

# Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar  
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

MARÇO 2013 - ANO 3



ANDRE MAIA

Andre Maia entrevista a Irmã Carime Seres Nolasco de Brito, Dirigente dos Trabalhos Físicos do Núcleo Espírita Nosso Lar.

Página 14



Falando sobre a morte e o morrer, Júlio de Queiroz afirma que, consciente ou inconscientemente, todo ser humano questiona, mesmo que não saiba que estas perguntas existam: Quem sou eu? De onde eu venho? Quanto tempo vou ficar aqui? E para onde eu vou?

Páginas 8 e 9

## Colunas

### • Amor e Sofrimento

Adilson Maestri

Página 7

### • De quem é a vida, afinal?

Homero Franco

Página 7

### • Você é contra ou a favor de Receita de Bolo?

Valéria Melo Ribeiro

Página 11

### • Usando e-mail - aula 2 de 10

Rafael Silveira

Página 11

### • EMPREENDEDORISMO: desenvolvendo um profissional criativo

Édis Mafra Lapolli

Página 13



Mirian Torquato Silva explica que a Biodanza propõe ao homem não só acreditar no milagre que é a vida, mas, principalmente, convida-o a vivê-lo com toda a intensidade, no instante presente, no aqui-e-agora.

Página 10



ARQUIVO WEB

O trabalho de tratamento à distância do Núcleo Espírita Nosso Lar é um processo mediúnico que ocorre todos os dias, inclusive aos sábados e aos domingos, através de um grupo específico de médiuns organizados em equipes e orientados para esta finalidade, nos informa Gisela Catecati, Coordenadora do Grupo de Irradiação do Núcleo Espírita Nosso Lar,

Página 16

*"Por isto não nos deixamos abater. Pelo contrário, embora em nós o homem exterior vá caminhando para a sua ruína, o homem interior se renova dia-a-dia" (Paulo 2 Cor 4,16).*

Não temos defeitos, apenas ainda não estamos completos. Nascemos inteiros, mas nunca estamos prontos.

Vivemos confusos acreditando que somos um arremedo de ser humano, mas estamos equivocados, estamos crescendo e, como adolescentes, ainda não somos adultos, mas, também, não somos mais crianças.

Podemos viver toda uma existência sem nos darmos conta disso, mas sempre haverá um dia em que a reflexão sobre a razão de estarmos aqui tomará conta de nossos pensamentos. Queira Deus que haja esse dia, pois, se não houver, terá sido uma passagem, uma mera passagem por uma estrada que não nos levou a nada.

Para muitos, essa reflexão só chega no leito de um hospital ou na velhice. A velhice é a última etapa do crescimento humano, a última chance que a vida nos oferece para acabar de crescer, madurar e, finalmente, concluir nossa proposta encarnatória, então, deixaremos o palco, tiraremos as máscaras e, possivelmente, nos perguntaremos: Afinal, quem sou eu? Que sonhos me movem? Que anjos me rodeiam? Que demônios me atormentam? Qual é o meu lugar no Universo? O que eu fiz da minha vida?

Então nos daremos conta de que precisaremos de uma longa "terceira idade" para encontrar uma palavra que nos defina, especialmente para tentar fazer uma síntese final, integrando a luz às sombras, realimentando os sonhos que nos sustentaram por toda uma vida, reconciliando-nos com os fracassos e buscando sabedoria.

É ilusão pensar que a sabedoria vem com a velhice. Ela vem da maneira com a qual vivenciamos toda a nossa história.

Por fim, importa preparar o Grande Encontro. A vida não é estruturada para terminar na morte mas para se transfigurar através da morte.

Morremos para viver mais e melhor, para mergulhar na eternidade e encontrar a realidade feita do amor que emana de Deus.

Ai, saberemos finalmente quem somos e qual é o nosso verdadeiro nome. Precisamos aprender a enfrentar esse momento com dignidade, quer seja o da nossa passagem ou daqueles que convivem conosco, encarando a morte como o momento único que ela é, quando precisamos estar inseridos num contexto adequado, cercado do amor e dos cuidados que um paciente terminal necessita, quer seja fragilizado pela idade avançada ou por uma doença grave.

Nesta edição, o Informativo do Núcleo Espírita Nosso Lar, traz como tema central a morte, sem rodeios, sem falsas ilusões, mas com clareza do que significa transpor o muro que ilusoriamente divide os planos existenciais, os mundos que imaginamos separados, mas que, na verdade, são bem entrelaçados.

## Próximos lançamentos da Editora Pandion

### Duetos

Autor: Fernão Bittencourt

Ao ler os poemas deste livro, o leitor encontrará a expressão da mensagem, o brilho por detrás das palavras, enxergando não apenas as frases escritas, mas também o que o autor viveu e sonhou. Por intermédio destes Duetos... Fernão com ele mesmo, Fernão com seu guia, você consigo mesmo, você e a poesia.



Local: Livrarias Catarinense – Shopping Beiramar

Data: 19/04/2013 às 19 horas

### O Mundo das Energias

Autor: Irineu Ferreira

Se leres com atenção, sem ideias preconcebidas, verás que o objetivo desse livro não é levar-te a uma utopia, mas sim para a concretização de uma existência de compreensão do teu viver, sempre em antagonismo com a tua evolução conjunta do físico e do espírito.



Local e data a definir.

### Gestão de Pessoas em Organizações Empreendedoras - Vol.7

Organizadoras: Édis Mafra Lapolli; Ana Maria B. Franzoni; Vitória A. Braga de Souza

Este livro apresenta uma coletânea de artigos selecionados da disciplina de Gestão de Pessoas em Organizações Empreendedoras do Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento da Universidade Federal de Santa Catarina, disciplina esta do segundo trimestre de 2012. Essa coletânea serve de base para novas pesquisas na academia e também podem ser utilizados e bem aproveitados por gestores da área de Gestão de Pessoas.



Local e data a definir.

Convite

# Jantar

para os amigos do NENL/CAPC

21.03.2013 às 20h30 | R\$ 45,00

Obrigado pela sua colaboração!

## Espaço Tetê

Festas e Eventos

Aceitamos Encomendas de tortas, docinhos, salgadinhos e bombons

\* Café Colonial \* Festas \* Recepções  
\* Eventos \* Casamentos \* Batizados  
\* Festas Infantis \* confraternizações

ttlins@terra.com.br

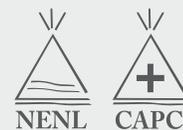
R. Nagib Jabor, 407 - Capoeiras - Florianópolis

48 3244-3518

### Espaço Tetê Festas e Eventos

Av. Vereador Nagib Jabor, 407

Capoeiras | Florianópolis | SC | 48. 3244 3518



## expediente

Direção Geral  
José Álvaro Farias

Editor  
José Álvaro Farias

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

Coordenação/Fotografia  
André Maia  
andremaia381@hotmail.com

Editoração  
Consenso Editora Gráfica  
juclia@consensoeditora.com.br

Tiragem: 5.000 exemplares  
Gráfica: Diário Catarinense

Cartas para o jornal  
informativonossolar@gmail.com

Espaços publicitários, textos e colunas assinadas não correspondem necessariamente à opinião do jornal e são responsabilidade de seus autores.

## ALIMENTOS FUNCIONAIS E SEUS BENEFÍCIOS

**Nilda Figueredo**  
Nutricionista CRN 0416

Os alimentos funcionais são ricos em nutrientes, antioxidantes e compostos bioativos que fornecem benefícios à saúde, protegendo e estimulando o sistema imunológico e fortalecendo o organismo.

Agem na prevenção e tratamento de doenças e estão associados com a diminuição dos riscos de algumas doenças crônicas.

Alguns alimentos considerados funcionais:



**Alecrim:** Possui substâncias antioxidantes (ácido carnosólico, ácido rosmarínico, ácido ursólico), que previnem doenças cardiovasculares.



**Alho:** Rico em selênio e germânio atuando como antioxidante e regulador do sistema imunológico. Também contém cálcio, fósforo, ferro, potássio e vitaminas A, B1, B2 e C. Apresenta um componente denominado Alicina que tem ação antibiótica, reduz colesterol, controla a hipertensão arterial e a glicose sanguínea e tem ação anticancerígena. É um alimento prebiótico, promovendo colonização da flora intestinal benéfica.



**Aveia:** Contém minerais como fósforo, potássio e magnésio, vitaminas E e do complexo B. É rica em ácidos graxos insaturados, benéfica para a circulação (controla o colesterol) e estimula o peristaltismo intestinal. Atua como hipoglicemiante, sendo indicado para o diabetes. Estimula o funcionamento da glândula Tireoide aumentando a resistência ao frio. É um alimento prebiótico, promovendo colonização da flora intestinal benéfica. (Contém glúten).



**Capim limão:** Age como analgésico, antitérmico e alivia espasmos musculares. Também é indicado para tosse. É um agente antimicrobiano e auxilia em distúrbios das funções digestivas.



**Castanhas de caju:** rica em proteínas, vitamina E e do complexo B, fósforo, cálcio, potássio, ferro, magnésio. Têm ação tônica geral e poder revigorante.



**Castanhas do Pará:** é rica em vitaminas A, D, C, K e em sais minerais cálcio, ferro, magnésio, ferro e selênio, sendo, assim, um importante alimento para a regularização das funções celulares. O consumo diário da castanha do Pará, rica em selênio, previne o câncer, principalmente o de mama e auxilia na prevenção de problemas cardíacos. Esse mineral também evita a fadiga e é capaz de melhorar o humor.



**Cebola:** Contém vitamina C, ácido fólico e minerais como o potássio. Contém compostos sulfúricos "Allium" que atuam na circulação sanguínea evitando formação de coágulos e hipertensão arterial. Estimula a secreção esto-

macal e biliar, melhorando a digestão e é benéfico em doenças infecciosas como resfriado, tosse, bronquite e infecções estomacais. É um alimento prebiótico, promovendo colonização da flora intestinal benéfica.



**Chá verde:** Apresenta potencial antioxidante cinco vezes maior que a vitamina C e E. contém compostos fenólicos (catequinas) que atuam na prevenção de doenças hepáticas, osteoporose, inflamações, alterações genéticas. Atua contra radicais livres, na desintoxicação do organismo e prevenção do câncer.



**Farelo de arroz:** Rico em proteínas, fibras, vitaminas e minerais como fósforo, ferro e magnésio.



**Frutas cítricas:** Ricas em vitaminas C que melhoram a absorção de ferro pelo organismo e combatem radicais livres prevenindo o escorbuto e o envelhecimento precoce.



**Gengibre:** Contém cálcio, fósforo, ferro e niacina. É eficaz na prevenção da náusea e aumento do apetite de pessoas inapetentes uma vez que estimula a salivagem. Atua na digestão, na flatulência e como relaxante em cólicas. Também reduz a formação de coágulos sanguíneos melhorando a circulação e evitando doenças cardiovasculares; combate tosse, gripe, resfriados, bronquite, reumatismos e artrites.



**Gelatina em pó sem sabor** (ou colágeno hidrolisado): Contém nove dos 10 aminoácidos essenciais ao corpo, fundamentais para a manutenção de ossos e a regeneração de tecidos e articulações. Atua na cicatrização, deixa a pele mais elástica, as unhas mais fortes e os cabelos mais brilhantes.



**Gérmen de trigo:** É a parte do trigo mais rica em nutrientes, vitamina E, B1, B6, niacina, ácido fólico, além de fibras e proteínas.

Protege o organismo de doenças cardiovasculares, cataratas e alguns tipos de câncer. Apresenta ação hipoglicemiante, sendo indicado também no diabetes. Ajuda na função intestinal como laxativo. (Contém glúten).



**Hortelã ou menta:** É rico em cálcio, ferro, fósforo, vitaminas A, C, e do complexo B. Possui ação digestiva, tônica, antiespasmótica e calmante. Purifica o hálito, combate gripe e resfriados e vermes.



**Iogurte natural e iogurte de soja:** Apresenta alto valor nutritivo, rico em cálcio e vitaminas do complexo B. Auxilia na restauração da microflora intestinal nas diarreias ou pós-terapias com antibióticos.



**Kinako** (farinha integral de soja): É a forma mais nutritiva da soja; juntamente com o **Extrato hi-**

**drossolúvel de soja ("leite de soja")** é rico em proteínas, ácidos graxos insaturados, ferro, potássio, cálcio, vitaminas do complexo B e isoflavonas. Estas atuam como antioxidantes, reduzem o colesterol LDL (ruim) e possuem atividade hormonal atenuando os sintomas da menopausa. Também previnem doenças cardiovasculares.



**Louro:** Têm ação digestiva e carminativa (antiflatulento); utilizado no tratamento de afecções gástricas e reumáticas.



**Manjeriço:** Contém óleos essenciais capazes de excitar a atividade das mucosas das vias respiratórias e gastrointestinais; também benéfico aos rins e nervos.



**Nozes:** rica em proteínas, vitamina E e do complexo B, fósforo, cálcio, potássio, ferro, magnésio, e principalmente zinco, essencial à função imunológica do corpo. Têm ação tônica geral, com excelente poder revigorante.



**Azeite de oliva:** Ótima fonte de ácido graxo monoinsaturado ômega-9 que previne a aterosclerose, pois ajuda na diminuição do colesterol LDL (ruim) e no aumento do colesterol HDL (bom). Melhora o funcionamento do estômago e do pâncreas, sistema hepatobiliar e intestino, por estimular a produção do suco hepático. Também ajuda na absorção das vitaminas lipossolúveis (A,D,E,K) e alguns minerais. É rico em antioxidantes (vitamina E), prevenindo o envelhecimento.



**Orégano:** Ativador do sistema digestivo e sexual; atua como diurético e antiflatulento.



**Quinoa:** é um cereal com valor nutritivo superior ao dos demais; rica em proteínas de alta qualidade, vitaminas B1, B2, B3, B6, C e E, ferro, fósforo e cálcio. Age na prevenção de enfermidades crônicas, como a osteoporose, o câncer, doenças do coração e do fígado, regula a função gastrointestinal e fornece "estrógenos naturais" para reposição na menopausa. Estimula o Sistema Imunológico, previne anemias e diabetes. Pode ser utilizada misturada na granola, associada à aveia, principalmente em casos de debilidade orgânica. (É uma opção sem glúten para substituir a aveia).



**Salsinha:** Rica em antioxidantes, vitamina C, ferro, cálcio, ácido fólico e carotenos. Possui efeito diurético, benéfico em casos de retenção de líquidos, função renal insatisfatória e hipertensão arterial; também utilizado no tratamento da Gota. Bom também para anemia, catarata.



