Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar

Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

JUNHO 2014 - ANO 4 - № 26



Ana Matos afiança que quando nos apaixonamos, pensamentos positivos percorrem o nosso corpo e fortalecem nosso sistema imunológico. Por outro lado, pensamentos sombrios e sentimentos depressivos podem nos deixar vulneráveis a doenças. Ao longo das últimas três décadas, centenas de estudos mostraram que nada possui mais poder no corpo do que as crenças da mente.

Página 4

Colunas

• SOBRE A INGRATIDÃO

Adilson Maestri Página 7

SOZINHO NA MULTIDÃO

Homero Franco Página 7

 DEFESA DO CONSUMIDOR, JÁ PENSOU SOBRE ISSO?

Valéria Melo Ribeiro Página 11

 NEUROCIÊNCIA COMPUTACIONAL

> Rafael Silveira Página 11

MARKETING DE RELACIONAMENTO

Édis Mafra Lapolli Página 13

 NASCER DE NOVO: elementos doutrinários

Jaime João Regis Página 15



MOBILIDADE URBANA

A facilidade inicial de se atingir grandes distâncias foi se transformando em uma armadilha. Mesmo com todos os investimentos, o sistema viário está entrando em colapso com o aumento incessante do número de veículos nas ruas. Passamos a enfrentar congestionamentos crescentes e carência de estacionamentos. Se antes, esses congestionamentos ocorriam nos horários de pico e nas temporadas de verão, hoje em dia vêm se tornando uma condição permanente nas nossas cidades.

Páginas 8 e 9

AFINAL, O QUE É EDUCAÇÃO SOMÁTICA?



A Educação Somática é um campo teórico-prático composto de diferentes métodos cujo eixo de atuação é o movimento do corpo como via de prevenção ou de transformação de desequilíbrios de uma pessoa. Os métodos mais antigos foram se estruturando desde o início do século XX na Europa e na América do Norte, afirma Débora Pereira Bolsanello. **Página 11**



a questão 621 do Livro dos Espíritos, Kardec pergunta onde estão escritas as leis de Deus e tem como resposta: "Na consciência".

Refletindo sobre as implicações da prática da alteridade (natureza ou condição do que é outro, do que é distinto) pelos seres humanos, pode-se afirmar que esse é um valor que está escrito em nossas consciências e que somente agora começa a ser descoberto, quando já se podem vislumbrar alguns tênues clarões a indicarem a aurora de um novo tempo.

Seu significado reflete uma nova mentalidade, aquela que deverá vigorar na civilização que, certamente, irá transformar a Terra num mundo de regeneração porque se refere à aceitação das diferenças; o amar ou ser responsável pelo outro, o aprender com os diferentes, aceitando e respeitando-os em suas diferenças.

A propósito, devemos lembrar que todos os seres humanos são diferentes uns dos outros.

A postura de alteridade nos leva a ver todos com bons olhos, lembrando as palavras de Jesus: "Se os teus olhos forem bons, todo o teu corpo será luminoso; se, porém, os teus olhos forem maus, todo o teu corpo estará em trevas." (Mateus 6:22 e 23)

Vivemos a transição para os novos tempos anunciados pelos profetas, então precisamos estar atentos para os novos conceitos do viver e conviver.

O progresso materialista tem-nos feito conviver com o medo e a insegurança, prensados como sardinhas em lata, plugados numa realidade virtual que cada vez mais nos isola em nossos apartamentos cada vez menores.

O que queremos para nossas vidas, para nossos filhos e netos?

Vamos continuar passivamente vendo a vida mudar de significado pela conveniência das corporações, ou vamos assenhorear-nos de nossos destinos e dizer como queremos viver?

Uma nova postura urge diante dos modismos inovadores que colocam nossas crianças diante de telas eletrônicas longe das gangorras e balanços de nossos poucos parques públicos.

Urge o "resgate das pessoas como protagonistas da vida nas cidades. O tratamento de espaços públicos mais seguros e atraentes, calçadas confortáveis, lugares para contemplação da paisagem e para o encontro das pessoas fortalecendo o papel da cidade como lugar de trocas" como nos fala a arquiteta Silvia Lenzi em nossa página central.

Precisamos fazer valer nossos interesses como protagonistas de nossas próprias vidas, encarar nossas dificuldades entendendo que somos parte da sua solução, nos colocando numa atitude de corresponsabilidade frente ao desafio

Em nossas histórias pessoais, bem como em nossa história enquanto sociedade, precisamos aprender a deixar se revelarem os princípios que trazemos intimamente como herança divina em nossas consciências, os ideais de solidariedade e fraternidade que podem alçar-nos a patamares vivenciais muito mais prazerosos e significativos.

Cuidemos de nossas cidades para que não se transformem em cenários dantescos onde o homem valha menos que as máquinas e apostemos numa virada de mesa em favor da vida.

É tarde demais para sermos pessimistas.

REMÉDIO BIOMAGNÉTICO INFORMACIONAL (RBI)

Na terça feira, 27 de maio de 2014, ficou oficialmente instalada a terapia denominada RBI- REMÉDIO BIOMAGNÉTICO INFORMACIONAL no Núcleo Espírita Nosso Lar (NENL) e no Centro de Apoio ao Paciente com Câncer (CAPC), a ser aplicada em todos os pacientes da Instituição.

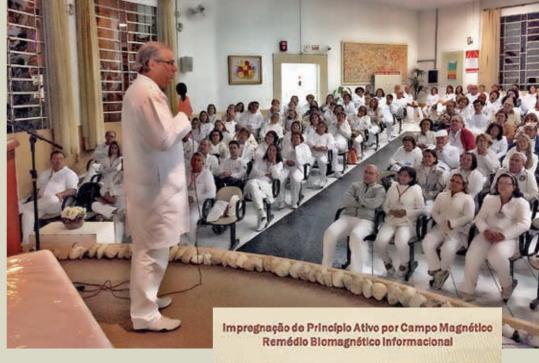
O acompanhamento junto aos pacientes, que passam pelo acolhimento terapêutico vem demonstrando a eficácia do método radiônico.

O engenheiro Flávio Girol explicou, na ocasião, o funcionamento da Terapia e manifestou a sua gratidão ao Dr. Abrams, Dr.

De La Ware, T.G. Hyerônimus, e tantos outros e, logicamente, aos nossos mentores.

A RBI é feita através da implementação de um equipamento radiônico de seis diais em configuração mista Hyerônimos - De La Ware que permite a impregnação de princípio ativo por deformação de Campo Magnético sobre a água e cartão magnético, tema este demonstrado no último congresso da ABRAD, afirmou Flávio Girol.

O evento contou com a participação dos obreiros desta Instituição e a preleção do Dirigente Geral Irmão Álvaro Farias.







AME-SC ASSOCIAÇÃO MÉDICA ESPÍRITA DE SANTA CATARINA

Nossos encontros são realizados regularmente em toda última quinta-feira de cada mês, às 19h30min, no 4º andar do Hospital Universitário – sala da clínica cirúrgica.

Nesses encontros são apresentados e debatidos assuntos relacionados ao aspecto científico do espiritismo no âmbito da medicina.

Os eventos são abertos ao público interessado no tema.

expediente

Direção Geral

José Alvaro Farias

Editor

José Álvaro Farias

Jornalista Responsável

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

Coordenação/Fotografia

André Maia

andremaia381@hotmail.com

Diretora Comercial

Valéria Melo Ribeiro

Editoração

Consenso Editora Gráfica jucelia@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.

Telefones do Núcleo (48) 33570045 e 33570047 www.nenossolar.com.br

A PELE, NOSSOS HÁBITOS E O FRIO



Paula de Oliveira Barroco Dermatologista - CRM 14482

Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME-SC

pele ou cútis, muitas vezes preterida por nós e até mesmo negligenciada com relação aos cuidados que exige, é, na realidade, o maior e mais pesado órgão do corpo humano. Responde, sozinha, por aproximadamente 15% do nosso peso.

A pele é tão indispensável à vida justamente porque algumas de suas funções são imperativas para nossa sobrevivência.

Ela delimita nosso corpo com o meio externo, além de ser responsável por funções metabólicas, imunitárias, sensoriais e de defesa. Através dela, nos relacionamos com o mundo, sentimos o tato, o calor, o frio, a dor e somos, também, capazes de perceber a vibração e a pressão. Ela é, portanto, intermediária de prazer e de dor.

Este é um dos órgãos mais importantes na manutenção da temperatura e da hidratação corporal. Na questão metabólica, temos a vitamina D, essencial para o bom funcionamento do organismo, a qual tem sua síntese estimulada pela exposição cutânea à radiação solar. Neste pondo, chegamos a um paradoxo, o sol é essencial para o pleno funcionamento do nosso corpo, mas em excesso, sua radiação pode causar danos a nossa saúde. Radiação esta que exige cuidados especiais, conforme farei referência logo abaixo.

Estudos indicam que pessoas saudáveis não teriam diminuição da vitamina D, mesmo com o uso de filtros de proteção solar. No caso de indivíduos com dosagens baixas desta importante vitamina, bastariam 10 a 15 min de exposição de braços ou pernas aos raios do sol, sem fotoprotetores, para a síntese suficiente.

Muitos dizem que os olhos são o espelho da alma, mas entendo que a pele também o é, pois nela podemos detectar sinais de doenças de outros órgãos e sistemas do nosso corpo como: em alguns casos da doença celíaca, doença de crohn, em hepatopatias, e em certos tipos de câncer, dentre muitas outras enfermidades. Também é possível percebermos, através da pele, sinais de transtornos psíquicos, como: a escoriação neurótica (ato repetitivo e compulsivo de escoriar a pele) e a tricotilomania (ato compulsivo de arrancar cabelos e pelos do corpo).

Fatores externos igualmente possuem forte influência sobre o estado cutâneo. O cigarro e o álcool, por exemplo, ajudam a acelerar o processo de envelhecimento e podem potencializar a ação danosa causada pela exposição excessiva ao sol. Ação que, sozinha, já mereceria um texto à parte, mas que, resumidamente, podemos destacar: causa danos à aparência da cútis – manchas, perda de elasticidade, rugas - além de lesões que podem evoluir até mesmo para o câncer de pele. Por

todos esses motivos, é imprescindível que adotemos como hábito os cuidados diários necessários para a proteção da nossa pele.

O mais enfatizado desses critérios é o protetor solar. Realmente é de grande importância, porém não o único. O fator de proteção solar deve ser igual ou maior a 30 e ser específico para cada tipo de pele. Há protetores com ação hidratante para as peles secas, por exemplo, e outros com substâncias que ajudam a controlar o brilho e o excesso de oleosidade, para as peles que assim necessitarem. O uso de protetor

solar é essencial mesmo em locais fechados, em dias nublados e durante o inverno. Além disso, a sua reaplicação é exigida, pelo menos, quatro vezes ao longo do dia.

No entanto, a correta proteção contra os efeitos perniciosos causados pela radiação solar não basta para a saúde da pele, pois assim como o restante do organismo, também esta reage aos nossos hábitos de vida. Assim, uma alimentação balanceada, exercícios físicos regulares e a ingestão adequada de água são fundamentais para sua plena manutenção e funcionamento. Tais recomendações, certamente, devem ser adequadas às necessidades e possibilidades individuais a serem seguidas de acordo com a orientação de médicos e nutricionistas.

Outro ponto fundamental, principalmente com a proximidade do inverno, é o cuidado com a hidratação externa da cútis. Algumas doenças como: o hipotireoidismo, a psoríase e a dermatite atópica acentuam o ressecamento cutâneo. Mesmo indivíduos sem essas patologias, especialmente os idosos e as crianças, também podem sentir um maior ressecamento da pele. Esse efeito é potencializado pelo frio e pelos banhos quentes e prolongados, tão característicos da época mais fria do ano. A diminuição da hidratação pode se dar em vários níveis, desde mais leves com discreta descamação apenas, ou associado a prurido (coceira) até casos de lesões eczematosas (manchas avermelhadas e com relevo aumentado que geralmente apresentam muita coceira local).

