Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar

Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

AGOSTO 2014 - ANO 4 - Nº 28



OUTORGA

No dia 16 de agosto comemoramos o momento em que a Espiritualidade concedeu ao NENL e ao CAPC a missão de ajudar na arte de conduzir os necessitados ao estado de cura. Nas comemorações da Outorga, deste ano, foram lançados quatro livros de autoria de voluntários da Casa.

Páginas 8 e 9

O CORPO MALHADO

Há mais de um século, o músculo cinzelado não é mais identidade do trabalhador braçal; nem a pele queimada de sol identidade dos campesinos ou pescadores. Os ideais de beleza se transformam, abrindo precedente para toda uma indústria de serviços e produtos que fabricam o corpo musculoso e bronzeado, afirma Débora Pereira Bolsanello. **Página 4**





ENTREVISTA

A entrevista deste número é com Dr. Ademar Nienkoetter Carpes, Diretor Geral do Hospital Dr. Homero de Miranda Gomes, o Regional, um dos maiores hospitais da nossa região **Página 14**

Colunas

SOBRE A IMPERMANÊNCIA

Adilson Maestri

Página 7

CRESCIMENTO ESPIRITUAL

Homero Franco Página 7

 MISCELÂNEA E OUTROS TANTOS

Valéria Melo Ribeiro Página 11

• O QUE É BLUETOOTH

Rafael Silveira Página 11

COMUNICAÇÃO INTERNA

Édis Mafra Lapolli Página 13

 DESPERDÍCIOS: elementos doutrinários

<mark>Jaime João Regis</mark> Página 15



Núcleo completou, no dia dezesseis de agosto, mais um ano de

É com esse espírito de alegria, evocado pelo nosso Mentor, que vivemos na terça-feira, dia 12, mais um evento para comemoração da Outorga e confraternização entre nossos colaboradores voluntários da

Vivemos um momento de plena maturidade institucional com uma filosofia de trabalho sedimentada nas práticas terapêuticas eivadas do amor universal e na efervescência cultural, materializada na produção intelectual de nossos colaboradores.

Na festa de celebração da Outorga (aniversário do NENL) foram lançados quatro livros, produzidos por nossos colaboradores, que retratam o desenvolvimento das experiências vividas nas lides da Casa, bem como em suas aventuras espirituais pelo mundo afora.

Também nossa escola de médiuns, com cerca de 800 alunos matriculados, vive um momento impar, com diversos cursos sendo ministrados e possibilitando aos nossos colaboradores uma maior capacitação mediúnica e emocional para o desempenho de suas atividades internas e no convívio familiar e com a sociedade.

Na entrevista com o Diretor do Hospital Regional, fica patente a necessidade de atentarmos para a Medicina Preventiva, como prática desejável para mantermos nossa saúde na terceira idade.

Somos compelidos a tentar evitar, ao máximo, a chegada da tão temida terceira idade, embora uma velhice serena seja o anseio de todos nós. Culpa-se a mídia e a sociedade sobre o desprezo dado a velhice, mas esquece-se que a sociedade somos nós, e a mídia reforça o que a sociedade anseia. Assim, nós mesmos criamos e desenvolvemos essa negação da maturidade. De nada adianta sermos espiritualizados e negarmos a chegada da velhice. Espiritualizar-se é encontrar o equilíbrio de espírito e corpo. É viver de forma plena, cada época, num crescer sempre. Algumas pessoas, presas ao materialismo, tentam lutar contra a velhice, mudando sua aparência a todo o custo. Não se pode negar a maturidade. Aceitá-la, é torná-la saudável, basta ouvir o que seu próprio espírito diz a você.

A prática de atividades físico-mentais é importante para a manutenção do tônus muscular possibilitando novo vigor e saúde ao corpo

Superar o medo é outra coisa que precisamos atentar se queremos ter uma vida longa e saudável. As filosofias orientais nos ensinam a não ter medo, seja da crítica, da morte, das mudanças, do fracasso, do que quer que seja. Esse medo pode nos paralisar, pois é um estado emocional desagradável e leva, muitas vezes, a estados de angústia injustificá-

A noção de consciência da finitude foi criada pelos estudiosos da Terceira Idade. Para eles, uma das características do ser idoso é a percepção de que a morte se aproxima. Porém, a própria ciência já coletou inúmeras evidências de que a vida não se extingue com a morte do corpo físico, e que a reencarnação é um fenômeno natural.

É por isso que precisaremos fazer um exercício de imaginação para conceber que o espírito existe independente do nosso corpo físico e, o mais importante, que ele antecede nossa existência corporal. Em outras palavras, podemos imaginar o corpo físico como sendo a roupa especial que o espírito necessita para sua aventura/missão na Terra, assim como precisamos de uma roupa especial para realizar mergulhos no fundo

No Oriente, o médico bom é aquele que previne as doenças, ou seja, que não deixa o seu paciente ficar doente. Aqui no Ocidente, em que a medicina foi criada para tratar as doenças e não o doente, seu foco se concentra nos sintomas e nunca na causa da enfermidade. No Oriente, o bom médico é um médico da alma, ajudando a pessoa a superar pensamentos e sentimentos de cólera, a leviandade, a maledicência, a crueldade com os seres humanos, plantas ou animais, a calúnia, a brutalidade, a tristeza, o desânimo etc. A desarmonia mental é a maior causadora de enfermidades, independente da idade.

Para que a desarmonia ou o desequilíbrio mental desapareça, a prece e o trabalho altruísta são remédios eficientes. Como nos ensina o Mentor de nossa casa, com uma boa dose de alegria, brincado e cantando poderemos viver mais e em plenitude.

Para encerrarmos, amarrando tudo o que apresentamos nessa edição, conclamamos que não tenham medo de envelhecer e, sobretudo, de morrer, uma vez que a morte não existe. Passaremos, naturalmente, de uma dimensão para outra. Estaremos libertos, após o desligamento do corpo físico, da limitação imposta pelos cinco sentidos. E fiquem tranquilos. Não é porque o idoso vai morrer velho, que ele vai andar se arrastando pelo mundo espiritual, o espírito não envelhece, assim como nossa disposição de trabalhar e progredir cada vez mais.

NOVA MISSÃO DA ESCOLA DE MÉDIUNS PARA JOVENS

Zenita Maria Cardoso Coordenadora da EMJ



Agosto começou com nova Missão da Escola de Médiuns para Jovens, ao Forte Santa Teresa, localizado a menos de 50 Km da cidade de Chuí/RS, no Departamento de Roque, Uruguai, fortalecendo o vínculo espiritual do trabalho com os Jovens do Nosso Lar e o Povo Charrua.

Além de vivências e visita ao Forte, os jovens foram conduzidos a reflexões e comprometimento com a própria vida.

Eles estiveram, também, em Montevidéu, conhecendo a cidade e compartilhando momentos de descontração e ale-

Nossos jovens, tiveram a oportunidade de, afastados de sua zona de conforto, de sua vida cotidiana, experimentarem situações adversas e nessas, de observarem as suas reações emocionais e seus sentimentos, para se conhecerem um pouco mais e se perceberem como parte integrante e responsável na vivência, como grupo.

Voltaram para casa se conhecendo um pouco mais e com o vínculo entre eles revigo-







rado, fortalecido: "A mata é verde, o vento é forte. Com os meus amigos me sinto mais forte. Eu tenho sorte, La, La, La, La" (impoviso de Gean Felipe durante a viagem).

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

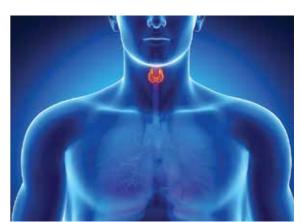
INFORMATIVO NOSSO LAR - AGOSTO - 2014 - ANO 4 -

Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

CONHECENDO A TIREOIDE: hipotireoidismo e hipertireoidismo

Dra. Sheila Montano Veja Endocrinologista, CRM 8220-SC

O dia 25 de maio foi escolhido como o Dia Internacional de Tireoide. Vamos entender um pouco mais sobre ela?



glândula tireoide está localizada no pescoço, na região central e inferior. Se você pedir a uma pessoa, por exemplo, para engolir a saliva ou tomar um gole de água com o pescoço levemente esticado, você verá que a glândula tireoide vai se movimentar.

Quando estudamos a tireoide, buscamos avaliar: a parte da glândula como órgão, através da Palpação ou da Ultrassonografia, com o objetivo de avaliar nódulos/cistos/processos inflamatórios, e a parte do funcionamento da tireoide, analisando se há baixo ou alto funcionamento da glândula. É bom deixar claro que podemos encontrar alterações orgânicas sem alterações do funcionamento ou vice-versa, e como, também, ambos podem coexistir.

A função da tireoide é controlada pela hipófise, uma pequena glândula localizada na base do cérebro. A hipófise produz o hormônio estimulante da tireoide (TSH), que a induz a produzir T3 e T4 e são estes hormônios que regulam o metabolismo do seu corpo, isto é, sua energia. E distúrbios deste metabolismo são chamados de hipotireoidismo (baixo funcionamento) e hipertireoidismo (alto funcionamento).

O hipotireoidismo é a doença mais comum da tireoide, ocorre principalmente em mulheres (acomete homens em menor proporção) e pessoas com mais de 60 anos de idade, tende a se repetir entre os membros da família e, por este motivo, é indicado que os familiares sejam avaliados. Em adultos, a Tireoidite de Hashimoto é a causa mais comum. Nesta situação, há um processo inflamatório crônico, onde as células de defesa do próprio corpo (sistema imunológico) podem "atacar" e causar dano à sua tireoide, levando a uma deficiência hormonal. Também pode ser secundário ao tratamento com iodo radioativo, cirurgia da tireoide e, mais raramente, problemas com a hipófise.

E como saber se temos ou não hipotireoidismo? Inicialmente, podemos perceber sinais ou sintomas que desenvolvem em nosso corpo, tais como: cansaço, depressão, sensação de frio, pequeno ganho de peso (apenas dois a quatro quilogramas), pele seca e cabelo secos/quebradiços, constipação, irregularidades menstruais. No entanto, estes sintomas são inespecíficos e podem fazer parte de outras doenças e, neste caso, um exame de laboratório pode confirmar ou não o hipotireoidismo. Os níveis de TSH e T4 serão dosados e o médico indicará, ou não, o tratamento.

O hipotireoidismo é tratado com uma medicação que contém o hormônio da tireoide, a levotiroxina - industrializada na forma de comprimido. O ideal é que sempre seja utilizada a mesma marca comercial ou o genérico da marca, e se por algum motivo a marca tiver que ser alterada, novo TSH deverá ser dosado e o ajuste



da dose poderá ocorrer.

A maioria dos pacientes precisa de reposição de hormônio da tireoide por toda a vida e ajustes serão feitos no decorrer das consultas, se necessário. O tratamento adequado proporciona a melhora dos sinais e sintomas, levando a um melhor desempenho físico e mental, melhora nos níveis de colesterol.

O hipotireoidismo congênito é uma das causas importantes de atraso no desenvolvimento mental e crescimento de uma criança e, portanto, deve ser prontamente investigado e tratado na gravidez e quando descoberto pelo Teste do Pezinho (logo após o nascimento do bebê).

E, o que é o **hipertireoidismo**?

A doença de Graves, uma doença crônica, é a causa mais comum de hipertireoidismo. Da mesma forma que ocorre no hipotireoidismo, o sistema imunológico "ataca" a glândula tireoide, no entanto, neste caso, estimula a tireoide a produzir mais hormônios que o necessário. Outras causas de hipertireoidismo são: nódulos tireoidianos hiperfuncionantes e tireoidites (processos inflamatórios agudos/ subagudos).

