Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

NENL CAPC

www.nenossolar.com.br JUNHO 2015 - ANO 5 - Nº 36

CULTIVANDO ÁGUA BOA

Comemora-se, em 5 de junho, o Dia Mundial do Meio Ambiente e nada melhor para celebrar esta data do que um programa que está dando certo há mais de uma década, o Programa Cultivando Água Boa, que foi considerado a melhor prática do mundo em gestão da água. Este Programa é desenvolvido no Oeste do Paraná e, recentemente, foi adotado em Minas Gerais como política pública de sustentabilidade e deve ser implementado em diversas outras regiões do Brasil, e também já foi replicado, como projeto piloto, em países como Guatemala, República Dominicana, Bolívia, Argentina, Uruguai e Paraguai **Páginas 8 e 9**

CIÊNCIA, SAÚDE E ESPIRITUALIDADE é tema do 1º Simpósio da Associação Médico-Espírita de Santa Catarina, que se realizará em 8 de agosto de 2015, no Centro Multiuso de São José/SC. **Página 2**

***

A fim de contribuir para a busca de uma Justiça mais plena e espiritualizada, a ABRAME, realiza a oitava edição do seu tradicional Congresso, que tem como temática central **"A VISÃO MATERIALISTA E A VISÃO ESPÍRITA EM TORNO DA VIDA".** No Costão do Santinho Resort, em Florianópolis/SC de 25 a 27 de setembro de 2015. **Página 6**

ALERGIA ALIMENTAR

Segundo o Dr. Glaycon Michels, a incidência de alergias alimentares no mundo cresceu nada menos que 50% entre 1977 e 2013. Entre as crianças, a situação é ainda pior - na China os casos mais que dobraram, na Europa, subiram 700% e, no Brasil, dois milhões têm algum tipo de alergia à comida. As alergias sempre estiveram ligadas a uma disposição genética. Mas como explicar a explosão de casos nos últimos anos? Nosso DNA não mudou muito nesse período. Mas a comida que comemos, sim. **Página 3**

Colunas

- **O PLANO ESPIRITUAL DA TERRA**
  Adilson Maestri
  Página 7
- **A ERA DA LUZ JÁ INICIOU**
  Homero Franco
  Página 7
- **A VOLTA DA INFLAÇÃO**
  Valéria Melo Ribeiro
  Página 11
- **QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO**
  Édis Mafra Lapolli
  Página 13
- **O AMOR E O RESPEITO: Elementos Doutrinários**
  Jaime João Regis
  Página 15

Editorial

Inegavelmente, estamos enfrentando, com o aquecimento global já iniciado, o avanço do consumismo da era industrial e com o vertiginoso crescimento demográfico, uma situação dramática para o futuro do planeta e da humanidade: a escassez de água potável e o desaparecimento da biodiversidade.

Resignar-se e nada fazer é a pior das atitudes, pois implica renunciar à resiliência e às saídas criativas. Somos cocriadores da nossa realidade e cabe a nós, seres humanos, encontrar as saídas para nossos próprios problemas. Não podemos crer numa solução exógena, que alguém venha de fora para nos dizer o que fazer.

Estamos evoluindo em todos os sentidos e crescemos com as dificuldades que encontramos no dia a dia, quer seja em nossa luta interna, como em nossos desafios com o meio que nos cerca.

Os ensinamentos provindos de nossos ancestrais nos apontam o caminho de cultivar um vínculo afetivo com a Terra: cuidá-la com compreensão, compaixão e amor; aliviar suas dores pelo uso racional e contido de seus recursos, renunciando a toda violência contra seus ecossistemas.

Necessitamos pensar num horizonte que dê sentido às nossas alternativas e que irão configurar essa retomada na relação homem/planeta possibilitando, a todos, o usufruto de um plano existencial terreno saudável e com oportunidade a todos os seres sencientes.

Depende de nós fazermos com que os transtornos climáticos e a escassez de recursos não se transformem em tragédias, mas em crises de passagem para um nível melhor na relação entre o ser humano e a natureza.

"Constrói teu santuário interno onde tua alma possa repousar em companhia do Criador e verás que a tua realidade externa também ganhará tranquilidade, pois, estarás abastecido com o Amor Maior" nos ensina Ir. Savas, Mentor Espiritual do Núcleo, em seu texto apresentado na página 15, nos alertando para a necessidade de apaziguar as controvérsias reinantes em nosso interior e que espelham o crescente caos externo.

Importa, com urgência, olharmos para dentro de nós, resolver nossos impasses íntimos e pensar a saúde num ambiente saudável. Assim nosso planeta será também saudável e benevolentemente farto para com todos nós.

FOTO ANDRE MAIA

Toda mulher é uma menina
Pois toda menina é só pureza.
E toda esta candura que fascina
É próprio da sua natureza...

Se o tempo passa como os ventos,
Freme em seu corpo mil vaidades .
E a mulher se traduz em sentimentos
Ficando mais linda ao passar das idades...

Fitando seus olhos tão cintilantes
nem percebo se há rugas circundantes,
E pelo Amor seu corpo rejuvenesce.

E por amá-la assim profundamente
Mal noto a ação do tempo inclemente
E esta eterna menina jamais envelhece!...

(Nelson Antonio Corrêa)

CATEGORIA	ATÉ 30/06	DE 01/07 A 31/07	NO LOCAL
SÓCIO DA AME-SC	R$ 50,00	R$ 100,00	R$ 120,00
NÃO SÓCIO	R$ 80,00	R$ 100,00	R$ 120,00
ESTUDANTE	R$ 25,00	R$ 50,00	R$ 120,00
ALUNO DA ESCOLA DE MEDIUNS-NENL*	R$ 25,00	R$ 50,00	R$ 120,00

*inscrições na secretaria do NENL e CAPC

PROGRAMAÇÃO:

7h30min – **credenciamento**

8h30min – **Abertura**

8h40min – **O poder curativo do amor** DR. GILSON LUIS ROBERTO (PRESIDENTE DA AME-BR)

9h40min - **Fenomenologia orgânica e psíquica da mediunidade** DR. SÉRGIO FELIPE DE OLIVEIRA (UNIESPÍRITO-SP)

10h40min - INTERVALO

11h - **A mente imortal** DR. JULIO GOELZER (SC)

12h – INTERVALO PARA ALMOÇO

14h – **Apresentação cultural**

14h30min - **Psicologia, comunidade e espiritualidade** PSIC. LUIZ MELLO (SC)

15h30min - **Espiritualidade: um novo paradigma para o melhor entendimento das doenças** DR. ODI OLEINISCKI (SC)

16h30min - INTERVALO

16h50min **- MESA-REDONDA: ABORTO**

Visão médica – DR. LUIZ FERNANDO SOMMACAL

Visão jurídica – DRA. VANESSA LISBOA DE ALMEIDA

Visão espiritual – DRA. ROSANE TEREZINHA GONÇALVES

Moderador: DR. GIAN CARLO NERCOLINI

18h – **Encerramento** - DR. GILSON LUIS ROBERTO

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

ALERGIA ALIMENTAR

Dr. Glaycon Michels
Medicina do Esporte - CRM 4543

Segundo um estudo do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), a incidência de alergias alimentares no mundo cresceu nada menos que 50% entre 1977 e 2013. Entre as crianças, a situação é ainda pior - na China os casos mais que dobraram, na Europa subiram 700% e, no Brasil, 2 milhões têm algum tipo de alergia à comida. As alergias sempre estiveram ligadas a uma disposição genética. Mas como explicar a explosão de casos nos últimos anos? Nosso DNA não mudou muito nesse período. Mas a comida que comemos, sim. Segundo o Centro Internacional de Pesquisas para o Desenvolvimento (IDRC), com sede no Canadá, metade de todas as calorias consumidas no planeta vem de apenas três alimentos: arroz, milho e trigo. O trigo é o mais cultivado deles, e está em muitas comidas que as pessoas consideram especialmente gostosas - como pão, cereais matinais, pizzas, massas e cerveja. Ele está presente até onde nem o esperamos, como na massa de tomate e na batata frita congelada. Resultado: nunca comemos tanto trigo quanto hoje.

O trigo no cérebro

Primeiro, vem aquela vontade incontrolável. A pessoa fica ansiosa, agitada, com uma verdadeira fissura de consumir o produto. Quando ela finalmente consome, uma substância cai na sua corrente sanguínea e vai até o cérebro, onde se encaixa nos receptores opioides - que produzem uma imediata sensação de prazer. Poderíamos estar falando da heroína, uma das drogas mais potentes que existem. Mas estamos falando da gliadina, uma das duas proteínas que formam o glúten (a outra se chama glutenina). Ela age sobre os mesmos receptores cerebrais atingidos pela heroína. Da mesma forma que usar uma droga gera a vontade de voltar a usá-la, ingerir trigo pode dar vontade de comer mais.

Esse mecanismo ainda não foi comprovado por nenhum estudo. Mas uma pesquisa recente sugere que, sim, poder haver uma relação direta entre glúten e ganho de peso. Em 2012, pesquisadores da UFMG testaram dois grupos de ratinhos. Eles tinham as mesmas características genéticas, a mesma idade e receberam alimentação idêntica. Foram tratados da mesma forma, exceto por uma coisa: os cientistas adicionaram glúten à ração de um dos grupos de ratinhos.

Os resultados foram claros. Após dois meses de experimento, os animais que não haviam ingerido glúten ganharam 11% menos peso que os outros. Já os ratinhos que receberam o glúten, por outro lado, desenvolveram 32% mais gordura abdominal, e sua taxa de glicose no sangue ficou 24% maior. Tudo isso mantendo uma dieta idêntica, tanto em calorias quanto em alimentos, aos demais ratos. A única diferença era a presença ou ausência de glúten. A conclusão seria que o glúten possivelmente diminui a utilização das reservas de gordura no organismo. Ele também pode levar ao excesso de glicose. Dessa forma, a ingestão de glúten poderia ser um dos fatores que dificultam o tratamento do excesso de peso.

A relação do glúten com o ganho de peso e de gordura corporal tem outra consequência negativa para o organismo: o aumento dos processos inflamatórios. Quando você ganha peso, as suas células de gordura se expandem. Por motivos que ainda não são bem compreendidos, isso desencadeia uma resposta imunológica. O seu organismo manda células de defesa para o tecido gorduroso, onde elas causam pequenas inflamações. É um processo crônico, contínuo, e que pode estar ligado a vários problemas. Esse processo pode levar à maior propensão para infarto e diabetes do tipo 2 em pessoas obesas. Assim, retirar o glúten da dieta poderia amenizar a inflamação causada pela obesidade.

Ainda serão necessários mais estudos, inclusive em humanos, para comprovar essa descoberta. Mas ela é intrigante. Significa que, daqui a alguns anos, o glúten possa se tornar algo tão malvisto quanto o açúcar ou a gordura. Algumas pessoas já precisam evitá-lo a todo custo. Ou sofrer as consequências.

Quem é vitima do glúten?

Acredita-se que até 6% da população mundial tenha intolerância ao glúten. Para essas pessoas, ingerir alimentos que contenham a proteína é sinônimo de mal-estar e problemas digestivos. Um subgrupo, que reúne 1% das pessoas, tem a chamada doença celíaca. O tema é relativamente novo para o público em geral, e os diagnósticos ainda são escassos: segundo um estudo da Clínica Mayo, nos EUA, 75% dos celíacos nem sabem que têm a doença.

A doença celíaca é uma síndrome autoimune, ou seja, em que as células do sistema imunológico atacam o próprio organismo - um processo desencadeado pela ingestão de glúten. Nesses casos, o consumo de qualquer alimento que contenha a substância deve ser eliminado dos hábitos alimentares. O consumo do glúten faz com que as células de defesa ataquem o próprio organismo. Isso destrói as glândulas, causando uma atrofia do intestino. A doença celíaca é de origem hereditária, ou seja, é transmitida de geração em geração.