Para combater os efeitos do ressecamento devemos, então, fazer uso de hidratantes os quais devem ser, preferencialmente, sem coloração ou fragrância – menor potencial irritativo – e usados duas vezes ao dia, especialmente após o banho, que, aliás, deve ser mais o curto e o menos quente possível. O uso de sabonete deve ser pouco e também, preferencialmente, sem cor ou cheiro e sem o auxílio



de buchas. Ao término do banho, secar com toalhas macias sem esfregar e não se esquecer de aplicar o hidratante imediatamente com a pele ainda úmida.

Assim, mantenha bons hábitos alimenta-

res, pratique exercícios físicos regulares, beba água, hidrate sua pele e não se esqueça do filtro de proteção solar.

Cuide bem da sua pele para que ela possa cuidar bem de você.





Fone: (48)3259-8415 Fax: (48)3259-3408



Rod. BR 101 - Km 207 - Roçado - São José - SC - Cep 88.108-120

AS DORES QUE VÊM DA ALMA

Ana MatosPsicanalista Integrativa, filósofa e Coach.
SINPESP 769

O corpo humano é a carruagem. Eu, o homem que a conduz. O pensamento, as rédeas. Os sentimentos, os cavalos (Platão).

firma Chopra (2013) que nós somos as únicas criaturas do planeta que podem modificar a própria biologia por meio dos pensamentos, sentimentos e intenções. As nossas células estão constantemente espionando os nossos pensamentos e sendo modificadas por eles. Por exemplo, quando nos apaixonamos, pensamentos positivos percorrem o nosso corpo e fortalecem nosso sistema imunológico. Por outro lado, pensamentos sombrios e sentimentos depressivos podem nos deixar vulneráveis a doenças. Ao longo das últimas três décadas, centenas de estudos mostraram que nada possui mais poder no corpo do que as crenças da mente. Esta é a visão quântica de mundo, que nos ensina que todos somos parte de um campo infinito de inteligência – a fonte dos nossos pensamentos, de nossa mente, de nosso corpo e de tudo o mais no universo.

Em 'A linguagem do corpo' Nasio (2008) cita o antropólogo David Le Breton, que fala que a dor não é apenas um fato fisiológico, mas, acima de tudo, um fato de existência. Não é o corpo que sofre, é o indivíduo por inteiro. A dor não é apenas a medida de uma lesão ou de uma afecção, mas o encontro íntimo entre uma situação potencialmente penosa e um homem imerso numa condição social e cultural, tendo sua história própria, uma psicologia que só pertence a ele.

De fato, como disse Gérard Ostermann, médico internista e psicoterapeuta, empenhamos na dor toda a nossa personalidade, todo o nosso ser. E a dor permanece um mistério atormentador, que despedaça o corpo, que abala nossas referências identitárias e afetivas; e o sujeito, ao senti-la, não é simplesmente o receptáculo passivo de um órgão especializado que se limitaria a tipos de modulações neurobiológicas impessoais de que apenas a fisiologia seria capaz de dar conta.

Pode acontecer de sofrermos dores crônicas, às vezes inexplicáveis, e que duram mais tempo do que deveriam. Nesse caso, o ideal é analisarmos o que está acontecendo ou que aconteceu para além do físico. O acompanhamento terapêutico é importante para nos ajudar a buscar em nossa história, nossas crenças, nossos comportamentos e pensamentos a origem dessa dor.

Outro ponto a considerarmos em relação à dor, ainda segundo Nasio (2008), é que, quando sofremos uma lesão no corpo e essa lesão provoca uma dor, produz-se uma representação mental da região dolorida, da região lesada. Essa representação mental seria fortemente investida afetivamente por todo o nosso ser. Todas as nossas energias seriam focadas nessa representação mental da região dolorida. E o que acontece é que esse investimento, um superin-



vestimento afetivo dessa representação, viria a aumentar a intensidade da dor, ou seja, quanto mais investimos na representação, mais sofremos.

Enquanto buscarmos a cura para o nosso sofrimento, para a nossa dor, para as nossas doenças apenas no corpo físico, continuaremos soterrados sob uma avalanche de perguntas sem respostas, afirma Cairo (1999). Precisamos entender que nosso corpo é a tela onde se projetam as nossas emoções. Podemos enganar qualquer um, até nós mesmos – nosso ego –, mas nunca conseguiremos enganar nosso inconsciente. Seja lá o que estivermos pensando neste momento, seja bom ou ruim, nosso inconsciente registrou.

Nosso cérebro tem uma capacidade de absorver, de captar o que acontece ao nosso redor que "nem nossa vã filosofia" imagina. Tudo o que acontece conosco, nossos sentimentos, nossas emoções, nossas dores e as nossas doenças são projeções da nossa mente e são criadas e alimentadas por nós, pelo nosso pensamento. Salvo algumas doenças específicas, genéticas.

Todas as emoções negativas são projetadas em forma de doenças, de dores em nosso corpo, são as doenças psicos-

somáticas, afiança Cairo (1999). Ela cita no seu livro alguns casos de pessoas que conseguiram curar-se pela mudança do pensamento, por meio de uma análise da sua conduta, ou mantendo uma atitude positiva em relação à doença e à vida, trabalhando o autoconhecimento e exercitando a autoestima. São eles: Louise L. Hay, autora do livro Você pode curar sua vida; Dr. Joseph Murph, autor do livro O poder do subconsciente; e a atriz Cláudia Gimenez.

Todos nós podemos curar nossa vida, nosso corpo e nossa alma. A cada novo dia, temos a oportunidade de fazer diferente, de levar uma vida melhor para nós mesmos e, consequentemente, para os que convivem conosco. Nosso futuro próspero e saudável depende do nosso hoje bem-humorado, positivamente pensado e alimentado. Pequenas atitudes que sentiremos em nosso corpo e que serão reflexo da nossa alma bem nutrida.

REFERÊNCIAS

CAIRO, Cristina. **A linguagem do corpo**. São Paulo: Jorge Zahar, 2008. CHOPRA, Deepak, **A cura Quântica**. São Paulo: Record, 2013. 322p. NASIO, J. D. **A dor física**. São Paulo: Mercuryo, 1999.





laue Aten



Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

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:



Segunda-feira 8:00h às11:30h 14:00h às 20:00h

Quarta-feira 8:00h as 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;
- \bullet 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 na primeira quarta-feira do mês.

PALESTRAS

PALESTRAS: MAIO - 2014

	DATA	HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
04/06	Quarta-feira	20 h	Dr. Newton Marques da Silva Associação Médico Espírita de Santa Catarina- AME/SC	Lydia Marques	Considerações sobre energia universal, energia vital e fluido cósmico.
05/06	Quinta-feira	20 h	Dr. Odi Oleiniscki Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC	Maria Nazarete Gevertz	Medicina e espiritualidade.
06/06	Sexta-feira	20 h	Douglas Lopes Ouriques	Beatriz Rosa	Deus e Mamon.
07/06	Sábado	14 h	Maurício José Hoffmann	Maria Nazarete Gevertz	Os trabalhadores da última hora.
11/06	Quarta-feira	20 h	Homero Franco	Cleuza de F. M. da Silva	Namoro, paixão e amor.
12/06	Quinta-feira	20 h	CANTOTERAPIA - Rosângela		Música
13/06	Sexta-feira	20 h	José Jaime Mattos	Zenaide A. Hames Silva	Aceitação, um encontro com a felicidade.
14/06	Sábado	14 h	Jaime João Regis	Paulo Neuburger	Os bons e os maus frutos.
18/06	Quarta-feira	20 h	Zulmar Francisco Coelho	Tânia Mara Coelho	Você vai viver o que plantou.
19/06	Quinta-feira	20 h	James Ronald R. Lobo	Neuzir Rodrigues Oliveira	Da lei da adoração ii
20/06	Sexta-feira	20 h	Adilson Maestri	Beatriz Rosa	Ingratidão.
21/06	Sábado	14 h	Maurício José Hoffmann	Osmar José da Silva	União e separação.
25/06	Quarta-feira	20 h	Dr. José Bel, Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC	Jeane Bel	Deus e o universo
26/06	Quinta-feira	20 h	Carlos Augusto M. da Silva	Paulo Neuburger	Evolução espiritual.
27/06	Sexta-feira	20 h	Cynthia Caiaffa	Osmar José da Silva	Educação e realização do homem integral.
28/06	Sábado	14 h	Jaime João Regis	Abegair Pereira	Afirmações contrastantes.

Horários de Ônibus

Transporte Coletivo Estrela 0039 - Forquilhas - Florianópolis							
Partidas de Forq	Partidas de Forquilhas						
2° a 6°	Sábados	Domingos e Feriados					
05.00 16.50D 05.40 17.20 06.20 18.00 06.40 18.30 07.15 19.00 08.10 19.30 08.40 20.00D 10.00 20.30 11.30D 21.50D 12.30 21.50D 13.00 23.10 14.30 23.35 15.20	05.00 20.50 06.40 07.50 08.30 10.00 11.30 12.30 13.10 15.00 19.00	05.40 06.30 08.20 10.00 12.00 15.00 18.00 20.00 22.00					
2° a 6°	Sábados	Domingos e Feriados					
05.50 17.10 06.30 17.40 07.20 18.10 07.50 18.35 09.00 19.10D 10.20D 19.40 11.30 20.20 12.05 21.00D 13.20 22.20 14.30 22.50 15.30DLA 16.30 R -> Recoibe / LA -> C		00.30R 07.30 09.10 11.00 14.00 17.00 19.00 21.00 22.50R					

Partidas	de Potec	as		
2° a 6°		Sába	dos	Domingos e Feriados
05.30D 17.10 06.00 17.30D 06.35 18.30 07.00 20.30D 07.00 20.30D 07.00 22.50 09.00 22.50 09.00 22.50 11.00 11.55D 12.50 13.30D 14.30D 15.30 16.30		06.20 06.50 07.30 08.00 08.30 09.50 10.20 11.20 12.00 13.20 14.20 15.30 16.30 17.20 18.10	19.00 20.20 22.20	06.30 08.30 10.30 12.30 14.30 16.30 20.20
2° a 6°		Sábado	os	Domingos e Feriados
07.15 08.10 09.10 10.10 11.10D 12.00	17.30 18.00R 18.30D 19.00R 19.45D 20.40D 21.40 22.40R	07.45 08.55 09.30 10.20 11.00	18.10 19.30 21.40	07.40 09.30 11.30 13.30 15.30 17.30 19.30

Transporte Coletivo Estrela 7631 - Parque Residencial Lisboa						
Partidas	Partidas do Lisboa					
2° a 6°		Sábados	Domingos e Feriados			
05.30D 06.00 06.15 06.25 06.30D 06.40P 06.50BR 07.00 07.10D 07.20 07.30BR 07.45PD 08.00 08.30 09.15 10.10 11.10D 12.05 12.50P	13.20 13.35BR 14.30 15.20 15.40 16.30 17.00 17.10 17.45D 18.10P 19.00 19.05 19.30D 20.10D 21.00 21.35 22.15 23.10	06.00 06.30 07.00 07.15 07.30 07.45D 08.30 09.15 10.50D 11.55 12.45D 13.30 14.20 D 15.20 16.20D 17.20 18.20 19.20D 20.20 22.20	07.00 09.00 10.00 11.10 12.10 13.15 14.15 15.15 16.15 17.15 18.15 19.15 20.15 21.15 22.15			
2ª a 6ª		Sábados	Domingos e Feriados			
06.40 07.20 07.50 08.40 09.30 10.30D 11.15 12.00P 12.30 13.40 14.30 14.50 15.20LA 16.00 16.20	17.00D 17.20P 17.40LA 17.50 18.00 18.15 18.30 18.50D 19.10D 19.30 20.15 21.00 21.30LA 22.00LA 22.30P 23.00LA 23.30D	06.45 07.45 08.30 10.00D 11.10 12.00D 12.45 13.30D 14.30 15.30D 16.30 17.30 18.30D 19.30 20.10D 21.30 22.45R	08.00 09.10 10.10 11.20 12.30 13.30 14.30 15.30 16.30 17.30 18.30 19.30 20.30 21.30 22.30			