O hipertireoidismo também é mais comum em mulheres, entre as idades de 20 a 40 anos, mas os homens também podem ser acometidos. É causado pela alta produção de hormônios tireoidianos.

Os sinais e sintomas mais frequentes são: sensação de calor, aumento da transpiração, fraqueza muscular, tremor de mãos, palpitações, cansaço, perda de peso, diarreia ou aumento da frequência de evacuações, irritabilidade/ansiedade, irregularidade menstrual, infertilidade, alterações oculares. Igualmente ao diagnóstico do hipotireoidismo, confirmamos através de exames laboratoriais: TSH e T4. A ultrassonografia demonstrará se há nódulos e a cintilografia da tireoide se os nódulos ou a glândula captam iodo, e estes definiram qual o melhor tratamento para o paciente.

O tratamento mais adequado será indicado pelo seu médico, que pode ser medicamentoso: os antitireoidianos – Metimazol/Propiltiouracil- (diminuem apenas produção hormonal) e os beta-bloqueadores – por exemplo, atenolol – (controlam palpitações, tremores e ansiedade) mas não são tratamento definitivos.

Os tratamentos definitivos são: o iodo radioativo (destrói a glândula e pode levar ao hipotireoidismo) e a cirurgia que não é a mais preferida, pois há risco de causar danos às glândulas paratireoides (que controlam os níveis de cálcio no organismo) e aos nervos da laringe (cordas vocais).

Uma vez tratado para hipertireoidismo, consulte o seu médico regularmente para que a sua condição seja monitorada.

Um endocrinologista, que é o especialista em doenças relacionadas aos hormônios, pode ajudar a diagnosticar e tratar o hipotireoidismo e o hipertireoidismo.







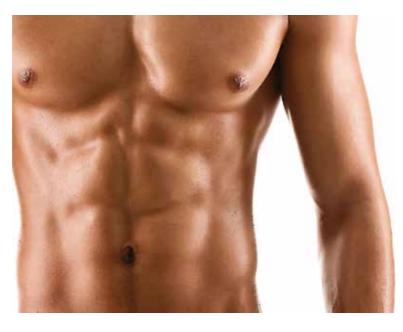
O CORPO MALHADO

Débora Pereira Bolsanello

É interessante notar que o termo "malhar" é usado quando nos referimos a metais: malhar o ferro significa dar-lhe forma, batendo com um malho. Na linguagem popular, também dizemos "Fulano desceu o malho", para dar a entender que uma pessoa brigou, foi duro ou severo com alguém. Em inglês, body building é o equivalente de "malhar", mas literalmente, body building significa "construindo o corpo". Trata-se da prática de exercícios que têm por objetivo fortalecer a musculatura do corpo, retardar as marcas do envelhecimento e aumentar sua capacidade de performance. Dentro de uma perspectiva cultural, a malhação é uma estratégia identitária de reforçamento das fronteiras do indivíduo. Ou seja, aquele que malha investe sua energia física para demarcar seu território: o corpo malhado é um corpo limitado a um território anatômico, identificado pelas roupas e acessórios que usa.

Existe uma nuance entre fitness e body building. Frequentemente, nos referimos aos dois indistintamente como "malhar". De forma geral, "malhar" é importante para o indivíduo, pois exige disciplina, constância, força de vontade e apresenta resultados

O fitness caracteriza-se por ser uma prática normatizante, enquanto que o body building é reservado aos que buscam desafiar os limites de seus corpos. Ouve-se o praticante do fitness falar: "Eu malho e, por isso, estou em forma!" Mas, de que "forma" ele fala? Na maioria das vezes, quando alguém diz que está "em forma", ele faz referência à forma do corpo associada à imagem de saúde e beleza que nos é dada pela cultura. Muito do que chamamos "cultura" está impregnado hoje das necessidades geradas pela mídia. Estar em forma, segundo os cânones do fitness, nada mais é do que uma necessidade desenhada pela indústria para vender produtos e



serviços que prometem ao indivíduo uma melhor aparência e, em consequência, a esperança de uma melhor performance sexual, maior autoestima e obtenção de privilégios sociais advindos de uma maior competitividade no mercado de trabalho.

Já o body builder malha não somente para estar em forma, mas como uma ascese, uma busca de autossuperação: ganhar mais músculos, ter mais definição de um determinado músculo. Ele, literalmente, constrói seu corpo, objetivando participar de apresentações públicas e concursos. Diferentemente dos adeptos do fitness, a dieta do body builder é controladíssima e não é raro que lance mão do consumo de complementos alimentares que dão suporte à exigente rotina de exercícios que ele se autoimpõe.

Dentre as práticas de construção da aparência em nossa sociedade atual, o fitness é, sem dúvida, uma das mais populares, talvez por estar socialmente associada ao bem-estar e à saúde. Dizemos "corpo sarado" quando nos referimos ao corpo de alguém que malha. É uma expressão que testemunha essa associação.

Tanto no caso do fitness quanto do body building, o culto do corpo hipertônico é frequentemente veiculado na mídia representando sucesso, capacidade de performance, prazer, jovialidade, agilidade e sensualidade. O corpo malhado é apenas um exemplo de que hoje podemos escolher e comprar o corpo que queremos ter. É só notar que, na maior parte dos casos, nem o adepto do fitness nem o body builder exercem necessariamente profissões que exijam força física. Hoje, ser musculoso é uma escolha. Outrora, o corpo musculoso era exclusividade dos "selvagens", escravos e trabalhadores braçais: consequentemente não se podia conceber um corpo musculoso para rapazes e moças "de família". Há mais de um século, o músculo cinzelado não é mais identidade do trabalhador braçal; nem a pele queimada de sol identidade dos campesinos ou pescadores. Os ideais de beleza se transformam, abrindo precedente para toda uma indústria de serviços e produtos que fabricam o corpo musculoso e bronzeado.

"Malhar" dispõe de métodos orientados não somente a modificar a aparência, mas também predispõe o corpo a um tema central na sociedade contemporânea: a performance. O corpo do malhador se compacta em um estado tônico que o torna capaz de lidar com o ritmo acelerado da vida e a multiplicidade de tarefas a serem cumpridas. A estética do corpo malhado é, ao mesmo tempo, porta--voz e reflexo de valores que circulam nos grandes centros urbanos: o corpo deve ser treinado para se adaptar às exigências sociais de produtividade; e para lidar com a competição, a superabundância de informações, a efemeridade das relações interpessoais, a superficialidade da comunicação, as pressões do consumo, a precariedade dos valores humanos...

À solidão do corpo malhado agregam-se máquinas e pesos. Não é raro que nas academias, a malhação seja acompanhada pela televisão, pelo espelho, por uma telinha que nos informa dos níveis de esforço ou quilômetros percorridos na esteira. É como se levássemos o corpo à academia e o deixássemos ali para que o corpo pudesse pular, correr, saltar ou subir escadas imaginárias.

Observemos algumas das características dos movimentos propostos nos centros de condicionamento físico. Os movimentos são repetitivos e, na maior parte do tempo, são lineares, herdeiros dos gestos feitos pelos trabalhadores de fábricas durante a Revolução Industrial na Europa. Cada região do corpo é trabalhada separadamente; os objetivos do programa de condicionamento físico são traçados claramente: perder peso, endurecer a barriga, dar volume às pernas e aos braços, desenvolver a capacidade aeróbica, reforçar grupos musculares precisos. A escolha do programa de exercícios é feita através de um acordo entre o personnal trainer e o cliente. Ou o cliente simplesmente se autoprescreve uma sequência fixa de exercícios, que ele transforma em uma rotina a ser repetida cada vez que

vem à academia.

Movimentos repetitivos nos dão sensação de segurança. O piloto-automático se instala e repetimos os gestos de modo ausente, reforçando as mesmas conexões neuronais. E para remediar a mesmice, levamos um livro para ler ao mesmo tempo que fazemos step; ou assistimos as notícias na televisão da academia, enquanto corremos na esteira. A monotonia habita onde não há variação e torna o cérebro preguiçoso. Nos bastidores: distensão muscular, tendinite e bursite para os frequentadores de academia que, anestesiados pela pressa ou hipnotizados pelo espelho, não escutam os sinais do próprio corpo.

Para quem não consegue "malhar" ao ponto de alcançar seu ideal de corpo, resta uma esperança: a cirurgia estética. Goldenberg afirma que:

Segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, o brasileiro, especialmente a mulher brasileira, tornou--se o povo que mais faz plástica no mundo: 350.000 pessoas se submeteram a, pelo menos, um procedimento cirúrgico com finalidade estética em 2000 (GOLDENBERG: 2002, p. 9).

Esse é apenas um exemplo de que não podemos minimizar o peso das pressões socioculturais em torno do corpo. Geralmente, tendemos a pensar que algo é bonito pelo prazer sensorial que nos proporciona, mas colocamos pouca atenção no fato de toda estética tem um contrapeso econômico. Não é de hoje que a beleza é um sistema monetário. Tem quem pode pagar.

REFERENCIAS

GOLDENBERG, Mirian. O angustiado corpo carioca. Gesto: Revista do Centro Coreográfico do Rio. Prefeitura do Rio, n.1. p. 6-9, 2002.

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



Espaço reservado para você

laue Aten



Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

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.

Atendimento - Tratamento

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:



0 1 6:	08:00h às 11:30h	
Segunda-feira	14:00h às 20:00h	
	09:00h às 12:30h	
Terça-feira	14:00h às 16:00h	
icişa iciia	19:30h às 21:00h	
Quarta-feira	08:00h às 10:30h	
	14:00h às 16:30h	
Quarta lella	20:00h às 21:30h	
Quinta-feira	14:00h às 16:30h	
Sexta-feira	14:00h às 18:00h	

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:

Atendimentos

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

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

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

Terapia do livro

A Terapia do Livro tem como finalidade proporcionar ao leitor a abertura de seus horizontes e o contato com pensamentos e opiniões diversas, com diferentes pontos de vista sobre o problema que o aflige, de forma a facilitar a sua autocura por meio da leitura de obras adequadas a cada situação. A inscrição deve ser feita na Secretaria do Núcleo na primeira quarta-feira do mês.

