

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

SETEMBRO 2015 - ANO 5 - Nº 39

AS PLANTAS MEDICINAIS

As ervas desempenham papel principal em muitos sistemas tradicionais de cura, desde os rituais xamânicos, até os remédios aprovados por meio de pesquisa científica. Atualmente, é possível avaliar os remédios de ervas entre os pontos de vista racionalista/científico e o energético. A ação medicinal pode ser classificada através de ferramentas como a bioquímica e a farmacologia. Bem como a sua ação também pode ser observada pela atuação sinérgica da planta – o ser total e não a soma das partes. Assim, muitos sistemas de cura levam em consideração a presença da força vital – que é a energia que permeia a natureza e anima tudo o que existe, como a medicina e filosofia chinesa, a medicina Ayurveda, a medicina dos florais e a aromaterapia.

Páginas 8 e 9



FATORES QUE INFLUENCIAM O PROCESSO CRIATIVO

Afirmam Mirian Torquato e Édis M. Lapolli que as escolas devem construir um ambiente criativo. Elas devem apreciar alunos criativos, identificá-los e construir programas para desenvolver a sua criatividade. Deve haver mais atenção para a arte, música, artes do movimento, drama e educação tecnológica, tudo o que a imaginação ajuda a criatividade e autorrealização. O currículo escolar deve ser avaliado a partir da perspectiva da criatividade; exames devem conter questão que avaliam o pensamento criativo. As escolas podem realizar concorrência em arte, literatura e ciência em que a criatividade é critério de avaliação. Materiais e equipamentos necessários devem ser fornecidos para estimular a criatividade. **Página 4**

Colunas

- **QUITANDO DÉBITOS**
Adilson Maestri
Página 7
- **O IMPÉRIO DE MAMON**
Homero Franco
Página 7
- **E O NOSSO PLANETA TERRA COMO FICARÁ?**
Valéria Melo Ribeiro
Página 11
- **INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL**
Édis Mafra Lapolli
Página 13
- **COMO FAZER TUDO PARA SER FELIZ: Elementos Doutrinários**
Jaime João Regis
Página 15

ENTREVISTA



O Informativo Nosso Lar homenageia e agradece ao Andre Maia que, após cinco anos, se despede, para desenvolver novas atividades e novos projetos de vida. **Página 14**

S seja o que for que peça na prece, crede que o obtereis e concedido vos será o que pedirdes (S. MARCOS, cap. XI, v. 24.)

Com fundamento no princípio de que, conhecendo Deus as nossas necessidades, inútil se torna pedir ajuda. Acrescentam os que assim pensam que, achando-se tudo no Universo encadeado por leis eternas, não podem as nossas súplicas mudar os decretos de Deus.

Sem dúvida alguma, há leis naturais e imutáveis que não podem ser alteradas ao desejo de cada um; mas, daí a crer-se que todas as circunstâncias da vida estão submetidas à fatalidade, vai grande distância. Se assim fosse, nada mais seria o homem do que um instrumento passivo, sem livre-arbítrio e sem iniciativa. Nessa hipótese, só lhe caberia curvar a cabeça ao jugo dos acontecimentos, sem cogitar de evitá-los; não deveria ter procurado desviar-se do raio.

Deus não lhe outorgou a razão e a inteligência, para que ele as deixasse sem serventia; a vontade, para não querer; a atividade, para ficar inativo. Sendo livre o homem de agir num sentido ou noutro, seus atos lhe acarretam consequências subordinadas ao que ele faz ou não.

Há, pois, devidos à sua iniciativa, sucessos que, forçosamente, escapam à fatalidade e que não quebram a harmonia das leis universais, do mesmo modo que o avanço ou o atraso do ponteiro de um relógio não anula a lei do movimento sobre a qual se funda o mecanismo.

Desta máxima: "Concedido vos será o que quer que pedirdes pela prece", fora ilógico deduzir que basta pedir para obter e fora injusto acusar a Providência se não atende a toda súplica que se lhe faça, uma vez que Ela sabe, melhor do que nós, o que é para nosso bem.

