

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

AGOSTO 2015 - ANO 5 - Nº 38

OS MENTORES DO NOSSO LAR

Irmão Savas, Irmão Yura e Irmão Gabriel

O Núcleo Espírita Nosso Lar, que conhecemos, é resultado da ideia de um Ser Espiritual, que repercutiu na mente de outros Seres Espirituais e encontrou guarida na mente de um médium que escreveu tudo o que brotou em sua mente. As psicografias do médium José Álvaro Farias, um empreendedor na vida e pela vida, que foram o norte da criação da Casa, nascem nas mentes dos mentores Espirituais: Savas, Yura e Gabriel. **Páginas 8 e 9**



INVERNO, TEMPO DE SE CUIDAR

Afirma Vera Behr que, no inverno, a natureza movimenta a energia de contração; os seres se recolhem, hibernação, latência da vida a espera do calor da primavera para ressurgir; é tempo de armazenar energia de defesa yang para as próximas estações. É um momento de sobrevivência, necessitamos de mais energia para a manutenção da proteção interna do organismo. É uma estação em que o corpo necessita de cuidados diferenciados. **Página 4**

Colunas

- **SOBRE A COMPAIXÃO**
Adilson Maestri
Página 7
- **A PARTÍCULA DE DEUS**
Homero Franco
Página 7
- **ALGUMAS REFLEXÕES SOBRE ECONOMIA PESSOAL**
Valéria Melo Ribeiro
Página 11
- **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**
Édis Mafra Lapolli
Página 13
- **NOSSAS HERANÇAS: Elementos Doutrinários**
Jaime João Regis
Página 15

ENTREVISTA

FOTO: JAIME MATOS



Neste número, a entrevista é com Ana Matos que está lançando o livro "O CAMINHO PARA O INEVITÁVEL ENCONTRO CONSIGO MESMO". **Página 14**

No início, havia a ideia e a ideia se fez verbo. Assim nos contaram nossos ancestrais sobre como o mundo foi criado.

O mundo havia na mente de Deus e por sua vontade se tornou material, em inúmeras dimensões, por meio da palavra. E Deus criou o homem à sua imagem e semelhança e o homem criou tudo o que há para seu sustento e evolução.

O projeto do Núcleo Espírita Nosso Lar é antigo e começou a ser pensado onde tudo começa: no Plano Espiritual.

No início, como uma casa de passagem, onde os espíritos necessitados pudessem aguardar socorro. Era uma casa de passagem, mas por falta de encaminhamento, muitos espíritos iam ficando, ficando, e ficavam como que esquecidos.

Foi, então, projetado um imenso hospital no espaço. Concomitante ao processo espiritual, o físico também foi sendo encaminhado. Na terra, no início da década de 1970, formou-se um grupo que começou a fazer os primeiros ensaios no plano físico. Tudo retratado através das psicografias do médium José Álvaro Farias que nascem nas mentes dos Mento-

res Espirituais: Savas, Yura e Gabriel.

O dia 16 de agosto, dia da Outorga, marca a mudança de Casa de Passagem para Hospital. Então, é neste dia, 16 de agosto de todos os anos, que os voluntários do NENL/CAPC se unem em Oração, rogando a Deus, a Jesus e a toda a espiritualidade para que continuem a olhar por nós e a nos conferir, cada dia mais, a compreensão e a capacidade para atuarmos em favor de quem necessita.

Portanto, comemorando a Outorga ao Núcleo Espírita Nosso Lar da incumbência de fazer chegar aos homens de boa vontade os ideais de fraternidade que nos possibilitam o crescimento humano, conjuntamente, queremos saudar à nova geração de médiuns que trazem como características fundamentais: amorosidade, proatividade e solidariedade.

Essas sementes do amanhã são recebidas como muito carinho e depositamos sobre elas nossas esperanças de ampliarmos, sempre mais, a especificidade e a qualidade do trabalho que oferecemos à sociedade e aos voluntários de nossa Casa.



Risco no céu
o voo da ave altaneira,
sobre os Andes, nas cordilheiras
e uma nuvem que passa
num céu de primavera
ou um pássaro
que canta na janela,
arrumando o ninho
abrigoando os filhotes.

Tracejo a paz
de uma tarde rosada
e também a imensidão
da noite estrelada...
desenho o riso da criança
ou a dor
da desesperança...

Delineio o mar bravio,
e às vezes onda mansa,
traço um esboço
do sol escaldante no deserto
mas também a luz bruxuleante
de uma vela...

Tento colocar no papel
o uivar mortal
de uma cadela...

Observo a luz tênue
de um final de tarde
refletida no vitral
de uma capela...

retoco a água benta

expediente

Direção Geral
José Álvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

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

Coordenação/Fotografia
André Maia
andremaia381@hotmail.com

Diretora Comercial
Valéria Melo Ribeiro

Editoração
Fernandes Editora
juceliadzfernandes@gmail.com

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



8º CONGRESSO DA ABRAME

A VISÃO MATERIALISTA E A VISÃO ESPÍRITA EM TORNO DA VIDA

25 a 27 de setembro | Costão do Santinho Resort | Florianópolis

“A VISÃO MATERIALISTA E A VISÃO ESPÍRITA EM TORNO DA VIDA” é a temática central do 8º CONGRESSO DA ABRAME, que tem a finalidade de contribuir para a busca de uma Justiça mais plena e espiritualizada, a ser realizado de 25 a 27 de setembro no Costão do Santinho Resort, em Florianópolis.

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, proporcionando uma profícua troca de experiências.

Esperamos, portanto, a participação de todos nesse Congresso.

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



INFECÇÃO URINÁRIA



José Bel

Mastologista e Ginecologista - CRM 1558

Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

As infecções do trato urinário, ou seja, dos rins – ureteres – bexiga e uretra, ocorrem com muita frequência em crianças, jovens, adultos e em idosos, ou seja, em todas as faixas etárias, de ambos os sexos.

No sexo feminino, ocorre uma maior incidência no início da atividade sexual, durante a gravidez e na menopausa.

Em recentes trabalhos de pesquisa, chegou-se a um número elevado, em torno de 80% de mulheres que terão ou já tiveram pelo menos um episódio de infecção urinária e 10% a 20% ao menos uma infecção por ano.

Nos homens, ocorre um aumento a partir dos 50 anos, porque as alterações prostáticas, como aumento do volume tumores benignos ou malignos, dificultando a micção, causam aumento dos resíduos urinários na bexiga, ou seja, não esvazia a bexiga por completo e a urina que fica dentro da bexiga causa infecção e dor.

Na mulher, ocorre o aumento das infecções urinárias na Peri e pós-menopausa, principalmente quando não fazem ou não podem fazer terapia de reposição hormonal.

Também ocorre hoje, e com um aumento significativo, em jovens de 14 anos em diante, pela atividade sexual muito precoce, sem a de-

vida maturidade orgânica, falta de uma higiene adequada pré e pós-coito e muitos parceiros.

Outras causas de risco para as infecções do trato urinário são os cálculos renais, lesões neurológicas, principalmente traumas da coluna com comprometimento medular (nervoso) ou renal, alterações da flora vaginal, causando as vaginoses com coceiras, corrimento com mau odor, diabete, deficiências imunológicas, uso de diafragma no colo como protetor para não engravidar e a própria gravidez.

Dentre as bactérias mais comuns nas infecções, a principal é a *Escherichia coli*, (80 a 85%), a *Stafilococcus* em menor incidência, bem como outras bactérias e fungos vaginais como a *Candida albicans* que provoca corrimento vaginal tipo leite coalhado, coceira vaginal e uretrite. Outras bactérias como, *Proteus*, *Pseudomonas*, *Klebsiella*, *Enterobacter* são menos comuns (15 a 20%).

Muitos organismos vivem na pele e no interior do corpo humano e, sob condições normais do corpo, algumas bactérias são benéficas e outras inofensivas. Mas no caso de queda das defesas do organismo, pelos excessos como alcoolismo, fumo, drogas e até alimentares, tratamentos com antibióticos sem orientação médica (quando a pessoa compra a medicação sem



receita médica, principalmente antibióticos, por indicação de leigos), e até pelo fator emocional de estar se tratando. Ou toma o antibiótico dois até três dias, e abandona a medicação, criando alta resistência das bactérias no futuro, com doenças mais difíceis de tratar, é o que está ocorrendo hoje, com efeitos danosos para o organismo humano.

Toda infecção bacteriana ou viral tem início quando invadem as células dos tecidos orgânicos e ali se multiplicam, causando lesões das células do ser infectado.

O diagnóstico é feito pelo médico, baseado nos sinais e sintomas, no exame clínico e labora-

torial e, se necessário, por imagem (Rx, Us etc).

Os sintomas e sinais principais são:

DISURIA – dor para urinar, às vezes com dificuldade. Urgência para urinar e com maior frequência.

NICTURIA – urina em maior volume à noite que durante o dia.

DOR - baixo-ventre, acima do púbis.

HEMATURIA (sangue na urina), principalmente no final do jato urinário ou nos cálculos renais.

COR DA URINA – turva ou avermelhada.

DOR – região lombo-sacra, a febre não é frequente.

Deve-se ter muito cuidado com infecção urinária que causa dor lombar, febre e calafrios, pois pode ocorrer comprometimento dos rins, chamada de: **PIELONEFRITE**, que se não tratada corretamente, pode levar à **INSUFICIÊNCIA RENAL** grave.

No homem, queixa de dor ao urinar, dor no períneo e do reto, febre e calafrios é sinal de **PROSTATITE OU INFECÇÃO GRAVE**, e a forma mais comum dessa infecção é através da uretra e após coito, sem os devidos cuidados pré e pós-coito.