Ainda que o tema pareça (e de certa forma seja) novo, a doença celíaca está entre nós há muito tempo. O primeiro relato dela data de 100 a.C., com o médico grego Arataeus - que a chamou de "diátese abdominal". Seus escritos foram traduzidos para o latim em 1552, quando a palavra grega para "abdominal", koiliakos, foi traduzida para o latim como "coeliacus" - de onde deriva o termo celíaco. Mas as reais causas da doença permaneceram obscuras até 1953, quando pesquisadores identificaram a ligação dela com o glúten.

Os sintomas mais típicos da doença celíaca (que, é bom lembrar, só pode ser diagnosticada por um médico) incluem diarreia, desconforto abdominal, vômitos, irritabilidade, falta de apetite e anemia. Em longo prazo, a pessoa pode apresentar deficiência de ferro, osteoporose, emagrecimento, dermatites, redução dos níveis de cálcio, alterações hepáticas e prisão de ventre. Algumas pesquisas, no entanto, sugerem que as consequências podem ir muito além do intestino. Um exemplo é a dermatite herpetiforme, uma doença crônica que causa sensação de queimadura e coceira na pele. Descoberta em estudos realizados nos anos 1960, ela foi a primeira evidência de que a doença celíaca poderia ter efeitos que vão além do sistema digestivo.

Revelações como essa desencadearam uma série de estudos similares, e a hipótese de que os danos poderiam chegar ao cérebro logo foi levantada. Análises feitas em pacientes com disfunções neurológicas mostraram a prevalência de doença celíaca em um número espantoso de casos: de 10% a 22,5% dos doentes mentais. Inicialmente, acreditava-se que os danos cerebrais poderiam ser causados pela deficiência de vitaminas, em decorrência de uma má absorção de nutrientes. Mas testes posteriores descobriram processos inflamatórios que afetavam o sistema nervoso central - e que poderiam ser desencadeados pela alergia ao glúten.

Um estudo da Universidade de Sheffield, na Inglaterra, encontrou manifestações neurológicas de sensibilidade ao glúten. Entre elas, a chamada ataxia cerebral, que resulta na perda progressiva da coordenação motora e está associada a uma degeneração no cérebro. Durante 13 anos, os cientistas acompanharam 500 pacientes que sofriam dessa doença. Um em cada cinco apresentava sensibilidade ao glúten. Entre os casos mais graves, a porcentagem era ainda maior: 45%. Pacientes com esquizofrenia e autismo também podem ser afetados por proteínas como o glúten e a caseína (presente no leite). Mas isso só acontece quando há outros fatores associados, como deficiências enzimáticas ou alterações no intestino. Nesses casos, o glúten pode chegar ao cérebro e interferir na comunicação entre os neurônios. Por isso, retirá-lo da dieta de esquizofrênicos e autistas pode melhorar a coordenação motora, a comunicação e o uso da linguagem - além de diminuir o déficit de atenção. O mesmo ocorre com a eliminação do leite e de seus derivados. Não é a cura do autismo pela dieta. O que acontece é uma melhora do quadro clínico e, depois, a estabilidade desse quadro. O ganho é gradual e pode levar meses até que a situação apresente alguma melhora.

O HOMEM E SUAS POTENCIALIDADES PARA AGIR NO MUNDO

Mirian Torquato
Édis Mafra Lapolli

O homem nasce, cresce e evolui com suas potencialidades para agir no mundo. E estar no mundo é se fazer presente no relacionamento interpessoal pulsando num movimento natural de acordo com os próprios sentimentos e sensações.

Pode-se entender que o homem, ao se mover no mundo, é capaz de viver em plenitude a partir da sua própria expressão humana que pulsa quando feliz, e encolhe-se diante de sentimentos de dor, de medo ou outros sentimentos que não podem ser expressos diante as adversidades do cotidiano. Portanto, as expressões criativas passam pela corporeidade, ou seja, pela capacidade de sentir o corpo em movimento, com infinitas possibilidades de criação.

Pavão (1981, p. 41) diz que:

> O fato de o homem estar no mundo conscientemente torna-se aberto à realidade e, portanto, um ente de relações, capaz de captar, compreender e expressar essa realidade, tendo, por meio de sua criatividade, possibilidade de transformar o mundo pela sua própria ação.

Freire (1967) considera que o homem apresenta algumas características essencialmente humanas, tais como: pluralidade, transcendência, criticidade, temporalidade e consequência que assinalam o mundo como uma realidade objetiva, e o homem como um ser de relações. Tal posicionamento é corroborado por Tezza (2004, p. 101) quando afirma que "Sendo cocriador do universo, o homem assume esse poder quando age através da percepção interna, fruto do contato íntimo consigo mesmo, com o seu Ser".

Cada ser humano é único em sua identidade e, portanto, singular em termos de seu potencial criativo. A expressão da identidade se dá na relação com o outro e com o mundo, dentro de uma postura ética, traduzida pelo respeito aos semelhantes. A identidade constitui um conjunto de características psicobiológicas que torna cada pessoa um ser único, diferenciado e inconfundível. A autonomia se constrói a partir das potencialidades humanas, daquilo que cada um é do que traz em sua herança genética (TORO, 2002).

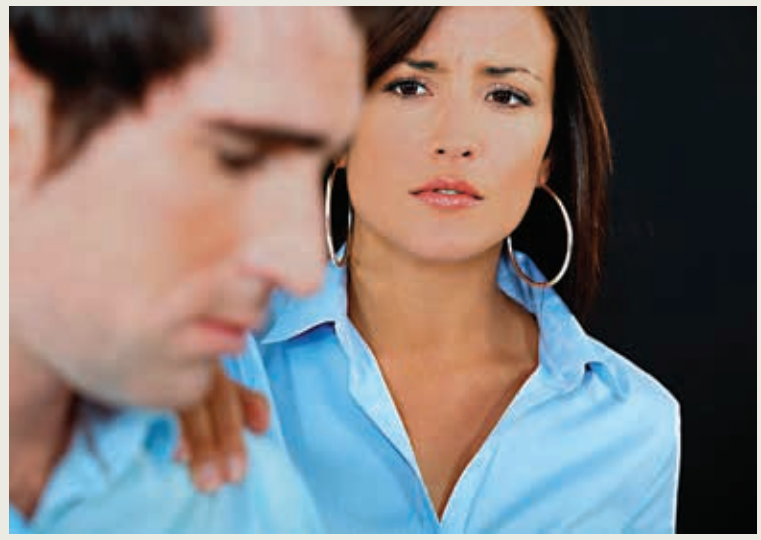
Segundo Toro (2002, p. 100) "dois componentes estão em jogo na gênese da identidade: um hereditário, que fornece a potencialidade individual de diferenciação, e um adquirido, relativo ao ambiente". Assim, a identidade é a percepção que cada um tem de si mesmo e, por isso, possui uma essência, e esta é única, genuína, porém se purifica, se transforma e se revela somente na presença do outro.

Ainda para Toro (2002), o ambiente em que vivemos tem o efeito de reforçar todos os circuitos da nossa identidade saudável, como também da nossa vitalidade. O autor apresenta as seguintes características de uma identidade saudável: Ausência de agressão gratuita; Capacidade de estabelecer um limite às agressões externas; Capacidade de fuga frente a uma força superior (instinto de sobrevivência); Capacidade de intimidade; Ausência de espírito de competição; Ausência de autoritarismo; Alto nível de vitalidade; Capacidade criativa; Percepção de si mesmo como criatura portadora de um valor intrínseco; Motricidade caracterizada por equilíbrio, vigor e sinergia.

Sendo assim, concordamos com Tezza (2004) quando diz que o homem desenvolve sua capacidade criativa, à medida que toma consciência de suas possibilidades e de suas capacidades inerentes ao seu ser, deixando de procurar saídas e soluções fora de si (ou na mente concreta) e, portanto, desenvolvendo seu potencial interno, verdadeiramente criativo.

REFERÊNCIAS

FREIRE, P.. **Educação como prática da liberdade**. São Paulo: Paz e Terra, 1967.
PAVÃO, A. M. B.. **O princípio da autodeterminação no Serviço Social**: visão fenomenológica. São Paulo: Cortez, 1981.
TEZZA, M. C. M. da S.. **Metodologia Socioterápica**: um processo para o despertar da consciência. Curitiba: A Consciência Centro de Socioterapia Consultoria, 2004.
TORO, R. **Projeto *Biodanza***. São Paulo: Editora Olavobrás/EPB, 2002.



ACEITAÇÃO

Mariza Spanghero
Psicóloga - CRP12-01610

"Tudo que rejeitamos apodera-se de nós, tudo que respeitamos deixa-nos em paz"
(Bert Hellinger).

A vida não está sob nosso controle, podemos, a qualquer momento, passar por perdas, humilhação, abandono, traição, descaso. Nas adversidades, é comum a existência de sentimentos de revolta e de indignação. Podemos nos sentir tão impotentes ou desesperados que vamos de um extremo emocional a outro em busca de respostas e de culpados pelos fatos. É comum sentir raiva, muita raiva. Em estado de choque, sentimos que a toda vida vai desmoronar. Nos momentos de desespero também é comum lembrar-nos de Deus, buscar o recurso da oração, até para aqueles que não têm o hábito de rezar.

Um outro caminho é entregar-se sincera e intensamente ao sentimento daquele momento. O desespero nos esgota e, cansados de sofrer, nos resta perguntar:

- O que fazer?

Roberto Shinyashiki responde a pergunta dizendo: "Não recuses as dificuldades e provas que não possas afastar".

Marcel Proust diz: "Seja corajoso – e forças poderosas virão em seu auxílio, já que a verdadeira descoberta consiste não em procurar novas paisagens, mas em ter novos olhos". Em outras palavras, olhar diferente para mesma situação.

A experiência ensina a entregar-se, não resistir ao que foi e manter a confiança de que a transformação virá. Contudo, é preciso esclarecer que aceitar não significa concordar com a situação ou com as pessoas envolvidas. Nem mesmo se submeter, se subjugar, desistir ou resistir. Resistir nos mantém presos. Se quisermos ir além, ultrapassar o desconforto, ir para frente, superar as circunstâncias adversas, o indicado é aceitar os fatos, ver o ocorrido de outro ângulo, procurar exemplos de superação que sirvam de guia.

Ao aceitar o que a vida nos apresenta, forças virão em nosso auxílio, intuições indicarão caminhos, pessoas surgem, facilitando as soluções.

As adversidades doem, mas elas podem se transformar em lições de vida. Com maturidade e fé é possível reconhecer que a solução não está com outro e não vem dos outros, mas o outro nos ajuda a não carregamos o fardo sozinhos. Podemos ter novas aprendizagens, tais como, aprender a contar com os outros, aprender que precisamos do outro.

Passamos a dar mais valor aos recursos que temos e à própria vida. A aceitação tem poder transformador, por meio dela, chegamos à lucidez e agradecemos pelos ganhos que vieram. O agradecimento é o ponto máximo da aceitação, depois somos premiados com a paz.

Assim, voltamos para a citação inicial:

"Tudo que rejeitamos, apodera-se de nós, tudo que respeitamos, deixa-nos em paz" (Bert Hellinger).

REFERÊNCIAS

HELLINGER, Bert. **A prática das Constelações Familiares**. Belo Horizonte: Editora Atman, 2005.
POUST, Marcel. **Em busca do tempo perdido.** Rio de Janeiro: Editora Globo, 2006.
SHINYASHIKI, Roberto. **Amar pode dar certo.** São Paulo: Editora Gente. 2012.