PALESTRAS

PALESTRAS: AGOSTO - 2014

	DATA	HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
01/08	Sexta-feira	20 h	Douglas Lopes Ouriques	Zenaide A. Hames Silva	A culpa e o perdão
02/08	Sábado	14 h	Jaime João Regis	Paulo Neuburger	0 exemplo
06/08	Quarta-feira	20 h	Homero Franco	Osmar José da Silva	Qual é o seu sonho
07/08	Quinta-feira	20 h	Dr. Odi Oleiniscki (Associação Médico-Espírita - AME/SC)	Cleuza de F. M. da Silva	Medicina e espiritualidade
08/08	Sexta-feira	20 h	Volmar Gattringer	Beatriz Rosa	0 homem de bem
09/08	Sábado	14 h	MaurícioJosé Hoffmann	Paulo Neuburger	As parábolas do Cristo
13/08	Quarta-feira	20 h	Dr. José Bel (Associação Médico-Espírita - AME/SC)	Jeane Bel	Velhos hábitos
14/08	Quinta-feira	20 h	Carlos Augusto M. da Silva	Neuzir Rodrigues Oliveira	Influência e suas consequências
15/08	Sexta-feira	20 h	Tânia Regina Silva Vieira	Zenaide A. Hames Silva	Diferenças não são defeitos
16/08	Sábado	14 h	MaurícioJosé Hoffmann	Maria Nazarete Gevertz	Os missionários
20/08	Quarta-feira	20 h	Cynthia Caiaffa	Volmar Gattringer	Muito se pedirá àquele que muito recebeu
21/08	Quinta-feira	20 h	Cantoterapia - Rosângela		Música
22/08	Sexta-feira	20 h	Adilson Maestri	Beatriz Rosa	Sobre a impermanência
23/08	Sábado	14 h	Cynthia Caiaffa	Maria Nazarete Gevertz	Fundamentos e importância da erraticidade
27/08	Quarta-feira	20 h	Luiz Carlos Vieira	Tânia Regina Silva Vieira	Nossas expectativas
28/08	Quinta-feira	20 h	Rogério Meyer Dal Grande	Neuzir Rodrigues Oliveira	A missão de cada um
29/08	Sexta-feira	20 h	James Ronald R. Lobo	Osmar José da Silva	Da lei de sociedade
30/08	Sábado	14 h	Maurício José Hoffmann	Paulo Neuburger	Os relacionamentos e suas expectativas

Horários de Ônibus

Transporte Coletivo Estrela 0039 - Forquilhas - Florianópolis				
Partidas de Forquilhas				
2° a 6°	Sábados	Domingos e Feriados		
05.00 16.500 05.40 17.20 06.20 18.00 06.40 18.30 07.15 19.00 08.10 19.30 08.40 20.000 10.00 20.30 11.300 21.10 12.30 21.500 13.00 23.10 14.30 23.35 15.20	12.30 13.10 15.00 17.00 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 05.50 00.30R 00.30R 06.30 17.40 06.50 07.30 07.30 07.20 18.10 07.30 09.10 07.50 18.35 09.00 11.00 09.00 19.10D 10.30 14.00 10.20D 19.40 11.30 17.00 11.30 20.20 12.10 19.00 13.20 22.20 16.00 21.00 22.50R 14.30 22.50 18.00 15.30DLA 00.30R 20.00 16.30 22.30 R → Recoilbe / LA → via Losangeles D → Adaptado para deficiente				

Partidas	de Potec	as	
2° a 6°		Sábados	Domingos e Feriados
06.00 06.35 06.45D 07.00 07.30 08.00 09.00 10.00 11.00 11.55D 12.50 14.30D 15.30 16.30		05.40 19.0 06.20 20.2 06.50 22.2 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	0 08.30
		Sábados	Domingos e
2° a 6°			Feriados
2" a 6" 06.45		06.40 18.1	0 07.40
06.45 07.15	18.00R	07.10 19.3	0 07.40 0 09.30
06.45 07.15 08.10	18.00R 18.30D	07.10 19.3 07.45 21.4	0 07.40 0 09.30 0 11.30
06.45 07.15 08.10 09.10	18.00R 18.30D 19.00R	07.10 19.3 07.45 21.4 08.55	0 07.40 0 09.30 0 11.30 13.30
06.45 07.15 08.10 09.10 10.10	18.00R 18.30D 19.00R 19.45D	07.10 19.3 07.45 21.4 08.55 09.30	0 07.40 0 09.30 0 11.30 13.30 15.30
06.45 07.15 08.10 09.10 10.10 11.10D	18.00R 18.30D 19.00R 19.45D	07.10 19.3 07.45 21.4 08.55	0 07.40 0 09.30 0 11.30 13.30
06.45 07.15 08.10 09.10 10.10 11.10D 12.00 12.40D	18.30D 19.00R 19.45D 20.40D 21.40	07.10 19.3 07.45 21.4 08.55 09.30 10.20 11.00 12.30	0 07.40 0 09.30 0 11.30 13.30 15.30 17.30
06.45 07.15 08.10 09.10 10.10 11.10D 12.00 12.40D 13.40D	18.30D 19.00R 19.45D 20.40D 21.40	07.10 19.3 07.45 21.4 08.55 09.30 10.20 11.00 12.30 13.30	0 07.40 0 09.30 0 11.30 13.30 15.30 17.30
06.45 07.15 08.10 09.10 10.10 11.10D 12.00 12.40D 13.40D 14.40	18.30D 19.00R 19.45D 20.40D 21.40	07.10 19.3 07.45 21.4 08.55 09.30 10.20 11.00 12.30 13.30 14.30	0 07.40 0 09.30 0 11.30 13.30 15.30 17.30
	18.30D 19.00R 19.45D 20.40D 21.40	07.10 19.3 07.45 21.4 08.55 09.30 10.20 11.00 12.30 13.30	0 07.40 0 09.30 0 11.30 13.30 15.30 17.30

Partidas d	o Lisboa		
2° a 6°		Sábados	Domingos e Feriados
06.00 06.15 06.33 06.40P 06.508R 07.00 07.10D 07.20 07.308R 07.45PD 08.30 09.15 10.10 1	13.20 13.35BR 14.30 15.20 15.40 16.30 17.10 17.10 17.10 17.25 18.10P 19.00 19.15 19.30D 20.10D 21.00 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 11.00 11.10 12.10 13.15 14.15 15.15 16.15 17.15 18.15 19.15 20.15 22.15
2ª a 6ª	- 110211	Sábados	Domingos e Feriados
07.20 07.50 08.40 09.30 10.300 11.15 12.00P 12.30 13.00 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 21.30LA 22.00LA 22.30P 23.00LA 23.30DA	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

.00 ZR 21.00ZRD (.30 ZD (.10 ZR (.10 ZR (.20 ZR (.20 ZR (.00 ZR (comingos e reriados 06.00 ZLR 08.00 ZLR 10.30 ZR 12.30 ZR 14.30 ZR 16.30 ZR 18.30 ZR 20.30 ZR
00 ZR 21.00ZRD 30 ZD 10 ZR 10 ZR 10 ZR 20	06.00 ZLR 08.00 ZLR 10.30 ZR 12.30 ZR 14.30 ZR 16.30 ZR 18.30 ZR
00 ZR 21.00ZRD 30 ZD 10 ZR 10 ZR 10 ZR 20	06.00 ZLR 08.00 ZLR 10.30 ZR 12.30 ZR 14.30 ZR 16.30 ZR 18.30 ZR
.30 ZD .10 ZR .10 ZR .50 ZR .20 ZR .00 ZR .00 ZR	08.00 ZLR 10.30 ZR 12.30 ZR 14.30 ZR 16.30 ZR 18.30 ZR
	Domingos e Feriados
10 RZ 50 RZ 20 RZ 10 RZ 00 RZ 00 RZ 00 RZ 00 RZ	07.20 RZ 09.30 RZ 111.30 RZ 133.30 RZ 153.0 RZ 17.30 RZ 19.30 RZ 22.00 RZ
	.10 RZ .50 RZ .20 RZ .10 RZ .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 o melhor funcionário, o melhor cônjugue, os melhores pais, os melhores filhos et busca se generaliza para diversas áreas e acabamos nos esquecendo de coisas simples, como termos

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!



Este texto foi premiado com o primeiro lugar no Concurso Interno de Redação do NENL/CAPC

MEU DIA DE TRABALHO NO CAPC



CONCURSO INTERNO DE REDAÇÃO

Lizete Wood Almeida Souto Terapia do Livro

Como parte das comemorações da Outorga deste ano, foi lançado um Concurso Interno de Redação para os trabalhadores voluntários do NENL/CAPC. O Regulamento foi publicado no site da Instituição e no Informativo Nosso Lar de junho de 2014.

Para concorrer, bastava ser colaborador da Instituição; estar devidamente cadastrado no DVC; exercer atividade em alguma das frentes de trabalho do NENL ou CAPC e frequentar a Escola de Médiuns, assiduamen-

Foram recebidas 16 redações, todas com muito mérito, e avaliadas por uma Comissão de professores, voluntários da Casa.

As três primeiras classificadas são:

Classificação	Autor	Título
1º lugar	Angelo Cesar Scussiatto	Meu dia de trabalho no CAPC
2º lugar	Vitor Hugo Teixeira	Meu dia de trabalho no NENL e CAPC
3º lugar	Daiane Graça da Silva Caetano	Meu dia de trabalho no Núcleo

Participar da Comissão Julgadora foi uma das minhas melhores atividades deste ano.

Cada texto que lia era como acessar o próprio AMOR; era como ver retratados meus próprios sentimentos nos trabalhos que desenvolvo na Casa; era sentir a delicadeza da alma de cada escritor, sentir o amor que é colocado em cada gesto, em cada pensamento, em cada cuidado dentro das atividades do Núcleo e do CAPC.

Cada autor ia se mostrando, foram vários os que estão ainda há pouco tempo na Casa, do Retiro de 2013, já se sentindo mais entrosados, já participando das terapias e da Escola de Médiuns; e alguns bem novinhos, do último Retiro, com muita esperança, muita fé, prontos para aprender, tendo muito que oferecer. E os que estão já há vários anos, também, com o mesmo amor, foram apresentando o seu dia de trabalho no Núcleo ou no CAPC.

Algumas redações eram metafóricas, não falavam especificamente das atividades desenvolvidas, mas de algo maior, mais profundo, se fugiam do tema, mostravam textos bem escritos, com boa argumentação, alguns

Os três vencedores foram homenageados na festa da Outorga, Vitor Hugo Teixeira e Daiane Graça da Silva Caetano (segundo e terceira colocados) foram chamados ao palco e aclamados pelos irmãos. Já Angelo Cesar serão publicadas as duas outras redações.

nosso jornal, algumas dessas redações ou outros textos, que bom que se apresentaram, que mostraram a sua produção literária, a sua capacidade de emocionar, de nos levar a rir ou a chorar.

Outros concursos virão e outros escritores comparecerão. Como é bom esperar por

O momento que a nossa Instituição está passando é de grande efervescência literária, acabam de ser lançados quatro novos livros de autoria de voluntários, 16 irmãos mostraram, neste concurso, que sabem escrever e contribuir para o jornal. Nossa Biblioteca Aberta está sempre sendo visitada, os seus livros são levados, os irmãos estão lendo

Que o Irmão Gabriel continue a nos iluminar!

Scussiatto, cujo trabalho recebeu o primeiro lugar, por estar viajando, não pode estar presente, mas o seu texto: Meu dia de trabalho no CAPC foi lido e está publicado nesta página do Informativo Nosso Lar. Em breve, Muitos dos nossos irmãos que escreveram, com certeza, vão publicar matérias no

Passaram algumas horas. Doze e cinquenta, ora de acalmar, ouvir o silêncio do toque oriental, buscar no leito interior de nosso ser, a doçura das palavras, o toque da expressão do verdadeiro amor na ajuda física, externar o olhar que diz confie em mim, agora. Passar de quarto em quarto, dar o retoque final. É hora da hidroterapia. Irmãos preparados em seus leitos. Uma voz percorre os corredores semeando a vibração da oração que o Pai Maior nos deixou como legado para acessarmos a energia da cura, do equi-

Angelo Cesar Scussiatto

Na lembrança das crônicas do Irmão

No subir e descer das rampas, correndo

Preparamos materiais, esquentamos

água, limpamos carrinhos, vidros, conferi-

mos o funcionamento dos mesmos, massa

do caulim, mexer biogel, toalhas, potes, pin-

cel... uma passadinha rápida na dualidade,

corre, esqueceu de passar o crachá, registrar

a sua chegada, receber os irmãos que che-

gam para o trabalho, sem beijos, apenas um

movimento de cabeça, boa tarde Irmão, dis-

tribuir atividades, seguir em frente.