Uma observação importante para as mulheres, para evitar as cistites, dor na bexiga sem infecção, é não fazer higiene após a relação sexual com água fria, externa e internamente e até evitar pisar em piso frio descalça. Estes cuidados evitam as dores causadas pela friagem.

Uniformes NENL e CAPC é na:

Camisetas
Toucas e máscaras
Jalecos
Gandola



★ ★
ANDRA
uniformes
O Uniforme de Floripa!

Centro
Fone **3224.9179**

Sta MÔNICA
Fone **3028.3282**

Visite nosso site e conheça todos os modelos →

www.andrauniformes.com.br

INVERNO, TEMPO DE SE CUIDAR

Vera Lúcia Behr
Terapia do Livro

*O rio atinge seus objetivos porque aprendeu a contornar obstáculos.
(Lao Tsé)*

No inverno, a natureza movimenta a energia de contração; os seres se recolhem, hibernação, latência da vida a espera do calor da primavera para ressurgir; é tempo de armazenar energia de defesa yang para as próximas estações.

É um momento de sobrevivência, necessitamos de mais energia para a manutenção da proteção interna do organismo. É uma estação em que o corpo necessita de cuidados diferenciados. Os órgãos mais afetados são o rim e os pulmões.

O frio do inverno afeta os rins. Os rins são órgãos fundamentais, onde está armazenada a energia vital, que será usada, no decorrer da existência, como o combustível de uma lâmpada que se descarregará, dependendo da forma com que a usarmos. Cuidar de nossos rins no inverno é fundamental para manutenção da saúde, não só nas próximas estações, como também durante a vida; saúde e longevidade dependem de como tratamos nosso corpo e nossa energia.

Há a necessidade de nos aquecermos, usar agasalhos adequados, pois o FEI, meridiano do pulmão, responsável pela energia de defesa do organismo (wei qi) localiza-se nos braços. O frio agride nosso sistema de defesa interna, alguns hábitos e mudança de atitude podem nos manter livres de gripes, bronquites, tosse etc.. Portanto, mantenha-se aquecido, nutrido e menos estressado, principalmente com os pés aquecidos, o meridiano dos rins começa nos pés.

O clima pede alimentos quentes, como bebidas, sopas e caldos nutritivos e quentes, abuse de alimentos cozidos com legumes, grãos e pouco sal (prefira sal rosa do Himalaia), pois nutre o rim e melhora problemas de pressão alta.

Alimentos essenciais que fortalecem o seu sistema imunológico:

- * Cebola: Tem ação anti-infecciosa, aquece o baço e o estômago, elimina umidade e frio. Tem ação positiva nos pulmões, alivia congestão das vias aéreas e brônquios. Ótima para reduzir riscos de enfarto, problemas cardíacos.
- * Alho: É um alimento Yang, de ação antibiótica, atua no sistema circulatório e função cardíaca. Reduz risco de câncer de estômago. Combate gripe e resfriado.
- * Gengibre: Alivia indigestão, elimina fleuma e secreções. Diminui incidência de artrites, endurecimento das articulações e reumatismo. Combate o vírus da gripe, estimula o sistema imunológico.
- * Canela: Reduz acidez do sangue, diminui o nível de açúcar do sangue. A acidez sanguínea é uma das causas de baixa no sistema imunológico, quanto mais açúcar ingerimos, mais ácido o nível sanguíneo se torna, maior risco de doenças, pois o sistema imune decai. Combate à depressão. Diminui riscos de infecções, principalmente urinária e vaginal.



- * Aipo: Rico em vitamina C, previne a gripe, alergias, constipação, reduz o nível de colesterol. Equilibra o fígado e tonifica o rim.
- * Cítricos: Na medicina chinesa, a laranja desintoxica, lubrifica e refresca os pulmões (não consumir só o suco, mas também a pele branca abaixo da casca, rica em vitamina B). O limão reforça o sistema imunológico.
- * Hortelã pimenta/ Menta: Assim como o tomilho, manjerição, alecrim, orégano, sálvia e erva cidreira são neurotransmissores, ajudam em problemas neurológicos como Alzheimer. Promove circulação de sangue e de energia, dispersa energia estagnada, principalmente na região cardíaca, tipo angústia; neutraliza toxina, bom para enxaqueca, ardor no estômago.
- * Açafrão: Evita úlceras. Tonifica e estimula circulação de sangue, ajuda na depressão e tristeza. Não usar na gravidez.
- * Nozes: Neurotransmissor, rico em serotonina e magnésio, anti-inflamatório, combate a depressão.
- * Feijão: Reduz toxinas do sangue, nutre o rim, combate doenças cardiovasculares, melhora problemas de próstata e ossos, bom para menopausa.
- * Ginseng: Equilibra pulmão e baço, nutre fluidos corporais e sangue. Bom para o sistema circulatório.
- * Missô: O missô é soja fermentada, rico em nutrientes, estimula lactobacilos e flora intestinal na absorção maior de nutrientes, é amado pelos que acreditam nas defesas naturais do organismo contra as doenças, tem aparência de

“pasta de amendoim”. Combate sintomas da menopausa. Pode ser usados em sopas, molhos. Ótimo para os rins.

- * Sopa - 2 a 3 dentes de alho, 1 folha de couve, 1 tomate grande, 1 cenoura, 1 ou 2 aipos, salsa picadinha, missô. Depois de pronta, apagar o fogo colocar o missô e a salsa, tampar.
- * Chá de Gengibre: 1 fatia de gengibre, 1/4 de limão, 1/2 litro d'água, 1 pau de canela, 4 cravos, uma pitada de noz moscada ou cardamomo (planta originária da Índia, encontrada em sementes).
- * Chá de hortelã com laranja: 1 ramo de hortelã, fatia fina de gengibre, laranja em pedaços, sem casca, sem sementes, mas com a pele branca. Junte a hortelã, a laranja e o gengibre coloque 100 ml de água fervendo, tampar.
- * Mel: uma colher de mel diluído em meia xícara de água quente melhora tosse e lubrifica parede do pulmão. Tomar antes de dormir.
- * Suco de limão: Irritação leve de garganta, fazer gargarejo com suco de limão.

Convém lembrar que o extrato de própolis, receitado pelo fitoterapeuta, é excelente no auxílio ao sistema imune.

REFERÊNCIAS

CHUEN, Lan Kan. **Fenf Shui na cozinha**. São Paulo: Ed. Manole, 2000.
FINOTE, Sara. www.clinicameihua.pt/medicinachinesa. Acesso em: 01 jul. 2015.



Espaço reservado para você

MINHA HISTÓRIA

Paulo Henrique Quiumento Velloso

A adolescência é uma época incrível. Época em que fazemos tantos amigos. Tempo de namorar e fazer festa, mas também tempo para estudar e sonhar com o futuro. Aos 17 anos, quando estava passando por tudo isso, deparei-me com outra coisa, que jamais imaginaria, que acabou marcando a minha vida. Assistia ao jogo do Brasil contra a Noruega, na Copa do Mundo de 1998, quando senti fortes dores no testículo. Uma dor insuportável, que não me permitiu assistir àquele jogo.

Naquela semana, consultei alguns médicos e foi agendada uma cirurgia. Alguns dias depois o resultado da biópsia: seminoma, um tipo de câncer que ataca as células germinativas.

O mundo desabou. Câncer, eu estava com câncer.

Fiz o tratamento com radioterapia, o que me impediu de aproveitar a praia, naquele verão. Mas a doença não me tirou só a praia. O tratamento e os efeitos colaterais me fizeram perder muitas coisas da adolescência, como as festas e algumas aulas. Sentia que estava perdendo uma época única da minha vida, dias preciosos que eu não poderia mais reviver. Tudo isso com as dúvidas que apareciam de vez em quando. Será que vou me curar?

Terminado o tratamento, passei a fazer exames periódicos, que mostravam que eu realmente tinha me curado!

Três anos mais tarde, com 20 anos, eu estava cursando a faculdade de Engenharia Civil. Uma noite, com os amigos da faculdade, resolvemos comer mariscos. No dia seguinte, acordei com alguns nódulos na garganta. Pensei que seria uma reação alérgica a mariscos. Os nódulos ficaram ali por alguns dias, e aí sumiram.

Por insistência de meu médico, resolvemos fazer uma biópsia. Dias depois, descobrimos que eu estava com um Linfoma Não-Hodgkin. Um câncer diferente daquele outro que eu tive. Desta vez, eu teria que enfrentar, além da radioterapia, o tratamento com quimioterapia.

Os efeitos colaterais foram diferentes do primeiro tratamento. Muito mais fortes, lembro da fraqueza que eu tinha nos dias seguintes à aplicação. Para almoçar, por exemplo, precisava parar e respirar, pois o simples movimento de levar o garfo à boca me deixava exausto. Também não conseguia tomar banho em pé, devido a essa fraqueza.

À noite, deitado, às vezes, surgiam as dúvidas. Será que vou me curar? Acordava e via meu travesseiro cheio de fios de cabelo. Tentava pensar que o tratamento estava fazendo efeito. Mas, ao mesmo tempo em que pensava isso, me olhava no espelho e via o que a doença estava fazendo comigo: meus cabelos caindo, minhas sobrançelas, o rosto inchado por causa da medicação, enjoos.

Lembro das sessões de quimioterapia. Vi que ali tinham pessoas mais novas e mais velhas do que eu. Pessoas com quadros muito mais delicados. E mesmo assim, essas pessoas estavam alegres, sorridentes. Eu podia ficar ali só ouvindo as conversas. Aquilo era uma terapia prá mim. Percebi que não tinha o direito de ficar triste ou pessimista.

Foram oito meses de tratamento. Depois, novamente os exames periódicos. Tudo mostrava que eu estava curado!

Três anos depois, aos 26 anos, jogava futebol com meus amigos quando coloquei a mão em meu pescoço e senti um “caroço”. Já imaginei o que poderia ser...