Atendimentos

Atendimento - Tratamento

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

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

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

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

Horários da Farmácia

ANDRE MAIA

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

Segunda-feira	08:00h às 11:30h 14:00h às 20:00h
Terça-feira	09:00h às 12:30h 14:00h às 16:00h
Quarta-feira	08:00h às 10:30h 14:00h às 16:30h 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:

- 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.

PALESTRAS

PALESTRAS: JUNHO - 2015

DATA		HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
03/06	Quarta-feira	20 h	Volmar Gattringer	Fabrício Barni	A paz do mundo interior
04/06	Quinta-feira	20 h	Dr. Odi Oleiniscki (AME/SC)	Maria Nazarete Gevertz	Medicina e espiritualidade
05/06	Sexta-feira	20 h	James Ronald R. Lobo	Waldir Francisco Farias	A criação II
06/06	Sábado	14 h	Jaime João Regis	Lizete Wood	A dedicação
10/06	Quarta-feira	20 h	Homero Franco	Edel Ern	O que é ser humano?
11/06	Quinta-feira	20 h	Andréa M. Dal Grande	Rogério M. Dal Grande	Sobre a inveja
12/06	Sexta-feira	20 h	Adilson Maestri	Zenaide A. Hames Silva	Simplicidade voluntária
13/06	Sábado	14 h	- Maurício José Hoffmann - Grupo Sol Maior	Rosângela Idiarte	-A oração do Pai Nosso -Cantoterapia
17/06	Quarta-feira	20 h	Carlos Augusto M. da Silva	Cleuza de F. M. da Silva	A culpa, o herói e a vitima
18/06	Quinta-feira	20 h	Rosane T. Gonçalves (AME/SC)	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Estranha moral
19/06	Sexta-feira	20 h	Douglas Lopes Ouriques	Fabrício Barni	Afinidades e influências espirituais
20/06	Sábado	14 h	Maurício José Hoffmann	Paulo Neuburger	Reencarnação- decisão e mudança
24/06	Quarta-feira	20 h	Gastão Cassel	Volmar Gattringer	Desencontros - reflexões sobre o cotidiano no século XXI
25/06	Quinta-feira	20 h	Zulmar Francisco Coelho	Tânia Mara Coelho	O propósito maior
26/06	Sexta-feira	20 h	José Jaime Matos	Zenaide A. Hames Silva	Nossas palavras, nossas ações
27/06	Sábado	14 h	Maurício José Hoffmann	Abegair Pereira	O espiritismo como instrumento de transformação

Horários de Ônibus

Transporte Coletivo Estrela
0039 - Forquilhas - Florianópolis

Partidas de **Forquilhas**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
05.00	16.50D	05.00	20.50	05.40
05.40	17.20	06.00	23.20	06.30
06.20	18.00	06.40		08.20
06.40	18.30	07.50		10.00
07.15	19.00	08.30		12.00
08.10	19.30	10.00		15.00
08.40	20.00D	11.30		18.00
10.00	20.30	12.30		20.00
11.30D	21.10	13.10		22.00
12.30	21.50D	15.00		
13.00	23.10	17.00		
14.30	23.35	19.00		
15.20				

Partidas do **TICEN**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
05.50	17.10	05.50	00.30R	00.30R
06.30	17.40	06.50		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
12.05	21.00D	14.00		21.00
13.20	22.20	16.00		22.50R
14.30	22.50	18.00		
15.30DLA		00.30R	20.00	
16.30		22.30		

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

Transporte Coletivo Estrela
0020 - Potecas

Partidas de **Potecas**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
05.30D	17.10	05.40	19.00	06.30
06.00	17.30D	06.20	20.20	08.30
06.35	18.30	06.50	22.20	10.30
06.45D	19.30D	07.30		12.30
07.00	20.30D	08.00		14.30
07.30	21.30D	08.30		16.30
08.00	22.50	09.50		18.30
09.00		10.20		20.20
10.00		11.20		
11.00		12.00		
11.55D		13.20		
12.50		14.20		
13.30D		15.30		
14.30D		16.30		
15.30		17.20		
16.30		18.10		

Partidas do **TICEN**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
06.45	17.30	06.40	18.10	07.40
07.15	18.00R	07.10	19.30	09.30
08.10	18.30D	07.45	21.40	11.30
09.10	19.00R	08.55		13.30
10.10	19.45D	09.30		15.30
11.10D	20.40D	10.20		17.30
12.00	21.40	11.00		19.30
12.40D	22.40R	12.30		
13.40D		13.30		
14.40		14.30		
15.40		15.30		
16.25		16.30		
16.40D		17.20		

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

Transporte Coletivo Estrela
7631 - Parque Residencial Lisboa

Partidas do **Lisboa**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
05.30D	13.20	06.00		07.00
06.00	13.35BR	06.30		09.00
06.15	14.30	07.00		10.00
06.25	15.20	07.15		11.10
06.33D	15.40	07.30		12.10
06.40P	16.30	07.45D		13.15
06.50BR	17.00	08.30		14.15
07.00	17.10	09.15		15.15
07.10D	17.25	10.50D		16.15
07.20	17.45D	11.55		17.15
07.30BR	18.10P	12.45D		18.15
07.45PD	19.00	13.30		19.15
08.00	19.15	14.20 D		20.15
08.30	19.30D	15.20		21.15
09.15	20.10D	16.20D		22.15
10.10	21.00	17.20		
11.10D	21.35	18.20		
12.00	22.15	19.20D		
12.25	23.10	20.20		
12.50P		22.20		

Partidas do **TICEN**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
06.40	17.00D	06.45		08.00
07.20	17.20P	07.45		09.10
07.50	17.40LA	08.30		10.10
08.40	17.50	10.00D		11.20
09.30	18.00	11.10		12.30
10.30D	18.15	12.00D		13.30
11.15	18.30	12.45		14.30
12.00P	18.50D	13.30D		15.30
12.30	19.10D	14.30		16.30
13.00	19.30	15.30D		17.30
13.40	20.15	16.30		18.30
14.30	21.00	17.30		19.30
14.50	21.30LA	18.30D		20.30
15.20LA	22.00LA	19.30		21.30
16.00	22.30P	20.10D		22.30
16.20	23.00LA	21.30		
16.40	23.30D	22.45R		

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

Transporte Coletivo Estrela
0763 - Los Angeles

Partidas de **Los Angeles**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
05.20 ZR	10.00 ZR	06.00 ZR	21.00ZRD	06.00 ZLR
06.00 ED	11.00 ZR	06.30 ZD		08.00 ZLR
06.00 ZR	12.00	08.10 ZR		10.30 ZR
06.25 RD	13.00 EZR	10.10 ZR		12.30 ZR
06.50 Z	15.20 EZR	11.50 ZR		14.30 ZR
07.00 ER	17.15 EZR	13.20 ZR		16.30 ZR
07.05 BR	18.10 EZR	14.00 ZR		18.30 ZR
07.10 ZD	19.30 EZ	16.00 ZR		20.30 ZR
08.00 ZR	20.10 ZR	18.00 ZR		
09.00 ZR	21.00 EZR	20.00 ZR		

Partidas do **TICEN**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
06.10 Z	18.20 ZE	07.10 RZ		07.20 RZ
08.10 RZ	19.15 RZ	09.10 RZ		09.30 RZ
09.10 RZ	20.10 RZE	10.50 RZ		11.30 RZ
10.10 RZ	22.30 RZ	12.20 RZ		13.30 RZ
11.10		13.10 RZ		15.30 RZ
12.10 RZE		15.00 RZ		17.30 RZ
14.10 RZE		17.00 RZ		19.30 RZ
16.10 RZE		19.00 RZ		22.00 RZ
17.00 RZE		22.00 RZ		

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

Atendimento Fraterno

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

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

Dê essa oportunidade a você!

O PODER DA PALAVRA

Andréa Aguiar
Coach e Consultora em Gestão de Negócios

A palavra tem um poder muito forte em nossas vidas, estamos, a todo momento, com os pensamentos e ideias ativos e precisamos, de uma forma ou de outra, expressa-los. O ser humano é o único ser vivo que usa a palavra como forma de comunicação tanto intrapessoal (consigo mesmo) quanto interpessoal (com o outro). A palavra seja ela escrita ou falada, causa sempre um grande impacto em nossas vidas, tanto de forma positiva como de forma negativa, por ela expressar de forma direta o que está em nossa mente e, com isso, acaba tendo um grande influência na forma em que vivemos

As palavras são reflexo dos pensamentos e sentimentos e têm um poder enorme, tanto para agradar quanto para ferir as outras pessoas. Na maior parte das vezes, não medimos realmente o impacto que uma palavra pode ter. Falamos coisas sem pensar, não percebemos o que dizemos e muito menos as consequências geradas a partir de uma palavra ou expressão negativas. Com as palavras, podemos ferir e ofender os outros, afetando, assim, os relacionamentos, o bem-estar e convivência. Por isso, é muito importante, pensarmos um pouco antes de falar, contar, respirar fundo e, com essa pausa, poupamos muitas palavras desnecessárias.

A palavra também está relacionada com a capacidade de realização pessoal de cada um, isto é, aquilo que acreditamos para nossas vidas torna-se frases que adotamos como verdade.

Mas para que essas frases tenham força em nossa caminhada, elas precisam estar alinhadas com nossas atitudes e ações. Quando não há noção desse poder, as pessoas acabam sempre falando tudo que vem à cabeça e, muitas vezes, acabam prejudicando, magoando o próximo com suas "verdades" mal elaboradas. Prometem, afirmam, pregam, sem perceber que suas atitudes e ações não condizem com aquilo que falam, tais pessoas dificilmente sentem-se realizadas ou capazes de realizar algo e, com o tempo, o poder da palavra dessas pessoas ficará fraco.

Uma forma de sempre ir fortalecendo o poder de sua palavra é começar primeiro a perceber o que você diz à si mesmo e às pessoas à sua volta e alinhar aquilo que você fala com o que você faz e começar com pequenas coisas. Por exemplo: ao marcar um compromisso, reflita antes de dar a sua palavra, se de fato é possível você estar presente, peça um tempo para pensar se for o caso, mas não dê a sua palavra, se não poderá cumprir. E aos poucos você criará com você mesmo o compromisso de pensar e usar melhor as suas palavras.Com a prática, o hábito de estar sempre atento à sua mente, ao seu corpo, aos seus sentimentos e suas atitudes, será tão natural que tudo aquilo que expressar verbalmente ou não, terá um grande poder de realização interior e em todo o campo à sua volta. Não se comprometa facilmente, agindo de maneira precipitada, sem ter consciência profunda da situação. Tenha um momento de silêncio interno para considerar tudo que se apresenta e só então tome uma decisão. Assim desenvolverá a confiança em si mesmo e se realmente há algo que não sabe, ou para que não tenha resposta, aceite o fato. Não saber é muito incômodo para o ego, porque ele gosta de saber tudo, ter sempre razão e dar a sua opinião muito pessoal. Mas, na realidade, o ego nada sabe, simplesmente faz acreditar que sabe.

O que você vai dizer antes de dizer à outra pessoa, diga a você mesmo, sabedoria dita pelo pensador romano Sêneca, que as pessoas deveriam, ao menos, tentar pôr em prática. Pense sobre isso!!

"A franqueza não consiste em dizer tudo o que se pensa, mas em pensar tudo o que se diz" (Victor Hugo).

8º Congresso da ABRAME

25 a 27 de setembro de 2015
Costão do Santinho Resort, Florianópolis - SC

Prezados!

A ABRAME, a fim de contribuir para a busca de uma Justiça mais plena e espiritualizada, tem a satisfação de convidá-lo a participar da oitava edição do seu tradicional Congresso, que tem como temática central "A VISÃO MATERIALISTA E A VISÃO ESPÍRITA EM TORNO DA VIDA", conforme a programação abaixo.