**Semente de Gergelim:** É rico em vitaminas A, E, B1, B2, niacina, cálcio, fósforo, ferro, fibras e óleos essenciais ômega-3 e ômega-6, removendo gorduras saturadas sanguíneas (pro-

tetor cárdio-circulatório). Age contra radicais livres prevenindo o envelhecimento; é rico em fitoestrógeno, protetor contra o câncer, doenças cardiovasculares e osteoporose. Apresenta ação energética (medicina chinesa) sobre o pulmão, baço, pâncreas, fígado e rins.



**Semente de linhaça** (semente do linho): rica em ácidos graxos essenciais (ômega-3 – protetor do coração); atua no sistema de defesa do corpo prevenindo inflamações, lúpus e alergias; possui diversos minerais incluindo o zinco. Contém fibras (mucilagem e pectina) que lhe conferem propriedades laxativas e as lignanas (precursores do estradiol). Têm atividade antifúngica, antibacteriana e anticarcinogênica, principalmente das mamas.



**Tomate:** é muito rico em vitaminas, principalmente B, C, K e A; também em minerais, sobretudo magnésio. Tem propriedades laxativas e diuréticas, além de promover a eliminação do ácido úrico. Apresenta o Licopeno, substância que lhe dá a cor vermelha, composto bioativo que atua na prevenção de cânceres, principalmente câncer de próstata. Dê preferência ao tomate orgânico, em função de que é comum o uso de agrotóxicos para o cultivo.



**Uvas:** Ricas em vitaminas C e do complexo B e minerais: potássio, magnésio, enxofre, ferro, cálcio e fósforo. Estimula a função hepática, combate a acidez sanguínea, indicada como desintoxicante no excessivo consumo de carnes. Tem ação diurética, desintoxicante, estimulante do apetite, tônica e reconstituinte das funções intestinais (antiflatulenta, laxativa e antifermentativa). Os flavonoides das cascas previnem a aterosclerose e o câncer.

OBS.: o sulfato de cobre pulverizado nas videiras pode ser removido deixando-se as uvas de molho em água e vinagre.

⇒ **Alimentos pré-bióticos:** fornecem nutrientes que favorecem a formação da flora intestinal saudável, exemplo: alimentos ricos em fibras solúveis – aveia, maçã, tangerinas, laranja com bagaço;

⇒ **Alimentos pró-bióticos:** fornecem os microorganismos benéficos à flora natural intestinal, exemplo: iogurtes como o BIO FIBRAS®, iogurte natural, Yakult®.



★ A partir do próximo número, passaremos a publicar uma dieta funcional para fortalecimento do sistema imunológico, pré e probiótica e para o equilíbrio da flora intestinal.

## Sofrer é mais fácil do que encontrar soluções

### CONSTELAÇÕES SISTÊMICAS FAMILIARES E ORGANIZACIONAIS

**Lucimara Maia**

Psicopedagoga clínica  
ABPp-SC 289/2004  
Consteladora Sistêmica Familiar  
Lucy04@terra.com.br | www.afamel.com.br

**Maria Inês Araújo Garcia**

Psicóloga Clínica - CRP 12/00081  
Consteladora Sistêmica Familiar

FOTOS WEB

*O primeiro caminho para a felicidade é permanecer em contato com as raízes e de lá expandir-se e ser feliz (Bert Hellinger).*

“Sofrer é mais fácil do que encontrar soluções.” Esta afirmação parece ser contraditória quando observamos movimentos de dor e sofrimento nos pacientes que nos procuram em busca de “cura”, alívio das dores físicas e psíquicas, mas, de fato, não conseguem mudar de lugar internamente ou transformar em serenidade e força seus padecimentos. Vemos famílias que geração após geração reproduzem destinos nefastos mesmo que desejem agir de modo completamente diferente. Por que isto acontece? Há como impedir ou modificar estes destinos? Movidos pela esperança de diminuir o sofrimento do ente querido, trazemos a infelicidade e a doença para nossas próprias vidas sem sequer nos darmos conta desta dinâmica, é um movimento inconsciente que pode se perpetuar pelos membros da família de geração em geração. Essas dificuldades, assim como problemas de relacionamento são resultados desses emaranhados advindos do nosso sistema familiar. Esses laços são poderosos, pois traz consigo a identificação das ordens do amor, lealdade para com nossos antepassados. Mas este amor e lealdade capaz de trazer sofrimento, também traz sabedoria para solucionar, para isso, precisam tornar-se conscientes. Essa consciência se dá pela terapia sistêmica chamada Constelação familiar. Este trabalho terapêutico sistêmico desenvolvido por Bert Hellinger (filósofo e psicoterapeuta alemão, indicado para o prêmio Nobel da paz), procura, respeitosamente, observar os vínculos de amor e lealdade que atuam de forma oculta nas famílias levando a doenças, fracassos, dores e desespero. O trabalho em sua forma atual foi desenvolvido nos últimos 15 anos por ele, baseando-se no pensamento sistêmico. No trabalho das constelações familiares, ao lançarmos luz sobre os emaranhados, tornando-os conscientes, liberamos o fluxo de amor das famílias, promovendo o amor que cura. Durante o processo terapêutico nas constelações familiares, nos conectamos com o que nos apoia e fortalece buscando soluções sistêmicas que desatam os laços que nos prendem a destinos funestos. Liberada a força do amor encontramos a reconciliação e a paz.

**O que é constelação Familiar?** É um método terapêutico que busca reconhecer os emaranhados na vida familiar do sujeito, explorando padrões de relacionamento con-

fusos que afetam o modo de agir, as escolhas, inclusive as decisões. Nas constelações familiares, acompanhamos o “movimento da alma”, nos conectando com o que nos apoia e fortalece, buscando possíveis soluções sistêmicas.

Muita gente julga que o amor tem o poder de superar tudo, que é preciso apenas amar bastante e tudo ficará bem. Contudo, a experiência mostra que isso não é verdade. Muitos pais são forçados a experimentar que, apesar do amor que dão aos seus filhos, estes não se desenvolvem como eles esperavam. São forçados a ver seus filhos adoecerem, se drogarem ou suicidarem, apesar de todo amor que lhes dão. Para que o amor dê certo, é necessário que haja o conhecimento e reconhecimento de ordem oculta do amor (HELLINGER, 2007, p.15).

Quando Bert Hellinger desenvolveu as Constelações Familiares (2007), ele descreve três leis básicas que regem o amor: 1) Toda pessoa tem o direito de pertencer a sua família (estabelecido pelo vínculo); 2) Equilíbrio (toda relação para dar certo tem que ter equilíbrio entre o dar e tomar/receber); 3) A ordem familiar tem que ser respeitada (cada um no seu lugar, estabelecida pela hierarquia).

Segundo Dr. ULSAMER (2007), Hellinger coloca que há ordens básicas e princípios que se repetem nas relações familiares, algumas com bastante regularidade. As seis ordens e princípios são:

1. Todos os membros de uma família merecem atenção. Se algum membro da família for expulso/excluído por algum motivo qualquer (morte, questões morais, brigas), ele será representado por um membro que nascer mais tarde impondo um destino semelhante para honrar o parente esquecido.
2. A morte precoce (por aborto, acidente, doenças) tem efeito muito nefasto nos membros que nascem após. Há um desejo forte de seguir o outro, quadros depressivos, desejo morte, uso de drogas, comportamentos expostos ao perigo etc. Inconsciente é expresso a frase “Eu sigo você”!
3. Crianças assumem para si sentimentos e dores dos membros mais velhos da família (pais, avós, irmãos mais velhos), na pretensão de que podem amenizar a dor do outro. Geralmente tendem a ficar depressivas, inquietas, não desejam crescer. Inconsciente é expresso a frase “antes eu do que você”.
4. As crianças são leais aos seus pais, na maioria das vezes seguem os seus destinos por lealdade.
5. Cada um tem seu lugar na família (ordem), quem vem primeiro tem prioridade. Quando alguém toma o lugar do outro há muita desavenças na família, brigas, rivali-

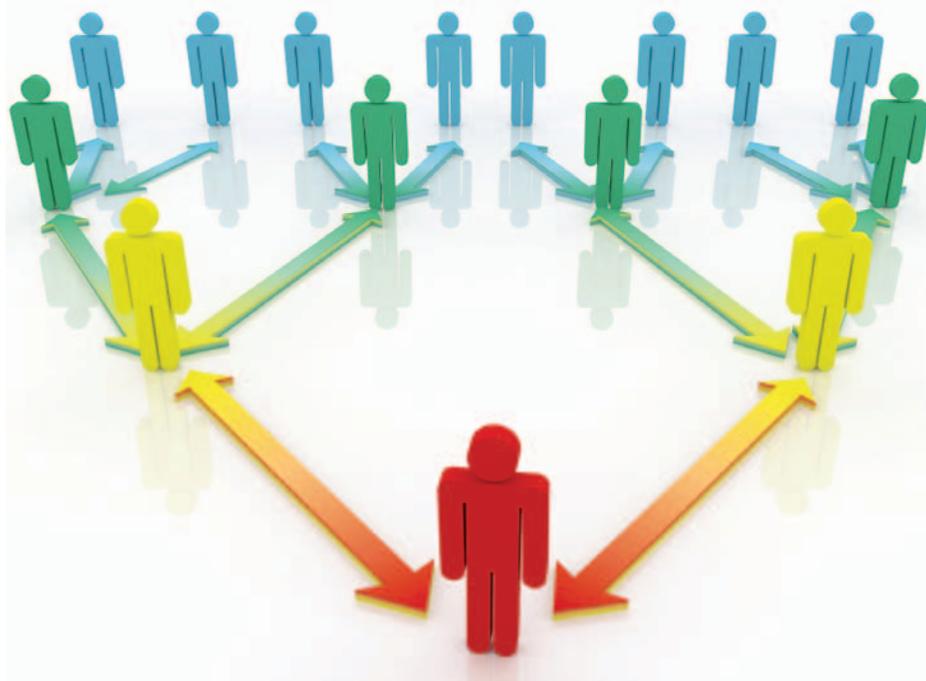


dades, perturbações.

6. Há uma organização espacial básica que é preferível, os pais ficam a frente e os filhos na ordem cronológica.

**Como ocorre o trabalho?** É realizado dentro de um contexto individual ou em vivências grupais (workshop). Utiliza-se representantes que expressam os sentimentos e sensações das pessoas que estão representando de forma autêntica e surpreendente sem nunca terem se conhecido. O cliente visualiza a disposição dos representantes no espaço, seguindo os movimentos que os mesmos realizam. Esses movimentos apontam para os entraves, bloqueios possibilitando ao terapeuta/mediador fazer as intervenções necessárias para liberar o fluxo amoroso e a reconciliação dentro deste sistema familiar. É usado método fenomenológico para compreender este processo, baseia-se na percepção, vivida pelo participante. A fenomenologia entra no mundo subjetivo das outras pessoas envolvidas tornando as dinâmicas profundamente consistente. Se refere a uma forma de experiência, em que a realidade através de sua forma de manifestação se dá conhecer em sua essência, seu sentido e seu ser mais profundo. O amor capaz de criar o sofrimento é o mesmo que traz consigo o alívio e a cura, tornando a alma leve para caminhar em busca das soluções, desatando os “nós” que as aprisionam.

Para saber mais sobre constelações Familiares e organizacionais, procure participar Workshop, leia livros sugeridos e entre sites sobre o tema. Maiores informações entrar em contato pelo telefone: (48)- 99561653 com Lucimara Maia.



#### REFERÊNCIAS

- HELLINGER, B. *Constelações familiares*. São Paulo: Editora Cultrix, 2007.  
ULSAMER, Berthold. *Constelações Familiares*, 2007.  
Disponível em: <http://www.scribd.com/doc/Constelacoes-Familiares-Décio Fabio O. Junior>. Acesso em 25 fev.2013.

## 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**  
8:00h às 11:30h  
14:00h às 20:00h

**Quarta-feira**  
8:00h às 10:30h  
14:00h às 16:30h  
20h às 21:30h

### Atendimento a Distância

O atendimento poderá ser solicitado na secretaria da Instituição, de segunda a sexta-feira, de 08:00 as 11:00 horas e de 13:00 as 17:00 horas, ou pelo site <http://www.nenossolar.com.br/> a qualquer hora, mas se o pedido for feito até as 17:30 horas, o Atendimento a Distância ocorrerá neste mesmo dia, caso contrário ficará para a noite seguinte.

#### O que fazer:

- abster-se de álcool, principalmente no dia do atendimento;
- diminuir a ingestão de carnes vermelhas;
- banhar-se antes de deitar;
- jantar comidas leves;
- usar roupa de cama de tecido branco ou claro;
- vestir-se com roupas mais claras possíveis;
- colocar jarra com água próxima a cama (beber no dia seguinte), três vezes ao dia, ½ copo;
- deitar-se por volta de 21:30 horas, preparando-se com bons pensamentos e orações;
- o atendimento se dará as 22:00 horas;
- fazer repouso, se necessário, e não se preocupar com possível aparecimento de manchas no local afetado, pois esta situação é normal.

Este procedimento deve ser repetido por mais dois dias consecutivos, obedecendo toda a sequência acima sugerida. No último dia do atendimento, a água restante poderá ser transferida para um litro ou jarra de vidro transparente, devendo ser completada (pode ser mineral sem gás) até enchê-la, bebendo-a por duas a três semanas ou mais, a seu critério, em doses moderadas. Não colocar em geladeira e mantê-la afastada da luz solar e de aparelhos elétricos.

A eficácia do tratamento está ligado diretamente ao tamanho de sua fé. Acredite!