Só que, para a minha surpresa, desta vez descobrimos que eu estava com um Linfoma Hodgkin. Meu médico disse que não tinha nenhuma relação com o outro câncer. Cheguei em casa e minha mãe, já com lágrimas nos olhos, me perguntou

como foi. Falei que estava com outro câncer. Nos abraçamos e começamos a chorar. Ela disse “vamos vencer de novo. Já vencemos outras duas vezes. Vamos vencer de novo”. Acho que ela já sabia o resultado do exame, mas não teve coragem para me falar.

Pior do que estar com câncer, é ver as pessoas que gostam da gente, família e amigos, tristes por nos ver com a doença. As pessoas tentam se mostrar fortes, mas sentimos nos olhares o medo delas. Às vezes até olhares de pena. E tudo isso me trazia algumas dúvidas, pensava se realmente era verdade que eu tinha chances de cura.

A terceira vez que tive câncer foi a mais difícil. Embora eu já estivesse “experiente”, sabendo como era o tratamento, eu ficava pensando “quando isso vai acabar?” Apesar das dúvidas, acho que sempre acreditei na cura. Via aquilo como um período que eu teria que passar, mas que logo estaria bom.

Eu só quis saber três coisas de meu médico: se tinha cura, qual o tratamento, e quanto tempo levaria. Foram seis meses de quimioterapia. Após isso, os exames periódicos para acompanhamento.

Alguns meses depois que terminei o tratamento, quando meu médico me liberou para fazer atividades físicas, comecei a correr na praia. Não sei exatamente porque comecei. Mas aquilo me fazia bem. Era meu momento de conversar comigo mesmo, de pensar na vida e também de não pensar em nada.

Comecei a pedalar aos finais de semana e a fazer aulas de natação.

Aqui em Florianópolis acontece uma competição chamada Ironman (homem de ferro, em inglês), que envolve 3,8km de natação no mar, 180km de ciclismo e 42km de corrida, tudo feito em um mesmo dia e nesta ordem.

Eu já estava praticando as três modalidades (natação, ciclismo e corrida) quando fui assistir a prova e decidi que queria fazê-la. Parecia um sonho impossível... Foram muitos e muitos treinos. Treinos de natação em manhãs frias de inverno, treinos na chuva à noite, treinos com sol escaldante aos finais de semana.

Finalmente chegou o dia! 27 de maio de 2012. Lá estava eu alinhando às 6h50min da manhã para a largada, com mais 2.000 atletas para enfrentar todos aqueles quilômetros.

Ao longo da prova, passou um filme em minha cabeça. Lembrei que sete anos atrás eu enfrentava o câncer pela terceira vez. Lembrei-me da contagem regressiva que eu fazia das sessões de quimioterapia (só mais cinco sessões e acabo o tratamento!). Comecei a fazer uma contagem regressiva dos quilômetros para terminar a prova.

Interessante como a doença, entre tantos aprendizados, me



deu força mental para fazer essa prova. Pensava em minha mãe e minha esposa, Thaís, me esperando na linha de chegada.

Minha mãe que enfrentou comigo tantas outras batalhas, sempre me apoiando e com a certeza que venceríamos. E a Thaís, que conheci depois do tratamento, mas que sempre teve muito orgulho da minha história, e que vive comigo o dia a dia.

Onze horas e vinte cinco minutos, foi o tempo que precisei para terminar a prova. Muito menos que o tempo que levei para fazer os três tratamentos a que fui submetido, mas suficiente para ter a certeza que estou curado, que existe vida após o câncer e que ela pode ser muito melhor que a vida que levávamos antes.

Considero que fazer planos é a melhor coisa que podemos fazer quando estamos fazendo o tratamento contra o câncer. É preciso pensar no futuro, pois o tratamento é apenas um período pelo qual passaremos.

Hoje vejo o câncer de forma diferente, e percebo que passar por tudo que passei me permitiu “crescer”. Permitiu não somente mudar meu estilo de vida, mas também me ensinou a acreditar sempre. Apreendi a gostar de acordar cedo, para aproveitar mais o dia, viver cada segundo da vida.

E, por fim, minha história me ensinou a dar valor para aquilo que tenho de mais importante: minha família!

Paulo Henrique Quiumento Velloso vive em Florianópolis. É casado com Thaís, com quem tem um filho, chamado Francisco, nascido em novembro de 2014. Completou três vezes o Ironman: 2012, 2013 e 2015.



A PARTÍCULA DE DEUS

Homero Franco

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

Venho escrevendo, aqui, como um teimoso que não desiste da sua intenção de demonstrar que está muito próximo de se ter uma prova científica da existência de Deus. Para mim, Ele pode ser provado sempre que olho para o ser humano. Nada ou ninguém seria capaz de repetir, incansavelmente, exemplares da raça humana em cores diferentes, em tamanhos diferentes, em continentes diferentes e sempre com o mesmo desenho e com a mesma relativa capacidade. Mas, os cientistas querem um outro tipo de prova. Deixa-os continuarem. Estão cada dia mais perto.

Uma partícula “invisível” que pode mudar a compreensão humana do Universo já pode inscrever-se dentre as descobertas científicas.

Na área da Física, a mais importante descoberta recente foi anunciada por cientistas do CERN, na Suíça. Após quase meio século de pesquisa – a mais cara da história da ciência – eles encontraram o bóson de Higgs, popularmente chamado de “partícula de Deus”. Trata-se de uma partícula subatômica tão minúscula e instável que só podem ser observados traços de sua existência. Para isso, foi preciso construir o maior acelerador de partículas do mundo, o LHC (Grande Colisor de Hádrons, na sigla em inglês), que possui 27 quilômetros de circunferência.

A descoberta comprovou a teoria do Modelo Padrão, que descreve a constituição da matéria no cosmos, e abriu perspectivas para a busca de uma Teoria do

Campo Unificado, que unirá teorias que hoje são divergentes na Física.

Já haviam descoberto, há quatro anos, o Ponto de Deus no íntimo do cérebro, provando por pesquisas de tomografia computadorizada que ali sempre que oramos, há uma extraordinária expansão do campo energético ao redor.

Pois bem, está na hora de esta ciência exigente parar de dar voltas e ir direto ao ponto. Temos capacidades extraordinárias de chegar aos limites do sistema solar e somos incapazes de contatar algo que está tão perto que está dentro de nós mesmos, nossa alma. Somos capazes de cuidar competentemente do corpo, vaciná-lo, protegê-lo de bactérias e vírus, instrumentá-lo com implantes e transplantes, recuperar zonas perdidas do cérebro, movimentos dos membros e tantas coisas mais, mas, tardiamente, perdemos nossos jovens para as drogas, não porque não saibamos amá-los e dialogar com eles, mas porque não sabemos ensiná-los sobre Deus e sobre os modos de como a nossa alma pode ser instrumento de aproximação com Ele. Assim, eles querem “viajar” por aí, pelos porões assombrosos, onde Deus não está, estão os monstros que não reconhecem a Deus.

Que venham as descobertas e que percamos a vergonha de falar sobre Deus. Isso nos desmente, nos desautoriza, pois pertencemos à Obra de Deus. E quanta gente anda precisando sentir-se divina, cada dia mais distante desse plano.



SOBRE A COMPAIXÃO

Adilson Maestri

Escola de Médiums

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Tomando como ponto de partida a frase “Bem-aventurados os misericordiosos, porque obterão misericórdia” escrita por Mateus, com base nos ensinamentos de Jesus, ponho-me a pensar no desdobramento desse postulado, considerando que o amor contempla diversas maneiras de se expressar.

O texto supracitado me leva a pensar na essência da palavra misericórdia que é um termo amplo que se refere a benevolência, perdão e bondade em uma variedade de contextos éticos, religiosos, sociais e legais, e também, em indulgência e compaixão.

A expressão misericórdia tem origem latina, é formada pela junção de *miserere* (ter compaixão) e *cordis* (coração). “Ter compaixão do coração” significa ter capacidade de sentir aquilo que a outra pessoa sente, aproximar seus sentimentos dos sentimentos de alguém, ser solidário com as pessoas.

Portanto, é uma atitude que traz em seu âmago a força essencial para chegarmos ao perdão.

Costumamos confundir perdoar com esquecer, mas temos que considerar que o esquecimento é orgânico, acontece mesmo sem nossa vontade, por deficiência física no armazenamento dos registros na memória cerebral. Já o perdão é diferente, pois se trata de dissolver um registro emocional.

Perdoar é tarefa para quem tem, realmente, o desejo firme de se reconciliar com o mundo e consigo mesmo. Entender que a porta é estreita e não dá para prosseguir com cargas pesadas e desnecessárias.

A indulgência (do latim *indulgentia*, que provém de *indulgeo*, “para ser gentil”),

na visão católica é o perdão da pena temporal devida, para a justiça de Deus, ou seja, do mal causado como consequência do pecado já perdoado.

Uma indulgência oferece ao homem, meios para cumprir uma dívida, durante sua vida na Terra, reparando o mal que tenha sido cometido contra alguém.

Na visão espírita, a indulgência: não vê os defeitos de outrem, ou, se os vê, evita falar deles, divulgá-los; jamais se ocupa com os maus atos de outrem, a menos que seja para prestar um serviço; não faz observações chocantes, não tem nos lábios censuras; apenas conselhos e, as mais das vezes, velados.

A indulgência atrai, acalma, ergue, ao passo que o rigor desanima, afasta e irrita.

No budismo, esta virtude é chamada de compaixão, que algumas vezes pensamos que é pena, mas que é a noção clara de que todos os seres têm exatamente o mesmo direito à felicidade.