Temos certeza de que a participação de Magistrados, membros do Ministério Público, Advogados, Defensores Públicos, Médicos, Servidores do Poder Judiciário, Acadêmicos de Direito e de Medicina, enriquecerá muito o evento e nos proporcionará uma profícua troca de experiências.
Esperamos, portanto, a participação de todos nesse Congresso!

Kéops Vasconcelos
Presidente

PROGRAMAÇÃO PREVISTA

Dia 25 de setembro, sexta-feira

19h30 - Solenidade de Abertura

20h - Palestra de Abertura

A Palestra "**A Visão Materialista e a Visão Espírita em Torno da Vida**"

Palestrante: Alberto Almeida (Orador Espírita - PA)

Divaldo Pereira Franco (BA) confirmado para o Congresso comparecerá somente mediante melhora de saúde.

Dia 26 de setembro, sábado

Manhã Livre

14h - **Palestra "Perdão e Conciliação"**

Palestrante: Pablo Stolze Gagliano (Juiz de Direito - BA)

15h - Palestra **"A Criminologia e a Doutrina Espírita - O debate atual entre determinismo e livre arbítrio"**

Palestrante: René Ariel Dotti (Jurista - PR)

16h - Coffee break

16h30 - Palestra **"O Exercício da Magistratura na Dimensão Extrafísica - Colônias Espirituais e Umbral"**

Palestrante: Ricardo Di Bernardi (Médico – SC)

17h30 – Lançamento de Livros

18h - Palestra **"Em busca da caridade perdida - Fundamentos da verdadeira caridade"**

Palestrante: Pedro Aujor Furtado Júnior (Juiz de Direito – SC)

19h - Palestra de encerramento **"Que mundo nós temos e que mundo nós queremos?"**

Palestrante: Rossandro Klinjey (Psicólogo – PB)

27 de setembro, domingo

08h30 - Assembleia Geral Ordinária - ABRAME

11h30 - Check-out e traslado aeroporto

INSCRIÇÕES: Via site da AMC

www.amc.org.br Fone: (48) 3231-3011

R$ 300,00 para associados e não-associados - até 31.07.2015

* (associado com direito a um (a) acompanhante)

R$ 350,00 para associados e não-associados - a partir de 1º.08.2015

* (associado com direito a um (a) acompanhante)

R$ 100,00 para estudantes, em qualquer época

DADOS PARA DEPÓSITO

Banco do Brasil

Agência: 3477-0

Conta Corrente: 49230-2

Favorecido: ABRAME

CNPJ: 03.721.678/0001-51

www.abrame.org.br (61) 3344-0567 ou 3326-0573

HOSPEDAGEM

Os pacotes de hospedagem e traslado aeroporto – hotel, podem ser adquiridos através da JÔ CINTRA EVENTOS E CONCIERGE via telefone (48) 3131-8100 ou email eventos@jocintraviagens.com.br

A diária com pensão completa (café da manhã, almoço e jantar) por pessoa, em apartamento duplo/casal custa R$ 377,50 + 6,5% de taxas, e pode ser quitada em seis parcelas no cartão de crédito.

ALIMENTAÇÃO PARA NÃO HÓSPEDES

Participantes inscritos no evento sem hospedagem que queiram almoçar e/ou jantar no restaurante do Costão do Santinho, podem retirar o seu cartão de consumo na recepção do hotel mediante documento com foto, com o valor da refeição avulsa a R$ 85,00 + bebidas.

Informações adicionais: via telefone (48) 3231-3011 ou (48) 9921-3200 ou via e-mail eventos@amc.org.br c/Andréa na Associação dos Magistrados Catarinenses (AMC)

Realização Apoio

A ERA DA LUZ JÁ INICIOU

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

A humanidade terrena está sendo chamada a se oferecer para a Era de Luz, cuja presença os pesquisadores localizaram em 1961, quando os mais recentes telescópios captaram, pela primeira vez, o Cinturão de Fótons emanado da Estrela Alcione, maior e mais importante do conjunto de oito grandes estrelas de que participa o nosso Sistema Solar numa das hélices da Via Láctea, chamada de Plêiades.

Mesmo recebendo emanações desde 1972 e de haver iniciado a penetração no Cinturão de Fótons em 1987, a verdade que a entrada oficial nele se deu em 21.12.2012, quando pelos calendários Maia e Asteca, teve início a Era de Aquário.

A intensa chuva de fótons emanada deste cinturão, segundo o que se lê, conduzirá a humanidade terrena da terceira para a quarta dimensão, um assunto um tanto extenso que recomendo ao leitor pesquisar na Internet.

O que muda com tudo isso? Entramos numa zona arquetípica de sentimentos e sonhos, onde é possível o contato com planos mais elevados das hierarquias espirituais. A quarta dimensão é emocional e não física. As ideias nela geradas influenciam e detonam os acontecimentos na terceira dimensão, que é o plano da materialização. As pesquisas com a Física Quântica serão aceleradas e os breves conhecimentos espirituais que conseguimos reunir (comparando) sairão da escolinha básica e pararão dentro dos mais avançados centros universitários do mundo.

As conexões interdimensionais são feitas através de ressonância e, para sobrevivermos na radiação fotônica, temos de nos afinar a um novo campo vibratório. Ter uma alimentação natural isenta de elementos químicos, viver junto à natureza, longe da poluição e da radiatividade, liberar as emoções bloqueadas e reprimidas, contribuem para a transição. Ter boas intenções é essencial, assim como estar em estado de alerta para perceber as sincronicidades e captar os sinais vindos de outras esferas. Os médiuns estarão em alta. Prejudicadas estarão aquelas pessoas "mau caráter" que não respeitam nada e ninguém e também os líderes que governam com a geografia da guerra em suas mesas de trabalho.

Todos nós, os seres encarnados na Terra, estamos passando por um processo de iniciação coletiva e escolhemos estar aqui nessa difícil época de transição de nosso planeta, que atingirá todo o Universo ao qual pertencem as relações desses grupos humanos. Os fótons funcionam como purificadores da raça humana através de suas partículas de luz, às quais estamos expostos nos raios solares. Dentro em breve, estaremos imersos nesta "Era de Luz", depois de 11 mil anos dentro da Noite Galáctica ou Idade das Trevas, como os hindus se referiam na Kali Yuga.

O PLANO ESPIRITUAL DA TERRA

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

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

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

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

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

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

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

O que somos em verdade? Espíritos!

Então, enquanto nossa consciência está presa ao plano terreno, somos espíritos fazendo uma experiência emocional, nos comunicando por nossos cinco canais sensoriais.

Em vez de nos torturarmos mantendo extrema vigilância sobre nossos atos para podermos usufruir no futuro de uma vida tranquila num plano espiritual superior a ser atingido depois da morte, creio ser mais importante nos conscientizarmos de já estarmos vivendo num plano espiritual, que é superior a outros por onde já transitamos e usufruirmos de tudo o que este plano nos oferece como ferramenta para consecução de nossos ideais de harmonia e felicidade.

Precisamos viver intensamente aqui e agora, pois foi para isso que nos instalamos nessa faixa vibratória.

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

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

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

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

Rua Leoberto Leal, 467 | Barreiros, São José.

CULTIVANDO

Comemora-se, em 5 de junho, o Dia Mundial do Meio Ambiente e nada melhor para celebrar do que um programa que está dando certo há mais de uma década, o Programa **Cultivando Água Boa**, que foi considerado a melhor prática do mundo em gestão da água.

Um programa socioambiental desenvolvido no interior do Paraná garante à Itaipu uma premiação inédita: o reconhecimento da ONU como a melhor gestão de recursos hídricos do mundo. O prêmio foi entregue no dia 30 de março de 2015, em solenidade na sede da ONU, em Nova York.

De todo o mundo

Concorrendo com 72 iniciativas de todos os continentes, o programa socioambiental Cultivando Água Boa, desenvolvido no Oeste do Paraná, conquistou o 1º lugar na categoria "Melhores práticas em gestão da água" da 5ª edição do Prêmio Água para a Vida - 2015. Uma iniciativa no âmbito da década internacional da água (2005/2015), patrocinada pela ONU.

No total, participaram do prêmio dez práticas inscritas pela Europa, onze pela África, 20 pela Ásia, 23 pela América Latina e Caribe e um pela Oceania. O Brasil inscreveu sete trabalhos. A escolha das melhores práticas foi feita por um comitê especial da ONU, formado por especialistas em meio ambiente, água e desenvolvimento sustentável.

Criado em 2010, o Prêmio da ONU para as "Melhores práticas em gestão da água" tem como objetivo promover esforços para atingir os compromissos internacionais com a água e questões relacionadas, estabelecidos para 2015, reconhecendo os programas que garantem uma gestão da água e do desenvolvimento sustentável, a longo prazo.

As práticas devem, também, contribuir para que sejam atingidas as metas dos Objetivos do Milênio, da Agenda 21, Carta da Terra e do Plano de Implementação de Johanesburgo, todos relacionados ao desenvolvimento sustentável, com ênfase nas áreas de recursos naturais, erradicação da pobreza, saúde, comércio, educação, ciência e tecnologia.

O programa foi criado em 2003 e, hoje, ele é desenvolvido nos 29 municípios da Bacia do Paraná 3, no Oeste do Paraná, onde vivem mais de um milhão de pessoas. As ações socioambientais são feitas em parcerias com prefeituras, órgãos públicos, empresas e a comunidade. Atualmente, são mais de dois mil parceiros.

Gestão em parceria

O programa se fundamenta na gestão integrada de bacias hidrográficas e atua por bacia, sub-bacia e microbacia, visando garantir a quantidade e a qualidade das águas e, também, a sustentabilidade do território. O diretor-geral brasileiro da Itaipu destaca justamente essa participação, "assumida e compartilhada por todos os atores sociais da bacia hidrográfica", e afirma que "esse é o grande diferencial do programa, que vem contribuindo para uma constante melhoria das condições socioambientais da região".

O Cultivando Água Boa (CAB), que recentemente foi adotado em Minas Gerais como política pública de sustentabilidade, deve ser implementado em diversas outras regiões do Brasil, e já foi replicado, como projeto piloto, em países como Guatemala, República Dominicana, Bolívia, Argentina, Uruguai e Paraguai.

Cultivando Água Boa

O CAB é um programa fundamentado em documentos nacionais e planetários que contempla diversas ações socioambientais relacionadas com a conservação dos recursos naturais e da biodiversidade, e com a promoção da qualidade de vida nas comunidades da Bacia Hidrográfica do Paraná 3 (região conectada pelos rios e córregos com o reservatório da usina de Itaipu).

A denominação Cultivando Água Boa, com o verbo no gerúndio para denotar um processo contínuo, realça a necessidade de que, assim como se cultiva o solo para que dê bons frutos, a água também precisa de "cultivo", ou cuidado, para se manter abundante e com qualidade.

Trata-se de um movimento de participação comunitária permanente, em que, além de mitigar e corrigir passivos ambientais, trabalha-se com a sociedade para mudar os seus valores.

O que mudar

Através de um amplo processo de sensibilização, informação e capacitação formal e informal realizado em diversas ações de Educação Ambiental, o programa busca mudar os modos de ser/sentir, viver, produzir e consumir, viabilizando, assim, um futuro sustentável para as comunidades do entorno.

Onde age

O programa definiu como território de atuação a unidade de planejamento da natureza, a Bacia Hidrográfica. Decorrente deste conceito, a área de influência de atuação direta da Itaipu deslocou-se de 16 municípios conhecidos como lindeiros e que tiveram áreas inundadas pelo reservatório da usina, na margem brasileira, para os 29 municípios da Bacia Hidrográfica do Paraná 3 (BP3).