## 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 de segunda a sexta-feira.

## PALESTRAS

### PALESTRAS FEVEREIRO - 2013

DATA	HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA	
01/03	Sexta-feira	20 h	James Ronald Ruggeri Lobo	Beatriz Rosa	O Cristo e sua missão
02/03	Sábado	14 h	Jeane Bel (AME/SC)	Jeane Bel	Os aspectos filosóficos da doutrina espírita.
06/03	Quarta-feira	20 h	Rosane Terezinha Gonçalves (AME/SC)	Osmar José da Silva	Nossos momentos de cólera
07/03	Quinta-feira	20 h	Odi Oleiniski (AME/SC)	Cleuza de Fátima Lima Maia da Silva	Medicina e espiritualidade
08/03	Sexta-feira	20 h	Douglas Lopes Ouriques	Beatriz Rosa	Fé
09/03	Sábado	14 h	Claudia Marques (AME/SC)	Andréa Aguiar	Macro e o microcosmo
13/03	Quarta-feira	20 h	Cynthia Caiaffa	Volmar Gattringer	Felicidade ou infelicidade: uma questão de escolha
14/03	Quinta-feira	20 h	Grupo Sol Maior/Rosângela Idiarte		Cantoterapia
15/03	Sexta-feira	20 h	Gastão Cassel	Waldir Francisco Farias	Intolerância, alteridade e a lei do amor
16/03	Sábado	14 h	Andréa M. Dal grande	Rogério Meyer Dal Grande	Dificuldade de perdoar
20/03	Quarta-feira	20 h	Homero Franco	Osmar José da Silva	Espiritualidade carijó
21/03	Quinta-feira	20 h	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Provas da riqueza e da pobreza
22/03	Sexta-feira	20 h	Laércio Lorandi	Osmar José da Silva	Pilares que fortalecem nossa caminhada
23/03	Sábado	14 h	Maurício José Hoffmann	Abegair Pereira	A missão de cada um, carma e felicidade
27/03	Quarta-feira	20 h	Gisele R. de Farias	Volmar Gattringer	Preocupações... aonde vamos com elas?
28/03	Quinta-feira	20 h	Zulmar F. Coelho	Tânia Mara Coelho	Motivos para viver
29/03	Sexta-feira	20 h	Jaime João Regis	Beatriz Rosa	Elucidações de Paulo de Tarso.
30/03	Sábado	14 h	Carlos Augusto Maia da Silva	Kirla Gracie	Família: relação e valores.

## Horários de Ônibus

### Transporte Coletivo Estrela 0039 - Forquilhas - Florianópolis

#### Partidas de Forquilhas

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
05.00	16.50D	05.00
05.40	17.20	06.00
06.20	18.00	06.40
06.40	18.30	07.50
07.15	19.00	08.30
08.10	19.30	10.00
08.40	20.00D	11.30
10.00	20.30	12.30
11.30D	21.10	13.10
12.30	21.50D	15.00
13.00	23.10	17.00
14.30	23.35	19.00
15.20		

#### Partidas do TICON

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
05.50	17.10	05.50
06.30	17.40	06.50
07.20	18.10	07.30
07.50	18.35	09.00
09.00	19.10D	10.30
10.20D	19.40	11.30
11.30	20.20	12.10
12.05	21.00D	14.00
13.20	22.20	16.00
14.30	22.50	18.00
15.30DLA	00.30R	20.00
16.30		22.30

R -> Recolhe / LA -> via Losangeles  
D -> Adaptado para deficiente

### Transporte Coletivo Estrela 0020 - Potecas

#### Partidas de Potecas

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
05.30D	17.10	05.40
06.00	17.30D	06.20
06.35	18.30	06.50
06.45D	19.30D	07.30
07.00	20.30D	08.00
07.30	21.30D	08.30
08.00	22.50	09.50
09.00		10.20
10.00		11.20
11.00		12.00
11.55D		13.20
12.50		14.20
13.30D		15.30
14.30D		16.30
15.30		17.20
16.30		18.10

#### Partidas do TICON

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
06.45	17.30	06.40
07.15	18.00R	07.10
08.10	18.30D	07.45
09.10	19.00R	08.55
10.10	19.45D	09.30
11.10D	20.40D	10.20
12.00	21.40	11.00
12.40D	22.40R	12.30
13.40D		13.30
14.40		14.30
15.40		15.30
16.25		16.30
16.40D		17.20

R -> Recolhe / br - via BR 101 / D -> Adaptado para deficiente

### Transporte Coletivo Estrela 7631 - Parque Residencial Lisboa

#### Partidas do Lisboa

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
05.30D	13.20	06.00
06.00	13.35BR	06.30
06.15	14.30	07.00
06.25	15.20	07.15
06.33D	15.40	07.30
06.40P	16.30	07.45D
06.50BR	17.00	08.30
07.00	17.10	09.15
07.10D	17.25	10.50D
07.20	17.45D	11.55
07.30BR	18.10P	12.45D
07.45PD	19.00	13.30
08.00	19.15	14.20 D
08.30	19.30D	15.20
09.15	20.10D	16.20D
10.10	21.00	17.20
11.10D	21.35	18.20
12.00	22.15	19.20D
12.25	23.10	20.20
12.50P		22.20

#### Partidas do TICON

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
06.40	17.00D	06.45
07.20	17.20P	07.45
07.50	17.40LA	08.30
08.40	17.50	10.00D
09.30	18.00	11.10
10.30D	18.15	12.00D
11.15	18.30	12.45
12.00P	18.50D	13.30D
12.30	19.10D	14.30
13.00	19.30	15.30D
13.40	20.15	16.30
14.30	21.00	17.30
14.50	21.30LA	18.30
15.20LA	22.00LA	19.30
16.00	22.30P	20.10D
16.20	23.00LA	21.30
16.40	23.30D	22.45R

P -> via Palmares / BR -> via BR101 / LA -> via Losangeles  
D -> Veículo Adaptado

### Transporte Coletivo Estrela 0763 - Los Angeles

#### Partidas de Los Angeles

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
05.20 ZR	10.00 ZR	06.00 ZR
06.00 ED	11.00 ZR	06.30 ZD
06.00 ZR	12.00	08.10 ZR
06.25 RD	13.00 EZR	10.10 ZR
06.50 Z	15.20 EZR	11.50 ZR
07.00 ER	17.15 EZR	13.20 ZR
07.05 BR	18.10 EZR	14.00 ZR
07.10 ZD	19.30 EZ	16.00 ZR
08.00 ZR	20.10 ZR	18.00 ZR
09.00 ZR	21.00 EZR	20.00 ZR

#### Partidas do TICON

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
06.10 Z	18.20 ZE	07.10 RZ
08.10 RZ	19.15 RZ	09.10 RZ
09.10 RZ	20.10 RZE	10.50 RZ
10.10 RZ	22.30 RZ	12.20 RZ
11.10		13.10 RZ
12.10 RZE		15.00 RZ
14.10 RZE		17.00 RZ
16.10 RZE		19.00 RZ
17.00 RZE		22.00 RZ

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

## Atendimento Fraternal

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

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

Dê essa oportunidade a você!

## LER. BRINCAR. BONECOS. VAMOS FAZER-DE-CONTA?

Ângela Escudeiro.

Escritora/Artista/Arte-educadora

Membro da Academia Feminina de Letras do Ceará

Vice-Presidente da ABTB - Associação Brasileira de Teatro de Bonecos

Membro da CNIC - Comissão Nacional de Incentivo à Cultura

Teatro para a criança é o elo entre o real e a fantasia. A ponte de acesso que transporta a criança para os dois polos mágicos de ser. Que a faz ser qualquer ser, sem o compromisso de ser uma “criança grande”, como nós adultos almejamos, algumas vezes, que ela seja.

Literatura infantil para a criança, antes de ser literatura, é apenas o elo entre a fantasia e o real. A ponte de acesso que a transporta para os dois polos mágicos do saber. Faz a criança sentir, ver, ouvir, sonhar, conhecer, chorar, sorrir e, antes de tudo, e de qualquer coisa: brincar, brincar, simplesmente brincar...

O brincar para a criança é o fio condutor que faz a “liga” entre a literatura e o teatro. Ao ver com o olhar da criança, não há como, ao atravessar essa ponte, desligar uma linguagem da outra, nem como fazê-lo, sem a ação do brincar.

Se nós podemos considerar o papel do teatro e da literatura como um agente transformador e educador, por que então, não podemos exercitar essa criança cidadão-consciente, essa criança cidadão-leitor, sem a irritante educação padronizada que faz do educador um ser punitivo e puramente disciplinador? Um educador de criança deveria também saber ler e fazer teatro, para criança... “Fazer teatro infantil é o mesmo que fazer teatro para adultos: só que é mais difícil” (PIRANDELLO apud NAZARETH, 2010).

É através da brincadeira que a criança inicia seu percurso de evolução da vida... É na brincadeira das palavras que se inicia a brincadeira do teatro... É na brincadeira do teatro, que se aprende a dança das palavras...

Brincadeira para uma criança é a verdade de sua real necessidade de aprender através do lúdico, da arte. A forma de construção das linguagens artísticas não interessa à personagem criança. A leitura que a criança faz do universo lúdico não passa por uma leitura de análise estrutural, didática. A ela, interessa a descoberta do fazer, do sentir, das nuances do despertar para o pensar artístico, naturalmente.

A arte do faz-de-conta provoca na criança a descoberta de aspectos singulares que fogem à compreensão de alguns adultos. Não é baseado no empirismo, mas no aspecto onírico. Sua brincadeira de faz-de-conta redesenha no jogo dramático, o modo de aprender a lidar com seus sentimentos de medos e desejos. Ao brincar de teatro, comete ações que substituem o que é real, sem perder o referencial libertário de criar e recriar o que de fato existe, o que denominamos de concreto no mundo real.

Na brincadeira com o boneco, a criança

também acredita nas possibilidades de animação do inanimado. O que é um simples objeto em nossas mãos, para a criança, está sempre suscetível de ser animado. Uma espiga de milho plástica pode, num passe de mágica, correr para o milharal, contracenar com as outras espigas e causar uma verdadeira revolução! Corpo e fala da espiga como elementos relevantes no convívio social do milharal. Nesse momento, ocorre uma transmutação dos seus valores como personagem ativo, que interfere no real através do imaginário, do seu imaginário.

O boneco é o faz de tudo em um mundo imaginário que ultrapassa a barreira do real e, aos olhos da criança, torna-se mágico. Durante as apresentações com o teatro de bonecos, pode-se observar a reação da criança diante das ações e do que é dito pelo boneco, isso interfere no aprendizado da criança de forma direta. Sua figura evidencia o lúdico presente no espírito da criança permitindo-lhe participar diretamente em suas ações teatrais. O seu aspecto lúdico extrapola qualquer razão. Muitas vezes, a concretização do que parece irreal aos adultos atropela essa razão dentro do universo infantil.

Tanto ao boneco como à criança, no mundo da fantasia, tudo é permitido. Criança que sonha de olhos abertos é como o boneco que dorme de olhos abertos... Acreditar que é na simples costura de um pedaço de pano colorido que se veste a ilusão daquilo que poderia ser, é a verdadeira mágica do saber ser criança.

Para ela, ao boneco tudo é permitido: Deslizar sem patins, enxergar mesmo sendo deficiente visual, pular sem ter pernas, falar, embora esteja com a boca hermeticamente fechada, voar sem possuir sequer uma asa e mergulhar em um rio onde não correm águas...

Essa força é tão evidente que leva até mesmo o adulto a se permitir ter a ilusão de que o boneco possui vida.

Percebe-se que, para a criança, diante de um boneco no seu fazer teatral, não existe impossibilidades. Sua imaginação e a intimidade que ela conquista em relação ao boneco permite que ela desenvolva toda a sua capacidade de criação. De recriação.

O teatro de boneco em sua arte milenar, como entretenimento e instrumento educativo, possui sua história universal registrada. Pode-se constatar isto em estudos de pesquisa realizados por profissionais competentes da área artística e educacional do Brasil e do mundo.

Através dessas pesquisas – mesmo que



ARQUIVO WEB

não se tenha dado concreto comprovando com exatidão a sua origem – foi possível traçar um panorama histórico da sua existência vindo desde a Idade Média, com suas influências religiosas até ser trazido ao Brasil pelos colonizadores europeus. Poderíamos – baseados nessas pesquisas onde se afirma ter sido usado provavelmente pelos jesuítas em sua catequese com os índios – dizer então, que, pelo menos no Brasil, desde o século XVI, o boneco vem cumprindo muito bem seu papel como instrumento artístico-educador. Afirma Ana Maria Amaral (1991) que, Helena Antipoff, ao criar a Sociedade Pestalozzi do Brasil, recorreu a esse recurso indispensável para o aprendizado prazeroso, possibilitando uma maior evolução do teatro de bonecos no meio artístico-educacional.

A maioria dos adultos está se esquecendo do elo entre o real e a fantasia, apagando do cérebro a fantástica luz do brincar teatro, contribuindo diretamente para que crianças perambularem pelas ruas perdendo o direito de ser criança. Mendigando o direito de poder brincar. Praticar uma atividade cultural que irá formá-la como cidadão.

“El teatro para niños debe estar hecho como el de los adultos, solo que mejor” (STANISLAWSK, 1984, p. 54)

É nessa perspectiva de despertar na criança – a partir dos seus primeiros passos em direção à vida – o exercício de experimentação dos sentidos para a busca do conhecimento em todos os seus aspectos quiméricos, tomando como base o teatro, a literatura e o boneco, que pretendo sempre redescobrir o olhar de

observação da criança por meio da sua fantástica via de acesso: o seu próprio universo. O universo da brincadeira.

É preciso reaprender a arte do brincar. A arte de se fazer teatro. Portanto, aplausos ao prazer que sente uma criança, de ser no corpo e na alma, outrem. Personagens humanos, assim como a mãe, o pai, o maquinista, o lutador, o pipoqueiro, a médica. Personagens fantásticos que nem a bruxa, o fantasma, o monstro. Personagens simbólicos a exemplo do leão, do gato, do pato.

Aplausos ao prazer de uma criança que ao ler, ver e ouvir histórias consegue consolidar laços afetivos com as personagens, com o contador. Com o personagem livro com quem ela tão bem contracenar, dialogando com ele através das suas indagações de aprendiz.

Aplausos ao prazer de uma criança que dá vida ao boneco, que se permite envolver na brincadeira da manipulação, da confecção numa verdadeira dança de tintas. Fios. Braços. Laços. Cabeças e mãos. Boneco capitão, Simão, Assombração, Lampião, Quitéria, Benedito brigão, bonecos do Teatro de Bonecos...

### REFERÊNCIAS

AMARAL, A. M.. **Teatro de Formas Animadas**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1991.

NAZARETH, C. A.. **A Semântica e o Teatro Infantil**. CEPETIN – Centro de Pesquisa e Estudo do Teatro Infante-Juvenil, ano 2010. Disponível em: [http://www.cepetin.com.br/index.php?page=artigos\\_texto&artigo\\_texto=42](http://www.cepetin.com.br/index.php?page=artigos_texto&artigo_texto=42). Acesso em: 28 fev. 2013

STANISLAWSKY, C.. **A Criação de um Papel**. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira S.A., 1984



## De quem é a vida, afinal?

Homero Franco

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

Não é de hoje que as pessoas, no geral, estragam sua saúde de forma irresponsável. Não sabemos a quem pertence o corpo que temos.