Compaixão (do latim *compassione*) não deve ser confundida com empatia. A compaixão frequentemente combina-se a um desejo de aliviar ou minorar o sofrimento de outro ser senciente, bem como demonstrar especial gentileza com aqueles que sofrem.

Às vezes, nosso senso de preocupação com o outro depende da atitude que ele adota. Se a pessoa age de forma negativa, nosso senso de compaixão desaparece. Mas um senso de compaixão verdadeiro é o que nos leva a ver o outro como tendo exatamente o mesmo direito que nós à felicidade. A compaixão que se assenta no apego não se sustenta. A que se baseia na compreensão da igualdade de todos os seres é desprovida de apego, e é verdadeira.

Qual é o benefício da compaixão? O Dalai Lama responde que ela nos traz força interior, que geralmente nossa mente centra tudo em nós mesmos. Então, todas as experiências negativas, mesmo pequenas, se tornam muito dolorosas, enormes. Mas quando pensamos nos outros, nossa mente se amplia, e os nossos pequenos problemas se tornam realmente pequenos, e as coisas negativas não prejudicam nossa mente.

A prática da compaixão também é imensamente benéfica para a saúde, pois ativa o sistema imunológico. De acordo com a medicina, os que tem mais compaixão - são mais interessados pelos outros - geralmente são mais saudáveis quando comparados com pessoas egoístas. Os egoístas sofrem mais frequentemente de enfartes e outras doenças.

A mente mais egoísta, mais voltada para si mesma é muito ruim para a saúde. A mente mais compassiva, mais voltada para o próximo traz mais tranquilidade, resultando por isso em saúde muito melhor.

Quando vemos os benefícios de uma mente compassiva, e o mal de uma mente não compassiva, é fácil ver a diferença. Então, voluntariamente, iremos analisar e mudar cada vez mais a nossa atitude.



Rua Leoberto Leal, 467 | Barreiros, São José.

OS MENTORES

Irmão Savas

Irmão Savas, Irmão Yura e Irmão Gabriel são os mentores de Nosso Lar, cada um com suas especificidades e todos com muito amor e compaixão.

Irmão Savas, um médico florianopolitano desencarnado em Cuba, que faz a condução médica científica de todos os tratamentos, com diagnóstico fundamentado em laboratório, realizados no Núcleo Espírita Nosso Lar e no Centro de Apoio ao Paciente com Câncer. Um ser espiritual iluminado que transmite paz, segurança, conforto, sabedoria e alegria a todos em sua volta, sejam terapeutas, sejam pacientes.

Irmão Yura, espírito indiano com quase um milênio sem reencarnação, que transmite emanções da espiritualidade com muito afeto, carinho e suavidade para a condução das terapias do Nosso Lar. Sempre presente, sempre com a orientação certa para cada um.

Irmão Gabriel, um espírito jesuíta com quase meio século livre de reencarnação, que passa calma, tranquilidade e segurança na condução filosófica para todos os palestrantes e facilitadores da Escola de Médiuns. Faz-se presente com suavidade, mas com perfeita sabedoria. A sabedoria do Mestre dos mestres.

DEUS criou o mundo, mundo este que existia em sua mente, e que se tornou matéria, em inúmeras dimensões, utilizando a palavra. E DEUS criou o homem à sua imagem e semelhança. A partir daí, o homem criou todo o necessário para seu sustento e para sua evolução. E, tudo o que homem cria para a sua evolução vem de Deus, passa pela mente do homem e vai encontrar guarida e ressonância em outras mentes. Até o momento em que alguém, com capacidade de realização, concretiza a ideia gerada.

O Núcleo Espírita Nosso Lar, que conhecemos, é resultado da ideia de um Ser Espiritual, que repercutiu na mente de outros Seres Espirituais e encontrou guarida na mente de um médium que escreveu tudo o que brotou em sua mente. As psicografias do médium José Álvaro Farias, um empreendedor na vida e pela vida, nascem nas mentes dos mentores Espirituais: Savas, Yura e Gabriel.

Irmão Yura

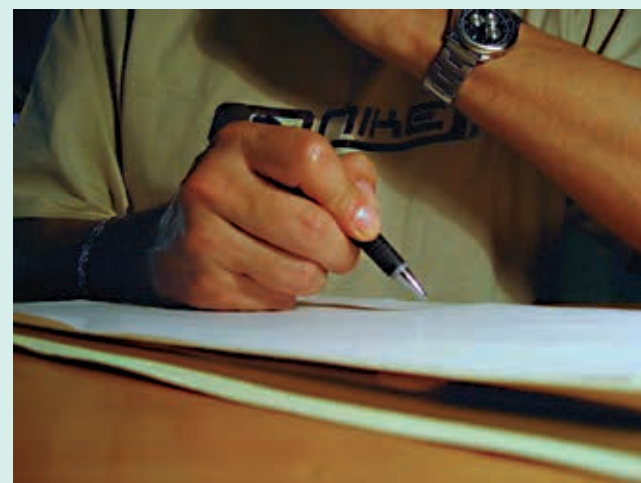
Tudo acontecia em dois planos:

No espaço, o primeiro passo para a concretização da ideia foi instalar um ambiente chamado “Casa de Passagem”, aonde os espíritos errantes eram recebidos em processo de adaptação, à espera de tratamento.

Chegaram entidades das mais diversas linhas evolutivas para trabalhar nos resgates a serem efetuados nesta região estrategicamente escolhida por sua configuração energética e por sua proximidade com áreas de conflitos, como foram as guerras e as revoluções que trouxeram tanto sofrimento ao plano físico.

Um fato interessante é que a Casa de Passagem começou a receber também entidades que haviam passado pela primeira guerra, atraídos a esta região pela imigração física de seus conterrâneos europeus.

Irmão Gabriel



A Casa de Passagem foi se adaptando, desenvolvendo e, nos anos de 1980, sob a orientação dos mentores, já havia evoluído e atingido as características que possibilitaram iniciar suas atividades como hospital no Espaço, transformando-se no **Hospital Nosso Lar**, que é a contrapartida de nossa Casa terrena.

Foi assim que tudo começou. No plano físico, inicialmente, de uma forma bastante simples, estabelecida em uma casa alugada. Estava aí o embrião, mas esse embrião tinha que crescer, tomar forma, alcançar outras mentes, outros corações que se tornassem parceiros. E apareceram, engenheiros, médicos, donas de casa, pessoas com níveis de formação diferenciados, mas prontas para ajudar.

Algumas décadas se passaram. Ao pequeno grupo que se juntou ao médium sonhador e realizador, muitos outros sonhadores e realizadores, foram chegando e por suas competências intelectuais e atributos, técnicos e mediúnicos, viabilizaram o contínuo desenvolvimento e realização do projeto.

Muitos são os colaboradores que, amorosamente, ajudaram a criar o complexo terapêutico que inicia com o acolhimento dos pacientes e segue até os processos pós-operatórios.

E foram dadas as instruções para construir o Centro de Apoio ao Paciente com Câncer (CAPC), reorganizar a Casa e o



DO NOSSO LAR

FOTOS ANDRE MAIA / IMAGENS DA WEB



que quer trilhar a senda que leva à real felicidade. Com propósitos bem definidos e conscientes da grande caminhada a ser empreendida nas atividades cotidianas e sempre se respaldando nos ensinamentos do Evangelho Segundo o Espiritismo.

É exatamente isso que os mentores nos ensinam.

Nossa gratidão a Deus, aos mentores da nossa casa, Irmão Savas, Irmão Yura e Irmão Gabriel, e especialmente nossa gratidão ao médium sonhador e realizador, que teve a audácia de assumir este projeto de rara beleza: Irmão José Álvaro Farias.



a olhar para dentro de si mesmo, descobrindo a Centelha Divina que ali reside e que lhe dá forças para vencer os embates naturais que ocorrem na viagem através da vida terrena.

Ao longo dos anos, o Núcleo Espírita Nosso Lar vem repassando àqueles que batem na sua porta o lema adotado pela Instituição que reza o “**faça tudo para ser feliz**”.

Recapitular a vida é inevitável. Investir em suas Forças Internas é a palavra de ordem repassada pelo NENL para aquele

ambiente, criar uma escola, que evoluirá para uma faculdade, e muitas outras situações que serão implantadas com o decorrer do tempo, num processo gradual de transformação e aperfeiçoamento.

Cabe à Escola de Médiuns, sob a orientação do Irmão Gabriel, propiciar aos colaboradores o contínuo aprendizado e a renovação de conhecimentos e valores para continuarmos crescendo juntos. Afinal, o Núcleo não é só uma organização física, é, acima de tudo, uma ideia se materializando, uma ideia de amor ao próximo, uma criação divina se concretizando por meio de espíritos e homens irmanados, atuando nos diversos planos do Universo onde habita o ser humano.