A Itaipu Binacional foi construída na década de 1980 sob uma abordagem ambientalmente descuidada, a realização de processos de degradação do solo e desmatamento agressivos para desenvolver extensas explorações agrícolas mecanizadas na região. O ambiente era visto como um fator limitante para o desenvolvimento econômico, assim, o crescimento intensivo gerou a redução da biodiversidade, o desaparecimento de certas nascentes e a degradação da qualidade da água em mananciais superficiais e subterrâneos.

Neste contexto, foi necessária uma nova abordagem para a gestão da terra e da água, que institui bacias hidrográficas como unidade de gestão, e definindo a água como um eixo central para a interconexão e motivação. Esta necessidade deu origem ao programa "Cultivando Água Boa".

O programa tem o objetivo de proteger os recursos naturais e combater a pobreza na região e, portanto, funciona em problemas sociais e ambientais através da participação de todos os atores envolvidos. É um programa sistêmico baseado na participação da sociedade civil, onde a água é utilizada como a base para uma série de ações, com o objetivo de combater a pobreza e as alterações climá-

O ÁGUA BOA

ticas. Ele representa uma nova maneira de substituir os velhos hábitos por práticas sustentáveis e participativas voltadas para esses territórios onde os recursos naturais estão ameaçados.

Funciona com um plano de conscientização composto por 60 ações, que tem permitido as seguintes conquistas:

- A recuperação de 206 microbacias da região, o que envolveu o condicionamento de 3,709 km de caminhos, a distribuição de 160 fornecedores de água, o condicionamento e recuperação de 22.528 ha de terras agrícolas e a restauração de 1.321 quilômetros de zonas-tampão ribeirinhas.
- A criação de 29 Comitês de Gestão Municipal e 10 Comitês de Gestão temáticos, com a participação de 1.247 organizações.
- Por meio de ações específicas, como a capacitação de pequenos agricultores, novas regras para a compra de produtos orgânicos para as cantinas escolares têm sido desenvolvidas.
- A inclusão da medicina alternativa em centros de saúde públicos tem sido promovida, criando, assim, um novo nicho de mercado e fonte de emprego.
- A Constituição de 90 comunidades de aprendizagem de acordo com a política de educação ambiental, através da aplicação da metodologia "Pessoas que aprendem através da participação" (PAP em espanhol).
- O desenvolvimento de atividades de proteção e recuperação de nascentes, vegetação e matas ciliares, bem como o plantio de 43 milhões de árvores autóctones.
- A criação de dois refúgios biológicos que detêm mais de 44 espécies protegidas, bem como um corredor de biodiversidade de 13 km.
- A realização de uma campanha de sensibilização sobre a ética de água e proteção e desenvolvimento sustentável para mais de 200.000 pessoas locais.
- Uma Rede de Educação Ambiental, com 300 monitores, 450 educadores e 750 gestores de bacias foi criada em conjunto com uma coletiva de educadores.
- A melhoria da qualidade de vida de 6.000 catadores de material reciclável, através da criação de cinco cooperativas e 25 associações. Isto permitiu um aumento das rendas de catadores acima de 500%, bem como aumentar a sua dignidade através de cursos de melhores infraestruturas de trabalho e capacitação.
- Melhoria da qualidade de vida para 270 famílias indígenas por meio de programas de nutrição, fornecimento de insumos agrícolas, o reforço da cultura e da cerâmica tradicional e construção de escolas e casas decentes.

O Corredor Ecológico da Itaipu tem 27 quilômetros de extensão e, aproximadamente, 70 metros de largura. A faixa verde interliga o Parque Nacional de Iguaçu à faixa de proteção da hidrelétrica. A função do corredor ecológico é permitir a melhoria genética e o intercâmbio das espécies, que circulam livremente e aumentam a longevidade, a saúde e a resistência no ambiente.

Outro desafio é recompor as matas ciliares dos rios que deságuam no reservatório. Um trabalho que já dá resultados. Em linha reta, a faixa verde de proteção dessas matas equivale à distância que separa Foz do Iguaçu do Rio de Janeiro (1.321 km).

Nada disso seria possível sem a ajuda dos produtores rurais, que foram estimulados a diversificar a produção, sem agravar a destruição da terra e a poluição das águas.

Todas as plantas são cultivadas, colhidas, secadas e processadas ali mesmo. Um dos destinos mais importantes são os postos de saúde da região. A terra que produz remédios também abre espaços generosos para o cultivo de alimentos orgânicos. Mais de 800 agricultores receberam treinamento para produzir sem agrotóxicos ou transgênicos.

Há alimentos saudáveis que vêm direto das águas do reservatório. Setenta e um pescadores aprenderam a fazer o manejo sustentável do pacu, um dos peixes típicos da região, em tanques-rede. São, ao todo, 600. Cada tanque tem capacidade para produzir até 300 quilos de peixes.

Como assegurar a boa qualidade da água sem dar destinação inteligente aos dejetos de animais como bois e porcos? A solução foi canalizar o esterco para grandes biodigestores, onde o gás metano se transforma em energia. A renda extra é apenas uma das vantagens. O único gasoduto do Brasil para biogás a partir de esterco animal interliga 33 proprietários rurais. O metano é bombeado até uma pequena termelétrica.

A cada dia, são canalizados para essa central termelétrica 80m³ de gás metano, que estão do lado de dentro de uma bolsa de lona. Essa quantidade de gás, de biogás, é capaz de gerar uma renda para a cooperativa de R$ 5 mil por mês, somente em geração de energia elétrica. Essa energia é capaz de, comparativamente, sustentar 170 residências.

Esse é um laboratório a céu aberto, com 29 municípios, um milhão de habitantes, e as coisas estão acontecendo. São mais de 860 pescadores, mais de 1.200 produtores de orgânicos na pequena agricultura. São, portanto, de toda uma rede de mais de 40 arranjos produtivos que surgiram em função dessas ações.

Isso fala por si. E para mostrar isso, o programa já recebeu diversos outros prêmios: a *Certificação Life*, em 2015, o Prêmio *Eco Sustentabilidade;* o *Prêmio Istoé Empresas+Conscientes;* o *Marketing Best Sustentabilidade,* em 2014**.** O troféu do *Marketing Best Sustentabilidade 2013*, concedido às melhores ações empresariais sustentáveis do Brasil. Em 2012: o *Prêmio Pintou Limpeza*, promovido pelas rádios Eldorado e Estadão ESPN, do Grupo Estado. O Programa Cultivando Água Boa recebeu a primeira colocação no *Ranking Benchmarking Legítimos da Sustentabilidade – Os Melhores da Década,* entregue pela "Mais Projetos Corporativos" e pelo "Instituto Mais", referências no Brasil em gestão sustentável.

Já em 2011, o programa recebeu os seguintes prêmios: *Benchmarking da década; Americas Award 2011,* premiação que é concedida pelo Instituto das Nações Unidas para o Treinamento e Pesquisa (Unitar), em parceria com o Centro Internacional de Formação de Atores Locais para a América Latina (Cifal) - Atlanta, Estados Unidos. O *Benchmarking Ambiental Brasileiro***;** e o *Prêmio 5 de Junho*, promovido pelo Instituto Negócios Públicos do Brasil.

Em 2010**:** o *Prêmio ANA*, promovido pela Agência Nacional de Águas, *Clean Tech & New Energy* concedido pela revista britânica The New Economy, responsável pelo prêmio Tecnologia Limpa e Novas Energias; e ainda o *Benchmarking Ambiental Brasileiro***;** e o *Prêmio Chico Mendes***.** Recebeu também quatro prêmios em 2009, dois em 2008, dois em 2007, três em 2006, outros três em 2005, dois em 2004 e um já em 2003, ano da sua fundação.

Vamos aprender com o CAB a cultivar água boa, respeitando nosso planeta e a vida nele.

REFERÊNCIAS

www.cultivandoaguaboa.com.br/o-programa/sobre--o-programa
ttps://www.itaipu.gov.br/meioambiente/cultivando--agua-boa
www.cultivandoaguaboa.com.br/.../itaipu-vence--premio-da-onu-com-pr...
www.cultivandoaguaboa.com.br/o-programa/premios

GEOTERAPIA

Uma das mais importantes técnicas terapêuticas da Medicina Natural é, sem dúvida, a ciência do uso da terra - Geoterapia.

Ela faz parte dos mais antigos e modernos tratados de curas populares e da técnica de curandeiros e médicos famosos.

Os antigos egípcios utilizavam a argila como um dos componentes no embalsamento de múmias e para a preservação de alimentos animais.

Os japoneses utilizam a argila para preservar às vezes por vários anos diversos produtos animais, dentre eles, o ovo.

Povos antigos tinham na argila um importante recurso no combate a epidemias e doenças infecciosas.

Os modernos vietnamitas e coreanos empregam o banho de argila para tratar queimaduras sérias de napalm e para eliminar a dor durante os combates das duas guerras travadas contra os Estados Unidos, com excelentes resultados e com o mínimo de cicatriz.

Em 1976, testes realizados em duas universidades do Canadá, comprovaram a existência de substâncias químicas na terra, que estariam ligadas diretamente a capacidade de cura e de restauração do tecido celular humano, que somente foi divulgado recentemente em vista da preocupação dos experimentadores do uso indiscriminado da terapia, podendo causar malefícios ainda não controlados.

Além da composição química da terra, identificaram, também, componentes geológicos fundamentais como o quartzo, o feldspato, a mica, cujas quantidades é que podem variar, dependendo do tipo de solo e da região.

Mas o que oscila muito em termos de quantidade são os componentes químicos da terra, sendo geralmente os mais comuns (encontrados em todas as regiões): - sílica, alumínio, ferro, cálcio, sódio, potássio, magnésio, titânio e outros presentes em menor quantidade nas argilas conhecidas.

Estes explicam os efeitos do uso da argila como anti-inflamatória, cicatrizante e antisséptica. Mas os componentes químicos e geológicos da argila não explicam todos os seus efeitos.

Existe outro motivo muito mais importante para a terra ser um grande agente de cura: a sua energia.

Na verdade, os estudos canadenses comprovaram também, a existência de grande atividade atômica e magnética na argila.

A explicação veio de cientistas contemporâneos russos, que também detectaram e estudaram as ditas atividades, ligando-as ao fato

da argila estar sempre exposta diretamente ao sol, assim, comprova-se a impregnação de energia calorífica e energia radiante. São estas energias que ativam os cristais e os elementos que compõe a argila, produzindo um processo dinâmico e vitalizador capaz de impregnar beneficamente o corpo humano.

O outro tipo de energia é a telúrica/magnética, determinada pelo próprio campo magnético/vibratório do planeta que deixa a terra impregnada de uma surpreendente força. Mesmo a argila seca, sem nenhuma umidade, contém essa energia.

Por fim, a terra possui sua própria energia, denominada de energia intrínseca, determinada pela região, tipo de solo, formação geológica, idade das camadas, idade do solo, clima, resíduos vulcânicos e, hoje, a inevitável presença de poluentes ou não.

Além destes componentes já abordados, no Centro de Apoio ao Paciente com Câncer (CAPC), usam-se outras misturas naturais com a argila para dinamizar seus efeitos energéticos junto aos pacientes com doenças consideradas degenerativas, por possuírem em suas atividades atômicas/celular, elementos energéticos que destroem o campo de formação perispiritual do ser.

Estas misturas são a base do carvão mineral, após a extração, através do superaquecimento, acima de 1000 graus centígrados, separam-se dos átomos de carbono na sua constituição.

Desta forma, a mistura proporciona uma intensa atividade nos campos energéticos, pois altera substancialmente a quantidade de elétrons nas camadas atômicas do produto final, exigindo uma grande velocidade para a recomposição de suas características, pois que a presença do carvão mineral descaracterizado causa profundas alterações no campo vibratório da nova matéria emergente, argila com carvão.

Estas aplicações são realizadas com acompanhamento de terapeutas e médicos, mesmo não oferecendo o menor risco na sua atuação junto ao paciente.