Ultimamente, então, a modernidade tecnológica nas suas ânsias de agregação de valor aos seus produtos induz-nos a buscar no consumo as soluções para todos os nossos problemas sem levar em conta os riscos à saúde. Somos levados a nos distanciar dos elos afetivos e a arranjar remédios para todos os sintomas, seja na farmácia ou fora dela. Para cada dor humana, a indústria tem uma poção mágica capaz de eliminá-la. Não nos perguntamos mais por que dói a cabeça, corremos para a gaveta e engolimos o primeiro e mais possante comprimido que ali estiver disponível.

Não queremos saber por que somos ameaçados por isto ou aquilo, imediatamente corremos em busca da armadura, da máscara, da blindagem, do antídoto. Nem aos nossos sonhos, que podem ser recados da alma, damos atenção.

Somos uma plantinha fadada a barrar os raios vitais, a criar uma redoma em torno de nós e a buscar recursos alternativos que substituam a água, o alimento, o calor, o frio, a atmosfera, a luz solar, o amor inteiro, o prazer espiritual.

Claro, o bronzeamento artificial, o ar condicionado, os complexos vitamínicos, os hormônios sintéticos, os anabolizantes, a lipoaspiração, a redução do estômago (e quanta coisa mais!!!), tudo nos encaminha para o postigo, até mesmo as cirurgias plásticas, os sons excessivos, o álcool, as demais drogas...

Na corrida pela produção em larga escala, os animais e os vegetais são inoculados para darem respostas mais rápidas e abundantes ao bolso da indústria. Esses aditivos ou componentes transgênicos são, por consequência, introduzidos na vida biológica de uma plantinha tenra e até certo ponto valente, que é o ser humano.

Mas, isso tem um limite. Já passamos dele.

A quem pertence a vida que está conosco?

Ela não pertence à mente perturbada que maltrata o próprio corpo e, até mesmo, destrói o meio ambiente circundante.

A plantinha tenra chamada ser humano tem sido bombardeada pelas loucuras da urbanidade e vem tendo que suportar (se for capaz) a ansiedade, o medo, a raiva, os congestionamentos, os atrasos, as refeições apressadas, o sono incompleto, a culpa, os distanciamento familiar, as perdas, a corrida tresloucada pela posse material, cujas consequências têm aparecido no amplo espectro das perigosas somatizações que atingem o corpo e a psique.

O que não é natural leva qualquer plantinha à murcha. Por que não levaria, também, a plantinha humana a murchar? A murcha humana tem nome: chama-se estresse. E o estresse prolongado tem nome de doença física ou psicológica ou espiritual.

O organismo humano foi concebido para operar em harmonia e equilíbrio, situação em que ele se autorregula e se provê de quase tudo para bem desempenhar seu papel de santuário da alma. E quando não estamos nem aí nem para o corpo e muito menos para a alma?

Caso perdido? Não é para isso que ganhamos o veículo corporal.

Fora daquilo que lhe é natural, o colapso pode ser esperado, aliás, é calculado.

Cada um de nós, como jardineiro de nosso próprio jardim, sempre que tivermos de chamar pelo socorro externo, tenhamos isso como certeza: o socorro virá revirando, abrindo covas, podendo, cortando fundo, eliminando algo, transplantando... De repente, é o coveiro que nos socorre.

Somos os jardineiros dos jardins que queremos habitar. Terceirizar essa tarefa sempre será um ato marcado pela dor, pelo sofrimento, pela perda e pela renúncia.



## Amor e Sofrimento

Adilson Maestri

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Como seres humanos encarnados, somos levados, pelas circunstâncias, a nos defrontar com o flagelo da dor. Esta nos atinge de diversas formas: na carne, na mente e na alma. Qual a mais cruel?

Não há como dimensionar. Cada qual vive a sua dor de uma maneira muito especial, dependendo da intensidade com a qual se olha no espelho. Sim, no espelho. Quanto mais egocêntricos, mais dor sentiremos.

A dor vem dos conflitos e uma das causas principais dos conflitos é a existência de um centro, resíduo de todas as lembranças, experiências, conhecimentos – o ego - e esse centro está sempre a traduzir tudo o que encontra nos termos daquilo que já conhece.

Há sofrimento em nossas relações com outrem. Ele é criado por uma ânsia interna de conforto, de segurança, de posse. Depois há esse sofrimento criado pela profunda incerteza que nos leva a procurar a paz, a segurança, a realidade, Deus.

Ansiando pela certeza, inventamos muitas teorias, criamos muitas crenças e a mente fica limitada e enredada nas suas malhas e, por isso, é incapaz de se ajustar ao movimento da vida.

Não sei se você já observou como temos pena de nós mesmo, ao dizermos: “Estou sozinho no mundo.” No momento em que há autocompaixão, está preparado o solo em que o sofrimento lançará suas raízes.

Assim, para que um homem possa compreender o sofrimento, deverá começar

livrando-se dessa brutal e egocêntrica trivialidade que é a pena de si mesmo. Podemos sentir autocompaixão por motivo de doença, a morte de alguém que nos era caro, ou por não nos termos realizado e, por conseguinte, nos sentirmos frustrados, mas, não importa qual seja a causa, a autocompaixão é a raiz do sofrimento.

Quando há sofrimento, não podemos amar. Essa é uma verdade, uma lei. Quando dizemos que amamos alguém e esse alguém faz alguma coisa que desaprovamos e, por isso, sofremos, tal atitude demonstra que não amamos.

Tornamo-nos ciumentos, invejosos, nos enchemos de ódio; ao mesmo tempo dizemos: “Eu amo fulano! Um amor semelhante não é amor.

O ego com seu nome, sua forma e sua memória é produzido pelo pensamento, mas, se o amor não é produzido pelo pensamento, então o sofrimento não tem relação alguma com o amor. Portanto, a ação que provém do amor é diferente da ação que provém do sofrimento.

Terminar o sofrimento é enfrentar a nossa própria solidão, o nosso apego, as nossas pequenas exigências de fama, nossa fome de ser amados; é estar livre do interesse egocêntrico da autocompaixão.

Essa fragmentação da vida em “alto” e “baixo”, “Deus” e “Demônio”, gera conflito e dor.

Quando há sofrimento, não há amor. O amor e o sofrimento são incompatíveis.



Espaço reservado para você

# COMÉRCIO DE ÁGUA MICAEL

TELE-ENTREGA 3209 1098 9613 2698 8472 4593

Rod. Amaro Antonio Vieira, 2072 - Itacorubi - Florianópolis

## A RODA DA VIDA:

### Julio de Queiroz fala ao Informativo Nosso Lar sobre a Morte e o Morrer

■ Andre Maia

Júlio Dias de Queiroz nasceu na cidade de Alegre, Espírito Santo, em fevereiro de 1926 e, depois dos estudos iniciais realizados na cidade do Rio de Janeiro e Porto Alegre, diplomou-se em filosofia pela Pontifícia Universidade Católica. Aperfeiçoou seus conhecimentos na Universidade de Munique, Alemanha e no Real Instituto de Administração em Londres, Inglaterra.

Em 1949, resolve dedicar-se à vida monástica entrando para o noviciado da Ordem Cisterciense do Brasil, em Itaporanga/SP. Dedicou-se à vida religiosa durante boa parte de sua existência. Mais tarde, renunciando aos votos, dá-se aos estudos de filosofia em Bonn e Munique onde escreve tese sobre Aspectos Estéticos da Mística Católica Medieval Alemã.

Volta ao Brasil. A partir de 1959, radica-se na futura capital onde presta serviços como assessor da Presidência da NOVA-CAP, encarregado da recepção aos convidados estrangeiros da Presidência da República. Trabalha, também, como diretor do Departamento de Cultura, Turismo e Recreação da Prefeitura do Distrito Federal, prestando, ainda, serviços como coordenador do Centro de Treinamento do Ministério da Fazenda do Rio de Janeiro.

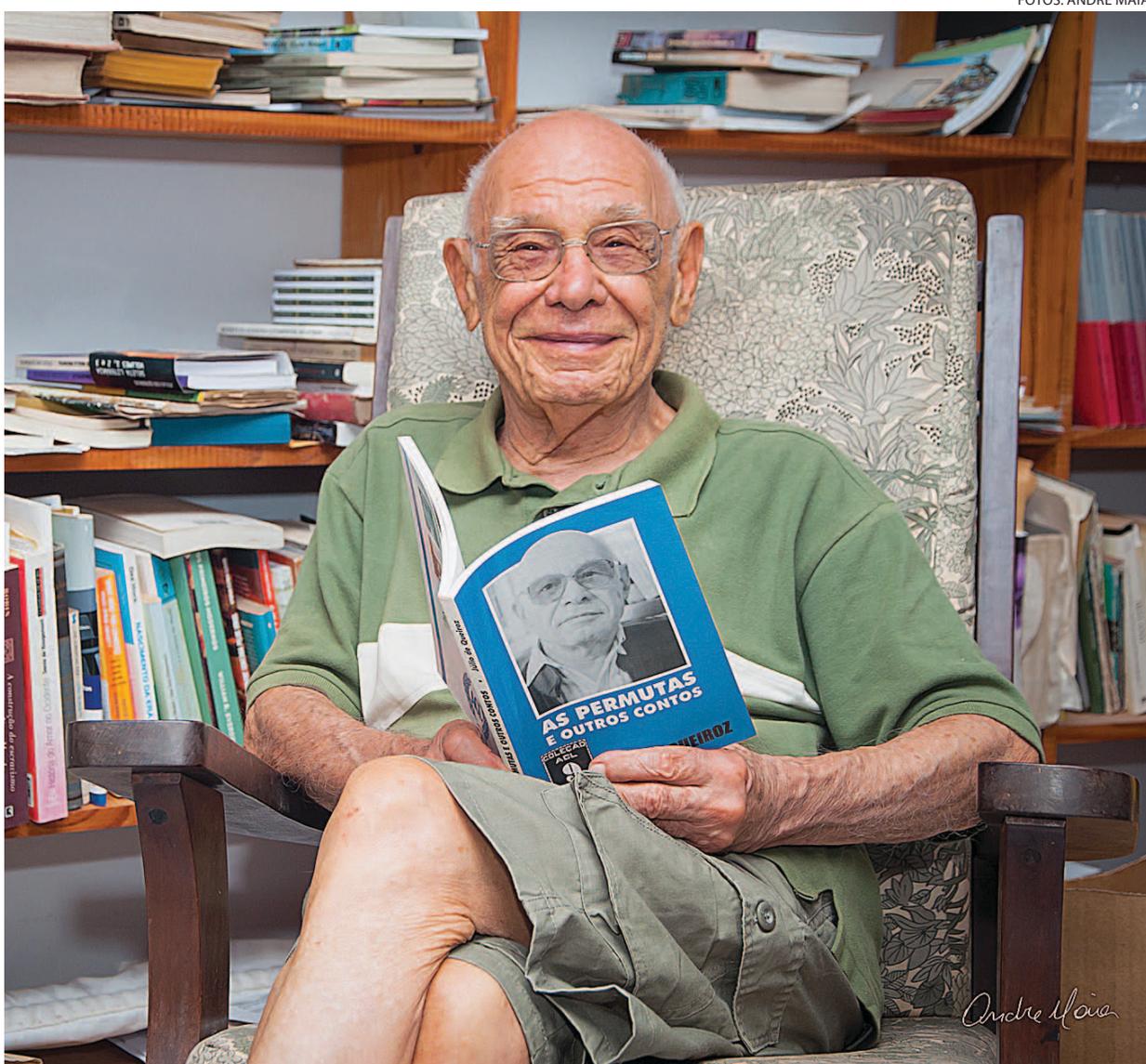
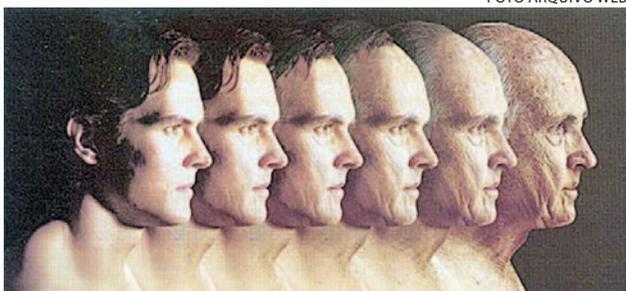
É, mais tarde, assessor do governo do Estado de Santa Catarina como elaborador de textos do governador Colombo Machado Salles. Nesses intervalos, como bolsista, cursa Técnicas de Treinamento e Administração Pública no Real Instituto de Administração Pública da Inglaterra e Fundação Alexander Von Humboldt em Berlim Ocidental. Autor de várias obras entre elas: *Um Passageiro*; *Outras Crônicas* (1976); *Antologia do Varal Literário* (1983); *Cambada de Mentiroso* (1987); *Este Amor Catarina* (1996); *As Permutas e Outros Contos* (1996); *A Cidade Amada* (1997); *Álgebra de Sonhos* (2001); *Deuses e Santos como nós* (2001); *Encontros de Abismos* (2002); *Além das Cortinas da Alzheimer* (2004); *Perfume de Eternidade* (2006), *Iluminando o morrer* (2007) e muitos outros.

Sua vida poderia resumir-se num contínuo buscar da existência e de seu eu interior, mas, felizmente, não para aí, na busca egocêntrica do saber, do conhecer-se, do entender o mundo que lhe faz entorno, de Deus. Assim, Júlio se faz um ser da existência, do que existe. Compartilha-se a si mesmo com os outros, a comunidade que o rodeia. Parece que o alto grau de conhecimento que adquiriu na sua longa existência não lhe pertence. Pertence ao mundo. E parece ser este seu paradigma: ser um ser no mundo e do mundo.

Júlio de Queiroz vive atualmente em Florianópolis, na Ilha de Santa Catarina, onde exerce atividade literária, além de professor de filosofia e conferencista.

*Biografia apresentada por Salma Ferraz.*

FOTO ARQUIVO WEB



FOTOS: ANDRE MAIA

**A** Cultura ocidental baseada no Cristianismo formou-se de duas vertentes: a vertente judaica e a vertente da filosofia grega, na vertente judaica, nós ficamos sabendo muito pouco sobre o morrer, pois toda ênfase do judaísmo está baseada no viver. Na corrente helênica, ou seja, da filosofia grega, dos filósofos gregos, encontramos várias inclinações para tentar entender o morrer, para tentar compreender o que acontece depois da morte do corpo. Para onde vamos? Existe um outro viver? Tudo acaba com a morte?