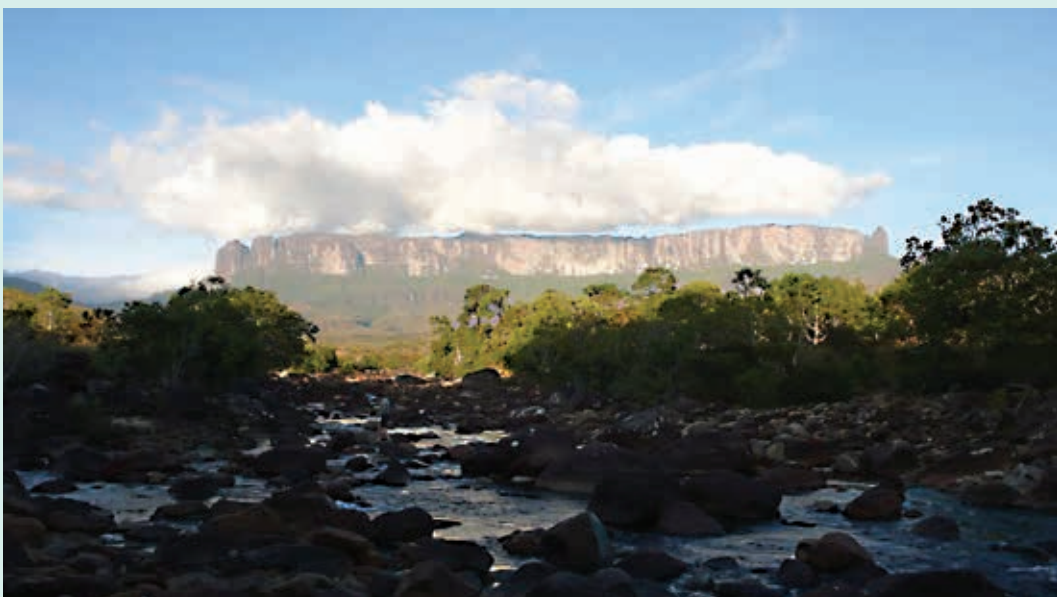
O Núcleo vem crescendo, não só em dimensões físicas, mas também na abrangência da diversidade da ajuda na resolução das situações difíceis que fazem parte da vida humana e na qualidade do atendimento oferecido.



Continuamente, novos colaboradores chegam à Casa e com eles chegam novas possibilidades traduzidas na diversidade das capacidades mediúnicas colocadas à disposição dos mentores.

Assim, progressivamente, solidifica-se o projeto, agora obra visível, operosa e gratificante de levar ao próximo o amor que é a essência da vida que Deus emana para o Universo do qual fazemos parte.

A energia que move todo esse complexo de luz é proveniente da Fonte Divina que jorra aos borbotões e que contagia tanto os servidores quanto os pacientes que chegam alquebrados e retornam aos seus lares com os olhos brilhantes e esperançosos, pois, cada um, durante sua estadia na Casa, aprendeu



EM CONTA-GOTAS

“Cuide de seus pensamentos, pois eles se transformarão em palavras. Cuide de suas palavras, pois elas se transformarão em ações: - as ações formam os hábitos, os hábitos formam o caráter e o caráter molda o destino de uma pessoa”.

Normalmente os problemas que temos e consideramos “Grandes Problemas” são facilmente localizados, tratados e até sanados.

No entanto, se observarmos a quantidade e a constância daquilo que chamamos “Pequenos Problemas”, podemos facilmente concluir que estes deveriam aparecer como item de relevância em qualquer diagnóstico de nossos males.

No transcorrer de nossa vida, as emoções mais simples e frequentes, condicionam nosso caráter a conceber e desdobrá-las em emoções que podem deformar plenamente nosso equilíbrio psíquico e, consequentemente, nosso equilíbrio físico. A raiva, a ansiedade e a depressão são as protagonistas no palco de nossas “emoções degenerativas”.

Pequenas e constantes, mas com um poder de destruição muito grande.

Através de pesquisas nos dados geradas durante os anos de 1997 e 1998, no Núcleo Espírita Nosso Lar, constatamos que a listagem de informes negativos do paciente com relação à sua vida, na consulta médica,

psicológica, social, terapêutica e espiritual, inicialmente, era muito pobre de acontecimentos.

Passado algum tempo do início do tratamento, a quantidade de informações negativas que não constava da sua anamnese referindo-se a “pequenos incidentes” anteriores à sua primeira exposição é surpreendente.

No final de um tratamento, este número cresce de maneira exagerada, visto não haver referências destas minúcias como provável causa de seus males.

Curiosamente, os grandes surtos são aceitos, resolvidos ou incorporados a normalidade, passando os pormenores a se transformar em verdadeiros grilhões a serem vencidos.

Afora as explicações que a psicologia detém sobre a valorização excessiva do “grande problema” na constituição de uma neurose, notou-se que nos casos de reconciliações, perdão, recomposições de vida, recomeços, vícios, obsessões, manias e psicossomatizações, os pequenos detalhes acabaram se transformando na razão capital da existência do distúrbio maior.

O exemplo disso vem de um caso recentemente registrado em um dos nossos grupos de readaptação social, com pacientes em tratamento no Núcleo Espírita Nosso Lar:

A esposa divorciada conseguiu

superar todos os traumas do casamento falido, o adultério, a decepção, a vergonha e até a violência, quando conclui que ainda gostava do ex-marido e isto estava deixando-a em conflito.

Nossos orientadores, estimulando uma decisão de reconciliação, notaram nas conversas dos envolvidos que todas as dúvidas, mágoas e reclames que restaram estavam por conta de coisas pequenas e insignificantes como as compras no supermercado, o ronco durante a noite, uso de determinadas roupas, a decisão de quem iria comunicar a volta ao casamento, enfim, absolutamente nada do que houvera sido ventilado, até então, como causas da separação.

Ambos afirmaram ter superado perfeitamente os grandes problemas que motivaram a separação, porém demonstravam muita dificuldade em aceitar os pequenos entraves do dia a dia.

Em decorrência destes fatos observados, passamos a dar mais atenção aos insignificantes detalhes da vida das pessoas que doentes, chegam para tratamento.

Nos casos específicos de doenças



degenerativas, como o câncer, onde a transformação do caráter, bem como da visão básica que o paciente tem do mundo, onde os ciclos de estresses são muito importantes, nossas orientações visam primordial atenção às minúcias do dia a dia que nos são expostas.

Os resultados têm sido muito positivos, porque através desta dinâmica de aceitação das pequenas expressões de emoção, podemos construir mecanismos de entendimento e aceitação dos chamados “grandes problemas”, de maneira mais fundamentada e sólida.

Com esta visão criamos a “terapia da gotinha”.

Esta terapia consiste em trabalhos

de grupo onde os terapeutas incentivam a busca e o reconhecimento das pequenas emoções não registradas por falta de intensidade, e que, no entanto, quando somadas levam o ser humano ao total desequilíbrio, propiciando tomadas de decisões precipitadas e desordenadas.

O paciente é convencido a rever sua vida de um âmbito mais íntimo e pessoal, encarando suas pequenices a fim de, passo a passo, retomar a caminhada rumo ao equilíbrio e consequente cura.

http://www.nenossolar.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=457:conta-gotas&catid=34:terapias&Itemid=26



Conheça as novidades:

facebook.com/editorapandion | editorapandion.blogspot.com | editorapandion@editorapandion.com.br | 48. 9982 5258



VIVER UMA VIDA DE VERDADE!!!

Mercedes Silva

Uma vida de verdade só se faz com muitas aventuras, com a ousadia que permeia nossos dias, com a expectativa pelo que ainda nem descobrimos e com a recordação do que já vivemos tantas vezes.

Uma vida de verdade só se faz compartilhada.

Pensada e repensada. Vivida e compreendida.

Só se faz de várias costuras e retalhos, de vários momentos e sentimentos; palavras, frases e sensações.

A gente faz uma vida de verdade quando silencia diante de cada obstáculo, vivenciando uma nova vitória, logo após a queda. Quando é capaz de, com sabedoria, administrar o fracasso mais iminente e a realização inesperada.

A gente faz uma vida de verdade quando é todo abraços.

Sorrisos. Lágrimas. Alegrias. Felicidade.

Quando a gente se entrega, se rende.

A gente faz uma vida de verdade quando descobre que os enredos das nossas histórias podem ser mais melancólicos ou mais felizes...

Que as nossas palavras podem ser cheias de luz ou de calma.

Ou quando a gente descobre que, embora não possamos ser poetas e inventar novos sonetos de amor, de vida, de amizade...

... podemos ser poesias e completar os versos vazios nos corações andantes por aí.



ALGUMAS REFLEXÕES SOBRE ECONOMIA PESSOAL

Valéria Melo Ribeiro
Economista - Corecon-SC 980

Vamos ao conceito de inflação: no sentido mais amplo e mais simples, o conceito de inflação é 'o aumento generalizado dos preços dos produtos e dos serviços', logo, a responsabilidade de contê-la não é sua, e nem nossa, cabe tão somente às autoridades governamentais, pois são eles os responsáveis pela produção, controle e/ou acompanhamento e fiscalização das produções dos bens essenciais a qualquer produção, por exemplo, a energia elétrica, água tratada e saneamento, aço, combustíveis, comunicação (telefonias), rodovias, transporte aéreo e marítimo, dentre outros. Quando aumentam os preços desses produtos, todos os outros preços sobem também. Os serviços prestados para a população também são de responsabilidade governamental, por exemplo, os serviços de saúde, educação e segurança, através de órgãos públicos, via Postos de Saúde, Escolas Públicas ou o controle e a fiscalização dos serviços prestados pela iniciativa privada, os preços serão menores quanto mais serviços forem ofertados pela a esfera pública, que se mantém também com os impostos pagos por todos. Resta a nós, cidadãos, que não temos o controle das contas públicas, organizar e controlar nossas contas pessoais e cobrar atitudes responsáveis por quem trabalha nos governos seja nas prefeituras municipais, nos governos estadual e federal. Enquanto isso, vamos conversar sobre as questões que permitem controle doméstico, vamos a elas, as contas pessoais.

Saber o quanto tem aplicado em bancos: Pode soar como arrogância, mas é bem provável que você tenha dinheiro em banco e nem sabe ou não se deu conta, por exemplo, FGTS, PIS/PASEP, ações de telefonia, indenizações, correções salariais, correções de aposentadoria ou pensão, alguma ação que seu sindicato tenha entrado na justiça e já ganhou ou está por ganhar, herança, dividendos, títulos de capitalização, ou outro benefício. Vá ao seu gerente de contas e perguntem quais são os caminhos para saber se há ou não valores a serem retirados. Procure saber se você não tinha caderneta de poupança nos períodos (anos 1980 e 1990) em que deveria ter tido um rendimento extra e que não creditaram.