É como procede um pai criterioso que recusa ao filho o que seja contrário aos seus interesses. Em geral, o homem apenas vê o presente; ora, se o sofrimento é de utilidade para a sua felicidade futura, Deus o deixará sofrer, como um cirurgião deixa que o doente sofra as dores de uma operação que lhe trará a cura.

O que Deus lhe concederá sempre, se ele o pedir com confiança, é a coragem, a paciência, a resignação. Também lhe concederá os meios de se tirar por si mesmo das dificuldades, mediante ideias que fará lhe sugiram os bons Espíritos, deixando-lhe, dessa forma, o mérito da ação.

Ele assiste os que se ajudam a si mesmo, de conformidade com esta máxima: "Ajuda-te, que o Céu te ajudará"; não assiste, porém, os que tudo esperam de um socorro estranho, sem fazer uso das faculdades que possui. Entretanto, as mais das vezes, o que o homem quer é ser socorrido por milagre, sem despende o mínimo esforço.

Nosso Mentor, na página 15, conclama a usarmos o recurso da prece como forma de encontrarmos saídas para nossas aflições e buscar no servir o caminho para a paz interior.

Estamos, mais que nunca, orando por nós, pela humanidade e pelo fortalecimento de nossa egrégora em nossas Noites de Orações, evento mensal de âmbito interno do Núcleo.

Na página central, falamos das ervas medicinais, que desempenham papel importante em muitos sistemas tradicionais de cura, desde os rituais xamânicos até os remédios aprovados por meio de pesquisa científica.

Boa leitura!

CAFÉ COLONIAL DA DONA TETÊ

FOTOS VALMOR SILVA

Mais um delicioso Café Colonial acaba de ser realizado, no último 29 de agosto, no Espaço Tetê Festas e Eventos. Anualmente, no seu aniversário, Dona Tetê oferece o melhor café colonial da Grande Florianópolis, com toda a renda revertida ao NENL/CAPC.

Uma tarde de muita alegria, confraternizações e comida maravilhosa!

À Dona Tetê e sua equipe, nossa imensa gratidão!

Gratidão também aos doadores das peças sorteadas, um ponto a mais na alegria e descontração do evento.



expediente

Direção Geral
José Álvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

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

Diretora Comercial
Valéria Melo Ribeiro

Editores
Fernandes Editora
jucliazdfernandes@gmail.com

Tiragem: 5.000 exemplares
Gráfica: Diário Catarinense

Cartas para o jornal
secretaria@nenossolar.com.br

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



**Núcleo Espírita
Nosso Lar
rádio
Web**
www.nenossolar.com.br

TOME O CAFÉ DA MANHÃ COMO UM REI, ALMOCE COMO UM PRÍNCIPE E JANTE COMO UM MENDIGO

Dr. Glaycon Michels

Medicina do Esporte - CRM 4543

Quem nunca ouviu o famoso ditado: “tome o café da manhã como um rei, almoce como um príncipe e jante como um mendigo”. O que existe de verdadeiro nessa afirmação?

A verdadeira razão dessa afirmativa consiste no fato de que, durante a manhã nossos níveis de cortisol estão altos, isso em função do “despertar” do nosso metabolismo. O cortisol é o responsável por esse arranque matinal. Então, com o aumento do metabolismo basal, nosso corpo necessita de muita energia e, por isso, é aconselhável um café reforçado e equilibrado. O maior erro das pessoas que se submetem a uma dieta por conta própria é pular o café da manhã, ou pior, substituí-lo por um shake de alguma dessas marcas famosas. Outros, simplesmente, porque acordam em cima da hora, ou têm preguiça de preparar algo no período da manhã, pois pensam que irão comer bem no almoço.