Savas, estou a percorrer os bastidores do

contra o relógio. É terça feira, dia em que os pacientes iniciam seus tratamentos, muitos

pela primeira vez, outros retornando.

Terapias em ação, usando a sensibilidade no toque suave, prepara-se o paciente. Aplicadores em ação, prontuários, pranchetas, descrição, aplicação.

líbrio da paz e do amor.

Encontro coletivo do efetivo na Sala da Dualidade. Cadeira branca, no centro, convida os irmãos a receberem uma transmissão de energia, um passe. Olhares são trocados, novos irmãos recém-chegados, apreensivos com o primeiro dia de trabalho, seus cabelos brancos já não escondem as experiências profissionais, e espirituais. Mais trabalhadores chegando, desta vez são os mais antigos em tempo de trabalho na casa, Uma Irmã está de unhas pintadas, coloca ela na "cozinha" para lavar e preparar o material, regras são regras. Opa! o irmão está sem crachá! E agora? Trabalha, manda para casa? Novas tarefas para abertura oficial da tarde de terapia. Oração, leitura do Evangelho, palavras de acolhimento e

orientações gerais. Voltamos à pratica, passes, cromoterapia, retirar terapias. Corre, corre, o relógio avançou, temos que liberar para o café, já está na mesa. Um pequeno intervalo e tudo recomeça. Pessoal, precisamos formar nova equipe, o quarto XXX está sem terapia, realoca colaboradores para cromo, opa, não é cromo é cromoterapia, se o Irmão Dirigente Geral te ouvir falando assim, não me responsabilizo... Falar nele, ele já chegou? Hora de verificar. Ufa, chegou, é sinal de que, em poucos minutos, a Ave Maria vai tocar.

Dezesseis e quarenta e cinco, terapias retiradas, Ave Maria ressonando nos quartos e corredores, o coração aperta nesta hora. Pacientes se preparando para descer a rampa, últimos retoques. Pacientes no auditório, uma preleção rápida. Avisa o Dirigente Geral que estão todos a postos, plateia lotada.

Irmãos em oração de agradecimento na Sala da Dualidade.

Palestra em ação, muitas informações, dúvidas sanadas.

É hora do encerramento, irmão de prontidão se apresentando para relembrar outras informações: trazer pijamas, chinelo, deixar telefone celular desligado... Oração final, paciente se despede, familiares, amigos à sua

Assim se passaram horas e uma sensação de cansaço físico estampada no rosto, mas o coração batendo no ritmo da sinfonia do

Belo dia de doação, ensinamentos, talvez aprendizados...

Até a próxima semana.



Vitor Hugo Teixeira e Daiane Graça da Silva Caetano, segundo e terceira colocados no Concurso.







CRESCIMENTO ESPIRITUAL

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

Crescer espiritualmente não é tarefa apenas para aqueles que, pelas estatísticas, estão mais próximos do desencarne. Enfocamos, em edição anterior, uma pequena fórmula para se chegar à eficácia, ao sucesso, segundo Stephen Covey e, mesmo partindo de um desses mentores da área dos recursos humanos para empresas, defendo que não há diferença entre um empregado de sucesso e uma alma de sucesso.

Nos hábitos capazes de formar eficácia, Covey pede proatividade, a ação que se antecipa ao trem para não correr atrás dele. Como se sabe, existem aqueles que passam a vida correndo atrás do prejuízo. E o que é pior, esperando que alguém faça por si o que não têm coragem de fazer. E, como resultado óbvio, alcançam sempre e contabilizam sempre, o prejuízo.

O segundo hábito, fala Covey, é focar-se num objetivo, coisa rara nos tempos atuais em que se troca de emprego três ou mais vezes por ano. Nem mesmo para o amor parece existir disposição de foco.

O terceiro hábito está no fazer primeiro as coisas mais importantes que, de certo modo, complementa os dois hábitos anteriores, pois exige planejamento, que vale como proatividade e foco.

Gosto muito do conteúdo do quarto hábito (mentalidade Ganha--Ganha) que é o caso em que a competitividade (alguém perde para que alguém ganhe) cede lugar para a inclusão, a cooperação, a parceria, permitindo ganhos para todos os protagonistas.

E é muito importante, do mesmo modo, o quinto hábito (procure primeiro compreender, depois ser compreendido), fórmula que derruba a imposição, a ditadura, a prepotência e a soberba. Creio desnecessário

frisar o que assume os lugares desse quarteto desastroso.

O sexto hábito é aquele que recomenda criar sinergia, algo que também complementa muito do que já foi citado, para fechar as suas recomendações com o sétimo hábito: afinar o instrumento.

Pela vida a fora, no trabalho, no amor, no serviço voluntário e em muitas outras situações, pessoas há que sempre teimam mandar e nunca se perguntam se a sua forma de agir é a mais correta. São petulantes e espalham petulância entre os demais. Mesmo com seus machados sem fio continuam querendo lenhar e perdem preciosas oportunidades de crescimento espiritual ao não se permitirem aprender primeiro, para ensinar depois. Quantas vezes jogam fora a chance de serem espíritos de adição e de multiplicação e escolhem serem espíritos de diminuição e divi-

Pode parecer estranho este enfoque numa página e num jornal com proposta espiritual, mas as semelhanças existem: uma pessoa não tem como ser anjo na igreja e diabo na rua, gente fina na escola e capeta na balada, ético em casa e cafajeste no estádio, bom trabalhador no ofício e malandro no bar.

Em nada é diferente o profissional de sucesso e o espírito de sucesso. Um dia, o espírito deixará o profissional depositado numa tumba e seguirá adiante.

O fracasso do profissional pode comprometer o sucesso do espírito. Por isso, é fundamental pensar para agir, fazer da ação um hábito, permitir que o hábito se transforme em caráter e que este molde um destino. Só assim o homem de hoje pode ir dando formas à escultura de sua próxima encarnação.



SOBRE A IMPERMANÊNCIA

Espiritualidade

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

Por que temos tanto medo da morte que evitamos olhar para ela?

A morte é um vasto mistério, mas há duas coisas que é possível dizer a seu respeito: é absolutamente certo que morreremos um dia e é incerto quando e onde essa hora vai chegar. Então, a única certeza que temos é essa incerteza sobre o instante de nossa

Nosso desejo instintivo é seguir vivendo e a morte é um estranho fim de tudo que nos é familiar. Tememos ser lançados ao desconhecido ou nos tornarmos algo completamente diferente do que somos. Imaginamos que estaremos perdidos e confusos e que será como acordar sozinhos, numa tormenta de ansiedade, num pais estranho, sem dinheiro, passaporte, contatos, amigos...

Talvez a razão mais profunda de termos medo da morte seja não sabermos quem realmente nós somos. Nossa identidade é sustentada por uma série de coisas como nosso nome, nossos companheiros, família, lar, emprego, amigos, cartões de crédito etc... É nesse suporte que apoiamos nossa segurança. Quando tudo isso nos é retirado, o que nos sobra? O que realmente somos.

Sem esses sustentáculos familiares, ficamos frente a frente conosco, alguém que não conhecemos, um estranho com o qual estivemos vivendo todo o tempo, mas com quem realmente nunca quisemos nos encontrar.

Estamos sempre preenchendo nosso tempo com barulho e atividade, ainda que sem graça e superficial, como vasculhar o face book, para nos assegurarmos de nunca ficar em silêncio frente àquele estranho que há em nós mesmos.

Vivemos hipnotizados pela emoção de fazer de nossas vidas uma contínua construção de castelos de areia. Esse mundo pode parecer maravilhosamente convincente até que a morte destrua a ilusão e nos expulse de nossos abrigos seguros.

Quando morremos, deixamos tudo para trás, especialmente esse corpo que sempre tratamos com tanto zelo, em que confiamos tão cegamente, e que com tanto empenho tentamos conservar vivo.

Passamos a juventude sendo educados. Encontramos um emprego e alguém com quem nos casamos e temos filhos. Compramos uma casa, tentamos ser bem sucedidos em nossas profissões e

> lutamos por sonhos como o ter o carro do ano. Os maiores dilemas com que muitos de nós nos defrontamos são onde passar o próximo verão ou quem convidaremos para nossas festas.

> Nossas vidas são monótonas, insignificantes e repetitivas, desperdiçadas em busca de banalidades, porque parece que não conhecemos nada melhor.

> O ritmo de nossas vidas é tão intenso que a última coisa em que temos tempo para pensar é na nossa morte.

> Abafamos nosso medo secreto da impermanência, cercando nossas vidas de mais e mais bens, de mais e mais coisas, de mais e mais confortos, só para nos tornarmos escravos disso tudo.

Todo nosso tempo e energia se exaurem para manter essas coisas. Quando mudanças ocorrem, encontramos o remédio mais rápido.

E assim, nossas vidas transcorrem, a menos que uma doença séria ou um desastre nos arranque desse sonho. No fim pensamos que não temos mais escolha ou controle sobre ela.

Às vezes acordamos no meio da noite banhados de suor nos perguntando: "O que estou fazendo com a minha vida?" Mas nossos temores só duram até o café da manhã. Logo ligamos a chave da ignição e começamos tudo de novo.

Pense no que pode acontecer conosco, mais dia menos dia. Andamos perambulando pela rua vagando em pensamentos ou ouvindo nosso walkman. De repente, um carro passa sobre nós em alta velocidade e acaba com tudo.

Veja a televisão ou leia os jornais: a morte está por todo lado. Será que as vítimas desses desastres de avião ou carro esperavam pela morte?

Elas davam a vida como certa, assim como nós. Quantos amigos ou conhecidos morreram inesperadamente?

Às vezes, precisamos nos sacudir e nos perguntar: "E se eu morrer esta noite, o que vai ser?" Nunca sabemos se vamos acordar no dia seguinte, ou onde.

Se você expira e não pode voltar a inspirar, está morto. É mesmo simples assim. Como diz um ditado tibetano: "Amanhã ou a próxima vida - o que vem primeiro - nunca se sabe". Os seres humanos passam a vida se preparando, se preparando, para afinal chegarem à outra vida despreparados..

Nossa tarefa é chegar ao equilíbrio, encontrar o caminho do meio, aprender a não nos estendermos além do possível em atividades e preocupações irrelevantes, e simplificar mais as nossas vidas.

A chave para encontrar a felicidade na vida moderna é a simplicidade. A paz de espírito surgirá daí. Haverá mais tempo para tratar das coisas do espírito e do conhecimento que só a verdade espiritual pode trazer, e que podem ajudar a enfrentar a morte.

É porque ignoramos a verdade da impermanência que sentimos tanta angústia face à morte e tanta dificuldade de encará-la frente a frente. Queremos que tudo continue como está. Teimamos em acreditar que as coisas ficarão sempre do jeito que são. Mas isso é faz-de-conta.

Não importa o quanto a verdade continue nos interrompendo: preferimos seguir com nossa aventura, tentando manter a farsa.

Reflita sobre isso: a realização da impermanência é, paradoxalmente, a única coisa que podemos manter; talvez nosso último bem. É como o céu ou a terra, não importa quanto tudo mude ou se dissolva à nossa volta, a terra e o céu permanecem.

Suponhamos que nos envolva uma profunda crise emocional, ou a nossa vida esteja desabando, ou que a pessoa amada vá embora. A terra e o céu estarão lá, onde sempre estiveram. Claro que a terra, às vezes, treme ou o céu nubla, mas só para nos lembrar que nada é certo ou garantido.