Forma de Aplicação: Argila misturada com carvão mineral, em proporções pré-estipuladas, sobre as áreas energéticas afetadas, evidenciada no corpo físico.

A mistura é feita em fogo brando, com temperatura suportável, onde simplesmente se mistura:- argila, água mineral, carvão mineral descaracterizado, cobrindo a área de aplicação com pano para seu suporte e fixação.

http://www.nenossolar.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=456:geoterapia&catid=34:terapias&Itemid=26

ESPERANÇA!!!!!

Mercedes Silva

Sombras, saudades, devaneios,
Ansiedade, apertos e anseios,
Caracterizam tua ausência.
Felicidade, luz, tranquilidade,
Brotam com toda intensidade,
Diante de ti, de nossa convivência.

Quão longos são os afastamentos,
Ainda que só por momento,
Eu te sinta longe de mim.
Quão curtos são, entretanto,
Quando aqui, ali, em qualquer canto,
Vivemos felicidades sem fim.

Praza aos Céus, nos alimente,
Essa vontade, esse desejo ardente,
A todo instante, a cada hora:

Preenchendo lacunas e ausências
Com a certeza e a consciência
De que tudo será, sempre, como agora!

A VOLTA DA INFLAÇÃO

Valéria Melo Ribeiro
Economista - Corecon-SC 980

Alguém se lembra do conceito de inflação? O conceito mais simples e objetivo de inflação é o "aumento generalizado dos preços dos produtos e dos serviços". O que leva a isso são vários fatores, que não serão discorridos nesse momento. Vou me ater apenas a propostas de conviver de maneira menos angustiante, mais harmônica e, dentro do possível, mais feliz! A inflação, quando se estabelece em uma economia e ali faz morada, corrói todo o poder de compra de cada cidadão, das famílias, das pequenas e médias empresas. Quem ganha com a inflação? As grandes empresas que têm seu mercado voltado às exportações e o governo, que receberá um volume maior de tributos, principalmente dos que são pagos pelas grandes empresas. A inflação significa que há perda do poder de compra. Significa que vamos precisar de mais e mais dinheiro para comprar uma mesma coisa que já comprávamos.

Nos vemos diante de um problema, que pode ter vários caminhos como solução aparente. O primeiro caminho, o mais perigoso, é fazer de conta que a inflação não está voltando e a pessoa continua gastando do mesmo jeito, comprando as mesmas coisas e dizendo a si mesmo que tudo passará rapidamente, como se fosse uma chuva de verão. Outro caminho é se apavorar e achar que não há mais solução, o que também é muito perigoso, pois pode levar a pessoa a fazer gastos extravagantes e desnecessários em nome de uma possível crise econômica perene, ou a desistir de viver com alegria. Entre esses dois pontos, há muitos outros.

O mais adequado é reunir a família e mostrar o quanto já aumentou o valor da conta de luz, de gás, telefone, transporte, independente do meio utilizado pela família, se é automóvel, ônibus ou outro qualquer que utilize algum combustível. Até mesmo quem usa bicicleta tem que saber que os preços das mesmas aumentaram, assim como o preço dos pneus e manutenção das mesmas. Não há como supor que haja um meio de transporte que não tenha aumentado. Mesmo andar a pé, há que se ter o calçado, e esse também aumentou de preço. Depois de mostrar para a família que para manter o mesmo nível de consumo, que é continuar comprando o que se comprava, ou ainda, querer aumentar o nível de consumo, o valor dos ganhos precisa, necessariamente, aumentar. Quem ganha vai ter que ganhar mais e acima do nível da inflação, ou mais pessoas que moram naquela casa terão que contribuir com mais renda.

A maior parte dos ganhos advém de salários pagos pelas empresas ou empregadores individuais. Mas também algum membro da família poderá abrir um negócio próprio ou em sociedade. Há outras fontes de renda, como pensões recebidas de pessoas físicas, ou pagas pelo poder público ou privado. Outras fontes de renda são as aposentadorias, que também podem ser públicas ou privadas. Há outros benefícios, como Seguro Desemprego e tantas outras situações de recebimento de rendas temporárias. Ou seja, as pessoas de uma mesma família terão que conversar muito para decidirem o que farão. Se mais pessoas irão pagar parte das contas, ou se irão reduzir seus gastos ou se farão algo muito, mas muito perigoso, que são os empréstimos, para manterem o mesmo padrão de vida. Esses empréstimos podem ser direto ao consumidor, através de bancos, ou outras instituições autorizadas ou através de lojas, via parcelamento. Aqui toda atenção é pouca, pois poucas lojas tem crédito próprio, a maioria trabalha com financeira e funciona da seguinte forma, a compra é feita a vista para a loja, mas o carnê embute os juros e outras taxas de abertura de crédito, que o consumidor normalmente não sabe que está fazendo. Onde está o problema? Perguntarão. Está nos altos juros cobrados no Brasil. Somos o país que apresenta a maior taxa de juros de financiamento do mundo. E ainda há os juros de mora, aquele que é cobrado quando há atraso no pagamento da parcela. Há também uma multa. A alternativa, não muito agradável sob o ponto de vista do consumo imediato para o consumidor é a redução das compras. E quando digo redução, é redução mesmo. Talvez até quem fume tenha que parar de fumar... pense nisso! Reveja seus hábitos de desperdícios... onde se localizam? Estão nas compras compulsivas de eletrônicos? De baladas? Sapatos? Escolas caras? Carros do ano? Jogos de loterias? Entre em oração, acalme seu coração e altere seus rumos de consumo!

Aprenda a viver bem com o dinheiro que você tem!

DESPEDIDA

Luciana Pires

Esta carta escrevi pra Vânia no dia em que ela morreu. Não enviei nem para o céu, porque achei que ela ainda estava muito embananada com a mudança, nem para o correio dela, porque quem abrisse não iria entender mesmo. Mas sei que ela recebeu.

Vaninha, querida!

Passei o carnaval numa cidadezinha da Paraíba, Campina Grande, participando de um Encontro Holístico para a Expansão de uma Nova Consciência e a Formação de uma Cultura de Paz no mundo.

Éramos cerca de 3.500 pessoas de todos os cantos do planeta, de todas as origens e religiões, das mais diversas culturas, com os mais diversos modus de vida. Mas TODOS falávamos a mesma linguagem, a do amor universal, que o nosso DEUS, chamado por diversos nomes, nos repassou por herança quando nos criou. Todos acreditávamos nisso. Até os ateus, embora dizendo que o AMOR não veio de Deus. Até as bruxas do Wicca que estavam lá representadas, falavam desse amor que transcende que é tolerante, que ilumina que é PAZ.

Eu tinha dito a Selene, antes de viajar, que se já tivesse acabado de pagar a passagem de Floripa pra São Paulo, poderia tentar ir para o Rio novamente. Queria estar também ao seu lado. Queria levar você novamente à nossa montanha, junto com as Anjinhas do Trio de Cinco, eu mesma segurando sua mão. Mas meus limites materiais são reais e aparentemente cruéis. Hoje sei por que não fui. Ou porque o universo não conspirou pra que eu fosse. Eu estava com você e as outras Anjas lá na montanha, quando sua essência deixou aquele corpo que já não lhe servia mais. Você conseguiu nos ver não foi mesmo querida?! O cenário era muito real. Todas nós éramos muito reais. Você estava inteira, linda, feliz, não tinha mais medo de nada. Todas estávamos felizes. Fizemos um pacto, lembra? Nosso Trio irá permanecer com a mesma formação. Porque ele foi iniciado pela união, no encontro de nossas essências. Não nos conhecíamos materialmente. Por isso somos tão fortes quando unimos nossas energias. Viemos do mesmo núcleo gerador.

Senti uma pontinha de tristeza nos seus olhinhos quando nos despedimos. Você estava preocupada por ter de deixar a Mammy, a Paty e o Artur. Sei que não foi fácil. Controladora do jeitinho que você é..., hum!!!

Sabe, não consigo te sentir ausente Vaninha. Só sinto que chove muito no momento. Afinal a gente só aprendeu a se visualizar sob essa forma material. E se apegou muito a ela. Tanto que quando ela sai do cenário, fica esse espaço cheio de dor e de saudade. Só tem que, na hora em que você diminuiu na nossa visão até o ponto de desaparecer fisicamente, você surgiu intensa numa outra dimensão que nossos olhos não conseguem visualizar. Mas eu consigo lhe sentir querida. Consigo ver que também está chovendo agora aí onde você está. Mas espera essa chuva passar pra ver a luz maravilhosa que vai chegar.

Ah! Sobre o amor que vivenciei no encontro lá em Campina Grande? Sabe... se não tivesse passado por todas aquelas experiências tão extraordinárias, certamente que estaria aqui arengando com Deus, como fiz alguns dias atrás. Eu O questionei, indignada por que ELE não tinha protegido

você antes. Eu estava mesmo muito irritada com a lerdeza que ELE estava tratando nossas preces, nossas súplicas por sua melhora. Interessante foi resposta DELE à minha cretinice. Logo, logo ELE mandou uma criatura me dizer que quando Deus deixa a gente passar por uma provação muito forte, está querendo que a gente também tire a prova de SUAS promessas. Eu escutei aquilo e imediatamente pensei que era uma resposta ao meu atrevimento, por questionar Sua maneira de agir. Fiquei pensando nas promessas que Ele nos fez. Vida eterna foi uma delas. Disse também que se a gente pedir e for justo o pedido, Ele nos concede. "Bata que EU abro a porta". Claro, Ele não fala desse tempinho que a gente vem passar aqui na terra. É de outro, infinitamente maior!

É Anjinha querida, você agora está aí nesse lugar privilegiado, e continua formando conosco essa poderosa corrente de amor! Quero lhe pedir pra abrir o meu capítulo do nosso livro com essa carta pra você, combinado?!

Fica aí com Deus na santa PAZ. Te amo muito.

Lu

Sou Luciana Pires, moro em Recife, tive câncer de mama há 18 anos, sou uma das inúmeras guerreiras que com muito esforço, garra e determinação, conseguiu vencer a batalha, recuperar a saúde e melhorar a qualidade de vida.

Eu tinha 53 anos quando recebi o diagnóstico e atravessava um vendaval de dificuldades. Já conhecia um grupo de autoajuda para pacientes de câncer, o GAAPAC, que havia sido criado aqui em Recife e passei, então, a participar como paciente, o que me facilitou muito a construir a nova vida que eu resolvi viver. É um grupo aberto a pacientes, ex-pacientes, familiares e profissionais habilitados no método Simonton ou interessados nessa formação. O método, usado pelo Câncer Support and Education Center, de Menlo Park, Califórnia, EUA, tem a proposta de oferecer técnicas e atividades que favorecem o cuidado do paciente consigo mesmo, despertando nele a importância de modificar sua atitude e assumir uma postura mais ativa no processo de recuperação da saúde.

Dois anos depois, farejando na internet paginas sobre câncer de mama, dei de cara com duas Anjas procurando adeptas para criar um grupo virtual a fim de partilhar experiências, conhecimentos, dúvidas, e, se ajudarem no que fosse possível. Este Grupo Virtual, formado inicialmente por cinco pacientes, entre as quais eu e Vaninha, é administrado por Ana Helena Winter, do Rio, que na época contava com a ajuda de Ana Paula Martins, de Floripa, e o apoio importantíssimo de Selene, que também morava no Rio. Depois cresceu muito, espalhou-se Brasil a fora, caminhou por outros mares, com participantes de Portugal, França, Argentina, Cabo Verde, e algumas brasileiras que moravam nos EUA, teve até a participação de três homens, um ainda está, até hoje.

Tivemos experiências riquíssimas, perdas lamentáveis, muitas alegrias e também tristezas. O movimento de grupos como esses é assim. Gente cuidando de gente, um se apoiando no outro, buscando não desistir.

RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA COMO MONITORA A.E.E.

Angelina da Silva Pires
Acadêmica do curso de Psicologia do Centro Universitário Franciscano

Em Maio de 2014, iniciei um trabalho que seria muito importante não apenas para complementar o meu currículo ou para a construção de conhecimento acadêmico, mas, principalmente, na minha construção enquanto ser humano, pois esta experiência fez com que eu expandisse os meus horizontes, a minha visão de mundo, e crescesse muito com as crianças com as quais convivi, especialmente uma delas.

Por seis meses trabalhei como monitora de Atendimento Educacional Especializado (A.E.E) na Escola Municipal de Ensino Fundamental Santa Helena, em um bairro na periferia de Santa Maria-RS, cuidando de um menino autista de 8 anos e auxiliando-o no seu processo de integração na escola, junto com os seus colegas do 1ª ano do ensino fundamental regular.

Meu papel como monitora A.E.E, neste ambiente escolar, seria o de auxiliá-lo não apenas nas atividades básicas, como comer, brincar, ir ao banheiro, mas sobretudo, auxiliá-lo a desenvolver os trabalhos e atividades passados em aula pela professora de sua turma. Na prática, porém, tudo se mostrou muito diferente do que eu imaginava, já que ele mal ficava dentro da sala de aula, não falava, não interagia, evitava ao máximo o contato com os colegas e professores, passava a maior parte do tempo isolado em seu próprio mundo, brincando com garrafas PET ou uma bola de futebol (seus brinquedos preferidos) e, além de tudo, tinha longas crises de agressividade (nas quais se debatia, atirava-se no chão e lançava objetos longe), que geralmente ocorriam na hora do lanche, quando ele queria tomar de algum de seus colegas as comidas ou bebidas que estes traziam e que, portanto, não eram suas.

Embora essa situação causasse muito desconforto, tanto para os outros alunos quanto para o próprio menino, logo fui percebendo a necessidade de haver mais empatia naquele ambiente, pois toda vez que essas crises ocorriam alguém o repreendia severamente, algumas vezes, até aos gritos, sem buscar compreender que, provavelmente, aquele comportamento se manifestava porque ele não havia internalizado a noção de limites, até mesmo porque quando ele pedia doces, por exemplo, frequentemente alguém costumava satisfazer de forma indiscriminada as suas vontades na tentativa de acalmá-lo, ou seja, esse comportamento havia sido construído através de seu meio e poderia, portanto, ser modificado.

Logo no início, percebi que o desafio seria enorme e, muitas vezes, achei que eu seria incapaz e que não iria conseguir obter resultado algum, mas não desisti: aprendi a administrar as minhas frustrações e, pouco a pouco, fui desenvolvendo diferentes formas de estabelecer um vínculo com ele, demonstrando paciência, afeto e compreensão, mas estabelecendo, também, limites, encontrando um equilíbrio para não ser permissiva e, muito menos, autoritária.

Fui criando, assim, um ambiente acolhedor e de confiança para que o vínculo fosse fortalecido gradativamente, desconstruindo a visão convencional sobre os autistas que, muitas vezes, evidencia as incapacidades e deficiências deixando de lado as potencialidades, aptidões e capacidade de autoatualização que todo indivíduo possui, por mais adversas que sejam as circunstâncias.

Embora ele não falasse, por exemplo, (assim como muitas outras crianças autistas), há muitas outras formas de se comunicar e ser compreendido: eu deveria me adaptar a ele (e não ele a mim) para que essa compreensão acontecesse. Para isso, foi necessário que eu desenvolvesse uma escuta sensível, ampla e profunda de seus gestos, comportamentos e sentimentos para que ele construísse uma abertura para poder expressar-se livremente sem ser julgado ou repreendido, já que muitas crianças autistas acabam mantendo-se rigorosamente fechadas no seu mundo interno.

Carl Rogers (1961) (e sua teoria humanista centrada na pessoa) me auxiliou muito durante esse processo, segundo ele: "quando alguém compreende como sinto e como sou, sem querer me analisar ou julgar, então, nesse clima, posso desabrochar e crescer".

Para que o menino desabrochasse e crescesse, portanto, procurei sempre compreendê-lo empaticamente, compreendendo o todo (que vale mais do que a soma das partes), ou seja, compreendendo o seu contexto, as suas necessidades e dificuldades, aceitando-o de forma incondicional, sem deixar de ser autêntica e congruente com os meus próprios sentimentos.

Procurei nunca colocá-lo em uma posição passiva, na qual ele seguisse sem conseguir desenvolver as suas potencialidades e, principalmente, autonomia, para isso, fui percebendo seus principais interesses e aptidões buscando estimulá-lo sempre a realizá-las sozinho.

Através da música, das brincadeiras, da ludoterapia, nosso vínculo foi se fortalecendo e, pouco tempo depois, ele passou a ficar cada vez mais tempo dentro da sala de aula interagindo comigo, reduzindo de forma drástica as suas crises, o que consequentemente permitiu que os seus colegas se aproximassem mais, assim, ele passou a interagir com eles também, a de fato integrar-se, respeitando os limites, os horários e, inclusive, sentando-se à mesa na hora do lanche para comer sozinho o seu próprio lanche, sem ninguém para auxiliá-lo e sem querer tomar os lanches de seus colegas (o que, antes, acontecia diariamente).

Todas essas mudanças foram ocorrendo de forma lenta e gradual, e ao fim desses seis meses, a mudança era clara e nítida. Em meio ano convivendo com este menino, enxerguei na prática os seus primeiros passos para o crescimento, descobrindo a si mesmo, e cresci junto com ele ao conseguir desenvolver um papel que eu me achava incapaz de cumprir.

Todo ser humano possui aptidões naturais para aprender e um potencial a ser desenvolvido, e para desenvolvê-lo precisamos ser facilitadores desse processo (seja como terapeutas, pais ou professores), criando um ambiente favorável e acolhedor, pois quanto menos o indivíduo se sente ameaçado, mais o aprendizado é facilitado.

REFERÊNCIAS

ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa.** São Paulo: Ed. Martins Fontes, 1961, 73p.

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

No século XX, a percepção da importância do trabalho na vida dos indivíduos sofreram grandes alterações devido às mudanças velozes e constantes com a passagem da Era Industrial para a Era do Conhecimento.

A Era Industrial era caracterizada por:

Atividades monótonas e repetitivas;

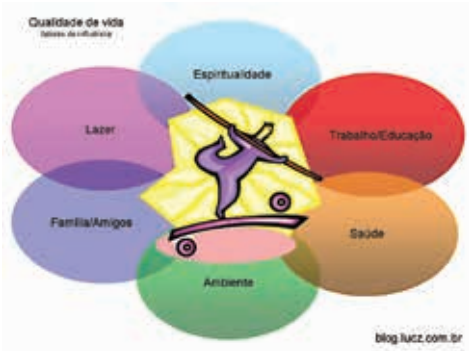
Falta de motivação;

Aumento dos problemas físicos dos trabalhadores;

Acréscimo dos acidentes de trabalho e erros na produção.

Em resposta a tudo isto, surge na Era do Conhecimento a escola humanística que desenvolveu investigações diretamente relacionadas com o conceito de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). A partir daí, a QVT passou a ser um dos temas considerados de muita importância.

A figura a seguir mostra os fatores que influenciam a QVT.



O trabalho**,** além de ser um "*meio de subsistência*" também é um vinculo social, assim, nos sentimos mais ou menos aceitos socialmente de acordo com a satisfação com aquilo que produzimos.

Neste contexto pode-se dizer que o trabalho *"compensador"* pode ser percebido como:

Atividade útil;

Atividade com objetivo;

Prazer associado à sua execução;

Inserção social.

Ainda neste contexto, pode-se dizer que o significado da qualidade de vida muda conforme as prioridades de cada um.

Por exemplo, aplicar programas como planos de Cargos e Salários, aumentar os benefícios e "*ocasionar"* momentos de confraternização, em nada podem garantir a satisfação e o prazer do indivíduo em trabalhar em uma determinada empresa e, com isto, contribuir para o crescimento dessa organização. As aspirações humanas são bem mais complexas. E encontrá-las, portanto, é um mérito dos melhores líderes e que assim transformam suas empresas em uma das melhores para se trabalhar.

Feigenbaum (1994) entende que a QVT é baseada no princípio de que o comprometimento com a qualidade ocorre de forma mais natural nos ambientes em que os colaboradores encontram-se envolvidos nas decisões que influenciam diretamente suas atuações.

Assim, é interessante analisar o conceito de empresa feliz apresentada por Matos (1996). Ele diz que uma empresa feliz é aquela que oferece condições motivacionais para uma plena realização humana, ou seja, oferece um clima que estimula a participação e expressão, sendo estes exercícios regulares da descentralização e do trabalho em equipe, de incentivos ao desenvolvimento da capacidade de liderança, de reconhecimento do esforço empreendedor e da obtenção de resultados. Isto é, a empresa feliz é a empresa bem administrada, preferencialmente por um "*líder espiritualizado*".

A qualidade de vida no trabalho **é trabalhar com alguém, para alguém**, fazendo o que se gosta, enfrentando questões sérias e lutando por direitos e deveres.

REFERÊNCIAS

FEIGENBAUM, Armand V. **Controle da qualidade total:** gestão e sistemas. São Paulo: Markon, 1994.

MATOS, Francisco Gomes de**. Empresa Feliz**. 2. ed. São Paulo: Makron, 1996.

livro

AS CINCO PESSOAS QUE VOCÊ ENCONTRA NO CÉU

Mitch Albom

Editora Sextante, 2004

Lizete Wood Almeida Souto
Terapia do Livro

Esse livro nos permite, inúmeras vezes, refletimos sobre a vida e como somos pegos de surpresas pelas adversidades.

Outro aspecto bem nítido no livro é que nossas escolhas influenciam na vida de outras pessoas e que nós, também, somos influenciados por elas.

Eddie passou a vida inteira trabalhando em um parque de diversões (fazendo a vontade de seu pai) como operário de manutenção. No dia que completa 83 anos, ao tentar salvar uma garotinha de um dos brinquedos do parque, acaba morrendo. Eddie, ao morrer, vai para o ceu, contudo neste livro, o ceu não é descrito como um local repleto de nuvens e anjos, é, pois, retratado como um local de passagem, onde recordamos as nossas experiências e vivências na Terra, onde somos confrontados com toda a nossa vida, no intuito de percebermos a razão da nossa existência e de certos acontecimentos (visto que nada ocorre ao acaso).

Chegando ao ceu, ele encontra cinco pessoas, três desconhecidas e outras duas conhecidas. Essas pessoas irão mostrar a Eddie que sua vida não foi insignificante como ele achava. É um livro forte e emocionante.

Ao terminar de ler esse livro o leitor pode constatar que a vida é preciosa, e que devemos dar a ela o devido valor que merece. O sofrimento e alegria andam juntos, depende de nossas perspectivas.

CD

BOB DYLAN

Paulo Roberto da Purificação
Grupo de Cantoterapia Sol Maior

Em fevereiro deste ano, Bob Dylan lançou o álbum "Shadows in the Night", interpretando canções de Frank Sinatra.

"Queria fazer algo como isso, faz tempo", afirmou Dylan em um comunicado, acrescentando que ele e sua banda gravaram as canções sem fones e sem cabines de som. "O que fizemos, basicamente, foi descobrir as canções. Tirá-las do túmulo e trazê-las à luz do dia."

Aos 73 anos, o músico norte americano, regressa aos álbuns de estúdios, segundo sua gravadora, a Columbia Records , seu último trabalho, "Tempest" foi lançado em 2012.

Dylan mostra sua melhor voz em anos, ao interpretar canções do repertório de Sinatra.