Transporte Coletivo Estrela 0763 - Los Angeles					
Partidas de Los Angeles					
2* a 6*	Sábados	Domingos e Feriados			
05.20 ZR 10.00 ZR 06.00 ED 11.00 ZR 06.00 ZR 12.00 06.05 RD 13.00 EZR 06.50 Z 15.20 EZR 07.00 ER 17.15 EZR 07.05 BR 18.10 EZR 07.10 ZD 19.30 EZ 08.00 ZR 20.10 ZR 09.00 ZR 21.00 EZR Partidas do TICEN	06.00 ZR 21.00ZRD 06.30 ZD 08.10 ZR 10.10 ZR 11.50 ZR 13.20 ZR 14.00 ZR 16.00 ZR 20.00 ZR	06.00 ZLR 08.00 ZLR 10.30 ZR 12.30 ZR 14.30 ZR 16.30 ZR 18.30 ZR 20.30 ZR			
2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados			
06.10 Z 18.20 ZE 08.10 RZ 19.15 RZ 09.10 RZ 20.10 RZE 10.10 RZ 22.30 RZ 11.10 12.10 RZE 14.10 RZE 16.10 RZE 17.00 RZE D → Adaptado para deficic L→ Via Lisboa / R → Via I	Rodeio / Z -> Via Zenaide	07.20 RZ 09.30 RZ 11.30 RZ 13.30 RZ 15.30 RZ 17.30 RZ 17.30 RZ 19.30 RZ 22.00 RZ			

Atendimento Fraterno

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

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

Dê essa oportunidade a você!

INFORMATIVO NOSSO LAR - JUNHO - 2014 - ANO 4 - Nº 26

MITOS E VERDADES



Eunice Quiumento Velloso Ginecologista e Obstetra - CRM 3602 Associação Médico Espírita de Santa Catarina- AME/SC

Nesta edição, encerrando a série, apresentamos mais algumas crenças populares que podem corresponder à verdade, mas na maioria das vezes trata-se de mito.

1. Após comer, tem que esperar duas horas para tomar banho e ir à piscina.

VERDADE - "Quando a criança entra na piscina, tende a movimentar-se muito. É isso que pode causar um mal-estar" porque, após a refeição, o fluxo sanguíneo se concentra no aparelho digestivo e outras partes do corpo podem ficar menos favorecidas. No caso do banho, como não há movimentos bruscos, não há problema.

2. Som muito alto pode provocar surdez.

VERDADE - Uma pesquisa holandesa concluiu que adolescentes que usam MP3 têm quatro vezes mais risco de ouvir música alto, o que não é recomendado. Ela deve estar sempre em volume baixo. E, quanto mais alto, menos tempo deve-se ouvi-la. Isso vale para som ambiente e para fones. Em geral, a exposição ao ruído não causa surdez imediata, mas se for prolongada e em intensidade elevada causa perda auditiva progressiva que poderá ser sentida bem antes da velhice, ao contrário do que se pensa.

3. Desodorante antitranspirante provoca câncer de mama.

MITO - Se o câncer é de mama, ele não poderá surgir na axila. Só quando o câncer surge na mama e fica invasivo é que pode ir para os nódulos linfáticos axilares, não ao contrário. Este mito nasceu de uma 'hipótese mirabolante': a de que o produto impediria o corpo de eliminar as toxinas pelo suor, que ficariam retidas e provocariam alterações no DNA. Nós suamos por todo corpo. Esta explicação não tem nenhum fundamento.

4. Ver televisão de muito perto prejudica os olhos

VERDADE – Mantenha distância do aparelho para evitar expor os olhos à luminosidade excessiva. Isso contrai alguns músculos em torno dos olhos e causa estafa no local. As consequências não são tão graves quanto dizem - ninguém fica cego ou desenvolve miopia apenas por sentar colado na TV, mas podem incluir dor de cabeça e nos olhos.

5. Passar manteiga e creme dental alivia as queimaduras.

MITO - Além de não ajudar, isso atrapalha a avaliação do médico, que terá de lavar o local para analisá-lo, podendo prolongar a dor. Es-

sas atitudes podem até aumentar as chances de infecção no machucado.

6. Diabetes pode causar cegueira.

VERDADE - A diabetes agride os olhos provocando catarata, predispondo ao glaucoma e pode causar cegueira em devido a hemorragias na retina. O exame de fundo de olho é fundamental para detectar alterações da diabetes e orientará quanto à aplicação de laser, cuja finalidade é prevenir complicações futuras tais como as hemorragias, que quando não tratadas podem levar á cegueira. Uma dieta rigorosa e o acompanhamento clínico são essenciais, pois a diabetes ainda não tem cura e o tratamento busca apenas o seu controle.

7. Quando o nariz sangra, é preciso ficar com a cabeca elevada.

MITO - Quando ocorre um sangramento do nariz, a reação quase instintiva é levantar o queixo e inclinar a cabeça para trás, para não deixar o sangue escorrer. Nessa posição, o sangue escorre do nariz em direção à garganta e pode, eventualmente, descer para o pulmão. A recomendação em caso de sangramento é abaixar a cabeça e, ao mesmo tempo, pressionar as narinas com o indicador e o polegar para estancar o sangue.

8. Vasectomia causa impotência.

MITO - O procedimento consiste apenas na ligação dos canais que transportam os espermatozoides e não influencia em nada a potência ou o desejo sexual. O homem que passou por vasectomia continua ejaculando normalmente, só que o líquido seminal liberado não possui espermatozoides.

Verdade

9. Devo me preocupar com a osteoporose somente após a menopausa

MITO - A queda do nível de cálcio nos ossos é maior depois da menopausa, entretanto sua instalação pode se iniciar na infância. Portanto, sua prevenção deve ocorrer ao longo da vida. É importante garantir a formação de ossos resistentes durante a juventude e vida adulta, uma vez que o a massa óssea começa a ser fortalecida já na infância e seu pico ocorre por volta dos 20 anos de idade. Uma dieta que tenha boa quantidade de cálcio, a prática de atividades físicas e a exposição à luz do sol - necessária para a formação de vitamina D, são fatores fundamentais para que crianças e adolescentes desenvolvam uma massa óssea de qualidade, fundamental para a prevenção futura. Essas medidas podem ajudar a evitar fraturas na idade adulta.

Uniformes para o NENL e CAPC e muito mais em moda branca.

Produtos confortáveis, bonitos e com a qualidade Andra!





Espiritualidade

INFORMATIVO NOSSO LAR - JUNHO - 2014 - ANO 4 -



SOZINHO NA MULTIDÃO

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

Muito, muitíssimo interessante é prestarmos atenção aos trejeitos da multidão e descobrirmos o que, na verdade, sobra para o indivíduo como saldo de suas relações. Todos os estudiosos da evolução humana assinalam que sem o grupo, a começar pela família (pai, mãe, filhos, no mínimo) não haveria a espécie homo sapiens sobre o planeta. Somos gregários, sempre estivemos dependentes uns dos outros não só quanto às coisas elementares à sobrevivência.

Então, por que a partir de um determinado ponto evolutivo nós estamos em casa, cada um num quarto, ligado cada um num programa de tevê ou videogame ou mais ou menos isso que nos coloca dependurados num site de relacionamento através de computadores, celulares, tablets ou algo semelhante? Por que um grande número de pessoas anda na rua com os ouvidos conectados em algum som, preferindo "avisar" que nem está aí para o que acontece do lado de fora de sua individualidade? Por que estamos indo sempre mais aos mega eventos compartilhando a presença com milhares de outros, mas indo ali para ouvir um som extra-alto em decibéis enquanto isoladamente saracoteamos como se estivéssemos possuídos por um espírito devastador de energia? Por que os moradores do mesmo bloco de apartamentos tomam, juntos, o mesmo elevador e não se olham nos olhos, não se dizem "bom dia", não querem nem saber quem é o seu vizinho? Pior ainda se o ocupante do mesmo elevador for uma criança ou um idoso; ninguém dá bola. Mas, se o passageiro for um cãozinho, muda tudo, há quem se desmanche em atenções pelo animal. Por quê? Você sabe? Você se interessa por estudar isso?

É isso. Estamos sozinhos em casa, estamos sozinhos no elevador, estamos sozinhos andando na rua, estamos sozinhos nos megasshows, estamos sozinhos na multidão e, provavelmente, no

Muito provavelmente também estejamos sem mais ninguém em casa, oferecidos ao consumo de alcoólicos, drogas e outras porcarias (o motoboy chega à portaria dos edifícios e anuncia "farmácia para o senhor ou senhora fulano(a) de tal", sobe e faz a entrega da droga, recebe (ou não) e vai em-

Pior ainda, estamos sozinhos no bar, em meio a outros solitários que se embriagam e, como muitos dos demais, chamam para si pesadas energias obsedantes de suas mentes, não raro, também, mesclado ao consumo de cigarros, charutos e cachimbos ou coisa pior.

Estamos sozinhos na boate, em ambiente fechado, poluído, barulhento, não conversamos, não trocamos afetos, voltamos para casa cansados, derrotados, dormimos dez, doze horas e ao abrir novamente os olhos descobrimos que tudo ficou para trás sem nenhum outro saldo do que a derrota, mesmo que o fim de noite tenha ocorrido num motel em companhia de alguém desconhecido, em que a relação não tenha ido além do prazer (?) carnal.

O que há com o ser humano?

Há muitos estudos, mas quem deveria olhar para isso com redobrada atenção, são os pais dos muitos adolescentes dessa multidão, adolescentes que são arrastados para estas valas. Repito, os pais não olham, não querem ver, estão sozinhos também na árdua tarefa de passar por esta existência "correndo atrás do bonde" sem tempo para cuidar, educar. Pagam e caro para que "alguém eduque" seu filho.

Tem volta? Tem de ter. O que você acha?

Como marido, pai, avô, terapeuta, amigo de alguns amigos com a mesma ficha social e com algum interesse por observar e ler, li trabalhos escritos por Marcelo Bernstein, jornalista, psicanalista e terapeuta, publicados no Correio do Brasil. Gostei tanto que resolvi ensaiar sobre o mesmo tema e reproduzir isso aqui neste sério jornal comprometido com a vida.

Com o alerta: isso que está aí não fica assim, incha, entra em erupção, explode, vem a furo e vem pra cima de nós, já veio.

Sai de baixo!!!





SOBRE A INGRATIDÃO

Adilson Maestri Escola de Méduns http//:adilsonmaestri.blogspot.com.br

Precisar de outrem, para o orgulho humano, tem algo de humilhante, ainda que aquele que ajude o faça com total desprendimento e sem o desejo de recompensa.

Alguém, precisando de ajuda, vive sempre um momento de fragilidade e de carência, quer seja por dificuldades financeiras, doença ou solidão.