O cristianismo inicial vem para juntar a essas duas vertentes e dar conformidade a estas ideias, tanto do Judaísmo quanto da Filosofia grega.

A adoção da morte sempre esteve com o ser humano desde o momento em que ele começou a raciocinar dentro da sua evolução.

Esse movimento é caracterizado por quatro perguntas, consciente ou inconscientemente, todo ser humano questiona, mesmo que ele não saiba que estas perguntas existem. São estas as perguntas: **Quem sou eu? De onde eu venho? Quanto tempo vou ficar aqui? E para onde eu vou?** Isto é clássico.

Agora, pegamos um Cristão, um ocidental. Vemos hoje que muitas coisas afirmadas pelo Cristianismo foram desmentidas, ninguém hoje com bom senso acredita que o planeta terra é o centro do universo. As perguntas acima citadas, (Para onde eu vou? O que acontece comigo?) acabaram nos levando ao Inferno, Purgatório e Céu, e por si foi perdendo força no raciocínio humano a medida que surgia a ciência, a lógica, a medida que aparecia a tentativa de raciocinar do ponto de vista das ciências.

Olha! Você pega uma pessoa que nasce num ambiente totalmente incapaz de favorecer o desenvolvimento dela, a maldade, os crimes, as atrocidades por ela cometidas podem ser responsabilizadas somente a ela?

Agora imaginemos uma outra pessoa que nasce em um meio que lhe proporcione tudo de positivo para que ela evolua intelectualmente e culturalmente, pode até vir a não ser, mas o clima e o ambiente estavam propícios para que o mesmo acontecesse. Todos os indícios são de que venha a se tornar um ser humano física e moralmente instruído.

Vamos para última pergunta: **O que acontece comigo?**

Nós, no ocidente, desde menininhos, na nossa primeira infância somos educados com uma ideia de Deus que veio do Judaísmo, o Deus justiceiro, vingador, que não admite que se saia da linha por nada. Daí, então, a criança começa a ouvir também: Papai do Céu está te olhando, Papai do Céu está te vigiando, Papai do Céu te castiga. A criança passa toda a sua infância com esses temores e, quando se torna adulta, todos estes receios vão para o subconsciente, eles não desaparecem, só que quando se chega na fase da doença terminal, atirados em uma cama de hospital, sozinho, o subconsciente traz tudo de volta.

É preciso o quê? É preciso que haja um mecanismo para se descobrir como minorar, como diminuir essas dúvidas e esses sofrimentos.

Em seus estudos e pesquisas, a Dra. Elisabeth Kübler-Ross, psiquiatra suíça, buscando entender o que se passa com o paciente no momento que antecede sua morte, fez um levantamento estatístico do estado de sentimento do doente terminal. Ela esbarrou com duas barreiras quase intransponíveis, primeiro os médicos, que não admitiam a morte do paciente, hoje em dia se vê muitos médicos serem processados por tais questões, sendo hoje um lobby muito forte; por outro lado, se deparava com os parentes, os familiares do doente que, por causa de situações mal resolvidas ou pelo apego a pessoa ali doente, não admitiam que o mesmo morresse. Só que ninguém perguntava ao doente. Ninguém se dirigia a ele.

Quando a médica ganhou permissão para perguntar aos pacientes, aos doentes, como estavam se sentindo, descobriu que eles estavam extremamente interessados na sua situação, perguntando a ela: O que vai acontecer comigo agora? Para onde vou? Tudo acaba aqui?

A Dra. Elisabeth desenvolveu, a partir destas observações, estudos relacionados ao que acontece com a pessoa quando se encontra em uma doença terminal, descobrindo que ela passa por fases: a primeira é a da **negação**, o doente não admite estar terminalmente doente. Insiste em novos exames, alegando até ter havido a troca deles. Esta não aceitação funciona como para-choque e alivia o impacto da notícia. A atitude da família e, por vezes, do médico é reforçar esta negação, recusando ao paciente a confirmação do mal. Se esta fase não for trabalhada, avança para a **revolta**, a do, Por que eu? Por que não os outros? São frequentes, no doente, as expressões de desilusão com sua crença religiosa (o que lhe aumenta o sentimento de culpa) e a agressividade contra os que para ele estão injustamente sadios. Expressa esse rancor e essa inveja com exigências e queixas descabidas tanto no trato com visitantes quanto com o pessoal hospitalar. Esta fase mescla-se à seguinte: **chantagear e deidade**, desejo de intervenção milagrosa, promessas de mudança de vida e de aumento de ações benéficas e caridosas, desde que curado.

A chantagem não tendo êxito, segue-se a fase da **interiorização**, surge o pressentimento da aproximação do irreparável. O doente entra em si com longos períodos de aparente indiferença, o que, frequentemente, é considerado pelos parentes como piora da doença e estes, ao se revezarem ao lado do doente, criam uma movimentação que contraria a necessidade de ambiente calmo para o hospitalizado. Este é um momento crucial para o paciente terminal, que é o momento do apoio, o apoio calado, o famoso mão na mão, que é o sinal universal de compaixão do sofrer do outro.

**Aceitação** - Fase de busca de apoio autêntico para a finalização do morrer.

Cada uma das quatro primeiras fases nada mais é do que a exteriorização do medo ao desconhecido: “ou luta, ou fuga”, que são as reações básicas de todos os animais e, no ser humano, a herança da vivência primitiva.

Com a aproximação dos primeiros subprocessos do morrer do corpo, acentua-se a indagação silenciosa e inquietante: “O que vai me acontecer depois?”

Esta pergunta, ainda sem posição científica comprovada, tem, atualmente, duas respostas divergentes:

- a) A personalidade humana - qualidade ou condição de ser uma pessoa individualizada - se extingue. Não se segue nada, portanto.
- b) A personalidade humana continua a existir

Antes de nascer, a criança estava tão bem dentro do ventre de sua mãe, no conforto do útero, no aconchego, sentindo o coração dela bater, recebendo toda a alimentação necessária de que precisava, que achava que nada disso iria mudar, que tudo continuaria sendo daquele jeito. De repente, o corpo de sua mãe começa a expulsá-la, e ela sente o paraíso lhe expulsando. Ela passa pelo processo do parto, saindo do ventre e passando por um local tão apertado que a leva ao encontro da luz. Aí descobre que nasceu. Logo a sua mãe a leva ao colo e lhe dá o conforto de que precisa.

A morte não é muito diferente, a morte é um renascer



em um outro mundo, em um outro ambiente, em uma outra dimensão.

O espiritismo de Alan Kardec vem hoje nos mostrar, nos falar, sobre a reencarnação, que a vida não termina aí, que estamos em um processo de evolução, vencendo os defeitos e ultrapassando aquilo que o ambiente nos oferece. Então, inconscientemente, mesmo aquele que não é espírita praticante aceita que isto tudo tenha mais lógica do que ele se deparar com um Deus que seja punitivo e justiceiro, essa visão o espiritismo veio delinear, descrever, apresentar, fazendo com que compreendamos que, se fizemos algo errado, voltamos para concertar. Isto existe no Budismo, no Indianismo, e em todas as filosofias do oriente extremo, todo o oriente extremo acredita na reencarnação, na evolução do ser espiritual e, também, é claro, na caridade, na prática da caridade. Que não é doar aquilo que não tem mais uso e sim dar o que tenho de mais precioso, meu conhecimento, minhas habilidades, minhas vivências, dividir com o outro o que há de melhor em mim.

Hoje, sabemos que não somos uma entidade independente, isolada uma da outra. Nós somos todos partículas de uma grande entidade chamada universo. Isso é muito importante, porque se eu sou uma parte do todo, tudo que acontece com o outro reflete em mim e tudo o que eu faço reflete no todo, direta ou indiretamente. E tudo passa a ser a expressão do amor de Deus.

A morte é uma modificação necessária, seja para quem vai, ou seja para quem fica, todos aprendemos com isto. Se nós ganharmos esta visão e se nós conseguíssemos passar esta visão para os outros, estamos preparando o nosso próprio momento da partida, um momento sem traumas.

Quando você incorpora e compreende que vida e morte são duas faces da mesma moeda, você passa a aprender com elas, com a vida e com a morte.

Vença o medo de morrer, saiba que você é a centelha imortal da força que permeia o universo, se permita vivenciar plenamente a gloriosa aventura do viver cada dia, cada momento. Viva plenamente, espalhando amor e compreensão. Seja justo, mas tempere a justiça de seus atos com a compreensão amorosa. Nesse amor por todos e por tudo, ame nossos companheiros do planeta, os animais, os vegetais, os minerais.

Você descobrirá por si mesmo que todo o universo está caminhando para sua própria perfeição. Esta perfeição se realizará pelo amor.

Seja você a fonte de água límpida e amorosa colaborando com a crescente amorosidade do universo.

Você, com certeza, será muito feliz.

## REFERÊNCIAS

FERRAZ, Salma. Disponível em: <http://www.umdodedeprosa.cce.ufsc.br/arquivos/39/livreto.pdf>. Acesso em: 24 fev. 2013.



## Biodanza®:

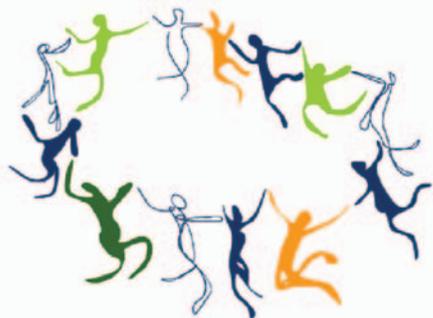
a dança da vida em busca da  
integração do ser humano com o todo

Mirian Torquato Silva, MSc  
Facilitadora de Biodanza  
Registro n. FL-0824/IBF

A Biodanza<sup>®1</sup> - Sistema criado pelo chileno Rolando Toro - psicólogo e antropólogo, visa o desenvolvimento humano e a renovação existencial com base no aprofundamento da consciência de si mesmo e da autoestima. Propõe ao homem não só acreditar no milagre que é a vida, mas, principalmente, convida-o a vivê-lo com toda a intensidade, no instante presente, no aqui-e-agora.

A Biodanza - a dança da vida, com sua proposta de integração humana, reconexão com as fontes originais da vida e de reaprendizagem afetiva, leva-nos a descobrir a verdade nas palavras de Rolando Toro, "a vida não precisa de significado exterior a ela". O sentido da vida está na própria vida. É o exercício do sentir, pensar e agir de forma integrada (TORO, 2012, p.51).

A palavra dança é aplicada aos nossos gestos plenos de sentido. Portanto, a Biodanza nos convida a sair da mecanicidade imposta pelo estilo de vida alienante e entrar na plenitude existencial onde o encontro humano é fator primordial para a revelação da nossa identidade.



É uma atividade desenvolvida em grupo, onde trabalha o despertar dos potenciais do homem, que geralmente encontram-se reprimidos pelo meio sociocultural em que vive. O grupo cumpre a função de ninho ecológico, acolhedor, estimulante e amoroso. Num contexto de atenção e cuidado mútuo, cada participante experimenta mover-se livremente e conectar-se com suas emoções. Os níveis de crescimento representam mudanças biológicas, expressão dos potenciais genéticos, processo de integração, conexão neurológica, expansão da consciência e ampliação da percepção.

Combinando gesto, música e emoção, a Biodanza ativa o núcleo afetivo, promove a integração do pensamento com a ação, do indivíduo com a espécie e com a natureza, desenvolvendo, assim, uma dinâmica de compromisso com a vida e com isso resgatam a sua

autoestima e a capacidade de contornar obstáculos na vida, de serem flexíveis e transparentes (TORO, 2002). Assim, emprega uma metodologia vivencial, dando ênfase na experiência vivida, no aqui e agora. Ou seja, não é somente um conjunto de exercícios com músicas ou um sistema de expressão de emoções, é um processo de mudança que permite a pessoa se conectar com sua própria identidade, reorganizando as respostas frente à vida.

Através de vivências provocadas pela música, canto, movimento e emoção, a Biodanza trabalha com exercícios previamente estudados e são trabalhadas cinco Linhas de Vivências elaboradas por Rolando Toro, onde se define:

- Vitalidade - É o ímpeto de viver;
- Sexualidade - Prazer em viver;
- Criatividade - É a capacidade de criar cada instante diante dos problemas da nossa existência;
- Afetividade - Vinculação que se faz consigo mesmo, através do outro;
- Transcendência - Ir além dos limites (TORO, 2002).

Entre os benefícios da Biodanza, podemos citar: integração motora (ritmo, coordenação, flexibilidade, fluidez, eutonia, elasticidade, unidade e harmonia dos movimentos); autorregulação; aumento da resistência imunológica; aumento da energia vital e disposição para a ação; aumento da alegria e coragem de viver; ampliação da percepção de ser parte da totalidade integração entre o pensamento, sentimento, emoção e ação; diminuição de preconceitos e da repressão; coragem para expressar as emoções: alegria, tristeza, raiva, medo etc.; liberação de tensões e do stress acumulado; desenvolvimento da fluidez e da flexibilidade nas atitudes; coragem para ser criativo e feliz; celebração da vida (TORO, 2002).

As sessões dos grupos regulares de Biodanza são realizadas uma vez por semana, com duração aproximada de 2 horas. O grupo de Biodanza é heterogêneo, composto por pessoas de todas as idades e de diferentes formações. Metodologicamente é dividida em dois momentos; a "Intimidade Verbal" onde se uma pessoa desejar falar, o grupo todo é ouvinte, com uma escuta amorosa e atenciosa e a "dança", momento da expressão da emoção pelos movimentos e encontros onde o participante tem a oportunidade de elaborar e refletir sobre suas ações no mundo, através do que foi deflagrado pela dança.

Cada dança ou exercício tem uma música especialmente selecionada, escolhida de uma



FOTOS: ARQUIVO WEB

biblioteca de milhares de músicas designadas pela International Biocentric Foundation (IBF), em ritmos que vão desde samba até músicas clássicas, devidamente estudadas para cada momento.

Não há pré-requisitos para fazer Biodanza. Não é preciso saber dançar. O importante é estar receptivo para um novo estilo de vida.

O ser humano está sedento por sentir prazer, superar dificuldades, descobrir formas mais hábeis de lidar com a realidade, perceber o que lhes incomoda e aprender a liberar as amarras do dia-a-dia. O resgate da espontaneidade, do lúdico, da coragem, da liberdade

e da chance de autodescoberta de habilidades são pontos fundamentais para o processo de mudança na vida pessoal e profissional. Esse modo de viver, de pensar, sentir e agir é o que aspira ao ser humano para desfrutar de uma boa saúde, de um estado de felicidade, de relações éticas, de amor, de carinho. Enfim... Tudo o que nos leva a uma boa qualidade de vida.