Reportagem de Capa

NFORMATIVO NOSSO LAR - AGOSTO - 2014 - ANO 4 - Nº 28

•

OUTORGA

No dia 16 de agosto comemoramos o momento em que os Mentores concederam ao NENL a missão de ajudar na arte de conduzir os necessitados ao estado de cura.

O Núcleo Espírita Nosso Lar nasceu de um projeto elaborado na dimensão que denominamos espiritual com o objetivo de auxiliar seres desencarnados a tomarem consciência de que são, sanarem suas dores e seguirem o caminho da luz.

Os mentores da Casa tomaram por partida uma cidadela espiritual organizada a título de Casa de Passagem, onde seres recém-desencarnados eram atraídos por sua luminescência.

A dificuldade que alguns seres têm de retornar sua consciência à dimensão espiritual, por se agarrarem fortemente às emoções próprias do mundo material e aos enredos formados por suas experiências carnais, os leva a manter a ilusão de ainda viver no plano terreno.

Amparar, orientar, esclarecer, educar e curar esses seres para se libertarem da dor e do sofrimento é o que consiste o projeto Nosso Lar.

A dor que acomete o Ser inicia no plano material, no desconhecimento de que a causa primeira de nossa existência é o desenvolvimento do amor incondicional, atravessa a passagem e o acompanha em outros mundos.

Portanto o trabalho de prevenção e, se possível, cura para esse transtorno na consciência humana deve iniciar ainda no plano material.

Para estender sua ação à origem das causas do sofrimento pós-morte tornava-se necessária a criação da contrapartida desse projeto no plano material. Com esse objetivo, foram prospectadas alianças com seres encarnados, com capacidade mediúnica, sentimento de solidariedade e predisposição para abraçar uma causa que não se encerra numa existência.

Alianças com seres de várias origens foram firmadas, tanto no plano espiritual quanto no plano material.

A Casa de Passagem foi se adaptando, crescendo, evoluindo e, na década de 1980, foi outorgado a execução, no plano material, a um grupo espírita formado por amigos - que se uniram para dar vazão aos seus dotes mediúnicos - legitimando-os para assumirem o comando da contrapartida terrena desse projeto e, assim, surgiu o Núcleo Espírita Nosso Lar (NENL).

A Direção do NENL recebeu, então, instruções de como receber, orientar e tratar todas as pessoas que procurassem a Casa. Organizar uma Escola de Médiuns como ponto de partida para o autoconhecimento dos voluntários e instrumentá-los para a recepção e atuação nas frentes de trabalho. Organizar o Núcleo como um centro de referência no tratamento das doenças psi-

cossomáticas, de desregramento emocional/espiritual e, também, construir um Centro de Apoio ao Paciente com Câncer (CAPC).

O Projeto tem ainda outras instâncias a concretizar no campo do amparo ao Ser Humano Integral.

Comemoramos, assim, no dia 16 de agosto o DIA DA OUTORGA, o dia da autorização para operarmos como um Hospital Escola comandado pela tríade mentora identificada como irmãos Savas, Yura e Gabriel.

O DIA DA OUTORGA celebra o início dessa aliança e transferência de know-how que contempla o acolhimento amoroso aos seres humanos que padecem de males físicos e/ ou espirituais, não distinguindo cor, raça ou religião, norteando-os, educando-os e capacitando-os a reencontrar o equilíbrio perdido face a tristeza e a doença, estimulando-os na busca do alívio da dor, assim como na obtenção da autocura, tudo pautado na ordem, na disciplina e presteza no servir e no

exercício do amor incondicional.

Em 2014, as comemorações da OUTORGA aconteceram na noite de terça-feira, 12 de agosto, iniciando com a Palestra do Dirigente Geral, Irmão Álvaro que falou sobre o momento atual da Casa.

FOTOS ANDRE MAIA

Foram anunciados os três melhores textos concorrentes do **Concurso Interno de Redação** para os colaboradores do NENL e CAPC, com o seguinte tema: Meu dia de trabalho no NENL ou CAPC.

Outra parte das comemorações foi o lançamento de quatro livros, marco importante na produção intelectual, estimulada pelos Mentores e contemplada no Projeto Nosso Lar.

Para encerrar as comemorações da Outorga, o Grupo de Cantoterapia Sol Maior fez uma apresentação digna de nota, pois emocionou todos os presentes e foi aplaudido de pé.

Os livros são:











FLORAIS DO NOSSO LAR

O livro de Soraia Marinon Zardo é consequência e resultado de pesquisas recentes, que se concentram em fontes de informações intuitivas e que têm o objetivo de investigar as aplicações terapêuticas de várias essências florais extraídas de plantas encontradas na Região da Grande Florianópolis.

No livro, são apresentadas 23 flores que resultaram em 23 florais com informações que nos levam a entender como as qualidades das plantas observadas na natureza podem ser transferidas para os seres humanos, como utilizar as essências florais com simplicidade e autenticidade e, como harmonizar a sua indicação em função do momento de vida da pessoa e de seu modo de agir.

As essências florais permitem que possamos reencontrar a harmonia perdida e, também, restabelecer nossas condições de saúde física, emocional e espiritual.



O quinto livro de Adilson Maestri é parte da trilogia iniciada em Mundo Entrelaçados. O leitor dotado de observação sutil perceberá sua capacidade magistral de narrar a transição em curso no nosso planeta e mostrar que "a mais importante transformação é aquela que se passa no interior do ser humano".

Ele lembra que o ser humano habita este planeta há milhares de anos e já passou por muitas mutações tanto físicas quanto energéticas e que bem mais importante que as mutações físicas são as mutações espirituais.

Um compartilhamento de conhecimentos que provocam as mais variadas reações. Enquanto seus olhos percorrem as palavras, parágrafos e páginas, o leitor sente as emoções, são criadas expectativas e ele percebe o chamamento para uma reflexão sobre a condução de sua vida.

Progressivamente, o leitor é levado para um mundo de descobertas e transcendências que o faz entrar no emaranhado de suas emoções fazendo-o despertar para outro nível de consciência.



A viagem que durou 45 dias nas terras montanhosas do vilarejo chamado Cuy Chico, em Pisac, no Peru, foi interpretada por Rogério Meyer Dal Grande como um chamado que foi aceito sem muitos questionamentos. Durante sua jornada, o autor escreveu um diário registrando muito mais que uma simples descrição de lugares e acontecimentos. Cuidou de prestar atenção no que as pessoas que encontrou no caminho tinham para lhe ensinar, mesmo com um simples olhar.

Foi uma experiência proposta por seres espirituais para um contato, antes de tudo, interno e pessoal, para mostrar que toda transformação deve vir de dentro para fora, e que as reflexões são necessárias para que se obtenha consciência das decisões que precisam ser tomadas. Consciência de saber que a vida ultrapassa, em muito, o que o Ser Humano pensa da sua própria existência. "De que somos seres espirituais, vivendo uma experiência humana", e que só transcenderemos esse mundo tridimensional, depois de vivenciá-lo com amor.



CARTAS DOS PORTAIS ANDINOS

Escrito por participantes do Grupo Andino. Os Portais dos Andes estão configurados neste livro na forma de Cartas Andinas. O uso dessas cartas, no silêncio do devotamento de alguém que busca, é um exercício de abertura de consciência, trazendo à luz palavras-guia na compreensão do seu momento de vida. A profundidade desses instrumentos auxiliadores do entendimento da vida e do viver depende

Cada passo nessa trilha é uma experiência pessoal, mas que reflete no mundo à nossa volta, pois vivemos conectados à humanidade e ao Universo numa teia cuja malha é urdida pelos nossos próprios pensamentos.



ATENDIMENTO FRATERNO



Elizângela Rodrigues Mota Dra. Rosane Terezinha Gonçalves Neuropediatra - CRM 5806

Associação Médico-Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Atendimento Fraterno realizado hoje nas dependências do Núcleo Espírita Nosso Lar (NENL) surgiu da necessidade da Instituição de ter colaboradores que pudessem atender individualmente os pacientes com foco na Escuta Fraterna. E, ao mesmo tempo, da necessidade de alguns colaboradores de buscarem ferramentas que os auxiliassem a aprender a ouvir.

Diante desta necessidade, em 2009, voluntários do NENL buscaram o Centro de Valorização à Vida (CVV) para fazer o curso e prestar trabalho voluntário naquela instituição. Ao fazer o curso e trabalhar no CVV, observou-se que a técnica utilizada lá vem ao encontro dos preceitos de Jesus Cristo que é amar o outro, respeitá-lo, sem julgamento ou direcionamento para com suas ações. O CVV trabalha com a técnica de Carl Rogers, psicólogo norteamericano que desenvolveu a Teoria Centrada na Pessoa.

Assim, buscou-se, na Psicologia, embasamento teórico para pôr em prática esta demanda cada vez mais crescente da nossa Instituição. É importante ressaltar que, embora o Atendimento Fraterno do NENL tenha bebido em uma teoria da Psicologia, ele não é psicoterapia. Foi embasado na teoria, ou seja, a Terapia Centrada na Pessoa, uma abordagem humanista, é o que dá fundamento aos estudos e ao processo de Atendimento

Fraterno, mas este é uma escuta fraterna e não um tratamento psicológico. É uma escuta onde há respeito, sigilo e que proporciona ao próprio paciente, através da escuta de sua própria fala *insights* para solucionar seus problemas.

O Atendimento Fraterno do NENL proporciona ao paciente um momento onde ele possa falar abertamente sem que seja induzido a soluções externas, onde, ao se ouvir, poderá entender o que está acontecendo consigo para poder se posicionar, seja com ações ou com mudança de pensamentos. Ou ainda, um momento onde, simplesmente, possa ser ouvido, pois, em alguns casos, no seu dia a dia, não há quem tenha tempo e disposição para sentar e escutar.

A Teoria Centrada na Pessoa tem na relação terapêutica o foco na pessoa e não no problema que a pessoa está vivenciando, acredita que "o ser humano tem a capacidade, latente ou manifesta, de compreender-se a si mesmo e de resolver seus problemas de modo suficiente para alcançar a satisfação e eficácia necessárias ao funcionamento adequado" (ROGERS, 1977, p. 83), ou seja, tem uma visão otimista do ser humano, acredita que o núcleo básico da personalidade humana é tendente à saúde.

Para que essa tendência se realize, é necessário que o atendente e a pessoa atendida busquem uma atualização deste

núcleo potencial através de três condições básicas que seriam *Consideração Positiva Incondicional*: receber e aceitar a pessoa como ela é e expressar uma consideração positiva por ela, *Empatia*: capacidade de se colocar no lugar do outro e *Congruência ou Autenticidade*: é a coerência interna do próprio terapeuta, ser autêntico

Essas condições básicas da teoria de Rogers vêm de encontro ao que se busca num tratamento dentro de uma casa espírita, pois, Jesus Cristo nos convida a: - aceitar a si mesmo; - conhecer-se a si mesmo; - aceitar ao outro e; - perdoar incondicionalmente.

Agora que você já conhece a proposta do Atendimento Fraterno, se sentir necessidade de conversar ou se conhecer alguém que possa se beneficiar de uma conversa fraterna, sintase à vontade para viver esse momento. Se você é voluntário no NENL e se sentiu interessado por esta frente de trabalho, participe do Curso de Atendimento Fraterno oferecido pela Escola de Médiuns ou entre em contato com a Coordenação do Grupo de Atendimento Fraterno. Dê esta oportunidade a você!