Quando quem recebeu a ajuda se vê numa situação melhor, não quer se lembrar do que passou, passa a negar a si mesmo que precisou de ajuda e atribui suas conquistas a si próprio. Não quer dividir a vitória, nega o benfeitor, esquece-o e pode até agredi-lo, por ser humilhante para sua posição atual. Então, "cospe no prato que comeu", como se diz vulgarmente.

Uma relação íntima entre as partes agrava a situação pois a ajuda pode ter sido carregada de forte dose de afetividade, desejo profundo de felicidade e superação das dificuldades do ser amado. Nesse caso, o ingrato precisa esquecer duplamente do benfeitor, o benefício recebido e a afetividade envolvida. Então, a ingratidão pode doer mais profundamente, porque se tratou não apenas de um benefício, mas de uma entrega de si.

Podemos concluir que o que atrapalha a gratidão em todos os casos é o orgulho e o egoísmo.

Agora, olhemos a questão do ponto de vista de quem ajuda. Que motivações podem levar uma pessoa a fazer o bem a quem esteja em situação de carência? Motivações nobres, puras e elevadas?

O ideal de um ato moral, como apontam o Evangelho e a interpretação espírita, é o desinteresse, entretanto fazer o bem nos dá prazer, havendo aí um egoísmo saudável.

Todos os seres humanos buscam prazer e felicidade, e isso é natural. Muito melhor que esse bem-estar seja provocado por um fazer bem do que por um fazer mal ou por qualquer tipo de vício autodestrutivo.

Num nível mais elevado de doação, encontraremos o indivíduo doando somente pelo bem do outro, sem pensar na própria felicidade.

Mas podem surgir também sentimentos inconscientes de superioridade e de prazer por estarmos numa posição de generosidade, de vaidade por sermos tão bons, então, o ato de ajuda

pode carregar algo de humilhante para o outro, porque podemos nos colocar num patamar acima, onde o outro que recebe se sente de fato diminuído pela nossa atitude.

Outra forma de contaminar o gesto de ajuda está na cobrança de retorno, que pode ser uma cobrança sutil ou explícita de um "jogar na cara" ofensivo. A forma sutil gera desconforto no beneficiário e a explícita provoca a re-

Essas manchas no ato de doar não eximem aquele que recebe do sentimento de gratidão, principalmente se houver um vínculo amoroso envolvido no processo; assim como a ingratidão não exime o benfeitor de continuar fazendo o bem; porque é preciso compreender que estamos em processo de aprendizagem evolutiva e ainda quando queremos praticar o certo e queremos elevar nossos sentimentos, eles ainda se deixam macular por nossos atavismos milenares.

Há que se ter maturidade e compreensão mútua para entendermos as nossas fraquezas e as do outro. Há também que se considerar que nossos papéis de benfeitores e beneficiados se alternam no decorrer da vida. Todos temos fases, momentos de fragilidade. Todos temos oportunidade de ajudar alguém em outros momentos. Ora somos necessariamente carentes, ora podemos ser generosos. Refletindo sobre tudo isso, haverá mais oportunidades de superação e de caminharmos para formas superiores de sentir e fazer.

Mesmo se o nosso eu estiver já desprendido de toda mágoa e suscetibilidade - o que requer obviamente um trabalho bastante cuidadoso – podemos nos entristecer porque o ser amado está agindo de maneira tão acintosa e ingrata, por ele mesmo. Esse sentimento será entremeado de compaixão, sem falsa superioridade. Pode-se, entretanto, ainda misturar tais impulsos, enquanto estamos a caminho: mágoa com compaixão, tristeza pelo outro com esperança de recompensa.

Enfim, tudo isso são aprendizados que nos competem assumir em nossa jornada evolutiva. E, tinha Kardec razão ao dizer que as duas únicas e maiores chagas da humanidade são o orgulho e o egoísmo.

Estejamos atentos a isso!

Baseado em texto de Dora Incontri

MOBILIDADE UR

Mobilidade Urbana, ou melhor dizendo, Imobilidade Urbana, tema recorrente em quase todos os noticiários recentes, é um problema que vem atingindo grande parte da população das nossas cidades. Mesmo sem conhecimento dos dados numéricos relativos a este fenômeno, o impacto é sentido por todas as pessoas, principalmente por aquelas que dependem de transporte motorizado para desempenhar as suas atividades no dia a dia.

O Brasil está entre os cinco países mais poluidores do mundo. Uma das principais fontes de emissões de gases de efeito estufa é a queima de combustíveis fós¬seis, como aqueles derivados do petróleo. Como consequência, as cidades brasileiras de médio e de grande porte apresentam preocupantes níveis de poluição do ar, causando graves danos à saúde. Estes danos, somados ao stress gerado pelos congestionamentos e às 40.000 mortes anuais causadas pelo trânsito no Brasil evidenciam que os problemas de mobilidade urbana geram outros inúmeros prejuízos para a qualidade de vida urbana.

Dados do IBGE recém-publicados informam que mais de sete milhões de brasileiros levam mais de uma hora de casa até o emprego e o aumento da frota de carros particulares continua crescendo desmesuradamente: se antes havia um carro por família, agora se identifica quase um carro para cada pessoa adulta em algumas cidades. Espantosamente, os incentivos fiscais cedidos pelo governo para compra de veículos e a péssima estrutura do transporte público nas cidades estimulam, ainda mais, a compra desenfreada de automóveis por parte da sociedade.

O incentivo à industrial automobilística no Brasil iniciado nas décadas de 1950 e de 1960 influenciou fortemente o planejamento das cidades brasileiras. A exemplo de outros países, as cidades passaram a ser planejadas priorizando os espaços destinados aos automóveis: grandes avenidas foram abertas, viadutos executados e ruas alargadas.

Estes investimentos permitiam a realização de grandes percursos em tempos reduzidos, o que levou ao crescimento das cidades de forma espraiada. Ainda hoje, bairros de baixa densidade populacional vêm sendo implantados cada vez mais distantes, mas ainda fortemente dependentes dos centros urbanos tradicionais.

A facilidade inicial de se atingir grandes distâncias foi se transformando em uma armadilha. Mesmo com todos os investimentos, o sistema viário está entrando em colapso com o aumento incessante do número de veículos nas ruas. Passamos a enfrentar congestionamentos crescentes e carência de estacionamentos. Se antes, esses congestionamentos ocorriam nos horários de pico e nas temporadas de verão, hoje em dia vem se tornando uma condição permanente nas nossas cidades.

"Acima de tudo, nunca perca a vontade de caminhar. Todos os dias, eu caminho até alcançar o estado de bem-estar e me afasto de qualquer doença. Caminho em direção aos meus melhores pensamentos e não conheço pensamento algum que, por mais difícil que pareça, não possa ser afastado ao caminhar" (Soren Aabye Kierkgaard – 1813/1855).

A Constituição Federal Brasileira em seu artigo 30, inciso V, determina aos municípios a competência para organizar e prestar, diretamente ou sob regime de concessão ou permissão, os serviços públicos de interesse local, incluído o de transporte coletivo, que tem caráter essencial. Dispomos também de legislação como o Estatuto da Cidade (Lei 10.257/2001) que garante o direito à diversidade nas modalidades de transpor¬te, priorizando o transporte coletivo e os modos não motorizados e à valorização do pedestre e de uma Política Nacional de Mobilidade Urbana (Lei 12.587/2012), que objetiva:

Promover a mobilidade urbana sustentável, de forma universal, à população urbana brasileira, promovendo ações articuladas entre a União, os Estados, o Distrito Federal e os Municípios, com a participação da sociedade, e apoiando a circulação segura, rápida e confortável, priorizando os transportes coletivos e os meios não motorizados.

Apesar da existência dessas legislações e do amplo reconhecimento dos problemas de mobilidade urbana, a ausência de medidas concretas é alarmante. Muito se fala e pouco se age. Inúmeros seminários e encontros técnicos são realizados cobrando dos poderes públicos mais eficiência. Nesses encontros vêm se amadurecendo o entendimento de que as grandes obras estruturais, por si só, não dão conta do problema. É necessário tratá-lo a partir de várias escalas. As recomendações extraídas do Seminário Nacional de Mobilidade Urbana promovido pela Associação de Engenheiros e Arquitetos de São José dos Campos- AEA/SJCampos, com o apoio do Conselho de Arquitetura e Urbanismo de São Paulo – CAU/SP e outras entidades, em outubro de 2013 apresentam este panorama::

- Mudar o foco adotado até hoje, tirando a prioridade do carro e passando para o pedestre, para o ciclista e para o transporte de massa;
- Elaborar Plano Diretor de Transporte Público e Mobilidade Urbana;
- Desenvolver ambiência urbana que estimule o caminhar, enfatizando o desenho universal, a segurança e o conforto do cidadão, criando, ainda, espaços públicos adequados ao convívio e ao deslocamento das pessoas;
- Incentivar a arborização urbana;
- Incentivar e desburocratizar a adoção de praças e áreas verdes;

- Priorizar redes de ciclovias, desenhando ruas que propiciem conveniência e segurança para o ciclista, além de providenciar estacionamento seguro para as bicicletas públicas e privadas;
- Implantar parques lineares dotados de ciclovias e passeio público;
- Prover transporte coletivo de alta qualidade, garantindo um serviço de excelência; limpo, bem sinalizado, frequente, rápido e pontual, dotado de combustíveis menos poluentes, com estabelecimento de corredores exclusivos, de alta capacidade, com linhas e estações de transporte, confortáveis e seguras, que estejam a uma distância alcançável a pé para grande parte da população, integrando-os às ciclovias e demais modais de transporte;
- Priorizar transportes sustentáveis, com baixo índice de ruídos, com baixa emissão de gases e fumaça e se¬guros em áreas de grande circulação de pessoas.
- Implantar sistema de transporte de massa sem uso de combustível fóssil.
- Priorizar áreas com circulação exclusiva de pedestres e ciclistas
- Pensar a cidade de modo que coexistam, no mesmo espaço, trabalho, moradia e lazer, evitando deslocamen-tos desnecessários e garantindo o uso otimizado do espaço urbano;
- Acompanhar e aproveitar a constante evolução da tecnologia para melhorar a qualidade da mobilidade;
- Dotar todas as construções públicas e privadas de acessibilidade universal, garantindo acesso e uso com segurança e autonomia a todos os cidadãos;
- Priorizar e padronizar o uso de transporte público entre os municípios nas regiões metropolitanas;
- Determinar restrição veicular em determinados horários em áreas de grande circulação de pessoas, como, por exemplo, nos Centros.
- Criar mecanismos de redução da velocidade dos automóveis, de forma que o pedestre e o ciclista sejam priorizados;
- Adotar programa de controle da emissão de poluentes por veículos;
- Garantir participação da sociedade nos projetos que envolvam a mobilidade.







BANA

Anteriores a essas recomendações, algumas iniciativas pontuais começaram a acontecer partindo de uma postura crítica ao modelo de desenvolvimento baseado no paradigma do automóvel. Mesmo não tendo ainda a abrangência que o problema requer, já servem como exemplos positivos de alternativas de mobilidade que podem ser replicadas com as devidas adequações às peculiaridades de cada lugar.

Essas alternativas encontram-se fundamentadas no resgate das pessoas como protagonistas da vida nas cidades. O tratamento de espaços públicos mais seguros e atraentes, calçadas confortáveis, lugares para contemplação da paisagem e para o encontro das pessoas fortalecendo o papel da cidade como lugar de trocas, dos encontros e das celebrações. A construção de cidades mais compactas que oferecem serviços, comércio e de empregos próximos das residências, reduzem a dependência do automóvel e incentivam as caminhadas.