Por isso, se diz que a Biodanza® - a dança da vida é um sistema, pois busca a integração do ser humano com o todo.

### REFERÊNCIAS

TORO, R. Biodanza. São Paulo: Lavrobrás/EPB: 2002.



**RODÍZIO DE PIZZAS**  
**BUFFET DE MASSAS**  
**GRÁTIS: BUFFET DE SORVETES**

**PARMA PIZZA**  
Forno Italiano

Av. Vereador Walter Borges, 300 (próximo à Localiza)  
Campinas São José 3241.7661 3241.7202

\*IBF- International Biocentric Foundation



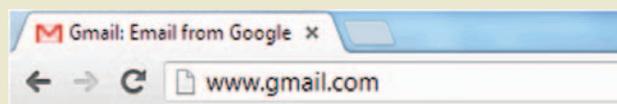
## Usando e-mail aula 2 de 10

**Rafael Silveira**  
Analista Desenvolvedor  
twitter: @rafaelsdesouza

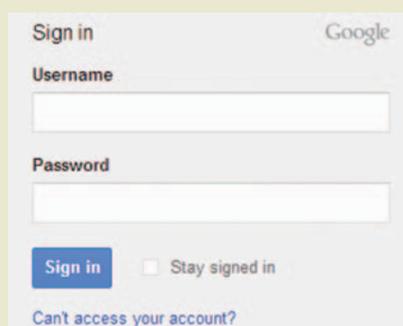
Olá! No artigo anterior, mostramos como criar uma conta de e-mail e, para isto, utilizamos o Gmail, o serviço de e-mails da Google.

Nesta segunda aula, vamos ensinar a enviar um e-mail passo-a-passo:

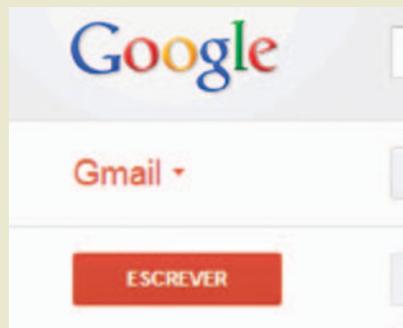
1. Acesso o endereço do serviço na internet: [www.gmail.com](http://www.gmail.com)



2. Insira seu usuário e senha de acesso:



3. Clique no botão "Escrever" que fica no canto esquerdo e é vermelho para aparecer bem:



4. Agora você terá uma janela com os campos que devem ser preenchidos no envio de e-mail. Os campos são:

- Para - neste campo você deve digitar o endereço de e-mail do destinatário. Ex.: [mariazinha123@gmail.com](mailto:mariazinha123@gmail.com)
- Assunto - neste campo você digita o assunto (título) da mensagem que você vai enviar.
- Caixa de texto - após preencher os campos "Para" e "Assunto", você pode clicar na área de texto e digitar o conteúdo da mensagem.
- Tudo feito, clique em "Enviar". É aquele botão azul em destaque na janela de envio de mensagem.



e) Pronto! Você acabou de enviar um e-mail para seu amigo...

Grande abraço!



## Você é contra ou a favor de Receita de Bolo?

**Valéria Melo Ribeiro**  
Economista - Corecon-SC 980

O texto de hoje propõe ser daqueles textos que são 'debochadamente' chamados de Receita de Bolo. Vamos, então, ao que mais interessa.

Para sair do VERMELHO (leia-se, superar as dívidas):

- Sempre que possível, pague à vista; negocie uma redução do preço indicado na etiqueta, em torno de 4,3% ao mês ou de 65% ao ano. Este é o juro cobrado pelo comércio. Mesmo que não consiga a redução do preço, pague o valor integral, pois serão parcelas a menos para ficar em aberto.
- A fatura do cartão de crédito tem que ser paga integralmente e na datado vencimento. Confira todos os gastos que aparecem na fatura e analise o quanto você usufruiu daquelas compras. Valeu à pena? Que bom! Não valeu a pena? NÃO FAÇA NOVAMENTE. O cartão de crédito tem juro em torno de 9,3% ao mês, o que dá 192% ao ano. Para ter uma ideia mais exata, saiba que R\$1.000,00 (um mil reais) não pagos no Cartão de Crédito viram quase R\$ 3 mil no prazo de um ano. Imagine R\$3.500,00.
- Só use cheque especial para situações de urgência/emergência. O juro mensal gira em torno de 8%, o que, em um ano, chega-se a 150%, sem contar outras taxas embutidas. Use somente para cobrir uma conta que não possa ser negociada e se, em pouquíssimos dias, você puder cobrir o valor usado.
- Compre estritamente o necessário. Tire TUDO de dentro dos armários onde você guarda seus mantimentos e examine produto por produto. Tudo significa tudo, desde alimentos até material de higiene e limpeza, verifique tudo o que ainda tem para ser usado antes de sair às compras. Confira as datas de validade e funções. Você realmente precisa de tudo aquilo? Proceda da mesma maneira nos armários de roupas e calçados. Entre no seu mundo real. Viva dentro do seu mundo. Ninguém engana ninguém.
- Empréstimo pessoal. Se você extrapolou nas contas e não tem como pagá-las, procure o empréstimo pessoal, o juro está em torno de 3% ao mês o que dá próximo a 45% ao ano, logo, se você conseguir um empréstimo pessoal para quitar a fatura do Cartão de Crédito faz um bom negócio. E, então, já é hora de frear as contas impagáveis.
- Empréstimo consignado. Este empréstimo oferece, no momento, a menor taxa de juros, está ao redor de 25% ano, mas lembre de que as parcelas terão que ser pagas.
- Não empreste o seu dinheiro, esse é o papel dos bancos. Evite entregar seus empréstimos a quem ainda não sabe lidar com dinheiro, que fica embevecido diante de compras.
- Procure orientação de como lidar com seu dinheiro. Há sites gratuitos, sites de corretoras e de consultores independentes.
- Evitar endividamento exagerado é possível. Segundo os economistas, a falta de educação financeira, o acesso fácil ao crédito e, segundo os psicólogos, a desmotivação, a baixa autoestima e até a depressão podem levar algumas pessoas ao consumismo exagerado. Se você perceber que está entrando nessa roda-viva das dívidas é hora de procurar ajuda, seja de um financista e/ou de um psicólogo. Conheça-se melhor e quebre esse ciclo. Há saída. O primeiro passo é reconhecer a própria situação financeira, assumir uma postura de

humildade e deixar a prepotência de lado. Humildade e prepotência não têm ligação direta com o montante que se ganha, mas sim com a forma que se gasta e com quem se gasta.

Mantendo-se no azul (leia-se, como aplicar o dinheiro que sobra após as contas serem pagas):

- Faça uma poupança. Aplique mensalmente 7% do que ganha numa poupança. Pode ser o investimento bancário que você considerar melhor;
- Determine um objetivo para essa poupança. Seja para a compra de móveis, imóvel, automóvel ou uma viagem;
- Determine um prazo para a retirada e uso do valor poupado. Comece por determinar dois anos; se achar interessante, após esse período, estenda-o por mais um ano;
- Gaste com lazer. Além dos 7% já aplicados na poupança, sobrou mais um pouco? Use uma parte para o lazer, lembre-se, vida sem lazer é muito estressante e o que sobrou deposite naquela poupança e não faça retiradas antes do prazo que você próprio estabelecer.
- Compre parcelado. Evite a descapitalização. Caso você seja uma pessoa organizada e contida, e se não houver redução de preço na compra a vista, parcele o pagamento e se utilize dos juros que estão embutidos;
- Use cartões de débitos/créditos. Se você pagar as faturas em dia e no valor integral, passe a utilizar TODAS as vantagens que os cartões de débito e/ou crédito oferecem, desde prêmios até compras a preços menores, milhagens, diárias em hotéis e outras tantas vantagens;
- Pense na aposentadoria. Procure uma instituição financeira de sua confiança e pesquise as opções de Previdência Privada, tem sempre uma boa opção;
- Invista na compra de um terreno. Comece com algo bem vendável após cinco anos. Atenção na documentação do terreno. Só compre se houver certeza de que tudo está legalizado. Com o ganho pense na compra de outro imóvel;
- Já tem algum imóvel comprado? Que tal pesquisar a venda deste e a compra de outro? Pode ser a venda de um imóvel caro e grande pela compra de dois, um para morar, afinal a família já diminuiu e outro para alugar e ter uma renda extra?
- Mudar de endereço. Quem sabe não é hora de vender o imóvel que tem e partir para a compra de um imóvel maior? Mais caro? Mais elegante? Afinal a família pode ter crescido ou melhorado de renda e querer morar em outro endereço? Quem sabe?
- Invista em seus filhos. Pesquise escolas, cursos, livros, condições físicas para seus filhos irem à escola ou estudarem após o horário da escola. Este é o melhor investimento que há. Mesmo para aquelas pessoas que querem se manter no azul, investir nos filhos ainda é o melhor rendimento. Além do amor, respeito e carinho, há uma opção de continuidade na educação para o consumo, de forma equilibrada e que dá para dividir com todos! Repartir com consciência é o melhor investimento. Ser irresponsável com o que se ganha é o pior negócio.

Esta é a minha receita de bolo. Que seu bolo de dinheiro cresça e apareça.

Pense nisso e seja feliz com o dinheiro que você tem!

## CD

### ANTONIO MARCOS PENSAMENTO DA SILVA, ou simplesmente ANTÔNIO MARCOS

Paulo Roberto da Purificação  
Cantoterapia - Grupo Sol Maior

Cantor e compositor, Antonio Marcos começou sua carreira artística nos anos de 1960, em São Paulo-SP, onde se destacou em programas de calouros.

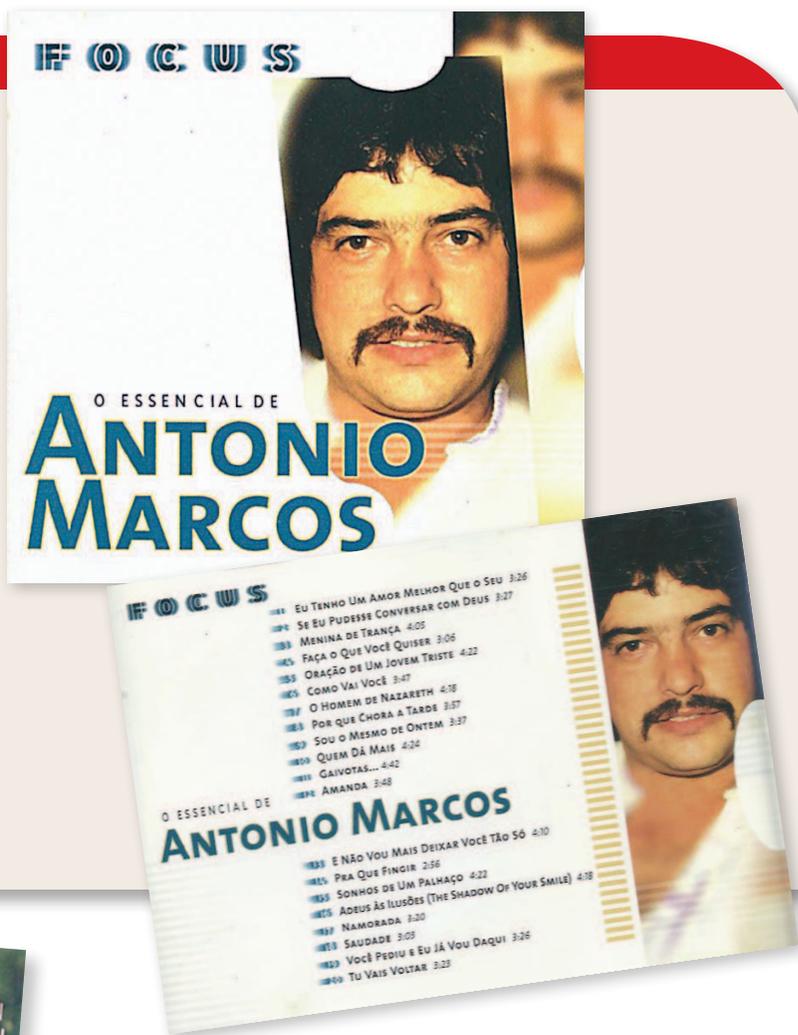
Em 1967, integrou o coral Golden Gate. Gravou seu primeiro disco pela RCA, como integrante do conjunto Os Iguais, tornando-se logo solista e fazendo sucesso com a música Tenho um amor melhor que o seu de Roberto Carlos.

Tem oito LPs em português e quatro em castelhano, além de gravações feitas no exterior.

O álbum "O Essencial de Antônio Marcos" é uma coletânea de seus maiores sucessos, como: O homem de Nazaré, Seu eu pudesse conversar com Deus, Oração de um jovem triste, Quem dá mais, dentre outros sucessos. Ele era um incorrigível romântico assumido.

Foi casado com Vanusa — com quem teve as filhas Amanda e Aretha —, e com Débora Duarte — com quem teve Paloma Duarte.

No dia 05 de abril de 1991, desencarnou, vítima de complicações resultantes do alcoolismo.



## FILME

### Sempre ao seu lado

Claudete Maria Carvalho Pirolla  
Terapia do Livro

Gênero: Drama

Direção: Lasse Hallström

Elenco: Richard Gere, Joan Allen, Sarah Roemer, Cary-Hiroyuki Tagawa

Drama inspirado em história real faz chorar com lealdade entre um cachorro e seu dono.