REFERÊNCIAS

Rogers, C.; Kinget, G. **Psicoterapia e Relações Humanas**. Teoria e prática da terapia não directiva. Belo Horizonte: Interlivros, 1977.



Produtos confortáveis, bonitos e com a qualidade Andra!





TO TO THE MENT OF THE PARTY OF

www.andrauniformes.com.br

Econom





Valéria Melo Ribeiro Economista - Corecon-SC 980

OUTROS TANTOS!



O QUE É **BLUETOOTH**

Rafael Silveira Analista Desenvolvedor twitter: @rafaelsdesouza

O Bluetooth é um padrão de formação de rede, através de um sistema de rádio de curto alcance que consome pouca bateria e pode conectar até oito dispositivos simultaneamente, por sinal.



Trata-se de uma conexão sem fio, de baixo custo e automática, dispensando maiores intervenções do usuário.

A transmissão de dados através do Bluetooth utiliza uma banda de frequência baixa, reservada por padrão mundial que está em diversos dispositivos como telefones celulares, babás eletrônicas, controles remotos, aparelhos de som de automóveis...

Alguns ambientes como shopping center e aeroporto, dentre outros ambientes públicos, fornecem conexão Bluetooth para transmitirem campanhas publicitárias, mensagens informativas dos filmes em cartaz, horários de partidas e chegadas, informações

O Bluetooth é utilizado, nestes casos, por ser de baixo custo e de alta performance no que diz respeito ao consumo de bateria nos aparelhos, além de estar presente na maioria dos aparelhos de telefonia celular, desde os mais simples até os mais sofisticados. Além disso, dispensa o uso de senhas pois, na maior parte dos casos, requer autorização de um aparelho para o outro, então, quando o seu aparelho de telefone celular detecta uma conexão Bluetooth, é solicitada autorização para conectar. Dada a autorização o aparelho se conecta automaticamente e passa a trocar informações.

Você pode transmitir arquivos de áudio, vídeo, imagens, contatos do seu telefone, pode conecta-lo por Bluetooth aos aparelhos de som automotivos mais atuais etc...

Diante desta facilidade, é importante lembrar que assim como uma conexão à rede mundial, internet, o Bluetooth, conectado a um ambiente público, oferece o mesmo nível de riscos, uma vez que é permitida a transferência de arquivos entre dispositivos, então, sempre saiba o que estará sendo transmitido através de Bluetooth para o seu aparelho, para evitar problemas de segurança com vírus ou outros softwares maliciosos já que, atualmente, até operações bancárias são feitos através dos aparelhos mais simples que temos

Um grande abraço.

Se existe uma frase que se tornou moda, foi a seguinte, "cada um sabe de si", isso pode ser uma verdade, como pode ser uma indução ao erro quando dita para justificar atitudes que, socialmente, não devem ser aceitas por ter como consequência um desastre afetivo, social ou até mesmo econômico. Fazer de uma expressão particular uma atitude generalizada pode ser um grande erro. Afirmar constantemente que cada pai conhece o filho que tem, também pode ser uma falácia e que indicará apenas uma zona de conforto, momentânea, para os pais não se aborrecerem com quase nada. Deixar o crescimento físico e emocional dos filhos ao encargo de outros pode até ser cômodo, mas pode ser cruel. Participe mais do crescimento de seus filhos, cônjuge e demais pessoas que moram ou trabalham em sua residência... é trabalhoso, mas é necessário!

Por exemplo, você quer que um de seus filhos se torne mais atento aos gastos e desperdícios que vêm ocorrendo na residência, dê a ele um valor, por exemplo, equivalente a média das últimas 12 contas de luz e peça que ele pague a próxima fatura e fique com a diferença do valor... Como já foi anunciado um aumento de mais de 20% no valor das tarifas de energia elétrica, fique atento e inclua o percentual, caso fique um pouco complicado, faça a média do consumo de energia elétrica do mesmo período, se com a responsabilidade dele em pagar a conta o consumo diminuir, mas não por privações, e sim por conter o desperdício, você terá encontrado uma grande saída para educá-lo para o bom desempenho financeiro. Aproveite e verifique se não está ocorrendo vazamento de água nas torneiras e demais pontos de água. Não vale dizer: "moro em apartamento e o valor do condomínio será o mesmo", primeiro, porque não é verdade, o valor de um condomínio é o rateio da despesa, quanto mais despesa tiver o condomínio, mais alto será o valor a ser pago. Depois, imagine o desperdício de água!

Amplie seus pensamentos para outros gastos domésticos, por exemplo, a quantidade de pão comprada e não consumida, que vai fora... de frutas, de verduras, de carne e por ai vai! Designe responsabilidade aos seus! não, não diga que não dá, porque dá!

Leia ou assista algum filme tipo documentário sobre a Segunda Guerra Mundial e verá o quanto cada pessoa consegue, respeitando a sua idade cronológica, assumir responsabilidades, tomar decisões e acertar. Verá com muita clareza que o ser humano é capaz sim de discernir entre a verdade e a fantasia, entre o sonho e a realidade e tomar atitudes equilibradas para encontrar saídas! Achou drástico? Mas não é!

Seu filho é ainda muito pequeno, e você tem certeza de que ele não entenderia? Então comece a brincar com ele de encontrar o caminho certo no labirinto, esses desenhos são encontrados desde sempre em revistas infantis e, atualmente, em joguinhos de internet! Se, inicialmente, for só ensiná-lo a manusear a mãozinha, a ter firmeza com as mãos e dedos, mas com o tempo amplie o ensinamento e mostre a ele que com atenção e determinação, ele tem condições de encontrar o caminho para sair de 'labirintos' que o viver do dia a dia nos impõe!

Dê seu exemplo positivo, não fique devendo dinheiro aqui e ali por irresponsabilidade na hora de comprar, seja porque compra por impulso ou por que não soube dizer não ao cônjuge ou aos filhos! Entenda que o mundo não está aos seus pés, essas frases são "frases de efeito" quando ditas em palestras e por palestrantes sem compromisso com o bem-estar moral de quem os assiste ou numa conotação não material! No mundo real, todos nós estamos com os dois pés no chão e o mundo não está aos nossos pés, tenha certeza disso, momentaneamente, você pode ter essa sensação, mas será tão somente uma sensação passageira, logo, logo, os cobradores estarão à sua porta, suas contas bancárias estarão comprometidas e você se verá forçado a fazer coisas que não queria, seja por comodismo ou por questões éticas e morais apenas para quitar o que já devia. E, dependendo do que for e do quanto for, sua saúde emocional pode ficar tão abalada que poderá passar para o corpo físico.

Se essa definição de saúde física há alguns anos era considerada fantasiosa, atualmente, os médicos, por mais céticos que sejam, logo perguntam "como está sua vida?" e irá direto ao ponto, o sistema imunológico está baixo e por quê? Perguntam eles... E a resposta vem rápida: "Não sei mais o que fazer para colocar a vida novamente nos trilhos"... É, o trem das atitudes pode ter descarrilado... É hora de parar e refletir... Aonde você quer chegar? E de que forma chegar? Na dúvida, não ultrapasse! Já iniciou a ultrapassagem? Se você calculou bem, que bom! Não calculou? Apenas arriscou? Vai ter de volta o resultado do risco e só resta começar de novo, e de novo



Espaço reservado para você

Dicas e Entretenimento

INFORMATIVO NOSSO LAR - AGOSTO - 2014 - ANO 4 - N° 28



Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

CD

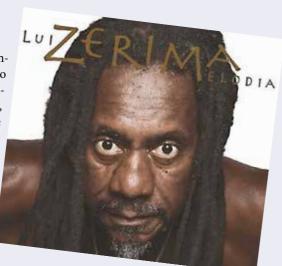
LUIZ MELODIA - "ZERIMA"

Paulo Monteiro

O carioca Luiz Carlos dos Santos, nascido em 1951, no Morro do Estácio, no Rio (RJ), artisticamente conhecido como Luiz Melodia, um dos mais singulares cantores e autor de clássicos da MPB - como "Pérola Negra" na voz de Gal Costa e "Estácio, Holy Estácio", do repertório de Maria Betânia - , volta ao estilo que o consagrou, lançando, após seu último trabalho, "Estação Melodia" de 2009, este ótimo "ZERIMA".

Uma demora que se justifica pelo compromisso de Luiz Melodia com a qualidade; fiel ao seu estilo personalíssimo que sempre o afastou dos esquemas preconcebidos das gravadoras e lhe granjeou a fama de "maldito" (junto com Arrigo Barnabé, Jards Macalé, Tetê Espíndola e outros), o Pérola Negra - como também é conhecido, como referência à sua cor e a seu antológico disco de estreia de 1973 - traz 14 novos sambas e outras bossas, com o suingue e a classe que lhe são habituais e, certamente, farão o deleite de seus inúmeros fãs.

O amor e seus tons fazem-se presentes já no samba "Cheia de graça", de sua auto-

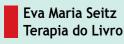


que abre o disco e no dueto "Dor de carnaval" com a paulista Céu; destaques para a linda valsa "Do coração de um homem bom", também de sua autoria, para a delicadeza do samba-canção "A cura" e para a joia que é "Nova Era", de Dona Ivone Lara; o disco termina em grande estilo com a regravação de "Leros e leros e boleros" do também "maldito" Sérgio Sampaio e com o samba de fundo de quintal de "Moça bonita". Um retorno a ser prestigiado por quem cultiva a música brasileira da melhor safra.

livro

"O FUTURO DA HUMANIDADE: a saga de um pensador"

Autor: Augusto Cury Editora: Sextante



Se você, no seu cotidiano, julga as pessoas pelas aparências, onde os bons, honestos e inteligentes são os bem vestidos, e o mendigo é apenas mais um drogado, mau, louco e sem identidade...

Se você tem um sonho e desiste dele quando as pessoas consideram seu sonho ridículo, uma utopia...

Se você não acredita numa sociedade melhor, nem que podemos sim contribuir para esta mudan-

Então, você precisa ler este livro!

"O Futuro da Humanidade: a saga de um pensador" narra a trajetória de um jovem estudante de medicina de espírito livre e aventureiro que, ao chegar a universidade, cheio de sonhos e expectativas, se depara com uma realidade dura e fria: a falta de respeito e sensibilidade dos professores em relação aos pacientes. Acreditando na força do diálogo e da psicologia, ele acaba causando uma verdadeira revolução nas mentes e nos corações das pessoas com quem convive.



FILME

CAUSA E EFEITO

Elenco

Matheus Prestes Naruna Costa Maurycio Madruga Maritta Cury Luiz Serra Henrique Lisboa Haroldo Serra Felipe Mônaco

Participações especiais de Henrique Pagnoncelli e Rosi Campos.



SINOPSE

Inspirada na Lei de Causa e Efeito, codificada por Allan Kardec, a trama conta a história de Paulo, um policial que vive uma vida tranquila e estável com sua família. Num momento de lazer, Paulo perde a esposa e o filho em um acidente de carro causado por um motorista alcoolizado. Revoltado por o homem não ter sido preso, ele resolve tornar-se um justiceiro e acertar contas a mando de seu chefe.

Quando recebe a proposta para matar uma garota de programa, ele encontra em seu caminho um trio de velhinhos religiosos - um padre, um pastor e um espírita - o que causa importantes mudanças em sua vida. Ao longo da trama, os personagens tomam ciência de que o drama que os envolve é o efeito cuja causa remonta a uma encarnação passada.