FILME

SELMA

Paulo Monteiro

O pastor protestante e ativista social, Martin Luther King Jr., uma das figuras mais emblemáticas do século XX, aceitou o Prêmio Nobel da Paz, em 1964, em honra daqueles que atravessaram longos séculos sobrevivendo ao racismo, à crueldade e à opressão das classes sociais dominantes no Novo Mundo, sobretudo na América do Norte e no Brasil e também pelos mais de 20 milhões de negros que, motivados pela dignidade – e, em alguns casos, pagando com a própria vida – sustentaram a esperança de que a igualdade racial um dia deixaria de ser um sonho e se tornaria realidade.

Tal realidade, mais do que consubstanciada com a eleição e reeleição de um negro, Barack Obama, para dirigir os destinos da nação mais poderosa e influente do planeta, foi um longuíssimo e árduo caminho!

"Selma", o filme, foca em um episódio dessa trajetória, mais especificamente o que retrata a luta desse paladino da luta pacífica dos negros americanos pelo direito ao voto, um momento menos midiático, mas nem por isso menos importante na vida desse grande líder político; em movimentos estrategicamente planejados e na mesma trilha de não violência deixada por Mahatma Gandhi, o Dr. King (David Oyelowo, em excelente atuação, na qual evita idealizar o personagem, fugindo das grandes cenas de emoção e catarse mais apelativas, algo absolutamente desnecessário para a figura ímpar de Martin Luther King), estabeleceu-se em Selma, uma pequena cidade no Alabama – justamente um dos estados mais segregacionistas e racistas dos EUA -, escolhida por ter um chefe de polícia truculento em um estado, cujo governador, à época , era conhecido por sua postura fortemente racista, e coordenou marchas silenciosas e pacíficas, em manifestações inicialmente reprimidas com a previsível brutalidade, mas por serem inteligentemente acompanhadas pela mídia (TV e jornais), acabaram por gradualmente conquistar a adesão da maioria branca.

Tais movimentações culminaram com a marcha de 05 dias entre Selma e Montgomery, que pela forte repercussão, levaram o Presidente Lyndon B. Johnson a sancionar o decreto que extinguiu as restrições raciais ao voto eleitoral e, pela sua importância, tornou-se uma das maiores manifestações pela Liberdade na história do ativismo social e racial.

O AMOR E O RESPEITO: Elementos Doutrinários

Jaime João Regis

O evangelho de João, a partir do capítulo 13 até o capítulo 18, narra os acontecimentos da quinta-feira que antecedeu o episódio do Calvário. Os momentos vividos por Jesus, suas atitudes, os diálogos mantidos, as palavras direcionadas para todo o grupo, as conversas mais reservadas, as recomendações e, em alguns casos, as determinações, as demonstrações de afeto, a linguagem amorosa, reafirmando a plena vivência do sentimento maior por ele destacado. Por seguidas vezes falou do amor, exaltando-o, recomendando-o e exemplificando-o. João registra um dos momentos mais profundos e significativos da missão de Jesus na terra. Se o Sermão da Montanha, descrito nos capítulos 5 e 6 do evangelho de Mateus é considerado a implantação do seu programa, a divulgação do conteúdo do seu plano, no início da sua vida pública, o contido nas palavras de Jesus na quinta-feira, quando da aproximação da etapa final da sua tarefa, na linguagem elevada de João, constituem a sublimação do programa para a transformação da humanidade. Repetidas vezes ele destaca o amor como instrumento indispensável, ingrediente primordial, princípio ativo, agente terapêutico, elemento promotor da ordem no universo.

Lê-se em João:

> Um novo mandamento vos dou: que vos ameis uns aos outros; assim como eu vos amei, que vos ameis uns aos outros – (13: 34). Aquele que tem os meus mandamentos e os guarda, esse é o que me ama; e aquele que me ama será amado por meu Pai; e eu também o amarei e me manifestarei a ele – (14: 21). O meu mandamento é este: que vos ameis uns aos outro, assim como eu vos amei – (15: 12). Isso vos mando: que vos ameis uns aos outros – (15: 17).

Afirmações estas, feitas após anunciar que seria traído e negado e a instantes do início do seu grande tormento. E mesmo sabendo da tempestade e do sofrimento que se aproximavam, falou em amor, que se amassem uns aos outros, dando como exemplo o amor que dedicava a todos, demonstrado e sentido nas atitudes afetuosas e no respeito que a todos dedicava indistintamente, incondicionalmente. Assim o fez no episódio da sua prisão, para com aquele que teve uma orelha decepada por um golpe de espada desferido por Pedro, repreendendo seu discípulo e tocando no local da lesão do agredido, curando-o. Seu comportamento, mesmo nos momentos de tensão, era marcado pelo interesse e respeito aos que a ele se opunham e o perseguiam.

Deu-nos comprovação de que o amor e o respeito são um sentimento e uma atitude, um pressuposto e um complemento. São causa e consequência, mão de duas vias, sem bloqueios, sem pedágios, sem desvios. Uma conjugação efetiva e autêntica, sincera e necessária, de partes que se integram, no sentimento maior. Amar e respeitar, respeitar e amar.

Verdade profunda que nos leva a reconhecer o quanto não amamos ou o quão pouco amamos, pela frequência com que faltamos com o respeito, quando: cerceamos a liberdade, o direito de escolha, impondo a nossa vontade; confundimos o interesse pelo bem com dominação; impedimos a iniciativa própria; não ajudamos o outro na sua tarefa, vendo-o em dificuldade; ocultamos a informação; evitamos o encontro com quem necessita de auxílio, orientação; ou sem nenhum outro motivo, apenas por preguiça, não ajudamos; deixamos acontecer por negligência, quando sabemos que a opção do outro é equivocada, que lhe causará prejuízos; faltamos com o compromisso; omitimo-nos diante da dor do que sofre; agimos com indiscrição, tornando público assuntos de terceiros que nos foram confiados; ausentamo-nos da vida dos nossos filhos; negamos atenção e afeto aos nossos pais e aos mais velhos. Prestando atenção sobre nós mesmos veremos que, com mais frequência do que imaginamos, tomamos alguma atitude, ativa ou passiva, que se enquadra num ou mais dos exemplos citados. E não há um limite que classifique a gravidade de um ato, de um pensamento ou de uma omissão, pois nunca saberemos a extensão de suas consequências. A não observância de qualquer direito ou dever que a lei e a ética assegurem ao semelhante constitui uma quebra de respeito, direção contrária ao caminho para o "amai-vos uns aos outros", razão pela qual Jesus associou esta meta com a medida preventiva e corretiva no plano de controle de seu programa de qualidade: orai e vigiai!

A CONTROVÉRSIA E A AGITAÇÃO INTERIOR

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Hoje, antes de abordar o assunto que me trouxe a ti, preciso dar um pulo no passado, nos primórdios da humanidade época em que o homem começou a se adaptar ao meio, para satisfazer suas necessidades básicas.

Aos poucos, o ser humano das cavernas descobriu as vantagens de viver em grupo, momento esse em que surgiram as primeiras regras e normas a serem respeitadas. Viver em grupo ou sociedade desde o nascimento da humanidade passou a ser um desafio ao homem que, por vezes, ficava preso a determinadas normas que o obrigava a seguir regras limitadoras do seu modo de ser, ou ainda, do seu modo de não ser. E isso deu nascimento às controvérsias e com elas a agitação se instalou no ser humano. E desse modo, vivem os homens até nossos dias.

Assim, meu Irmão, chegou a hora em que preciso conversar contigo sobre essa agitação interna que é uma das maiores lições ou desafios para a humanidade superar e alcançar. Bem por isso, tenho sempre batido na mesma tecla, ou seja, o quanto precisas dar atenção àquilo que está dentro de ti.

Neste momento em que te falo, não me refiro simplesmente à tua alma ou essência, mas, peço que dissolvas a controvérsia, a desarmonia, a raiva e a separação que tens dentro de ti para que não tenhas, mais tarde, um encontro marcado com a enfermidade. Sentimentos amargos e raivosos geram graves doenças.

Observo a árdua batalha que travas diariamente entre os desejos de tua personalidade e os teus desejos espirituais. São dois caminhos, um onde a personalidade trilha e outro onde o espírito flutua.

Tua realidade interior, meu irmão, é a tua ligação com o Divino. É através dessa realidade interior que manifestas a tua realidade exterior. Desse modo, tens apenas que encontrar a chave que abre a porta para essa realidade. É quando, então, tu descobrirás que aquilo que buscas não está no universo, e sim dentro de ti.

Precisas entender, Irmão meu, que a desarmonia, a separação e a controvérsia existentes em teu interior não fazem parte de tua verdade, mas são, tão somente, um produto de tua existência física. Compreender isso e aplicar em teu cotidiano é um desafio. O desafio é dissolver a separação e construir pontes que te liguem à Divindade Maior, criando, assim, a tranquilidade dentro de ti.

Quando passas a olhar dentro de ti, também passas a compreender que as influências externas podem te ajudar e te apoiar, todavia, é a tua própria dedicação que trás a harmonia para as tuas energias interiores e que ajudará tua conexão com Deus.

Para obter a harmonia, precisas concentrar tua mente, através do alinhamento de tua alma com teu corpo físico e tua realidade. Constrói teu santuário interno onde tua alma possa repousar em companhia do Criador. E verás que a tua realidade externa também ganhará tranquilidade, pois, estarás abastecido com o Amor Maior.

Teu trabalho é purificar a desarmonia, a agitação causada pela controvérsia que reina em teu peito. É através da purificação que te falo que terás a percepção de tua própria verdade, da sabedoria, da tua magnificência, permitindo-te, assim, uma existência capaz de estar integrado com a alma do Criador. Esse é um estado de paz, de harmonia e de equilíbrio.

Percebes que estou falando daqueles momentos em que a sua mente está livre dos pensamentos e que tuas emoções estão harmonizadas e elevadas? Percebes que até tua respiração está tranquila? Sentes que estás contente em simplesmente ser? São nesses momentos em que estás uno com a alma do Criador e que encontras a tua realidade interna.

Os desafios e obstáculos que enfrentas são colocados de muitos modos em teus dias para que possas estudar e entender tua realidade interna, as energias que te rodeiam e o mundo em que vives. É um processo de mestria, transcendendo ou liberando toda a perturbação que não é mais necessária e fundindo as tuas energias.

Como podes perceber, meu Irmão, afastar tuas responsabilidades e circunstâncias que enfrentas seria um erro, uma vez que elas são as tuas ferramentas para ajudar-te a praticar, a trazer a quietude para tua mente, a harmonizar as tuas emoções e a possibilitar a unidade das tuas energias físicas e espirituais.

Não há, no entanto, nenhum caminho traçado para alcançares tais objetivos. Bem por isso, tens que descobrir o caminho que deves trilhar, um caminho de aprendizagem e de mestria que te inspire a ser melhor e que te traga a verdadeira alegria de viver. Pouco importa que teu caminho seja diferente dos outros, pois, o teu caminho está correto para ti.

Ao dissolver e liberar a controvérsia, a desarmonia e a agitação dentro de tua mente, tu terás a paz, o equilíbrio e o amor na Terra. Este objetivo é muito puro e digno dos teus esforços. Permita-te ser devotado e a descobrir a beleza, as energias de cura e a iluminação de tua realidade interior.

Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

MASSA AMIGA 2015, NO CENTRO DE EVENTOS PETRY

FOTOS DE: ANDRE MAIA E VALMOR SILVA

O espaço da solidariedade ficou repleto! Agradecemos a todos os 32 Chefs que fizeram questão de doar o que fazem de melhor em seus restaurantes, 32 molhos diferentes. Que oportunidade! Agradecemos a todos que contribuíram com patrocínio, com a compra dos convites e estiveram conosco comemorando! E não menos gratos somos a todos que participaram da equipe organizadora! Tudo em nome dos pacientes que nos procuram diariamente!