Saber o que você tem de dinheiro

emprestado com parentes e amigos: você é daquelas pessoas que sempre emprestou dinheiro por amizade? Está na hora de cobrar, ache um jeito simpático e elegante, mas vá cobrar, faça a lista de quanto emprestou para cada pessoa, a data e as condições de recebimento. Uma sugestão é mostrar uma conta sua a ser paga e diga, 'preciso que você me pague tantos reais daquele empréstimo, pois estou precisando para pagar tal conta', seja de luz, de telefone, de água, de condomínio, seja do que for. Esse exercício irá gerar vários benefícios, o benefício imediato é que você terá de volta a quantia emprestada, o outro benefício é fazê-lo entender que não emprestará mais dinheiro, ou você admite que fora uma doação, ou diga não. O benefício para quem costuma pedir dinheiro emprestado é que aquela pessoa ou vai ter que encontrar outra que lhe banque ou vai aprender a viver com o que tem. É claro que aqui não me refiro a tratamento de saúde de um ente querido ou aquela ajuda para uma pessoa que realmente precisa, como por exemplo, quem está começando na vida adulta ou passa por um dissabor. O alerta é em relação às pessoas que não conseguem se controlar diante de compras desnecessárias e que não buscam tratamento para essa compulsão. Não é você que tem que sustentar tal comportamento.

Saber o quanto você deve nos bancos: verifique a possibilidade de quitar a dívida utilizando-se de outro empréstimo que tenha taxas de juros menores e não aceite pagar taxas de adesão ou outro artifício; verifique o quanto está pagando no 'pacote bancário' para manter a conta corrente, talvez a opção pela conta salário seja uma das alternativas para reduzir despesas bancárias.

Saber o quanto você deve para parentes, amigos e comércio: a inflação chegou para todos, logo, está na hora de fazer a planilha dos empréstimos e começar a pagar e, dentro do possível, quitar. Não se acanhe, vá conversando com cada pessoa e acertando uma maneira de pagar, seja em dinheiro ou em serviços. Uma vez quitado aquele empréstimo, dê baixa e siga em frente. Novos tempos exigem novas posturas de vida!

Aprenda a ser feliz com o dinheiro que você tem!



livro

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA GESTÃO DE RESULTADOS

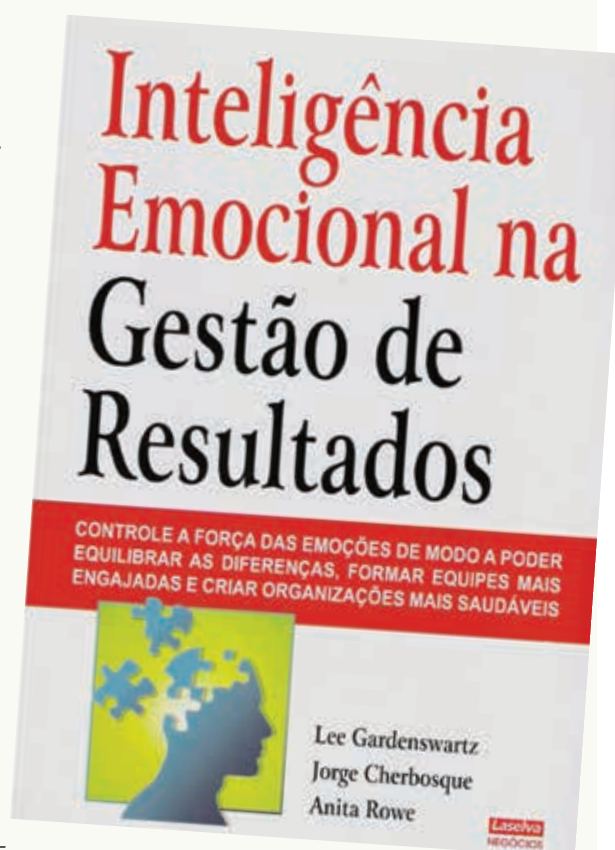
Autores: Lee Gardensswartz; Jorge Cherbosque; Anita Rowe
São Paulo: **Clio Editora** – 2012

Édis Mafrá Lapolli
Terapia do Livro

Este livro passa a seguinte mensagem: controle a força das emoções de modo a poder equilibrar as diferenças, formar equipes mais engajadas e criar organizações mais saudáveis.

Um dos objetivos deste livro é lhe oferecer os fundamentos da inteligência emocional, a compreensão e as ferramentas para funcionar efetivamente no campo emocional em seu mundo profissional diversificado e, dessa forma, aumentar sua competência em lidar com as emoções, melhorando sua eficácia profissional e pessoal. Oferece, ainda, o conhecimento necessário para treinar e desenvolver seus colaboradores, de tal forma que cada um deles possa ser bem sucedido em seu trabalho e também, em sua vida pessoal.

Christine French, diretora executiva da Diversity Leadership Alliance,



diz que “este livro é uma leitura obrigatória para todos os integrantes da empresa que desejem ‘dominar o ego’ para trabalhar de maneira eficaz com os mais diversos tipos de pessoas”.

CD

ROUPA NOVA 30 ANOS AO VIVO

Paulo Roberto da Purificação
Grupo de Cantoterapia
Sol Maior

O Roupa Nova, uma das bandas de maior sucesso na história desse País, comemorou 30 anos de carreira em grande estilo, trazendo na bagagem os grandes sucessos que marcaram época, algumas canções inéditas e inúmeras surpresas. A comemoração aconteceu nos dias 2 e 3 de julho, no palco do Credicard Hall.

Participam como convidados especiais a Orquestra Sinfônica Villa-Lobos, o cantor Milton Nascimento na canção “Nos Bailes da Vida”, a cantora Sandy Leah na canção “Chuva de Prata”, o padre Fábio de Melo na canção “A Paz” (versão de “Heal The World” de Michael Jackson) e a banda Fresno na canção “Show de Rock’n Roll”.

Vale a pena, é realmente imperdível!



FILME

QUANDO OS ANJOS FALAM

Título Original: A Rumor of Angels

Gênero: Drama

Direção: Peter O’Fallon

Atores: Vanessa Redgrave, Ray Liotta, Catherine McCormack, Trevor Morgan

Tempo: 95 min.

Lançamento: 2000

O cerne principal do filme é o encontro entre Maddy (Redgrave), uma senhora que mora só e cujo filho morreu na guerra, e James, um garoto que não consegue superar a morte da mãe e que tem problemas de relacionamento com sua madrasta. A partir deste encontro, os dois constroem uma sólida amizade que trará, para ambos, grandes lições...

Através da mediunidade de Maddy, que recebe mensagens de seu filho, James vai adquirindo a certeza de que a

morte não existe, que é apenas uma passagem, que a vida espiritual é plena e que sua mãe está viva. Essa certeza vai sendo construída ao longo do filme até que no emocionante final a comprovação definitiva vem.

O filme mostra todos esses aspectos espirituais de forma muito natural e sem precisar exibi-los, o que torna o roteiro ainda mais inteligente e conduz o espectador a uma reflexão sobre a vida no além.

Mesmo para aqueles que, porventura, não creem na vida após a morte e na comunicabilidade entre encarnados e desencarnados vai ser muito difícil não se deixar encantar e se emocionar com este filme...



Maurício Noivas
Decorações e Floricultura

Casamentos
15 Anos
Formaturas
Outros Eventos

(48) 9968.7808 / 9111-2684
3357.5031

Rua Arthur Mariano, 1309
Forquilha - São José - SC

GESTÃO ESTRATÉGICA PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL À LUZ DA ESTÉTICA ORGANIZACIONAL

Inara Antunes Vieira Willerding, M.Eng.
José Baltazar Salgueirinho Osório de Andrade Guerra, Dr.
Édis Mafra Lapolli, Dra.
Ana Clara Medeiros da Silveira, Bsc

Dados alarmantes apontam que, em um futuro próximo, as demandas por bens básicos como a água, energia e alimento serão ainda maiores: a demanda por alimento tende a crescer em 60% no ano de 2050, o aumento da demanda por comida se dará pelo crescimento populacional de 70% e pelo aumento do consumo de calorias per capita e mudança nas dietas (30%), a produção mundial anual da agricultura terá de crescer cerca de 77% nos países em desenvolvimento e 24% nos países desenvolvidos, o consumo de papel está previsto para aumentar, anualmente, cerca de 4.1% até 2020 e 3.5% até 2030, a demanda por biocombustíveis está para triplicar até 2050, a competição por recursos hídricos poderá causar a redução de 18% na disponibilidade da água na agricultura em nível mundial no ano de 2050 (FAO, 2012; FAO, 2009; IEA, 2013; STRZEPEK; BOEHLERT, 2010). Dessa forma, as mais recentes projeções apontam que a demanda de energia, alimento e água potável aumentarão no decorrer dos próximos anos, consequência do crescimento populacional, da urbanização, do desenvolvimento econômico e comercial, das mudanças culturais, tecnológicas e climáticas.

É por meio dessas projeções que se pode identificar e delinear como gerir, e como obter as melhores práticas dos recursos de forma mais sustentável e inteligente com eficiência e eficácia. E para que isso ocorra, “é preciso parar de tratar água, alimentos e energia como questões separadas e encarar o desafio de equilibrar de forma inteligente as necessidades destes três setores, aproveitando as sinergias e buscando oportunidades para reduzir o desperdício e identificando meios de compartilhar e reutilizar a água, mais do que competir por ela” (MUELLER apud FAO, 2012).

É neste sentido que a interconexão entre água, energia e alimento se torna essencial para que as necessidades básicas humanas e do ecossistema sejam atendidas de forma sustentável. A partir desta ótica, percebe-se a seriedade do tema e a importância de um descortinar sobre o assunto ligado à sustentabilidade, meio ambiente, desenvolvimento, cooperação e, principalmente, na interconectividade e interdependência entre a água, energia e alimento de forma estratégica à luz da estética organizacional.