Pessoas, Papos e Pesquisas

POESIA E MEDICINA



Dr. Cesar Paleari, Cardiologista, CRM: 4048 Associação Médico-Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Como cardiologista do Instituto de Cardiologia de Santa Catarina há 25 anos e fazendo Teste de Esforço ou Ergométrico para acompanhar e diagnosticar doenças do coração como Hipertensão Arterial Sistêmica, Arritmia Cardíaca e, principalmente, Doença das Artérias Coronárias, causadoras respectivamente do Acidente Vascular Cerebral (AVC) o famoso "Derrame", Morte Súbita, comum em Atletas e Infarto Agudo do Miocárdio, o grande vilão dos tempos modernos, vivenciamos vários "causos" dentro da medicina.

Esta CRÔNICA/REPENTE ocorreu com um colega do Nordeste, publicado na Revista do DERC - Departamento de Ergometria da Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Para quem não sabe o que são repentistas, nossos técnicos em português definem de forma tão fácil, que é possível encontrá-los em qualquer lugar do planeta, na esquina mais próxima e, inclusive, em seu laboratório de ergometria.

Enfim, o que é repentista: "s.f. que faz ou diz coisas num momento, de improviso; que faz versos de improviso, que toca ou executa peça de música a primeira vista".

E naquele dia, ele foi encontrado. Falante, envolvente com seus poemas de improviso, fazendo festa na recepção, alegrando e descontraindo aqueles que pudessem estar ansiosos esperando a convocação para iniciar o exame:

Olá moça bonita, iluminada em seu sorriso, responda, bem feliz, com "sabença" e emoção, é aqui que este matuto pode encontrar uma esteira pra testar o coração?

Visivelmente alegre por tamanha e incomum deferência a atendente, iluminando ainda mais o sorriso, respondeu:

- É sim, o senhor já fez esse exame? E antes que ele respondesse, ela mesma

- É fácil, o senhor vai adorar.

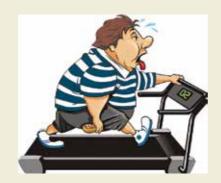
Realizados os procedimentos burocráticos tradicionais de guias e papéis, nosso poeta entra em sala para exame:

- Bom dia, como está o grande poeta, já fez esse exame? – perguntei tentando iniciar nos-

Essa moça tão linda, que acaba de falar, Sorrindo me respostou bem legal: "O exame é bom, é o exame ideal", pra avaliar coração, com os pés coladas na 'Isteira', vou correr que nem doido, montado num azalão.

Assim, iniciamos o exame, nosso poeta conversando e proseando com tudo e com todos. Alguns minutos depois, começou a cansar e proseou, procurando mais detalhes do exame:

Me diga doutor, pra avaliar meu coração, explique logo, é assim que se faz? "Andando no mesmo 'canto", correndo e correndo pra frente,



nessa ladeira ligeira e maluca subindo, e disparando sempre pra atrás?

- Sim - respondi. Essa "ladeira" vai ficando mais inclinada e a esteira mais rápida para melhor avaliar o coração – completei. Quando estiver no limite do cansaço, avise. OK?

Segundos depois, uma nova explosão poética e um novo verso: Creio que vou morrer

Não posso nem respirar, Tô com as pernas tremendo e o coração no peito a pular, pare, pare logo doutor, essa danada quer me matar.

Cessado o esforço, com o atleta sem conseguir falar, realmente estava cansado.

Com certeza iria queria saber alguma "coisa" do exame. Fiquei pensando com meus botões – como responder em verso? Afinal, precisava valorizar meu nobre sobrenome – pensei.

No papel comecei a escrever o que dizer ao nosso repentista.

Seria minha vingança poética?

Creio que nem Freud explicaria aquele momento de profundo desafio. Então, rascunhei a resposta para a pergunta que com certeza iria acontecer.

Obrigado, agora estou melhor, respiro bem, até posso falar, e depois de tanto correr, ficando no mesmo lugar, ainda muito cansado pergunto:
E aí, seu doutor, o meu coração como está?

Era tudo que eu queria e esperava. Tinha preparado a resposta em verso e prosa. Talvez não fosse um grande poema, mas era a resposta ideal, objetiva, correta e precisa. Correr todos nós corremos, correr é um bem do universo, de morrer não há quem escape, até quem escreveu estes versos. Assim, distinto amigo, "resposto" com total emoção, corra mais todo dia, incrementando a malhação, Reduzindo o prato no almoço ou em qualquer refeição. Só assim você melhora o sofrido coração.

Vingança poética, com certeza não! A única certeza: tinha sido o melhor exame e o melhor laudo do dia.



COMUNICAÇÃO INTERNA

Édis Mafra Lapolli Terapia do Livro



No entendimento de Martino (2008), a comunicação para a vida humana é muito significativa e importante, de tal forma que, prati-

camente, não existe ciência humana que possa prescindir de seu estudo.

Santaella (2001, p. 22) define comunicação como "a transmissão de qualquer influência de uma parte de um sistema vivo ou maquinal para outra parte, de modo a produzir mudança".

Miller (2005), em pesquisa realizada, verificou que diferentes definições sobre comunicação apareceram na metade do século 20, no entanto, ele identificou convergências de opinião mostrando que a comunicação é um processo, sendo contínuo, complexo, histórico, interativo e transacional. Esta autora evidencia a evolução da compreensão de um modelo linear limitado à "fonte-mensagem-canal-receptor", para uma compreensão dinâmica e transacional envolvendo feedback, reações, e trocas de papéis entre o emissor e o receptor.

Analisando as informações e conhecimentos compartilhados por esses autores, pode-se, claramente cogitar que se não houver um fluxo de informações não se tem uma

organização, pois como definido por Rogers e Agarwala-Rogers (1976, p. 7) "[...] uma organização é um conjunto elaborado de canais de comunicação interligados destinados a importar, classificar e analisar informações do ambiente e exportar mensagens processadas de volta para o ambiente".

Nesse sentido, foi definida como comunicação interna toda forma de comunicação dentro de uma organização. Pode-se, então, dizer que comunicação interna é toda aquela comunicação, formal ou informal, que ocorre internamente, em todos os níveis de uma organização.

Para muitos autores, como por exemplo, Vercic, Vercic e Sriramesh (2012) identificam a comunicação interna como interdisciplinar, integrando gestão de pessoas, comunicação, gestão estratégica, relações públicas e marketing.

A visão interdisciplinar é reforçada por Hola (2012), para quem a comunicação permeia todas as atividades de gestão, favorecendo conexão, colaboração, conscientizações e coordenação de pessoas, além de fomentar cultura organizacional.

Dentro desse contexto, pode-se ressaltar a importância da comunicação em implementações, para trocas de conhecimento, alinhamentos e incentivos mútuos, sempre alicerçados em sinergia. Promovendo inter--relacionamentos entre ambientes organizacionais internos, e entre estes e o externo.

REFERÊNCIAS

HOLA, J. Internal communication in the small and medium sized enterprises. E & M Ekonomika a Management, v. 15, n. 3, p. 32-45, 2012.

MARTINO, L. C. De qual comunicação estamos falando? In: HOHLFELDT, A.; MARTINO, L. C.; FRANÇA, V. V. (org.). Teorias da Comunicação: conceitos, escolas e tendências. 8. ed.. Petrópolis: Vozes, 2008, p. 11-25.

MILLER, K. Communication theories: perspectives, processes, and contexts. 2nd. ed. New York: McGraw-Hill,

ROGERS, E.M.; AGARWALA-ROGERS, R. Communication in organizations. New York: Free Press, 1976. SANTAELLA, L. Comunicação e pesquisa: projetos para mestrado e doutorado. São Paulo: Hacker Editores, 2001.

VERCIC, A. T.; VERCIC, D.; SRIRAMESH, K. Internal communication: Definition, parameters, and the future. Public Relations Review, v. 38, p. 223-230, 2012.



Rua General Eurico Gaspar Dutra, 1214 - Estreito - Florianópolis - SC oticacontinente@gmail.com





ENTREVISTA COM DR. ADEMAR NIENKOETTER CARPES

(Diretor Geral do Hospital Dr. Homero de Miranda Gomes)

Dr. Ademar, o Regional é um dos maiores hospitais da nossa região. Embora seja tão importante, pouco se sabe do que acontece nesse imenso edifício público. Conte para nossos leitores, como é o hospital que o senhor dirige.

O Hospital Dr. Homero de Miranda Gomes, conhecido como Hospital Regional de São José, foi fundado em 1987 e vem crescendo desde então e hoje temos diversos serviços em atividade como a Emergência Geral com três especialidades de plantão: Clínico, Cirurgião e Ortopedista, atendendo vinte e quatro horas por dia e que conta, além dos médicos, com toda a equipe de enfermagem e de apoio. Atendemos em todas as emergências em torno de 15.000 pacientes por mês. Na Emergência Geral, mais de 1.000 pacientes por dia.

Além da Emergência Geral, temos as Emergências Pediátrica e Obstétrica, com pediatras e ginecologistas de plantão, 24 horas.

Na emergência pediátrica, não temos unidade de internação, as crianças que precisam de internação são encaminhadas para o Hospital Infantil, ou Hospital Universi-

Na área da obstetrícia, além da emergência, temos a Maternidade que dispõe de alojamento conjunto para as mães que passam por parto normal ou por cesariana e ficam até 72 horas e internações para gestações de alto risco, ou seja, de paciente que tem intercorrência durante a gravidez. Todo o quarto andar do hospital é ocupado pela

Temos internações de cirurgia, ortopedia e clínica médica, centro cirúrgico com onze salas de cirurgia e UTI geral com 14 leitos.

Além do plantão, dispomos, praticamente, de todas as especialidades médicas tanto clinicas quanto cirúrgicas e temos sobreaviso de endoscopia e de quase todas as especialidades médicas, 24 horas. O sobreaviso é um médico que está fora do hospital, mas disponível para atuar aqui a qualquer momento que necessitarmos.

Também temos os serviços de Raios-X, Ultrassom e Tomografia, em tempo integral, à disposição das

Anexo ao hospital, funciona o Instituto Estadual de Cardiologia, também administrado pela Secre-



taria de Saúde. A unidade de saúde é referência no estado no atendimento em Cardiologia.

O hospital pertencente à Rede Estadual de Centros de Saúde e atende, ininterrupta e exclusivamente, pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Qual a população atendida pelo Regional?

O hospital atende a uma população de mais de um milhão e meio de habitantes, residentes na área compreendida entre Nova Trento, ao norte, Imbituba, ao Sul, Alfredo Wagner a oeste. São pacientes que adoecem ou se acidentam e precisam de cuidados especiais, cirurgias e internações que os pequenos hospitais dessas regiões não conseguem atender e são encaminhados para cá.

Quantos pacientes estão internados hoje, no Regional?

Cerca de 340 pacientes, todos os dias. Com a reabertura do Hospital Florianópolis, com 50 leitos mais 10 de UTI, aliviou um pouco a demanda de nossa internação, trauma, ortopedia e clínica médica aqui e deve melhorar com a abertura do Hospital de Biguaçu que contará com 120 leitos e está em fase de compra de equipamentos.

O hospital mantém pacientes terminais em tempo prolongado?

Sim, durante algum tempo sim, mas hoje temos apenas um paciente que está conosco há mais ou menos um ano, aguardando um equipamento que não saiu ainda.

Que tipo de assistência recebe um paciente nessas condições?