Também a disponibilização de transportes públicos eficientes com o uso de bicicletas é indicada para o percurso de distâncias curtas e médias. Experiências com a de Londres com o programa Barclasy Cycle Hire, que se baseia no aluguel de 6000 bicicletas. O cidadão acessa este serviço fazendo um cadastro on-line e pagamento de uma taxa, com isso é possível pegar um bicicleta em uma estação de metro e entregar na estação mais próxima do seu destino. Uma rede de ciclovias vem sendo implantadas através de caminhos verdes (green ways), caminhos seguros através de parques, florestas e ruas residenciais. Em escala territorial, o projeto EuroVelo, desenvolvido na Europa, é composto por doze rotas clicáveis de longa distância com cerca de 60 mil km cortando 20 países.

Várias cidades no mundo vêm ampliando os seus quilômetros de ciclovias. No Brasil, este movimento aos poucos vem tomando corpo em Curitiba, Porto Alegre e outras capitais. Mesmo ainda estando aquém das demandas já é possível constatar a contribuição que traz para uma mobilidade urbana mais amena, saudável e prazerosa.

As dificuldades e as buscas de soluções nos ensinam que a melhor proposta é aquela que incorpora os mais distintos meios de transporte dando prioridade àqueles que atendem de forma mais ampla a sociedade. A postura consciente de cada cidadão, entendendo que todos somos parte deste problema, mas também somos parte da sua solução, nos coloca em uma atitude de corresponsabilidade frente a este desafio. Ao respeitarmos as faixas de pedestres, não estacionarmos sobre as calçadas, usarmos criteriosamente os nossos carros e praticarmos a carona solidária, dentre tantas outras atitudes que poderemos adotar, desperta em cada um de nós o nosso potencial humanitário reforçador de uma convivência mais fraterna e mais solidária no cotidiano das nossas cidades.







www.ibge.gov.br www.mobilidadebrasil.org.br http://www.mobilize.org.br

http://planetasustentavel.abril.com. br/blog/cidades-para-pessoas



CAMINHABILIDADE

Caminhabilidade (Walkability) é uma medida quantitativa e qualitativa para medir o quão convidativa ou não convidativa uma área pode ser para as pessoas, pedestres.

O caminhar interessa cada vez mais para as cidades, na proporção em que a conexão entre pessoas se deslocando a pé e bairros socialmente vibrantes está se tornando cada vez mais clara. Ambientes construídos que promovam e facilitem o deslocamento pé - às lojas, trabalho, escola, equipamentos e serviços - são os melhores lugares para se viver, promovem estilos de vida mais saudáveis e têm níveis mais elevados de coesão social.

Então a caminhabilidade é um método para me-

dir o nível de um lugar em ser capaz de propiciar um ambiente adequado para que os deslocamentos a pé, sendo estes agradáveis e seguros para quem se desloca. Pode-se falar em caminhabilidade em proporção à rua, ao bairro, à cidade e até mesmo um caminho específico.

Porém a caminhabilidade considera dois níveis de critérios: os objetivos, que são as condições físicas das calçadas e do espaço, e os subjetivos, que se remetem as sensações enquanto caminha, ou seja, se a pessoa sentiu-se seguro, feliz, tranquilo entre outras sensações enquanto caminhava.

http://www.mobilize.org.br/







Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

AFINAL, O QUE É EDUCAÇÃO SOMÁTICA?

Débora Pereira Bolsanello

A Educação Somática é um campo teórico-prático composto de diferentes métodos cujo eixo de atuação é o movimento do corpo como via de prevenção ou de transformação de desequilíbrios de uma pessoa. Os métodos mais antigos foram se estruturando desde o início do século XX na Europa e na América do Norte.

Quando nos referimos à somática, nos remetemos à palavra soma, reinventada por Hanna (2003). Ele distingue os conceitos de corpo e soma:

> [...] soma é o corpo subjetivo, ou seja, o corpo percebido do ponto de vista do indivíduo. Quando um ser humano é observado de fora, por exemplo, do ponto de vista de uma 3ª pessoa, nesse caso, é o corpo que é percebido.

A partir do Renascimento, grandes transformações sociais, econômicas, científicas e políticas começaram a perturbar a imagem que até então o homem tinha de si mesmo e da realidade que o cercava.

De forma geral, o homem da Idade Média era submisso ao poder da Igreja Católica Apostólica Romana. O corpo do homem medieval é por si só pecaminoso, limitado à forma e ao destino que Deus lhe deu. Quando o homem renascentista inventa o telescópio, alça sua vista para além de territórios conhecidos e empreende viagens em continentes longínquos. Os limites do corpo medieval começam a se expandir. É na Renascença que a medicina começa a se dissociar da religião. Com a dissecação de cadáveres, os estudos sobre o corpo começam a conquistar espaço oficialmente a nível acadêmico. O corpo como objeto de estudo de doutores é um marco tão fundamental para o conceito que o ocidental tem de corpo que ainda hoje, a medicina é, de alguma maneira, a "detentora do saber oficial do corpo".

É a partir da Renascença que as aglomerações urbanas tornam-se cada vez mais importantes. Em comparação com o espaço rural, onde a natureza dita o ritmo da vida do homem, o espaço urbano é construído e organizado segundo a escala do corpo humano e seu ritmo. Na cidade, a distância entre os indivíduos é menor; as atividades intelectuais se multiplicam em detrimento das atividades físicas. O homem urbano paga no mercado aquilo que não plantou e não colheu.

Com o recuo gradual do poder da Igreja e com o avanço de uma organização social cada vez mais leiga, a Renascença vê a emergência de uma ideia até então inexistente no imaginário do homem ocidental medieval: o indivíduo. Sendo um indivíduo, o homem tem poder sobre o próprio corpo. Le Breton (1990) mostra essa transição através de uma tendência da arte Renascentista em representar o corpo de indivíduos específicos. O gosto por se retratar personagens "encarnados" oriundos da nobreza, do clero ou da burguesia foi inaugurado durante a Renascença.

Durante o século XVIII, século das Luzes, acentua-se a separação entre a ciência e a religião. A tendência, então, é a busca racional da compreensão de si e da realidade, em oposição à emotividade espiritual dos séculos precedentes, onde o discurso oficial da Igreja era tido como o único meio de se fazer sentido da existência humana.

Nos séculos das Luzes, a visão é tida como superior aos demais sentidos, associando-se à razão e à ciência. As descobertas tecnológicas da época são extensões da visão: o telescópio, o microscópio, a imprensa.

Hoje, a visão ainda é o meio privilegiado de conhecimento. Ainda que se utilize todos os sentidos em suas atividades cotidianas, o modo de vida nas sociedades urbanas contemporâneas privilegia o sentido da visão. A visão é, para o ocidental contemporâneo, fonte de apreensão do real e meio de comunicação. A extrema valorização da imagem está vinculada a um desenvolvimento tecnológico que depende quase que exclusivamente da visão: a fotografia, o cinema, a televisão, o computador, o vídeo, a Internet, o correio eletrônico.

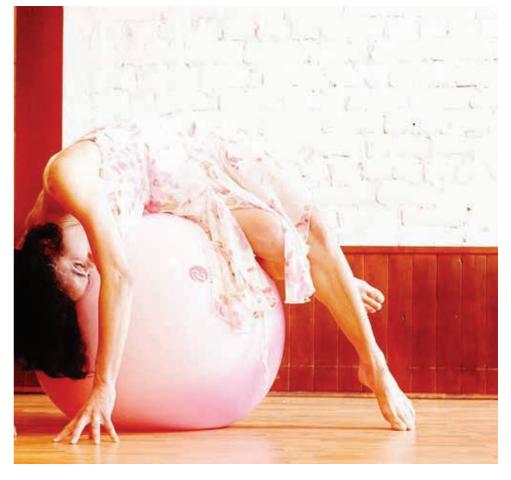
Com o uso da tecnologia medical, o médico interpreta os sinais da doença tal e qual é "visto" pelas máquinas. Investido do poder da ciência; revelador dos mistérios do corpo e responsável pela longevidade dos demais, o médico é o principal recurso em caso de doença. Respaldada por uma tecnologia visual ecografia, ressonância magnética, radiografia, cintilografia, densidometria (scanner), mamografia etc. – a palavra do médico é, muitas vezes, irrefutável.

Não se trata de descredibilizar os avanços tecnológicos da medicina ocidental, mas de situar seu ponto de vista dentro de uma lógica cultural. Isso significa que outros sistemas de diagnóstico e tratamento oriundos de outras culturas são coerentes com uma lógica intrínseca à cultura de origem, sendo, portanto, tão objetivos e válidos quanto à medicina ociden-

Três metáforas do domínio da visão no ocidente contemporâneo são o cinema, os jogos eletrônicos e a cirurgia estética. É patente o deleite que o homem contemporâneo tem pela imagem: as câmeras numéricas, o "Black-Berry", os celulares com câmera, as máquinas filmadoras e os inúmeros os programas visando o registro de imagens e sua manipulação. Até mesmo os suportes do tipo MP3, MP4, que a princípio é são dispositivos de registro e reprodução do som, oferece imagens ao usuário, enquanto ele escuta sua música preferida.

No marketing, a imagem do corpo humano é apresentada como um Carrefour entre o real e o fictício. Essa ambiguidade alimenta o consumo de produtos e serviços que promete nos fazer parecer com os belos corpos dos anúncios. O corpo humano contemporâneo é um objeto virtual. A antropóloga canadense Constance Classen (1995) chama nossa atenção para o fato de que compramos a maioria dos produtos à venda através da imagem que a mídia oferece. Mesmo os perfumes que, a priori, podem ser comprados pelo aroma que têm, são vendidos através da imagem de corpos cuja beleza nos parece inatingível.

Na web e na tevê, testemunhamos uma desprivatização do corpo: atos antes circuns-



critos à vida privada são hoje expostos nos sites de pornografia, Youtube e programas do tipo Big Brother. Com o Facebook e o Orkut, cria-se o perfil que se deseja ter. A relação entre os usuários se faz em detrimento do corpo e a quebra de privacidade é normatizada.

É bastante significativo constatar que o cinema hollywoodiano é uma das indústrias mais prósperas do globo. O jogo de rede e os joguinhos eletrônicos é outra indústria de ponta cuja receita é astronômica, sendo uma das atividades mais valorizadas pelos adolescentes de hoje. Tal como um coliseu romano contemporâneo, o cinema "de ação" e os jogos de rede formam mentalidades na medida em que comercializam uma imagem de corpo humano por vezes aberrante, torturado, monstruoso e decomposto, por vezes dotado de habilidades que extrapolam o limite do corpo humano. Ora, o mito do herói cujo corpo tem poderes sobre-humanos sempre existiu na história da humanidade. Mas, se em outras épocas as proezas dos heróis eram, sobretudo, partilhadas através de narrações orais e com fins de educação moral-espiritual, hoje, podemos ver em detalhes toda violência imposta ao corpo e as proezas do supercorpo, sem nenhum objetivo além da diversão.

REFERENCIAS

CLASSEN, Constance. Aroma: the cultural history of smell. Routledge. 1995.

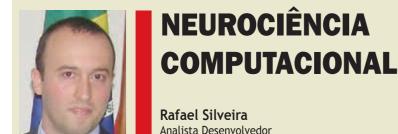
HANNA, Thomas. What is Somatics? Somatics, New York, n.2, v..14, p. 50, 2003.

LE BRETON, David. O corpo é rascunho. Jornal do Brasil, Rio de Janeiro, p. 21, 17 de março 2001.

Este artigo é parte integrante do livro: BOLSA-NELLO, D.P. (org.), Em pleno corpo: educação somática, movimento e saúde, 2 ed, Curitiba: Editora Juruá, 2010.