Sinopse:

Parker Wilson (Richard Gere) é um professor universitário que, ao retornar do trabalho, encontra na estação de trem um filhote de cachorro da raça akita, conhecido por sua lealdade. Sem ter como deixá-lo na estação, Parker o leva para casa. No início, sua esposa (Joan Allen) se recusa a adotar o novo morador, mas é tocada pela cativante relação entre os dois. Aos poucos, Parker se afeiçoa ao filhote, que tem o nome Hachi escrito na coleira, em japonês. Todos

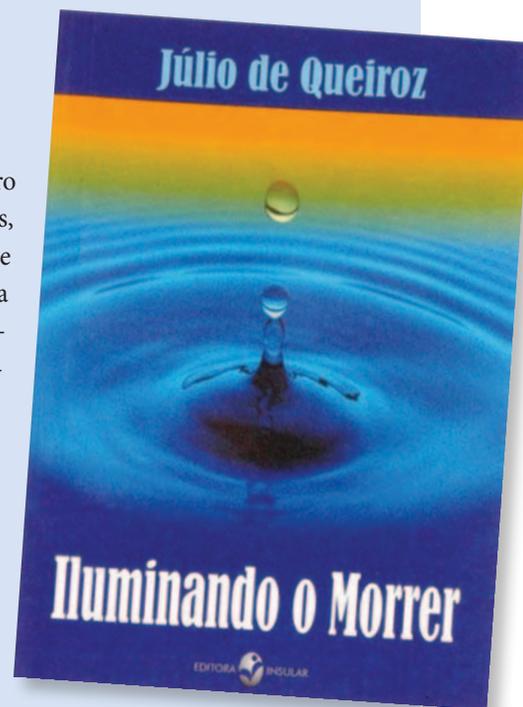


os dias Hachiko acompanhava seu amigo até a estação de trem e estava lá quando ele voltava para casa. O filme vai te fazer chorar, sorrir e refletir sobre o nosso dia-a-dia e as relações que realmente interessam.

## livro

### Iluminando o morrer

Júlio de Queiroz



Em um livro de poucas páginas, o autor, Júlio de Queiroz, pincela com clareza o certamente mais importante assunto para qualquer ser humano: a certeza de sua morte e o que é o morrer. Apesar de sua formação de perito, seu texto não depende de teorizações, mas da prática fraterna com doentes terminais e corporifica as muitas palestras que fez para o pessoal de enfermagem hospitalar. Iluminando o morrer propõe-se a exatamente isto: iluminar o morrer, tirar-lhe o aguilhão de castigo irremediável e dar-lhe seu papel na evolução de todos os seres vivos: deixar uma forma e readquirir sua essência em outra dimensão do existir. Ilumina os recantos sombrios do consciente e do subconsciente. Indica o caminho para esse encontro.

Espaço reservado para você

## O pequeno ladrão

Mari Pessoa

Era um menino que passava o dia quieto, somente aguardando a hora certa. Seu relógio biológico era preciso. Assim que a palheta de tintas cintilantes escorria suavemente pelo céu, por trás da linha do horizonte, saía a vagar pelas ruas estreitas do bairro. A penumbra em que vivia era álibi da sua peraltice cotidiana.

No turbilhão de gente atarefada, era difícil notar sua sutil presença. Ele, todavia, percebia cada um dos transeuntes. Tinha uma moça cujo salto alto se podia ouvir de longe. Toc, toc, toc. Ela logo passava com o passo apertado. Tinha também um músico com seu repertório inabalável e o mesmo cheiro insuportável de cigarro. E um vendedor de livros usados que anunciava seus melhores títulos. Alguns deles eram familiares.

O mundo era bastante interessante com suas pequenas sutilezas habituais. Mas, o foco do menino eram as janelas que esticavam seus batentes querendo pegá-lo no colo e niná-lo junto ao fabuloso mundo do tudo é possível. Ele se deleitava diante da possibilidade de introduzir-se nos lares alheios e apanhar o que tinham de mais precioso.

Para não ser pego, criava planos mirabolantes. Certamente, era um menino atrevido, que se escondia atrás dos muros. Escolhia o momento certo de invadir os terrenos e correr até a janela mais próxima. Aguardava no silêncio, que era estilhaçado pelo dono da casa quando entrava no ambiente. Às vezes, eles permaneciam horas fazendo outras coisas que não o esperado. Os planos do menino se esvaneciam, assim como o leve sorriso que mantinha com a expectativa de levar alguma novidade para casa.

Sua mãe sentiu que havia algo estranho e resolveu verificar. Seguiu o filho e o pegou pendurado no parapeito da janela de uma moradora da rua de cima. Ela o pegou pela orelha e o fez tocar a campainha para pedir desculpas. Uma mulher surgiu com a filha num dos braços e um livro de fábulas do outro. Deparou-se com uma mãe vermelha de raiva e um pequeno menino da mesma cor, cheio de vergonha.

Com lágrimas nos olhos o menino pediu que a vizinha não ficasse aborrecida pela sua ousadia. Mas que não ia aguentar viver sem roubar. A mãe chorava copiosamente e nem deixou o menino acabar de falar. Pegou-o pelos braços, arrancou a bengala de suas mãos e começou a andar cuidando para que ele não esbarrasse em nenhum lugar. Ao chegar a casa, antes de levar uma bronca assombrosa, o menino pôs-se a falar:

*– Mãe me perdoa, mas tudo que eu queria era poder enxergar. E as revistas, os jornais e os livros que os vizinhos costumam recitar me fazem sonhar. É um mundo mágico que eu quero muito conhecer. Deixa mãe, eu continuar a espreitar as janelas que me levam para milhares de lugares.*

A mãe o abraçou e chorou. Desta vez orgulhosa de seu filho que todo final de tarde, buscava vozes capazes de iluminar seu dia. Escondido atrás de sua cegueira procurava ao redor de sua casa, momentos de fascínio. E passou a ser conhecido pela vizinhança como o pequeno ladrão de palavras.



## EMPREENDEDORISMO: desenvolvendo um profissional criativo

Édis Mafra Lapolli



De forma genérica, pode-se definir empreendedorismo como o processo pelo qual indivíduos iniciam e desenvolvem novos negócios ou novos projetos e empreendedor como aquela pessoa que cria novos negócios, mas pode também

inovar dentro de negócios já existentes (SCHUMPE-TER, 1982).

Para Pinchot (1989) empreendedores são aqueles que assumem a responsabilidade pela criação de inovações de qualquer espécie dentro de uma organização. Podem ser os criadores ou os inventores, mas são sempre os sonhadores que concebem como transformar uma ideia em uma realidade lucrativa.

Várias são as características dos empreendedores, entre elas podemos destacar: visionários; sabem tomar decisão; fazem a diferença; sabem explorar ao máximo as oportunidades; são dedicados, determinados e dinâmicos; são otimistas e apaixonados pelo que fazem; são líderes e formadores de equipe; são bem relacionados (networking); possuem conhecimento; assumem riscos calculados; são criativos e inovadores.

O mercado atual exige criatividade e inovação das organizações para que elas possam ser competitivas. Portanto, precisa-se de profissionais que sejam criativos e inovadores.

Criatividade é a associação das ideias que produzem o resultado esperado, ou ainda, o inesperado, capaz de oferecer uma solução para o problema (ROSA, 1993).

Inovação engloba a concretização ou a implementação (aplicação) das novas ideias, processos ou serviços em uma organização, em resposta a um problema percebido o qual foi transformado em uma nova ideia e tornado concreto (ALENCAR, 1996).

A matéria prima da inovação, fonte de vantagem competitiva, é o comportamento criativo, gerador de “conhecimento”.

A inovação é um processo intencional e racional que visa um benefício para a organização. Cria e captura valor de diversas maneiras e de forma que seja algo novo e seja possível medir seu impacto. Corresponde a Geração de valor a partir do novo. Para isto, é preciso que a novidade seja “percebida e aceita pelo mercado”

Para ser inovador é preciso “conhecimento”, espírito empreendedor, disciplina e educação.

Conhecimento para transformar a ideia em algo tangível, palpável (como um projeto ou um protótipo). Precisa vontade e comportamento convergente, independente do ambiente empresarial ser estável ou instável, precisa ser rápido, perder o senso do ridículo, acreditar, ousar, desafiar a lógica e a tradição, ou seja, precisa perder o medo de errar.

Criatividade é o processo de apresentar um problema à mente com clareza (imaginando-o, visualizando-o, superpondo-o, meditando, contemplando etc.), e logo originar ou inventar uma ideia, conceito, noção ou esquema segundo linhas novas ou não convencionais (VERVALIM, 1980) Simplificando, criatividade é uma técnica de resolver problemas.

Do ponto de vista de Alencar (2003), os bloqueios mentais se fazem presentes em nosso cotidiano, levando-nos a controlar as nossas emoções, a resguardar a nossa curiosidade, a evitar situações que nos expõem a perda ou a nosso fracasso, gerando sentimentos de culpa, vergonha e constrangimento. E, assim, impedindo nossa criatividade.

Já que ninguém cria em situação de insegurança, constrangimento e formalismo, quais são as características e qualidades do indivíduo criativo?

O indivíduo criativo tende a ser: observador; analista; confiante; prático; motivado; apaixonado; lúdico; sonhador; perseverante; dedicado; corajoso.

Mas não é só isso, também: inteligente; aberto; positivo; intenso; autocrítico, independente; complexo; interessante; curioso e original.

Estas são características quase impossíveis de serem encontradas todas em uma única pessoa.

Para desenvolvermos algumas dessas características pode-se entrar com jogos vivenciais que visam a possibilidade de refletir e partilhar um aprendizado pessoal e de grupo, através da construção coletiva do saber.

Quando entramos num jogo, qualquer que seja, aceitamos suas regras. Por meio delas, separamo-nos por um determinado momento do mundo real exterior e estabelecemos contato com nossa escala interna de valores, vivendo a fascinação e a magia do lúdico – tornamo-nos crianças, entramos em nossa verdadeira essência. Deixamos de lado nossos bloqueios e podemos nos tornar cada vez mais CRIATIVOS.



ARQUIVO WEB

### REFERÊNCIAS

- ALENCAR, E.M.L.S. **A gerência da criatividade**. São Paulo: Makron Books, 1996.  
ALENCAR, E.M.S. FLEITH, D.S. **Criatividade**: múltiplas perspectivas. Brasília: Universidade de Brasília, 2003.  
PINCHOT I, Gifford. **Intrapreneuring**: porque não precisa deixar a empresa para tornar-se um empreendedor. São Paulo: Harbra, 1989.  
ROSA, M. **Psicologia Evolutiva**: psicologia da idade adulta. Petrópolis: Vozes, 1993.  
SCHUMPETER, Joseph A. **Teorias do desenvolvimento econômico**: uma investigação sobre lucros, capital, crédito, juro e o ciclo econômico. São Paulo: Abril Cultural, 1982.  
VERVALIN, C. H. **Estratégias para a criatividade**. Tradução de Ana Beatriz Rodriguez. Rio de Janeiro: Campos, 1980.

## Andre Maia entrevista a

# Irmã Carime Seres Nolasco de Brito,

## Dirigente dos Trabalhos Físicos do Núcleo Espírita Nosso Lar

### Por que a opção pelo espiritismo?

Eu iniciei no espiritismo quando eu tinha meus quinze anos, isso mais ou menos em 1974, eu acompanhava meus pais, na época, morávamos em Curitiba, íamos muito a um centro de umbanda de linha branca. Começando a frequentar, já recebi o convite para ser cambono, auxiliar as entidades que ali incorporavam nos médiuns, ajudando e amparando no que fosse preciso. Já estava dentro de mim, vi que tudo aquilo fazia parte da minha vida. Sinto que ali comecei a ser preparada para dar início ao que sou hoje em dia.

### Como a irmã chegou ao NENL?

Cheguei ao Núcleo em um momento em que meu filho precisou de tratamento, não me lembro muito bem o ano, acho que em 1992. Meu marido já falecido, José Brito, que, na época, já trabalhava na casa, levou-nos até o Núcleo para que pudéssemos fazer o tratamento necessário para a cura da enfermidade do nosso filho. No processo de atendimento, fiquei encantada com os trabalhos ali feitos e logo fui me informando, perguntando como se fazia para participar como voluntária. Aconteceu que, naquela semana, o Núcleo já estava montando um grupo para o Retiro e, logo, para minha alegria, me escrevi e em seguida já estava participando. Desde lá nunca mais saí.

### Desde quando e como se tornou Dirigente?

Tornei-me Dirigente com o falecimento da Irmã Marlene, na época, eu era coordenadora, trabalhava junto com a Irmã Odaléia na parte física. Sempre acompanhei a Irmã Marlene e quando ela faleceu, me fizeram o convite de dar continuidade ao seu trabalho.

### Qual a diferença entre os tratamentos físicos e os espirituais para os pacientes e para os médiuns?

Bem! Os tratamentos físicos vão tratar as doenças já estabelecidas corpo, sendo que o Núcleo só trata as doenças do corpo físico mediante exames médicos. Os tratamentos emocionais são voltados somente e para as emoções, de certa maneira, é uma prevenção para que doenças emocionais não venham a se instalar no corpo físico, principalmente nas áreas digestiva e respiratória.

### Trabalhar com tratamentos físicos foi uma opção sua?

Sempre estive dentro de mim. Na verdade, quando o CAPC foi inaugurado, todos que trabalhavam e eram da parte física no Núcleo foram trabalhar lá, mas eu optei para ficar ali, naquele momento. Optei para ficar trabalhando com a parte física dentro do Núcleo.

### Quando o paciente tem problemas tanto físicos quanto espirituais, por onde começar?

Geralmente aconselho aos pacientes a começarem com os tratamentos emocionais, para se prepararem para, no final, receber o tratamento físico.

### Como compatibilizar a vida familiar com tanta dedicação à Casa Espírita?

Nunca teve problemas de grande proporção, na época, levávamos nossas crianças pra nos acompanharem e isso amenizava as ausências. Outras famílias também do Núcleo levavam seus



FOTOS: ANDRE MAIA

filhos para participarem e isso gerava uma integração. Hoje em dia, não existe mais. Posso dizer que, na nossa época, era bem diferente. Mas foi tudo muito bem elaborado e muito bem compreendido por todos.

### Existe um tempo para parar?

Enquanto eu tiver saúde e força para estar lá, não vou parar.

### Deixe uma mensagem para nossos leitores.

Tudo aquilo que aprendemos, temos que colocar em prática, vivenciarmos: a tolerância, a humildade, o respeito por cada irmão. Estamos em busca do crescimento; somente através do convívio e dessa prática, alcançaremos esse crescimento. É um treinamento diário, rotineiro, em nossos pensamentos e atitudes.

Temos que ser mais fortes do que sentimentos e ações que não correspondam ao objetivo de estarmos nesse caminho que nos leva a Cristo; de darmos as mãos e auxiliar cada ser que vem em busca do conforto, seja ele físico, moral e/ou espiritual, tanto



aos nossos irmãos encarnados, quanto desencarnados.

A humildade, quando colocada lá no fundo do nosso ser, é reconhecer nossos erros, aceitar a crítica, perdoar; é querer compartilhar o engrandecimento do nosso irmão, afastando o ciúme, a inveja, o orgulho e egoísmo. Agir assim, é agir com amor. Isso é o Amor... Isso é a Paz!