De fato, o almoço não deve ser considerado a mais importante refeição do dia. As pessoas devem compreender que todas as refeições são complementos umas das outras. O almoço serve como um reforço para garantir a energia e a disposição até o período

da noite. Porém, não se deve menosprezar a importância dos lanches, no mínimo dois, entre as principais refeições. Além de garantir um aporte constante de energia, mantendo o cérebro ativado e liberando adequadamente neurotransmissores, podem, também, servir para modular uma necessidade mais específica de nutrientes, como por exemplo, servir de pré ou pós-treino.

Já à noite, o recomendável é comer algo mais leve, de fácil digestão, com menos quantidade de carboidratos, e estes com baixo índice glicêmico. Durante a noite, após as vinte horas, os níveis de cortisol caem a seus níveis mais baixos, reduzindo o metabolismo basal. O sono é um período de recuperação, por isso, a liberação do hormônio de crescimento, o grande “arrumador” da nossa casa, então, o nosso corpo se concentra em repor as energias que gastamos durante o dia. Devido ao metabolismo mais baixo, se comemos em excesso, principalmente carboidratos, nosso corpo redireciona esses nutrientes para a via de produção de gordura, o que faz com que acumulemos mais gordura do que em outro momento do dia.



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

FATORES QUE INFLUENCIAM O PROCESSO CRIATIVO

Mirian Torquato
Édis Mafra Lapolli

As pessoas são diferentes no modo de expressar a criatividade, devido às influências interativas como estilos de pensamento, abordagem para resolver problemas, traços de personalidade, bem como determinantes externos como as condições ambientais e sociais que influenciam o comportamento criativo (ALENCAR, 1996).

Alencar (1996, p. 32), diz ainda que:

A nossa mente é extraordinária, tem poderes ilimitados, e muitas são as capacidades que permanecem inibidas, bloqueadas e desconhecidas pelo próprio indivíduo, especialmente em função das características de nossa educação. [...] Não somos preparados para identificar oportunidades inesperadas, para perceber as possibilidades de crescimento nas situações que enfrentamos, para buscar um equilíbrio entre desafios e capacidades e para maximizar as nossas capacidades pessoais.

Neste viés, Davis et al. (1999) comentam que foi realizada na Uni-

versidade do Qatar, em Doha, uma conferência sobre criatividade e seu desenvolvimento. Os trabalhos de pesquisas e teorias foram apresentados com foco em modelos de desenvolvimento da criatividade, fatores relacionados com o fortalecimento e medição das habilidades criativas.

Segundo os autores, os relatórios e discussões da tal conferência apontaram obstáculos para o desenvolvimento criativo tais como, as diferenças linguísticas, o papel das mulheres, e, frequentemente, mencionaram práticas autoritárias de ensino e dentre as recomendações gerais suscitaram que os obstáculos à criatividade devem ser identificados e superados considerando alguns aspectos, tais como:

A família: os pais devem adotar uma abordagem democrática com os filhos, aquela que permite às crianças se expressarem e se desenvolverem com autoconceitos positivos. Os pais devem escolher brinquedos que desenvolvam a imaginação e a criatividade, permitir que as crianças tenham tempo para participar de seus hobbies e desen-

volver a imaginação.

Pais: os pais devem enriquecer a casa com estimulação cultural e artística, e ser bons modelos. Eles devem expressar a criatividade que ative a criança e fornecer material de leitura sobre biografias de pessoas criativas. Os pais também devem estar preocupados com características de desenvolvimento, problemas e aconselhamento nas necessidades das crianças criativas.

A Escola: escolas em geral, devem construir um ambiente criativo. Elas devem apreciar alunos criativos, identificá-los e construir programas para desenvolver a sua criatividade. Deve haver mais atenção para a arte, música, artes do movimento, drama e educação tecnológica, tudo o que a imaginação ajuda a criatividade e autorrealização. O currículo escolar deve ser avaliado a partir da perspectiva da criatividade; exames devem conter questão que avaliam o pensamento criativo. As escolas podem realizar concorrência em arte, literatura e ciência em que a criatividade é critério de avaliação. Materiais e equipamentos necessários devem ser fornecidos para estimular a criatividade. As escolas podem trabalhar com as famílias para a identificação precoce de alunos criativos e as suas necessidades, e desenvolver formas de atender a essas necessidades.