Olá. No artigo deste mês, aproveito o momento em que surgem novos projetos internos, novas frentes de trabalho e pesquisa, para colocar algumas considerações a respeito de uma das aplicações para as redes

twitter: @rafaelsdesouza

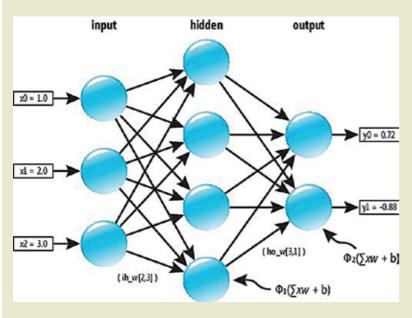
Antes de qualquer coisa, precisamos colocar uma breve definição de redes neurais:

Basicamente, redes neurais são modelos computacionais capazes de aprender através do reconhecimento de padrões. Isto significa dizer que, através de algo que podemos chamar de treinamento e memória computacional, o modelo proposto passa a estabelecer determinados padrões apropriados às tarefas a que foi designado e isto se torna bem parecido com a capacidade perceptiva e associativa do sistema nervoso

Nas disciplinas de estruturas de dados nas universidades, geralmente são passados conceitos de estruturas formadas por nós (ou nodos) interligados e graficamente representadas desta forma. Nas disciplinas de redes, também temos estes tipos de representação. No caso das redes neurais, são justamente estes nodos de processamento interligados à representação matemática que simula os neurônios de um ser vivo.

A neurociência computacional se preocupa especificamente com a modelagem de sistemas neurais que simulem os sistemas reais encontrados nos seres vivos. No modelo computacional e matemático proposto na neurociência são estudados os comportamentos dos nodos computacionais (que seriam a representação dos neurônios) individualmente, em pequenos subgrupos que seriam subsistemas dentro do próprio sistema e finalmente em nível de sistema inteiro com vários objetivos como o de entender padrões de entradas e saídas de dados e assim o sistema em si, obtendo resultados estatísticos e probabilidades.

Veja na imagem abaixo uma representação simples de sistema neural com os nodos interligados e perceba três camadas neste caso, entrada, interna e saída sendo que o número de camadas internas intermediárias pode variar de zero à muitas.



Este é um breve esclarecimento a respeito de neurociência compu-

Um grande abraço.



DEFESA DO CONSUMIDOR, JÁ PENSOU SOBRE ISSO?

Valéria Melo Ribeiro Economista - Corecon-SC 980

A defesa do consumidor não é um tema atual, o atual é a forma como vem sendo empregada. Esta situação decorre dos ciclos de crescimento econômico e social, mas uma coisa é certa, o consumidor é sempre a parte mais fraca na relação de consumo quando comparado ao fornecedor. O consumidor é a parte vulnerável, ele é a parte que recebe o bem, seja o produto ou o serviço ou a combinação dos dois. O poder econômico de um fornecedor é muito maior que o poder econômico do consumidor. Pense no poderio econômico de uma montadora de automóveis ou de computadores e o poder do consumidor de uma unidade, seja um carro ou um computador.

Desde o início da civilização, sob a ótica da produção e consumo, os homens se dividiram em dois grupos distintos, os fornecedores e os consumidores. As relações entre esses nunca foram muito harmoniosas, haja vista as exortações de Moisés no Código Deuteronômio (12-26). Também havia a condenação da corrupção, já se sabia o mal que causava a todos os consumidores. Observa-se em Deut (16, 19) a exortação contra a corrupção passiva: "Não farás curvar a justiça, e não farás acepção de pessoas; não aceitarás presentes, porque os presentes cegam os olhos do sábio e destroem a causa dos justos".

O Código de Hamurabi, considerado o mais antigo, define as regulamentações das atividades comerciais, tanto nos aspectos relativos a preços, quantidade e qualidade. Para cada tipo de infração cometida pelos produtores de bens e serviços, bem como para os comerciantes, existiam penalidades correspondentes. O enriquecimento fácil através da cobrança de juros extorsivos quando estavam acima de 20% ao ano, já era condenado. Para os usurários, a pena era a perda total daquilo que emprestou: Confira o parágrafo M:

> "
> § M estabelecia: - O mercador que cobrar além... perderá tudo o que emprestou'.

Na Índia antiga, existia o Código de Manu, todo seu fundamento era religioso, escrito em verso, e exclusivamente jurídico, esse Código faz parte da coleção dos livros bramânicos, enfeixados em quatro compêndios. Atualmente temos os Códigos de

Defesa do Consumidor vigentes em vários países que protegem os consumidores das várias formas de

Os oligopólios - forma de mercado onde poucos produtores dominam um segmento grande - se fortaleceram e padronizaram muitos hábitos e costumes. Esta estandardização se deu tanto no setor têxtil/vestuário como no setor de alimentação/bebida e, não de menor importância, no setor transporte/ automóveis e hoje a informática evidencia essa padronização, é a chamada Globalização. Ao mesmo tempo temos o paradoxo do conhecimento, fazendo com que os consumidores construíssem um canal de defesa, que são as Leis protetoras, mas esta é uma luta bastante desigual, não só em função do poder de barganha dos fornecedores diante do Poder Legislativo, mas, principalmente, pelo fator cultural, onde o consumidor se acostumou a ouvir e aceitar que ele próprio é o vilão da economia, quando esta não está a contento para quem de fato determina as produções.

Pode-se considerar que o movimento de consumidores em defesa própria, através do fortalecimento das Leis de Defesa do Consumidor, é um ato de verdadeira vitória diante do poder dos grandes conglomerados econômicos, que querem reduzir os cidadãos-consumidores a meros compradores de fantasias e ilusões, essa é a razão pela qual cada consumidor deve lutar, seja no âmbito individual ou coletivo pelos seus direitos. Sempre que você tiver dúvida, procure um órgão de defesa dos consumidores, seja o Procon, as Associações de Defesa dos Consumidores bem como as Delegacias de Defesa dos Consumidores.

Induzir ao consumo irresponsável é responsabilidade de quem produz. Não só quem sofre de compulsão por compras precisa ser tratado com profissionais, quem induz a esse consumo também tem que ser responsabilizado. Essa é uma interessante luta de interesses! Pense nisso. Reflita. Tome uma

Trata-se, pois, de um formidável conflito de interesses, mas como observou Hegel, cabe ao "tribunal da história" decidir quem sairá vitorioso.



Rua General Eurico Gaspar Dutra, 1214 - Estreito - Florianopolis - SC oticacontinente@qmail.com

Dicas e Entretenimento

INFORMATIVO NOSSO LAR - JUNHO - 2014 - ANO 4 - Nº 26





MEMÓRIAS, CRÔNICAS E DECLARAÇÕES DE AMOR (Textos, Provas e Desmentidos)

Este é o terceiro álbum de estúdio da cantora brasileira Marisa Monte. Foi lançado em 2000 e debutou na primeira posição dos discos mais vendidos no Brasil. Se tornou o quinto álbum consecutivo de Monte a alcançar essa posição na parada musical. Vendeu 1,200 milhão no Brasil, sendo certificado como Disco de Diamante. Com este álbum Marisa recebeu sua primeira indicação ao Grammy Latino, uma para "Amor I Love You" na categoria Melhor Canção Brasileira e ganhou na categoria Melhor Álbum de Pop Contemporâneo Brasileiro.

O álbum contém principalmente canções novas de autoria da própria Marisa, em conjunto com alguns parceiros. A faixa "Gentileza"

foi composta pela própria Marisa após as palavras do Profeta Gentileza serem apagadas das pilastras do Viaduto do Caju, no Rio de Janeiro. "Amor I Love You" contém um trecho do livro "O Primo Basílio", de Eça de Queirós, lido por Arnaldo Antunes.

Foi lançado no mercado dos Estados Unidos com o nome de "Memories, Chronicles & Declarations of Love (Proofs, Texts and De-

Para promover o álbum, Marisa embarcou em "Memórias, Crônicas e Declarações de Amor Tour", que acabou rendendo o álbum de vídeo "Memórias, Crônicas e Declarações de Amor -

TÍTULO COMPOSITOR(ES)

Amor i love you Monte/Arnaldo Antunes/Gilson P. Micelli Não vá embora Marisa Monte/Carlinhos Brown O que me importa Micelli/José de Ribamar Cury Heluy Não é fácil Monte/Brown/Antunes/Micelli Perdão você Brown/Alaim Tavares Monte/Brown Tema de amor Abololô Monte/Lucas Santtana Paulinho da Viola Para ver as meninas

Cinco minutos Jorge Ben Monte

Água também é mar Monte/Brown/Antunes Nelson Cavaquinho/Guilherme de Brito Gotas de luar

Sou seu sabiá

Caetano Veloso



livro

O QUINTO COMPROMISSO: um guia prático para o autodomínio

Editora Best Seller, 2010.

Por Lizete Wood Almeida Souto Terapia do Livro

O livro O quinto compromisso: um guia prático para o autodomínio, de Don Miguel Ruiz e seu filho, Don José Ruiz, tornou-se um Best Seller mundial. Foi escrito para completar os ensinamentos do livro "Os quatro compromissos" também de autoria de Dom Miguel Ruiz. São descritos os preceitos básicos do ensinamento da filosofia tolteca, um povo antigo da civilização mexicana, para a descoberta de nosso verdadeiro "EU", nossa essência divina. Através da insistente colocação destes ensinamentos, os autores tentam a todo instante, através da repetição, gravar em nosso subconsciente tais preceitos e fazer com que os tenhamos como nova realidade. Pois ao longo de nossas vidas, somos criados para nos adaptar às regras da sociedade. Com o tempo, perdemos nossos instintos e somos completamente domesticados para pensar e agir de acordo com os preceitos a que nos acostumamos.

Em "Os Quatro Compromissos", Don Miguel Ruiz ensinou como romper com as crenças que impedem nosso crescimento e assumir compromissos com a nossa liberdade, e nesta obra, Don Miguel se une a seu filho, Don José, para apresentar o último preceito, que complementa os outros quatro, e oferece ao leitor uma vida repleta de felicidade genuína e livre das expectativas alheias.





FILME

A GRANDE BELEZA ("La Grande Bellezza")

Por Paulo Monteiro

"Viajar é útil, exercita a imaginação.... aliás, à primeira vista todos podem fazer o mesmo: basta fechar os olhos. É do outro lado da vida."

É assim, citando um pequeno trecho de "Viagem ao fim da noite" do escritor maldito Louis-Ferdinand Céline e renovando as propostas clássicas do melhor cinema italiano - sobretudo o genial Federico Fellini de "La Dolce Vitta" - que o diretor Paolo Sorrentino introduz o premiadíssimo "A Grande Beleza", que ganhou o European Award Films de 2013 o Globo de Ouro e o Oscar de Melhor Filme Estrangeiro de Holywood em 2014.

Nele, acompanhamos as indagações existenciais de seu "alter-ego", o jornalista de sucesso, Jep Gambardella (o excelente Toni Servillo), autor de um romance de sucesso em sua juventude, que aos sessenta e cinco anos tenta afastar o tédio hedonista da vida que leva na capital italiana alternando longas perambulações pela "monumentalidade" da cidade de Roma que satisfazem seu senso de refinado esteta, com o convívio mundano e frívolo junto à alta sociedade, em festas bizarras e frenéticas no terraço de seu apartamento com vista para as ruínas do Coliseu (uma metáfora de seu próprio interior devastado pela erosão e pela desilusão existencial), onde Gabardella se compraz em desnudar a comédia do nada encenada pelo "aparato humano" - exatamente o título de seu romance de sucesso - que o cerca.