(Mensagem proferida pela Ir. Carime, em 12 out. 1995, durante os trabalhos de Crioterapia, que descreve bem a intenção de uma equipe de trabalho no Núcleo Espírita Nosso Lar).

Sugiro, também, esta mensagem psicografada do Ir. Savas, ao meu ver, uma das mensagens mais marcantes durante esses anos que trabalho no Núcleo:

“A vida é formada por uma sucessão de acontecimentos e envoltórios, cabendo, a cada um de nós, vivenciá-los da melhor forma possível. Muitas vezes, perde-se a oportunidade de torná-los inesquecíveis, por falha na identificação ou falta de sensibilidade. Os momentos da vida são únicos e devem ser vividos no instante em que aparecem. Procure torná-los agradáveis para que possa viver em harmonia com tudo que o cerca. Deixe de lado a busca ansiosa por atitudes ou ações que possam, porventura, conduzir a reflexos estrondosos ou grandes oportunidades. É do trabalho perseverante, do investimento contínuo que surgem as grandes obras. No entanto, muito mais importante que os grandes feitos está a forma de como as pequenas tarefas são cumpridas.

Caminhe na paz e no silêncio e não se esqueça, jamais, de que a maior de todas as riquezas que um ser humano pode ter é aquela investida no seu caráter, no seu crescimento, no seu modo de ser. Introduza no ritmo de sua existência a franqueza, a jovialidade, a seriedade e a responsabilidade”.

“FAÇA TUDO PARA SER FELIZ!” (Ir. SAVAS).

## UM NOVO TEMPO, TEMPO DE RECONSTRUIR

**Susan Aparecida Mariot**  
Psicóloga - Crp 12/01248  
www.susanmariot.com.br | (48) 99821024



Nascemos, crescemos, enfrentamos desafios um atrás do outro...

Nos relacionamos, nos afastamos, perdemos pessoas queridas, a morte...

Por vezes, nos perguntamos qual o sentido da vida, nos sentimos no "fundo do poço", enfrentamos crises que parecem insuperáveis, a depressão...

Após passarmos por crises, a palavra que temos que buscar é RECONSTRUIR. Reconstruir, pois a vida continuará, e muito diferente de como era antes. Mas como reconstruir quando a dor é tão grande?

Vou falar de duas possibilidades que podem nos ajudar a reconstruir nossa vida: EU e o OUTRO.

Dentro de cada um de nós existe um ponto de apoio interno. Esse ponto de apoio interno se refere a sentir o "eu existo", a saber: quais sensações tenho, quais minhas necessidades, meus sentimentos. É estar conectado tão profundamente comigo, que mesmo diante do vendaval da vida, saber que há uma fortaleza dentro de mim.

Talvez não tenhamos o mesmo vigor, mas podemos acreditar que existe uma força interna capaz de nos fazer prosseguir e seguir nosso caminho. Podemos nos embalar, nos cuidar e fazermos o melhor para nós mesmos. Fazer escolhas intimamente ligadas com nossas neces-

sidades verdadeiras. Busque essa interiorização através do contato com a natureza, no silêncio, em terapias e psicoterapias que propiciem esse encontro consigo mesmo.

Mas há algo também fundamental em nossa jornada, que é o outro. Quando passamos por dificuldades, é comum nos sentirmos sozinhos, sentirmos que fomos abandonados, e até querer ficar sozinhos. Isso faz parte, pois precisamos nos acolher também. Aproveite essa sensação para olhar para si. Mas não se acostume aí, pois, com certeza, sempre aparecerá alguém para nos ajudar a reconstruir, através de uma conversa, uma palavra de conforto, um copo d'água, uma ligação na hora certa. Alguém entenderá, e dará também o colo necessário.

Sozinhos, só damos conta até certo ponto. Precisamos compartilhar nossos sentimentos e receber afeto.

Há o momento do silêncio, da solidão, e há o momento de pedir ajuda. De que momento você está precisando?

## Em busca da qualidade plena de vida na Terra

Irmão Savas

Viemos a Terra com a missão de purificação e transformação de nosso espírito. É aqui, através da convivência com outros seres humanos que descobriremos nossas imperfeições, nossos defeitos, nossas atitudes egoístas. É nessa escola terrestre que descobrimos que a matéria mais importante do curso é o amor.

Nós somos amor, pois, fomos criados à imagem e semelhança do Amor. Contudo, no decorrer de nossas vidas, sentimentos de medo, ódio, tristeza, insegurança dentre outros sentimentos negativos, começam a desenvolver-se sobre essa nossa natureza original, ou seja, sobre nosso Eu Superior.

Essa roupagem externa que camufla nosso verdadeiro "eu" é tecida, no tear da vida, urdida e reforçada pelo que aprendemos em nossa infância e pelas experiências no correr de nossos dias. Passamos a vida escondendo nosso eu verdadeiro e exibindo uma imagem de perfeição, pois, a sociedade em que vivemos, nos fez crer que só os bons e perfeitos merecem ser amados e alcançam a felicidade. O medo da rejeição, de não receber amor nos faz interpretar os papéis que passam a decidir nossas vidas.

Assim, muitas vezes encobrimos com um sorriso estudado muitos defeitos, tais como nossa raiva, nosso ciúme, orgulho e egoísmo. Vestimos o traje da bondade, da paciência e da solidariedade. Muitos de nós passamos a vida usando esse disfarce e acabamos acreditando que realmente somos aquilo que aprendemos tão bem representar. Tornamo-nos domesticados como fossemos animais. A opinião dos outros passa a ser nosso guia.

Mas, nem todos conseguem conviver com essa mentira criada por nosso medo da rejeição. Por isso, numa determinada fase de vida, achamo-nos vazios de nós mesmos, uma vez que rejeitamos a nós próprios e a nossa verdade, verdade essa que nos levaria ao caminho da felicidade.

É nessa hora de fragilidade em que procuramos olhar para dentro de nós e perguntar:

- Oh! Meu Deus! Que fiz eu comigo mesmo?

Quando isso ocorre, existem aqueles que entendem que tudo está perdido, então esmorecem e entram em depressão. Melhor é dormir é ficar recolhido para não nos ver como estamos e no que nos tornamos. Contudo, existem aqueles que escutam a voz interior que chama que reclama uma atitude. A

voz interior? Sim, todos nós temos essa voz, contudo, nem todos a escutam porque o volume pode estar totalmente fechado para não ser ouvido.

A voz interior que podemos chamar de "Eu Superior", se ouvida atentamente, passará a ser o nosso guia da felicidade. Não existe idade para começar a mudança de nossos hábitos. O "agora" é a hora de ser feliz.

A voz interior nos fará olhar para dentro de nós mesmos para, de início, perguntar:

- \* - Quem sou eu de verdade?
- \* - Que vim fazer no planeta Terra?
- \* - Para onde irei quando acabar meu estágio nesta vida?
- \* - Por que respondi com rispidez a alguém?
- \* - Qual o motivo que me faz falar mal de uma pessoa?
- \* - Quais meus maiores defeitos de personalidade?
- \* - Que posso fazer para viver em paz e de modo harmonioso?

IMAGENS: ARQUIVO WEB

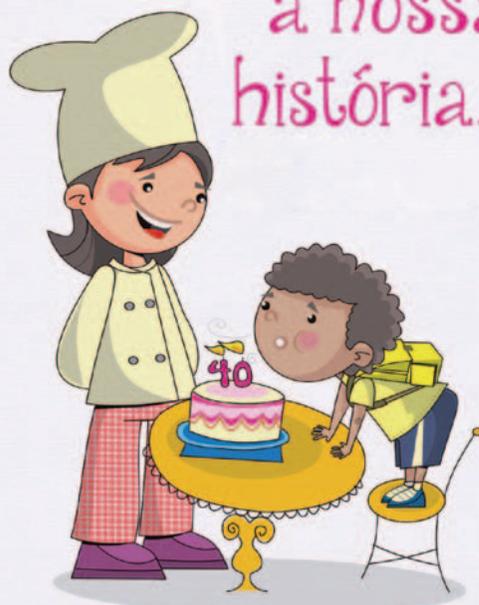


Isso é só o começo da viagem, da jornada interior. Primeiro, passamos a remover os entulhos que fecham o caminho para dentro de nós mesmos. São tantos, mas, o volume da voz que ressoa dentro de nós é suave e não nos acusa de nada... Não cobra, não acusa, só orienta, consola e dá forças para a continuidade de nosso trajeto rumo à felicidade.

O novo período que passaremos a viver com algumas exigências, das quais podemos citar a prece em primeiro lugar, a boa e nobre leitura, o exercício da paciência e o perdão a nós mesmos. Perdoando-nos pelo que ficou lá atrás, compreenderemos melhor nossos semelhantes, perdoando-os também. O orai e vigiai pregado pelo Mestre Jesus e propalado através dos séculos será o escudo necessário para defesa de nossos novos sentimentos que nos levarão a uma vida de qualidade plena, ao encontro do amor por nós mesmos e, consequentemente, por nosso próximo.

O amor por nós mesmos, esse é o primeiro passo do "FAÇA TUDO PARA SER FELIZ".

Você ajudou  
a construir  
a nossa  
história...



...e nós fizemos parte da sua!

40 ANOS  
ANDRA  
O uniforme de Floripa

# Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar  
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



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

## Grupo de Irradiação

Gisela Catecati

Coordenadora do Grupo de Irradiação

O trabalho de tratamento à distância do Núcleo Espírita Nosso Lar é um processo mediúnico que ocorre todos os dias, inclusive aos sábados e aos domingos, através de um grupo específico de médiuns organizados em equipes e orientados para esta finalidade.

Reunimo-nos em uma sala que é previamente preparada e imantada para que se dê a captação de energias e fluidos da natureza, captados através da focalização do pensamento dos médiuns e necessários aos atendimentos realizados através do processo de irradiação.

A Espiritualidade, sempre presente e atuante, coleta estes fluidos junto aos médiuns e

os transfere aos pacientes que fizeram os pedidos de tratamento junto à secretaria do NENL, preenchendo formulário; por contato telefônico; ou pela internet. Instruções específicas são repassadas aos pacientes ou familiares quanto aos procedimentos durante o período em que o atendimento será realizado. São atendidos, também, todos aqueles cujos nomes foram registrados nos livros de irradiação do Núcleo Espírita Nosso Lar e do Centro de Apoio ao Paciente com Câncer.

Este tratamento tem por finalidade atender as pessoas que não têm condições de vir pessoalmente ao Núcleo ou ao CAPC.

É um trabalho de doação, realizado de

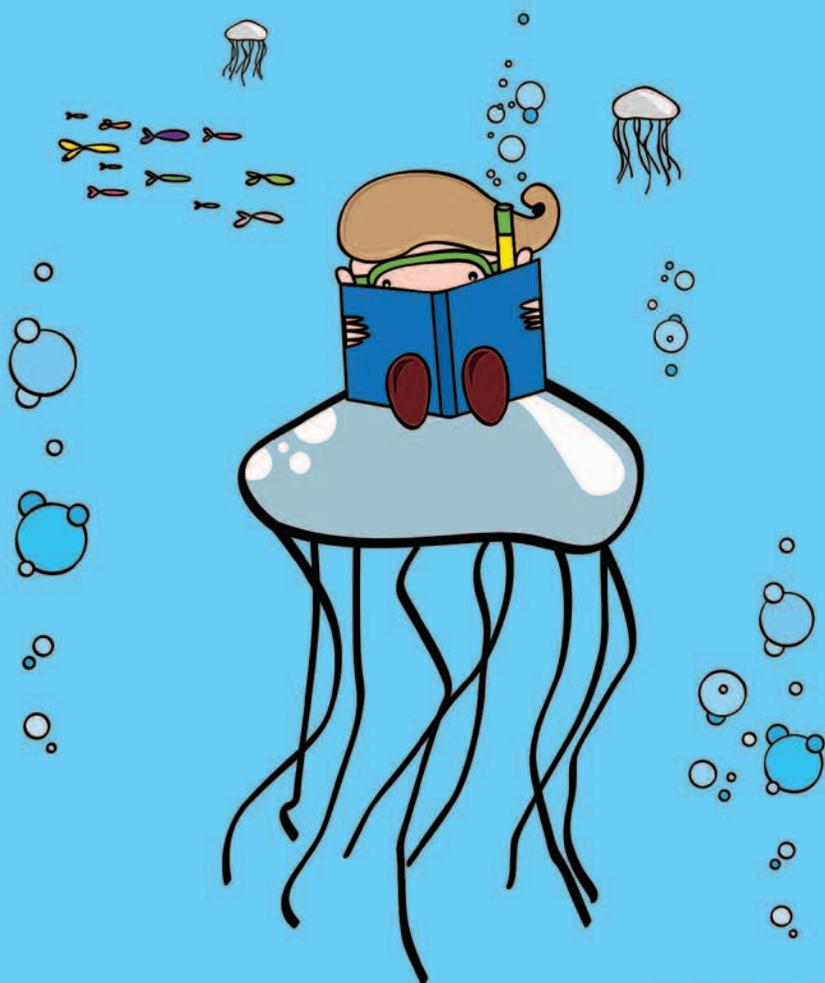


forma anônima, desempenhado com simplicidade, mas com grande alcance, visto que os pedidos de tratamento chegam de várias

partes do país e do exterior, com resultados positivos.

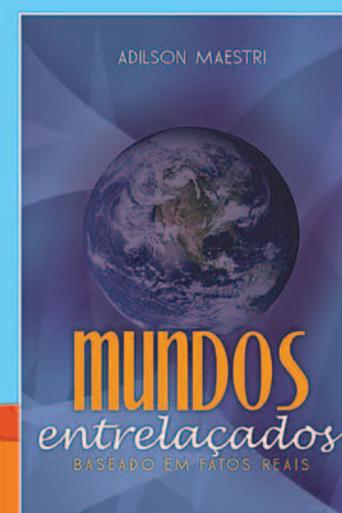
Que Deus nos abençoe, hoje e sempre.

\* Para maiores informações sobre como receber o Atendimento a Distância, veja a página 5.



VERÃO  
+  
BOA LEITURA  
=  
COMBINAÇÃO  
PERFEITA.

  
PANDION  
editora



Conheça as novidades:

 [facebook.com/editorapandion](https://facebook.com/editorapandion) | [editorapandion.blogspot.com](http://editorapandion.blogspot.com) | [editorapandion@editorapandion.com.br](mailto:editorapandion@editorapandion.com.br) | 48. 9982 5258