Toda, de enfermagem, médica e de hotelaria. Temos também disponíveis psicólogos e psiquiatras, quando necessário. Também dispomos de um programa denominado Programa de Internação Domiciliar (PADI) que conta com médico, enfermeiro, assistente social e psicólogo que fazem atendimento domiciliar, numa média de 24 pacientes internados, mensalmente.

Estamos pensando em implantar, no hospital, um serviço de Medicina Paliativa que são cuidados providos por uma equipe multidisciplinar composta por médico, fisioterapeuta, terapeuta

ocupacional, fonoaudiólogo, farmacêutico, equipe de enfermagem, psicólogo e algum profissional ligado ao campo religioso.

Um trabalho visando o alívio da dor, e maximização das habilidades funcionais remanescentes, fazendo com que, assim, o paciente tenha maior autonomia e dignidade possíveis, para que ele possa, ao seu modo, se preparar para a morte.

Os cuidados paliativos se concentram em amenizar os sintomas da doença e dar apoio físico e psicológico ao paciente e à família, integrando diferentes profissionais da área médica, havendo ou não possibilidade de cura.

E sobre prevenção?

Entendemos necessário atentarmos para a prevenção, uma vez que nossa população está envelhecendo, entretanto, sem qualidade de vida e há muito que se fazer no campo da medicina preventiva com objetivo de evitar doenças cerebrovasculares, conhecidas como derrames, que exigem cuidados especiais e até aleitamento. Também campanhas de prevenção de acidentes domésticos para idosos, pois temos muitos casos de fraturas onde a recuperação é difícil e confere ao paciente uma baixa qualidade de vida.

O que o senhor diria aos nossos leitores.

O hospital está de portas abertas a todos. Toda nossa equipe está disponível para proporcionar o melhor atendimento possível, mas se houver alguma reclamação, venham aqui, por favor, pois estamos sempre dispostos a fazer o melhor que estiver ao nosso alcance.

FOTOS ANDRE MAIA





De alma para Alma

DESPERDÍCIOS: elementos doutrinários

Jaime João Regis

Sobre este tema, preocupante e de significativa importância nos dias atuais, em que temos, ao mesmo tempo, grande produção de alimentos e fome em grande escala no mundo, encontramos vasta publicação, que nos traz esclarecimentos e informes. No artigo Desperdícios, publicado em www.infopedia.pt/\$desperdícios, lemos:

Os desperdícios gerados pelos organismos têm reduzido impacto nos ecossistemas, pois estes rapidamente reintegram os materiais não utilizados nos ciclos biogeoquímicos, voltando, assim, a disponibilizá-los para os seres vivos. A atividade humana, sobretudo a partir do século XIX, época em se deu a revolução industrial, alterou este equilíbrio natural, em consequência da quantidade de materiais e energia mobilizados e desperdiçados, bem como da produção massiva de materiais não reutilizáveis de longa vida, cujos componentes dificilmente regressam aos ciclos biogeoquímicos, por não serem, ou serem muito dificilmente, biodegradáveis. Os desperdícios da atividade humana podem agrupar-se em diferentes categorias: desperdício de energia; desperdício de materiais; desperdício de espaço e desperdício de recursos.

O professor de engenharia da UERJ José Abrantes (2005), em seu livro Brasil, o País dos Desperdícios afirma que "o Brasil tem um desperdício equivalente a 150% do PIB". Assim, em 2007, que foi de R\$2,4 trilhões, nós desperdiçamos R\$3,6 trilhões. Na verdade, geramos uma riqueza naquele ano de R\$6 trilhões.

Matéria de Cirlei Donato, publicada em www.marcoshardt.com.br relata: "Estudos da EMBRAPA mostram que o brasileiro joga fora mais alimentos do que consome". O IBGE mostra números astronômicos de desperdício de alimentos por habitantes. Pesquisas de universidades constatam o mesmo. Segundo estimativa da EMBRAPA, uma família de classe média joga fora, em média, 182,5 quilos de comida por ano, o suficiente para alimentar uma criança por seis meses. Pesquisas desta década indicam que perto de 44% do que é plantado se perde na produção, distribuição e comercialização: 20% na colheita, 8% no transporte e armazenamento, 15% na indústria e processamento e 1% no varejo. Com mais de 20% de perdas no processamento culinário e hábitos alimentares, as perdas totalizam 64% em toda a cadeia. Só em hortaliças, o total de desperdícios é de 37 quilos por habitantes. Segundo o IBGE, em dados pesquisados nas maiores capitais do País, o consumo por ano, por habitante, é de 35 quilos. Dois quilos a menos do total que é desperdiçado no lixo. Dados demonstram que, diariamente, são desperdiçados 39 mil toneladas de alimentos, provindos de restaurantes, feiras, mercados, fábricas, quitandas, açougues, residências.

Pagamos mais caro, de forma silenciosa e perigosa, também, pelos hábitos alimentares. Dados de 2008, divulgados pelo IBGE, indicam que o excesso de peso atinge 33,5% das crianças de 5 a 9 anos, 21,5% dos adolescentes e cerca da metade da população adulta. Custo pelo consumo excessivo e errôneo de alimentos que está aumentando assustadoramente os índices de obesidade, com o consequente aumento das incidências de doenças ligadas a esses fatores, inclusive com ausências e afastamentos do trabalho.

Trecho do artigo de Sérgio Adeodato, divulgado em Negócios Sustentáveis, do Valor Econômico, cita:

Cientistas do Swedish Institute for Food and Biotechnology, que assinam pesquisa da FAO, advertem paras os riscos de se dar prioridade ao aumento da produção e esquecer a redução do desperdício nas políticas de combate à fome. Eles recomendam investimento na eficiência da cadeia produtiva, uma vez que o planeta tem recursos limitados de solo, água, energia e fertilizantes, e busca soluções de custo-benefício para a segurança alimentar.

No Livro dos Espíritos, estes conteúdos podem ser apreciados nas questões que tratam dos Meios de Conservação (704) e Instinto de Conservação (722):

704 – Deus, dando ao homem a necessidade de viver, fornece-lhe sempre os meios?

– Sim, e se não os encontra é porque não os compreende. Deus não poderia dar ao homem a necessidade de viver sem dar-lhe os meios, por isso faz a terra produzir para fornecer o necessário a todos os seus habitantes, porque só o necessário é útil; o supérfluo não o é jamais.

722 – O instinto de conservação é uma lei natural?

– Sem dúvida. Ele é dado a todos os seres vivos, qualquer que seja o grau de sua inteligência. Em uns, ele é puramente maquinal, em outros ele é racional.

Ou seja, Deus, a Fonte da Harmonia Universal, fornece ao homem os meios para produzir o necessário para a vida e, para a conservação desses meios, dotou os seres ainda não possuidores de inteligência própria, de um princípio instintivo ou maquinal e ao homem concedeu o alcance pela razão. A razão nos diz que os desperdícios em suas várias formas e intensidade de ocorrências são fatos que se contrapõem à lei natural ou divina, são transgressões aos princípios universais. Fruto do desleixo ou da não observação de cuidados, muitas vezes simples e de soluções que implicariam apenas em atenção e boa vontade, seguimos, com os nossos desperdícios, produzindo perdas e sofrimentos atuais e futuros, dos quais poderíamos ser poupados.

CANTANDO A DOR

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Muito temos falado em fazer tudo para ser feliz. Muito temos escrito sobre emoções e o controle das mesmas e mais ainda temos ouvido a expressão "conhecer a ti mesmo". No entanto, muitos ainda não entenderam como dar início às práticas que tornam possível o conhecimento de si mesmo, o controle das nossas emoções e, finalmente, exercer a faculdade de ser feliz

As leis que emanam da Espiritualidade ensinam a buscar a paz interior para ser feliz. Com base nesse preceito, a princípio, muitos passam a viver em busca da felicidade, mas, ignoram que a lei da felicidade não inclui em seu código o egocentrismo.

Como achar a felicidade aquele que vive irritado com os outros, revoltado com seu superior em ambiente de trabalho, em ambiente familiar ou com imensa amargura dentro de si por enfrentar uma grave doença? Ora, tudo isso é uma forma de doença e cada caso tem uma dor diferente da outra. Sofre aquele que se irrita com todos e por qualquer coisa, sofre aquele que detesta seu patrão, mas, precisa do emprego, sofre os que padecem no ambiente familiar e sofre aquele que tem dores por causa da doença física. São dores da alma que atingem também o corpo físico podendo manifestar-se de inúmeras formas tais como, enxaqueca, gastrite, depressão, dores reumáticas ou mesmo um câncer.

É nessa hora que o guerreiro abatido resolve levantar-se para lutar. Que fazer, meu Deus? E por certo nessa hora Deus lhe responde e envia recursos que, muitas vezes, passam despercebidos pelo interessado em mudar de vida.

É para essa hora do "não saber o que fazer" que venho aconselhar-te, Irmão meu, a não reagir aos insultos recebidos proferindo outros insultos, a não aumentar o ácido do azedume que corrói a tua alma, e a se desesperar por que a dor do corpo é muito intensa. Existe um divino analgésico para as dores conforme ensina a Espiritualidade de Luz... "Aprenda a cantar a tua dor". Canta tua canção preferida, canta aquela música que se faz presente em teu templo religioso, canta o lá, lá, lá quando não souber a letra do som maravilhoso que te acalma a alma. Mesmo na hora da raiva, canta para expulsá-la de ti.

Quando a dor se instalar no ambiente familiar, tens maior conforto para cantar... Se estás em ambiente público, escuta teu interior onde está sendo executada tua canção preferida. Canta em resposta ao que te feriu e como um toque de mágica teu coração será aliviado da dor moral que te aflige. E verás que não cantas sozinho, pois, uma legião de santos espíritos estará ao teu lado derramando sobre ti energias de puro amor.

Esse é um desafio que te lanço Irmão querido... Canta tua dor, seja ela qual for. Canta para lavar e refrescar tua alma. Canta para que obtenhas tua paz interior. Canta para que conheças e venças a ti mesmo. Canta e seja feliz.



Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

O CAFÉ COLONIAL DA D. TETÊ

Pelo terceiro ano consecutivo, para comemorar o seu aniversário, Dona Tetê, com todo o seu carinho, amorosidade e gentileza, abriu a sua Casa, o Espaço Tetê Festas, situado a Rua Nagib Jabor, 407, Capoeiras, Florianópolis, no dia 03 de agosto, oferecendo um magnífico Café Colonial cuja renda é toda revertida ao Nosso Lar.

Todos os que lá estiveram, foram unânimes em elogiar o espaço, que é muito agradável, a comida deliciosa e a acolhida, de uma simpatia e amorosidade infinitas.

Foram, também, sorteados alguns brindes entre os presentes, doados por: Anselmo Arlota - Galeria PontodArte - Lagoa da Conceição; Érida Shaefer - Alma Almofadas; Editora Pandion; Heloisa dos Santos Cordeiro Dias - Santa Intimidade - Max & Flora - Trindade ; Ludmila Alves McLaughlin - Berinjela Gourmet Sandwich - Galeria Max & Flora; Márcia - Barbearia Tradicional - Av. Osmar Cunha; Marilete dos Santos - Perfil Moda Intima - shopping da Trindade; e Marina Ribeiro Lorenzi - Mais Elegância.

Agradecemos a todos os doadores dos ótimos brindes que tornaram a festa ainda mais agradável.

À aniversariante, D. Tetê, com muita gratidão, só podemos dizer:

Que Deus a abençoe e os espíritos amigos a protejam sempre!



