A comunidade: organizações comunitárias podem usar competição, prêmios, e os meios de comunicação para reconhecer e mostrar



apreço por realizações criativas; as competições que envolvem diferentes áreas e grupos etários. A mídia pode destacar conquista criativa e pessoas criativas em todos os campos e dar mais atenção para a descoberta e desenvolvimento do potencial criativo. A TV deve apresentar métodos de socialização que elevam a consciência dos pais de um clima de fa-

mília que promove a criatividade. As organizações comunitárias também podem ajudar a educar os pais sobre as formas de incentivar a criatividade e independência dos seus filhos. As instituições devem desenvolver sistemas que facilitem o pensar criativo - como a democracia, a liberdade de expressão, e descentralização da tomada de decisões.

REFERÊNCIAS

- ALENCAR, E. M. L. S.. *A gerência da criatividade*: abrindo as janelas para a criatividade pessoal e nas organizações. São Paulo: Makron, 1996.
- DAVIS, G. A.; KOGAN, N.; SOLIMAN, A. M.. The Qatar creativity conference: Research and recommendations for school, family, and society. *Journal of Creative Behavior*, v. 33, n. 3, p. 151-166, 1999.



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



60 anos
RISOTO SOLIDÁRIO
O SABOR ESPECIAL DE FAZER O BEM

Chance dupla para fazer o bem. O Risoto agora em duas datas.

18/11 - às 20h (QUARTA-FEIRA)
19/11 - às 20h (QUINTA-FEIRA)

Convite individual - R\$60,00 (válido para adulto ou criança)

Centro de Eventos Petry

Um por todos e todos na luta contra o câncer.

risotosolidario.com.br

Logos of NENL, CAPC, and blueticket.

Atendimentos

Atendimento - Tratamento

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

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

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

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

+ Horários da Farmácia

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



ANDRE MAIA

Segunda-feira	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 seqüência 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: SETEMBRO - 2015

DATA	HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
02/09	Quarta-feira 20 h	Homero Franco	Edel Ern	Oração
03/09	Quinta-feira 20 h	Odi Oleiniski (AME-SC)	Paulo Neuburger	Medicina e Espiritualidade
04/09	Sexta-feira 20 h	Fabrizio Barni	Zenaide A. Hames Silva	Conhece-te a ti mesmo
05/09	Sábado 14 h	Maurício Hofmann	Paulo Neuburger	Considerações sobre a reencarnação
09/09	Quarta-feira 20 h	Cynthia Caiáffa	Fabrizio Barni	O bem pensar, o bem sentir e o bem querer
10/09	Quinta-feira 20 h	Carlos Augusto M. da Silva	Maria Nazarete Gevertz	Influência dos espíritos em nossos pensamentos e atos e nos acontecimentos da vida
11/09	Sexta-feira 20 h	Douglas Lopes Ouriques	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Religião
12/09	Sábado 14 h	Maurício Hofmann	Zenaide A. Hames Silva	Amar ao próximo com a si mesmo
16/09	Quarta-feira 20 h	Gastão Cassel	Volmar Gattringer	Que mundo é este? (Reflexões sobre a vida contemporânea à luz do Evangelho)
17/09	Quinta-feira 20 h	Rosângela Idiarte - Grupo Sol Maior	Jair Idiarte	Cantoterapia
18/09	Sexta-feira 20 h	James Ronald R. Lobo	Neuzir Rodrigues de Oliveira	O mundo espírita
19/09	Sábado 14 h	Maurício Hofmann	Maria Nazarete Gevertz	Consciência
23/09	Quarta-feira 20 h	Tânia Regina S. Vieira	Luiz Carlos Vieira	Bem-aventuranças
24/09	Quinta-feira 20 h	Andréa M. Dal Grande	Rogério M. Dal Grande	Maravilha viver
25/09	Sexta-feira 20 h	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Zenaide A. Hames Silva	Evangelho no lar
26/09	Sábado 14 h	Maurício Hofmann	Abegair Pereira	A verdadeira propriedade
30/09	Quarta-feira 20 h	Volmar Gattringer	Zenaide A. Hames Silva	Dieta da alma