A estética organizacional requer desenvolturas de análise, em fazer o cruzamento entre o conhecimento tácito e explícito, entre a intenção da organização pela explicitação estética, e a percepção dos indivíduos, tanto em relação aos seus ambientes quanto às práticas que os envolvem. São análises relacionadas sobre a forma de produzir, distribuir e utilizar de forma segura a água potável, o alimento, a energia e suas interações, bem como os impactos gerados pelas catástrofes ambientais, pela demanda da população, escassez de energia, mudanças climáticas, que geram conhecimento e podem oferecer

soluções de longo e curto prazo para que os impactos das crises sejam minimizados e para que os recursos sejam gerenciados de maneira mais eficiente a partir de uma economia verde, que integre água, energia e alimento.

Davenport e Prusak (2003) afirmam que o conhecimento refere-se a uma mistura fluída de experiências condensadas, valores, informações contextuais e insights experimentados, a qual proporciona uma estrutura para a avaliação e incorporação de novas experiências e informações.

Para tal, se fazem necessários líderes que percebam o desafio em atuar em cenários de incertezas e de frequentes mudanças, pois a cada dia o futuro se torna mais incerto, os ambientes são complexos, tendo confrontos constantes com desafios e dificuldades que precisam ser geridos da melhor forma possível para encontrar soluções adequadas com rapidez. Nesse modelo, está associada a participação do indivíduo e sua interação com o ambiente gerencial, enfatizando a cooperação, a valorização de grupos de trabalho, a diminuição de níveis hierárquicos, autogerenciamento por setores e áreas, delegação de tarefas, responsabilidade compartilhada e transparência nas decisões a serem tomadas.

Assim, pode-se afirmar que a grandeza estética pode contribuir na análise ambiental, auxiliando nas práticas de produção-ecológica, comportamentos sustentáveis, com a complexidade, ambiguidade e sutileza presentes no cotidiano organizacional. E que, atualmente, se faz relevante que as organizações realizem ações estratégicas voltadas ao desenvolvimento sustentável levando em conta aspectos econômicos, financeiros, ambientais, culturais e sociais, buscando, assim, maior equidade e decisões que influenciem direta e indiretamente no agir de suas práticas organizacionais, rumo ao desenvolvimento sustentável com mecanismo de uma gestão responsável, a fim de galgar proativamente em ações que mobilizem o desenvolvimento sustentável, constituindo, assim, um caminho organizacional estratégico mais consciente e promissor.

Uma abordagem estética se faz pertinente para compreender o caráter tácito do conhecimento voltado para a sustentabilidade da produção-ecológica de sistemas de produção, sustentado pelos sentidos humanos fundamentais. Por meio do papel da percepção na construção do conhecimento podem ser geradas estratégias que minimizem o impacto da crescente escassez de água na redefinição da segurança alimentar global, problemas hídricos, bem como fatores socioeconômicos, enfatizando a contribuição da dimensão estética na rotina de trabalho, à luz da estética organizacional como facilitadora no processo das ações estratégicas empresariais de forma sustentável, auxiliando na configuração desse desenvolvimento sustentável no descortinar do planeta terra.



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro



A Inteligência Emocional (IE) trata de uma área de pesquisa relativamente nova, que vem ao encontro da proposta de ampliar o conceito de inteligência, incluindo, nos seus domínios, aspectos relacionados ao mundo das emoções e sentimentos. Atualmente, percebem-se evoluções no pensamento em muitas áreas e, dessa forma, também tem sido percebida a necessidade de se repensar o

que se entende por inteligência e por comportamento inteligente. As relações entre cognição e emoção, quando verificadas, resultam no reconhecimento da capacidade do homem lidar com seu mundo emocional de forma inteligente, compatível com seus objetivos mais amplos de vida.

Matthews et al. (2002) apontam que cada vez mais psicólogos afirmam que a capacidade de compreensão das emoções em si e nos outros constitui um aspecto crucial para uma vida satisfatória. Para eles, são as pessoas autoconscientes e muito sensíveis que possuem maiores habilidades para administrar suas questões de forma mais sábia e adequada ao contexto, mesmo quando em situações adversas. Assim como, pessoas incapazes de reconhecer as próprias emoções e as alheias tendem a vivenciar problemas que levam a frustrações e fracassos relacionais.

A inteligência emocional é definida por Gardenswartz, Cherbosque e Rowe (2012) como a capacidade de entender os sentimentos, tanto os seus como os dos outros, e ainda de lidar com eles de uma forma saudável e construtiva.

Falar de emoções não é tarefa fácil, pois elas são uma parte importante e legítima nossa e de nossos relacionamentos e são a energia que fica por trás dos nossos comportamentos. Mas, elas também estão na essência da raiva, da frustração etc. Quer gostemos ou não, os sentimentos estão sempre presentes e se não conseguirmos controlá-los, eles nos controlarão.

Goleman (1995) mapeia a Inteligência Emocional em cinco áreas de habilidades: Autoconhecimento emocional; Controle emocional; Automotivação; Reconhecimento de emoções em outras pessoas; e Habilidade em relacionamentos interpessoais.

- 1) Autoconhecimento Emocional - reconhecer um sentimento enquanto ele ocorre;
- 2) Controle Emocional - habilidade de lidar com seus próprios sentimentos, adequando-os para a situação;
- 3) Automotivação - dirigir emoções a serviço de um objetivo é essencial para manter-se caminhando sempre em busca;
- 4) Reconhecimento de emoções em outras pessoas;
- 5) Habilidade em relacionamentos interpessoais.

As três primeiras acima se referem à Inteligência Intrapessoal. As duas últimas, a Inteligência Interpessoal.

A característica principal deste tipo de inteligência (intrapessoal) é a facilidade de quem a possui em compreender e identificar as suas próprias emoções e em lidar com elas de forma adequada às várias situações e aos seus objetivos pessoais.

Inteligência Interpessoal: é a habilidade de entender outras pessoas: o que as motiva, como trabalham, como trabalhar cooperativamente com elas.

- 1) Organização de Grupos: é a habilidade essencial da liderança, que envolve iniciativa e coordenação de esforços de um grupo, habilidade de obter do grupo o reconhecimento da liderança, a cooperação espontânea;
- 2) Negociação de Soluções: o papel do mediador, prevenindo e resolvendo conflitos;
- 3) Empatia - Sintonia Pessoal: é a capacidade de, identificando e entendendo os desejos e sentimentos das pessoas, responder (reagir) de forma apropriada de forma a canalizá-los ao interesse comum;
- 4) Sensibilidade Social: é a capacidade de detectar e identificar sentimentos e motivos das pessoas.

Inteligência Intrapessoal: é a mesma habilidade, só que voltada para si mesmo. É a capacidade de formar um modelo verdadeiro e preciso de si mesmo e usá-lo de forma efetiva e construtiva.

REFERÊNCIAS

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional:** a teoria revolucionária que redefiniu o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1995.

REFERÊNCIAS

- DAVENPORT, T. H.; PRUSAK, P. **Conhecimento empresarial:** como as organizações gerenciam o seu capital intelectual. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.
- FAO – Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura, 2012. Agricultura é a chave para tratar necessidades de água e energia no futuro. Disponível em: <<https://www.fao.org.br/actnaef.asp>>. Acesso em: 15 jun. 2015
- _____. State of the World's Forests. Rome, Italy, 2009. Disponível em: <<http://www.fao.org/docrep/011/i0350e/i0350e00.HTM>>. Acesso em: 15 jun. 2015
- IEA – International Energy Agency. World Energy, Outlook, Paris, France, 2013. Disponível em: <<http://www.iea.org/Textbase/npsum/WE02013SUM.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2015
- STRZEPEK, K; BOEHLERT, B. Competition for water for the food system. Philosophical Transactions of the Royal Society of London, n. 365, v.1554, p. 2927-2940, 2010.

ENTREVISTA COM ANA MATOS

Autora do livro **“O CAMINHO PARA O INEVITÁVEL ENCONTRO CONSIGO MESMO”**, publicado em julho de 2015 pela Editora Pandion.

FOTOS: JAIME MATOS

Como começou teu envolvimento com a escrita?

Começou com 11 anos. Eu comecei escrevendo poesias ou coisas que vinham na minha mente sobre meus sentimentos e como eu enxergava o mundo. A escrita é uma forma de elaborar o que eu sinto, de concretizar e de esvaziar a minha mente para dar espaço para o novo.

O que te levou a escrever este livro?

Este livro é a realização de um sonho. É o caminho que escolhi tanto para mergulhar nesse encontro comigo mesma, me conhecer, assim como compartilhar minhas experiências, formas de pensar com quem busca se conhecer. A escrita faz parte do meu projeto de vida.

Qual o enredo do livro?

A busca pelo autoconhecimento e como vem sendo esse caminho para mim. O livro é um pedaço de mim, a maioria dos temas que eu



coloquei é parte da minha auto-observação e das questões que eu tento entender. E isso vem do meu contato comigo mesma e com os outros. Também acontece pelo olhar para o mundo, da observação ou escuta das pessoas, amigos, pacientes ou qualquer movimento que eu esteja vendo, sentindo, ouvindo. Meu ouvido fica atento às questões que podem ser interessantes para um texto.

Quais são seus planos? Seus próximos projetos?

Como disse, quero seguir com a escrita. Lançar outros livros. Já tenho um em andamento que chama “Doenças que curam”. Também pretendo escrever sobre comunicação e relacionamentos. Meu projeto é não parar.

Ao término da leitura do livro “O CAMINHO PARA O INEVITÁVEL ENCONTRO CONSIGO MESMO”, qual a mensagem que você

deseja que o leitor leve com ele?