Como todos os grandes filmes com os quais se ombreia, "A Grande Beleza" tem na trilha musical espetacular um de seus grandes trunfos; tanto nos momentos de introspecção quando brilham os temas líricos e reflexivos da trilha original de Lele Marchitelli, com destaque para os cantos líricos de passagens da "Sinfonia



das Lamentações"de Gorecky e do "Dies Irae"de Zbigniew Preisner e, sobretudo, para a extraordinária "The Beatitudes"de Vladimir Martynov, já nos créditos finais do filme, quanto nos momentos de "desbunde" em que os personagens "fellinianos" desfilam a conhecida veia exagerada dos habitantes da bota, com muita gesticulação e "performance" ao som "kitsch" de antigos sucessos da dance music e do electroclash italiano. Sobra até espaço para a eletrônica do DJ brasileiro Gui Boratto.

Tirando partido da extasiante beleza da Cidade Eterna e valendo-se de imagens oníricas e por vezes metafóricas e diálogos inteligentes, num raro casamento entre a beleza da arquitetura e a riqueza das palavras, o filme expõe as contradições desse "bon-vivant" sexagenário, ainda um incorrigível sedutor, mas que persegue incessantemente os frágeis e inconstantes vislumbres de beleza no silêncio austero dos claustros que percorre, na simplicidade dos diálogos com sua dedicada cozinheira ou na evocação de um romance de sua juventude para tentar buscar inspiração para escrever e, como afirma Viktor E. Frankl, tentar dar sentido a uma existência em que tem mais do que o suficiente para viver, mas, mesmo com esse tanto, parece não ter nada por que viver.



Pessoas, Papos e Pesqui Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

INFORMATIVO NOSSO LAR - JUNHO - 2014 - ANO 4

BORDANDO A VIDA

Susan Aparecida Mariot Psicoterapeuta - Crp 12/01248 Arteterapeuta - susanmariot@gmail.com

MÃE, VOCÊS VÃO BORDAR SOBRE A VIDA? SE DER, VOCÊ ME BORDA?

Foi isso que escutei ao escrever esse texto para o jornal.

E você? O que quer bordar da sua vida?

Quais temas você escolheria? Quais as cores que gostaria de usar? Você usaria muita linha? Desataria muitos nós das linhas enroladas? Recomeçaria os pontos? Usaria pontos variados? Como seria seu bordado? Que tema retrataria sua vida atual?

Podemos pensar a vida como um grande bordado.

No pano da vida vamos bordando e acumulando experiências, colorindo com sentimentos, aprendendo novos pontos de vista, desatando os nós que nos prendem, juntando forças para recomeçar como quando uma agulha fura o pano pela primeira vez.

E no pequeno pano grande da vida, podemos nos limitar a um desenho/ objetivo traçado em algum momento. Mas também imaginar e ousar em novas ações e expressões, como bordar maçãs vermelhas, roxas e amarelas, gramas azuis, e um céu verde! Assim nossa aventura neste pano da vida pode ficar mais divertida e livre!

E o avesso? Assim como um bordado não existe sem seu avesso, também temos que olhar para o avesso de nós, para nossas desventuras, para aquilo de nós mesmos que não queremos ver. Só somos realmente autênticos e completos se olharmos para a riqueza de nosso avesso. O avesso do bordado ajuda a sustentar sua beleza.

E como falar de bordado e de vida, se não falarmos da paciência e do tempo. Paciência e tempo justo para o fazer e refazer, para desatar os nós e dificuldades, clarear a confusão das linhas e do pensamento. Também paciência com o tempo!

Bordar pode ser terapêutico. Quando linhas, agulhas, panos se encontram com alguém que quer restabelecer a vida, expressar sentimentos, ou até ocupar-se, uma obra de arte é criada. E quando a história pessoal, e por isso única, pode ser bordada, as alegrias são revividas, as experiências são incorporadas, e as dores são divididas no pano.

Além disso, quando alguém se dedica ao bordado, sua atenção fica tão envolvida no que está fazendo, que o pensamento confuso pode tranquilizar e o que está incomodando é abrandado. Por minutos ou horas, a criatividade encontra um caminho para mostrar-se, pois o fazer com as mãos alivia o dia a dia, as cores atingem os olhos e restabelecemos a força a partir da sustentação pessoal interna que encontramos ao nos desafiarmos com um bordado.

Bordar pode ser uma atividade que se faz só, na quietude e no silêncio, trazendo paz para o momento de solitude. Mas também pode ser feito em grupo, possibilitando encontros. Traz a conversa gostosa, o olhar ampliado para a beleza de outro bordado, o compartilhamento de sonhos e experiências e a escuta do outro. Bordar em grupo pode ser um bálsamo para as dores e enfrentamentos do dia a dia.

Aqui faço um convite! Quer aprender a bordar a vida? Em setembro acontecerá em Florianópolis a vivência em bordado "ETERNAMENTE FE-LIZ" com Matizes Dumont, uma família de bordadeiras de Minas Gerais.

Entre em contato, se informe e participe!!



MARKETING DE RELACIONAMENTO

Édis Mafra Lapolli Terapia do Livro



Vivemos em uma sociedade de serviços, onde as atividades desse setor predominam. A mudança da economia global requer uma alteração na visão organizacional, pois as empresas precisam atingir e manter o padrão de qualidade requerido pelos clientes, reforçando a competitividade e estabelecendo o relacionamento com os clientes (GRÖNROOS, 1993).

No entanto, somente a satisfação do cliente não basta para as organizações orientadas para o mercado, é necessário converter a satisfação em relacionamento e lealdade, pois a globalização está proporcionando inúmeras

alternativas e o nível de concorrência vem aumentando de forma não controlada.

Nesse sentido, o marketing de relacionamento corresponde ao trabalho de marketing voltado ao relacionamento com clientes e fornecedores. É o processo continuo de busca de informações importantes junto aos clientes e fornecedores para a adaptação e melhoria que possam mantê-los satisfeitos e fiéis.

Atualmente, o marketing de relacionamento é visto como algo mais amplo, em que a forma de atuação ampliou-se pela simples compreensão de como as relações se estabelecem na sociedade.

Para Gordon (1998) o marketing de relacionamento é o processo contínuo de identificação e criação de valores com clientes individuais e compartilhamento de seus benefícios, envolvendo compreensão, concentração e administração de uma contínua colaboração entre fornecedores e clientes selecionados. Para tornar possível esse processo, é necessária a interdependência e o alinhamento organizacional.

Borba (2004, p. 24-25) reforça a importância do Marketing de Relacionamento, quando afirma:

É importante conhecer os clientes porque no mercado somos todos iguais e por isso precisamos conhecer efetivamente os clientes para encantá-los com diferenciais e não permitir o assédio dos concorrentes. Nesse mercado existe a necessidade de descobrir novas formas de atuação, principalmente através da criatividade para manter os diferenciais. Existe escassez de recursos para investir em mídia de massa, por isso é importantíssimo conhecer os clientes através do marketing direto de relacionamento. Não se permite perder oportunidades de relacionar e conhecer os clientes [...]. O marketing de relacionamento tem por objetivo criar e manter clientes. É o marketing da qualidade e do encantamento de clientes. Após a conquista inicial surge imediatamente a necessidade de manter e fidelizar esse cliente, e isso somente se obtém através da conquista e encantamento constante desse cliente.

É necessário que as empresas estudem muito bem o mercado e principalmente seu público alvo, para poder atender da melhor forma suas necessidades. A satisfação do cliente não se resume à aquisição de produto ou serviço, mas na sua avaliação contínua após a venda, a empresa deve continuar prestando atendimento, de qualidade, mesmo após ter-se encerrado o processo de aquisição. Assim, pode-se considerar que a relação entre uma empresa e seu cliente é para sempre: se isso não ocorre, ele tende a procurar outros produtos, outras marcas, outros fornecedores.

O marketing de relacionamento apresenta o conceito de intangibilidade de um produto ou serviço e trabalha bastante com a área subjetiva da mente do consumidor, buscando que ele se torne fiel à sua marca. Pode ser considerado como a integração dos clientes com a empresa, desde o projeto, desenvolvimento de processos e de vendas. De maneira geral, consiste em uma estratégia de negócios que visa construir proativamente relacionamentos duradouros entre a organização e seus clientes, contribuindo para o aumento do desempenho desta e para resultados sustentáveis.

REFERENCIAS

GRÖNROOS, C. Marketing, Gerenciamento e Serviços: a competição por serviços na hora da verdade. Rio de Janeiro: Campus, 1993.

GORDON, I. Marketing de Relacionamento: estratégias, técnicas e tecnologias para conquistar clientes e mantê--los para sempre. São Paulo: Futura, 1998.

BORBA, V. R. Marketing de Relacionamento para Organizações de Saúde. São Paulo: Atlas, 2004.



A ARTE DE CRITICAR

Emilia Marta Schveitzer

A conhecida técnica do sanduiche tem ajudado muitas pessoas a qualificarem suas abordagens e, consequentemente, melhorarem seus relacionamentos ao diminuir conflitos e desentendimentos.

esde cedo aprendemos a rejeitar a palavra "crítica" entendendo-a como algo depreciativo. Com frequência, a palavra é entendida apenas como sinônimo de censura, de condenação e de menosprezo. Pergunte a uma pessoa se ela gostaria de receber uma "crítica" e imediatamente veja-a sobressaltar-se. Mude a pergunta, indagando-a se a mesma gostaria de uma sugestão, talvez você receba um sorriso de gratidão e verá que a receptividade é outra.

Em uma rápida consulta a um dicionário, encontraremos pelo menos oito definições para "crítica", dentre elas: "arte, capacidade e habilidade de julgar, de criticar, juízo crítico" (Houaiss, 2009). Fixemos na palavra "arte" e consideremos como definição, então, "a arte de criticar"

Logo, como toda arte, a crítica exige habilidade, exige técnica. Mas cuidado, a nossa boa intenção de cada dia não corresponde à técnica, senão ao objetivo (ou, pelo menos, parte dele). Talvez resida aí o medo que temos de receber críticas e que, também, acabamos gerando aos outros quando a fazemos: pela nossa falta de habilidade, pela falta de técnica e de conhecimento. Vejamos um pouco mais sobre o tema. Consideremos que existem dois tipos de críticas: a Crítica Destrutiva e a Crítica Construtiva. A primeira, não visa melhorar, muitas vezes apenas atacar e geralmente causa muito constrangimento. A segunda, e que nos interessa, é a "bem intencionada". Quando falamos de Crítica Construtiva precisamos ter claro que existe ainda a divisão positiva e negativa. A positiva pode ser entendida como o reforço do que já está bom, um estímulo para que se siga adiante, um elogio, por exemplo. A negativa visa apontar o que ainda não está bom, o que precisa ser melhorado para alcançar o nível desejado. Parece simples, não? Então, onde está o problema? Por que, mesmo quando temos a melhor das intenções nossa fala gera uma conotação desfavorável e acabamos por gerar situações que acabam em conflito? Porque, como já mencionamos, nos falta conhecimento, habilidade, nos falta a técnica. A intenção, apenas, não basta! Antes de tudo, precisamos conhecer e entender sobre o que vamos falar. Assim como um crítico de cinema, de futebol, de literatura precisa conhecer sobre o que vai falar.

Pensemos na arte de criticar como a arte de preparar um bom sanduiche. Que tal duas fatias de pão com manteiga, generosas fatias de presunto, queijo e, quem sabe, ainda fatias de tomate e alface? Assim podemos ver a crítica habilidosa. Digamos que apenas uma fatia de pão seco represente a crítica de que geralmente não gostamos, aquela que nos chega de forma seca e direta, às vezes até difícil de engolir; exemplo: "Isto não está bom!". Já o sanduiche tem alguns elementos a mais. As duas fatias de pão servem para proteger o que colocamos no seu interior, são elas que dão a sustentação para o presunto, o queijo, o tomate e a alface.



Assim deve ser a crítica habilidosa: como o sanduiche. Pensemos que a crítica componha-se de três aspectos: positivo + negativo + positivo.

Os positivos, ou seja, as qualidades positivas que já existem, servem para proteger, para dar sustentação ao negativo e incentivar a sua melhoria, ou dito de outra forma, o que precisa ser modificado, aprimorado, revisto ou refeito; seja uma atividade, uma postura ou uma fala.

A crítica efetivamente construtiva nunca desqualifica a situação ou a pessoa. Ao contrário, destaca o que é bom estimulando a pessoa a perceber que ela tem potencial, condições de comprometer-se consigo própria a melhorar o que ainda não está satisfatório e precisa ser ajustado. A boa crítica está intrinsecamente ligada ao processo de aprendizagem, porque, na verdade, está ajudando a pessoa a aprender, a adquirir novos conhecimentos e técnicas, a aprimorar seu comportamento, a ser uma pessoa melhor. Todos ganhamos com a crítica construtiva. Quando precisamos manifestar nossa

O que a Bordadeira deseja,

além da cor e das linhas é bordar

e ser bordada, assim: Eternamente Feliz

opinião, nossa análise sobre algo, quando vamos orientar sobre algum aspecto que precisa ser melhorado, seja uma atividade escolar, uma atividade de trabalho, um comportamento ou mesmo nas nossas relações pessoais, é fundamental que observemos e tratemos com o devido respeito e proteção à situação em questão. Lembremos que exercemos diversos papéis em nossas vidas - pais, irmãos, avós, filhos, professores, alunos, marido, esposa, colaboradores em algum ambiente de trabalho, entre tantos outros - e faz parte do nosso crescimento a troca de informação e conhecimento. Todos temos qualidades e aspectos positivos que precisam ser considerados e respeitados. Da mesma forma, todos estamos aprendendo e buscando melhorar, evoluir em algum aspecto. Assim, vale observar se estamos fazendo da melhor forma e se podemos aprimorar nossa técnica. Se não encontramos muita receptividade, talvez não estejamos fazendo a coisa certa. A crítica será sempre bem-vinda, quando bem feita.

Que tal um sanduiche?

Concurso Interno de Redação

Está lançado, para os colaboradores do NENL e CAPC, um concurso de redações com o seguinte tema:

MEU DIA DE TRABALHO NO NENL OU CAPC.

Para participar você deverá escrever um artigo com, no mínimo 60 e no máximo 120 linhas, em fonte arial, tamanho 12, cor preta com espaçamento de 1,5 entre as linhas no Word, papel A4, margens normal (superior e inferior 2,0 cm, esquerda 3,0 cm e direita 2,0 cm). Seguindo regras atuais da ABNT.

A forma de abordar o tema é de sua livre escolha. Pode ser um artigo científico, um artigo descritivo, um artigo romântico, um artigo que relata um fato, enfim, fica a seu critério. Use a sua criatividade.

Os artigos deverão ser enviados via e-mail para a Direção Geral do NENL/CAPC, até o dia 26 de junho de 2014, utilizado o endereço da Presidência (presi@nenossolar.com.br).

Os artigos serão avaliados por uma Comissão e serão considerados os seguintes itens: Criatividade, coerência com o tema proposto, desenvolvimento do raciocínio, ortografia e observância das regras acima descritas.

Os melhores artigos serão publicados no Informativo Nosso Lar e na página do Núcleo na internet e seus autores serão convidados a conhecer melhor a Equipe Filosófica da Casa, com várias possibilidades de atuação.

Critérios para participar deste concurso

- Ser colaborador do NENL ou CAPC;
- Estar devidamente cadastrado no DVC;
- Estar em atividade em alguma das frentes de trabalho do NENL ou CAPC e;
- Frequentar a Escola de Médiuns assiduamente.

Boa Sorte a Todos!





De alma para Alma

NASCER DE NOVO: elementos doutrinários

Jaime João Regis

O Evangelho constituiu-se da narrativa da passagem de Cristo pela Terra, contendo os atos e fatos de sua vida entre os homens, os acontecimentos incomuns tidos como milagres e posteriormente explicados pela Doutrina Espírita, suas profecias e sua filosofia, que fundamenta o seu ensino moral. É o "Caminho", a "Boa Nova" e, mais recentemente, também denominado de o "Manual de Instruções" para a humanidade.

Jesus não o escreveu. Ele o implantou, como o programa para o homem construir a sua autoredenção. A tarefa de escrevê-lo coube a quatro "repórteres" – Mateus, Lucas, Marcos e João. Ele não tem prazo de validade determinado, nem possibilidade de envelhecimento. "Passarão o céu e a terra, mas as minhas palavras não passarão" afirmou o seu programador, referindo-se à perpetuidade dos seus ensinamentos. É estudado e respeitado pelos integrantes de todas as religiões, que o reconhecem como um incontestável instrumento para o progresso espiritual do homem.

Nele não há inconclusões ou assuntos não tratados na imensidade de enfoques que formam a complexa situação da humanidade e os indicadores para o seu melhoramento. O que existem são incompreensões, resultantes de esclarecimentos insuficientes ou interpretações direcionadas conforme o juízo ou segundo a intenção de seus analistas, que dele se serviram para a formulação de dogmas.

A metodologia e os recursos utilizados por Jesus são riquíssimos e aprimorados, em vista do alcance objetivado e da condição para a assimilação de seus princípios existente no público alvo, consequente do rudimentar estágio evolutivo verificado. Parábolas, metáforas, exemplos colhidos de situações simples do cotidiano, exploração de ocorrências surgidas de repente no contato com as pessoas, colocações precisas frente o momento de dor dos que o procuravam em busca de alívio, ensinamentos em ocasiões de intensa emoção a que eram levados os que o circundavam, a linguagem de seus longos silêncios, a atitude afável e outras vezes enérgica, o questionamento aos seus discípulos, o estímulo ao exercício do raciocínio para a compreensão das verdades superiores, a coerência entre a palavra e a ação, o exemplo. Conhecedor profundo das mazelas e fraquezas do homem, das imperfeições nele imperantes, do predomínio do ódio e do rancor em seu coração, não perdeu nenhuma oportunidade para incutir a necessidade do perdão como elemento preponderante e primordial para o saneamento das contentas, para a construção da paz, para o convívio fraterno na prática da caridade, instrumentos para o alcance da felicidade que haverá de imperar neste mundo quando nele predominar o amor.

Deus, nos ensinou Jesus, é fonte suprema de justiça e misericórdia. Não sentencia a nenhum de seus filhos à pena eterna no inferno. A todos oferece tantas oportunidades de reparação dos males praticados, quantas forem necessárias. O que não foi

possível de ser reparado na própria passagem terrena em que foi cometido, o erro haverá de ser restaurado em oportunidade seguinte, em nova ou novas passagens, até o pagamento do "último ceitil" e até que a "última ovelha desgarrada seja resgatada".

Este princípio fundamenta a lógica da pluralidade das existências, ou da reencarnação dos Espíritos, tema ao qual fazem menção várias passagens do Evangelho. Na narrativa de João, no cap. III, vv. de 1 a 12, Jesus afirma, no diálogo com Nicodemos: "Em verdade, em verdade, digo-te: Ninguém poderá ver o reino de Deus se não nascer de novo". A expressão "nascer de novo" refere-se, na elucidação de Allan Kardec, à reencarnação, à repetição da experiência do Espírito no ambiente terreno, para a reedição da sua história com nova produção, com atos de melhor qualidade, em resgate das suas faltas, pelo esforço próprio redirecionando sua trajetória, apontando-a para o bem, fazendo nascer um novo caminho, conduzindo-se para o reino de Deus.

Isso nos permite entender o sentido das palavras de Jesus para Nicodemos, em complemento: "O que é nascido da carne é carne e o que é nascido do Espírito é Espírito". A conduta passiva e a persistência nos mesmos e velhos padrões de comportamento não nos fazem nascer de novo em espírito. Sem a adoção de uma nova consciência, teremos apenas uma nova passagem pela carne e não um novo nascimento em Espírito. Este implica e exige a adoção de novas atitudes no vasto campo experimental que é o convívio entre os semelhantes e no desfrute dos meios naturais que nos são oferecidos.

Vivemos num tempo de conturbações, de exclusivismos, de apelos consumistas, de falsa ideia de felicidade pela ilusão do ter, de complicadas relações entre os componentes dos casais, entre pais e filhos, entre irmãos, entre vizinhos, membros de organizações, nos ambientes de trabalho, nas instituições públicas e privadas. De manifestas condutas egoísticas, de exacerbação do orgulho, de astúcia e insinceridade, de agressividade e violência, de desrespeito às leis, de mentiras e traições, de impiedade e de derramamento de sangue de inocentes, de destruição do meio ambiente. Neste cenário promovem um novo nascimento os que, vencendo as próprias tendências e em contraposição à prática comum e generalizada tida como "normal" no consciente coletivo, observam princípios de conduta associados a um efetivo trabalho no domínio dos vícios e viciações, somados a permanente prática da oração e ao natural princípio de fazerem aos outros o que desejariam que lhes fizessem. Este padrão conduz o ser a um estado de envolvimento em sentimentos nobres, de leveza, de beatitude, antes não conhecido. É um novo nascimento!

Nascer de novo é despertar para novos valores, e consolidar esse despertar com atitudes correspondentes aos valores reacendidos. É tarefa da alma - o Espírito reencarnado - de sustentar-se na nova e verdadeira vida, que o levará, desde esta, à visão do reino de Deus.

EU SOU O LINIMENTO QUE MITIGA TUAS DORES

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Eu te saúdo, meu irmão e trago comigo a benção que te envia a Espiritualidade de Luz.

Tenho observado o quanto tens lutado para não retroceder em teus propósitos e não sucumbir aos apelos que querem te desviar de tuas boas intenções. Iniciastes uma vez mais a ação de expurgar tudo aquilo que não pertence mais aos teus propósitos de vida. Bem por isso a Espiritualidade Bondosa e Amiga apela para que tenhas força para estudar, exercitar e perseverar em teus objetivos.

O passado pode ser liquidado se deixares de avivar as recordações, pois, elas pertencem à outra época em que a vibração era bem diferente da existente em nossos dias. Tens em mãos, meu dileto Irmão, os meios e caminhos para dissolver tudo o que causa efeito retroativo em tua vida.

Teu desenvolvimento espiritual reclama com urgência a entrega total de teu eu-personalidade ao teu verdadeiro Eu Interno, permitindo que somente Ele atue através de ti, controlando tua mente e teus sentimentos.

As sementes que te chegaram do alto e que através de ti foram espalhadas pelo vento da vida estão germinando aqui e acolá. Muitas não caíram em solo fértil e morreram antes de germinar. Mas, creia em mim e no que te digo, meu irmão: tens arado o solo da vida com as lágrimas ocultas que só eu tenho conhecimento. A autodisciplina que hoje te impões, trabalha como um esmeril que corta e faz sangrar teu coração nobre que nem todos aqueles que contigo convivem têm conhecimento de tua realeza.

Não estás sozinho, Irmão de minha alma. O Cristo redivivo é o linimento, o bálsamo, o unguento que mitiga tuas dores. Estará continuadamente ao teu lado ajudando-te a carregar o fardo que te arca os ombros. O importante nessa fase da vida é que tua alma foi içada pelo Guindaste Divino para que tenhas sempre o suporte que necessitas.

Creia em mim e no que te digo.



Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar Núcleo Espirita Nosso Lar

Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

CAPC



www.nenossolar.com.br

MASSA AMIGA

Evento realizado em 29 de maio de 2014, no Centro de Eventos Brand.

Agradecemos a participação de todos!





