Que essa leitura possa despertar em cada leitor a coragem e desejo de se conhecer, de se descobrir, de sair da sua zona de conforto e encarar o encontro consigo mesmo. Que saibamos que a pessoa mais importante do mundo somos nós mesmos, que precisamos e devemos nos dedicar ao autoconhecimento para que possamos construir nossa vida de acordo com o que somos e queremos. Olhar para dentro, ouvir nossa intuição, desenvolver a autoanálise, praticar o não julgamento. A partir do momento em que me aceito, que me respeito, que entendo minhas limitações e reconheço minhas potencialidades fica menos difícil o relacionamento com os outros. Afinal, é pelo contato e convivência com esse outro que vamos nos conhecendo também. Que o autoconhecimento seja uma prática constante, assim como nossas tarefas cotidianas.

NOSSAS HERANÇAS: Elementos Doutrinários

Jaime João Regis

Equipe Filosófica
Grupo da Segurança

A palavra herança, quando pronunciada, é logo relacionada com algum bem ou valor que alguém recebeu resultante do inventário de um parente que faleceu. Nas conversas sobre o ocorrido, normalmente, a primeira indagação não é sobre o finado, mas sobre o beneficiado, com o inevitável e tradicional “quanto?”, seguida da expressão “criatura sortuda!”. Só depois é que se inquiri sobre o falecido: quem era, como era, o que fez, onde morava, de que morreu. E se conclui com a manifestação “Que alma bondosa!” ou “Queria ter um parente assim!”. São histórias da vida, das tantas, quando o tema é herança.

Mas herança não se resume ao descrito no plano de partilha de um inventário. Herança é tudo o que é legado por uma geração à geração seguinte; pelos que concluíram seus ciclos, aos que iniciarão novo ciclo; pelos que se retiraram, aos que darão continuidade. Ou seja, o resultado daquilo que produziram os que nos antecederam, de bom, de ruim, de perfeito e de imperfeito também, como aquilo que deixaremos para os que nos substituirão.

Tudo o que existe traz uma herança e deixará a sua herança. Da forma como as coisas são feitas ou conduzidas, resulta uma herança benéfica ou negativa. Uma boa administração deixa um ambiente organizado para os próximos dirigentes e a satisfação dos membros da organização. Já a conturbação e a inquietude são os resultados transferidos, quando um processo é mal gerenciado. A dedicação gerará sempre uma herança positiva, mas quando a motivação é desviada da boa intenção, resultará confusa e comprometida.

Assim como os bens patrimoniais, obtidos com o trabalho sério e honesto compõem uma herança material, a conduta de quem os reuniu, durante toda uma vida com dedicação e entrega constitui uma herança moral. Cabe aos herdeiros a tarefa de conservá-los como oportunidade de vida para muitos, seguindo os mesmos princípios do patrimônio de valores que lhes foi legado.

Todos os povos, nações e comunidades construíram suas histórias, firmaram suas culturas e desenvolveram suas ciências, fazendo uso da criatividade, experiências e aptidões. Deixaram como he-

rança conhecimentos, hábitos e práticas, que repassadas além-fronteiras ao longo dos séculos e milênios, geraram efeitos e influências a nível regional e até global. Exemplos:

A arte de construir templos, palácios, castelos, pontes e outras edificações, com a utilização da estrutura em arco; a pavimentação com pedras e a construção de aquedutos, são heranças dos romanos, que já possuíam essas técnicas à época do império.

A possibilidade de registrar de forma escrita a música é uma herança do monge italiano Guido d'Arezzo, que criou a pauta e a representação das notas musicais. Com ela os grandes mestres nos deixaram suas heranças.

O uso da erva mate, do corante de urucum, da farinha de mandioca e a existência de vocábulos em nosso dicionário, como piri, Itapeva, imbirá e pindaíba são heranças da influência indígena em nossa cultura.

Estas heranças estão presentes em nossas vidas. Imagine alguém sentado em sua sala construída com o teto em arco, tomando seu chimarrão e ouvindo música clássica! Além dessas, temos as heranças de família e do meio em que vivemos. Estas têm influência significativa e determinante na formação dos nossos hábitos, costumes e valores. Mas não explicam as diferenças tão profundas existentes entre pessoas nascidas dos mesmos pais, com a mesma herança genética, criadas e educadas no mesmo ambiente familiar e social. Porque além delas, carregamos conosco nossa herança existencial, os registros de todas as experiências vividas, cujo resultado é o que hoje somos e demonstramos nas nossas tendências, impulsos, virtudes ou deficiências. Somos herdeiros do bem que produzimos, da paz que disseminamos, do amor que distribuímos. Mas também do ódio não removido, dos rancores ainda ativos, da maldade não afastada. Deles nos libertaremos praticando bondade e mansuetude, presentes nos registros da nossa herança divina. A terra necessita e aguarda que assim façamos, tornando-a um mundo melhor e nos habilitando à nova herança, anunciada por Cristo: “Bem aventurados os mansos porque herdarão a terra”.

ENSINAR A AMAR É A TUA MISSÃO

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Uma vez mais venho ao teu encontro para falar sobre fatos corriqueiros, os quais acabam por determinar a postura de muitos seres em sua vida cotidiana.

O mundo, no burburinho em que se vive é retratado pelos jornais e demais noticiários que alertam sobre o crescimento da violência, os crimes por ela produzidos, bem como sobre a falta de segurança que impera em grande parte do Planeta. O medo senta-se a mesa para o café matinal, assim como na hora do almoço e do jantar para, finalmente, deitar-se na cama na hora do descanso noturno. Tudo isso gera emoções de baixa vibração, cria impulsos negativos e pode, inclusive, se instalar na alma de um ser tornando-o mesquinho. Ou seja, passa a ter atos mesquinhos ainda que se diga seguidor das doutrinas religiosas, que frequente uma igreja, uma sinagoga ou um centro espírita. Raros são aqueles que se encontram vacinados e imunizados contra a crescente raiva, inquietação e desespero que assola o mundo moderno. Esses aprenderam a segurar as rédeas da emoção, dominando-as. E por isso têm paz interior e sentem-se felizes.

Por tudo isso, meu Irmão, venho insistir uma vez mais em abordar um assunto que já é corriqueiro em nossos meios, mas, que ainda não é compreendido por todos. Quando, meu Irmão, será compreendido que é necessário o conhecimento de ti mesmo para ser feliz? Quando o homem perceberá que enquanto não aprender a controlar suas emoções será como uma pipa sem rabiola?

Por vezes, escuto o que se conversa nos corredores da vida e vejo que a mesquinhez estampada nos olhos dos homens ainda que usem a máscara da bondade. Um comentário maldoso sobre alguém que passa, um cochicho ridicularizando a pessoa perante qual se sentem inferiorizados e, na maioria das vezes, destilam um veneno que brota do interior fabricado pela raiva que vem contaminando grande parte da humanidade como se fosse um potente vírus.

O vírus “raivoso” pode se manifestar nos relacionamentos mal resolvidos, nas

torcidas fanáticas de futebol, na política em época de eleições, nas disputas pelos primeiros lugares no meio social, dentre outras situações. A competição é doentia e o contaminado pelo vírus passa a ter prazer em “plantar” seu sentimento doentio. O prazer da competição desaparece para se tornar uma doença que, aos poucos, pede mais força até se transformar em um ódio surdo que não se manifesta abertamente. A partir de então, o único prazer que sente é contaminar outros seres com suas opiniões distorcidas. Para tanto, não mede esforços em plantar mentiras onde estão embutidas as calúnias e difamações.

Na realidade, tais comportamentos são projeções onde o indivíduo transfere toda a raiva e sentimento de rejeição que tem dentro de si. Tais projeções inconscientes acontecem o tempo todo, sempre que se têm emoções não resolvidas. Porém, elas ocorrem de uma forma sutil e, na maioria das vezes, o afetado não se dá conta disso.

Gosto de falar de amor, mas, hoje a preocupação e o senso de responsabilidade me fazem austero com as palavras... Essa também é uma forma de amar... É muito fácil amar o terno, o bondoso e o iluminado. Mas, amar a ovelha desgarrada, parar tudo que está se fazendo para resgatá-la é a responsabilidade que Jesus, o Cristo, nos deixou como herança em sua parábola.

Por isso, Irmão de minha alma, olhe dentro de si mesmo e veja qual é a cotação das ações em teu cofre interno. Quais as ações que estão mais cotadas? O amor ou o ódio? Se tiveres a ternura, o amor, a saúde espiritual é porque estás vacinado contra tal vírus tão pernicioso. Se assim for, não percas tempo, Irmão meu, e vai curar aqueles que precisam descobrir o amor altruístico. Ajude cada irmão necessitado da Luz do Amor a conhecer a si mesmo e a extirpar a raiva de dentro de sua alma. Ensine o doente a educar suas emoções controlando-as, conforme temas já abordados em crônicas anteriores. Ensine-o a cultivar seu jardim interior. Ensine-o a amar, pois essa é a tua missão na Terra.



Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

Convite



Colonial

para os amigos do NENL/CAPC

29.08.2015 das 16h às 20h | R\$45,00
obrigado pela sua colaboração!

Espaço Tetê Festas e Eventos

Av. Vereador Nagib Jabor 407

Capoeiras | Florianópolis | SC | 48. 3244 3518



**CARTÃO KOERICH,
O MAIOR PROGRAMA
DE RELACIONAMENTO
DO VAREJO DE
SANTA CATARINA.**

É fácil, é grátis, é nosso.



Compre, ganhe pontos
e troque por prêmios.



Desconto de até 50%
na taxa de juros.



Crédito aprovado pra
comprar sem burocracia.



Troque seus pontos e
compre ainda mais barato.