Horários de Ônibus

Transporte Coletivo Estrela 0039 - Forquilha - Florianópolis					
Partidas de Forquilha					
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 TICON					
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 Los Angeles
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	14.20D		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 TICON					
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 Los Angeles
D -> Veículo Adaptado

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 TICON					
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 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 TICON					
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 Fraternal

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

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

Dê essa oportunidade a você!

SUICÍDIO, O GRANDE EQUÍVOCO

Elizângela Rodrigues Mota

Graduada em Psicologia

Centro Universitário Estácio de Sá - SC

Segundo Kardec (2008), a passagem do Ser Espiritual pelas encarnações é uma necessidade, que tem como objetivo levar o espírito à perfeição, onde todos são criados simples e ignorantes e se instruem através das lutas e atribulações da vida corporal e, ao mesmo tempo, cumprem sua parte na obra da criação.

De acordo com Cunha (2010), nessa linha de raciocínio se encontra uma lógica para o problema do ser, da dor e para o paradoxo do Suicídio. Assim, mesmo que o ser humano sofra desarmonias, não há um determinismo ao suicídio, mesmo que haja tendência, a escolha é individual de sucumbir ou não a ele.

Jamais devemos confundir sujeição do indivíduo ao erro com determinismo ao erro. A sujeição é resultado da própria imperfeição, característica do atual estágio de evolução do homem, seria uma tendência ao erro, com a possibilidade de superação de acordo com o uso do seu livre arbítrio. Já o determinismo seria uma submissão inevitável ao erro.

Na ótica espírita, o suicida é um Espírito imortal, que teve outras oportunidades reencarnatórias, onde, através de transgressões às leis da vida, gravou em seu perispírito as desarmonias que hoje o atormentam. Assim, tem em si fatores predisponentes (matrizes), que quando não se encontra amparado pelas ações fortalecedoras (fé, caridade, oração, perdão...) acabam sendo desencadeantes para depressões e obsessões que podem resultar em suicídio. No entanto, o suicídio é sempre um desvio de rota, jamais um programa existencial.

Segundo Simonetti (2012), o perispírito é molde da forma física. Se há desajustes nele, devido ao suicídio, o corpo físico será plasmado com alterações variadas, de acordo com a agressão que o indivíduo cometeu contra si mesmo. Cunha (2010), explica que o espírito ao reencarnar, com a mente em desalinho, gera um campo de força específico que atrai os componentes genéticos mais adequados para a sua experiência.

Cunha (2010), afirma que a maioria das pessoas que ameaçam suicidar-se são suicidas em potencial, indo contra o senso comum que apregoa que quem diz que vai se matar não o fará. Ou, aquele velho ditado: Cão que ladre não morde!

O suicídio cria refulhos no ser, predisposições à repetição do ato. Por isso, é muito comum a tendência ao suicídio num Espírito que já foi suicida. Assim, por prudência, em casos recorrentes, onde o efeito da culpa poderia se prolongar indefinidamente é planejada uma reencarnação reparadora, normalmente curta, com o intuito de amortecer as desarmonias vibratórias, voltando o espírito ao plano espiritual mais aliviado dos dramas conscienciais, para preparar-se para novos empreendimentos na carne.

É importante pontuar que os espíritos reencarnam em grupos afins, por isso, não é raro encontrar em algumas famílias uma tendência familiar ao suicídio. Pois o grupo se reúne em ambiente familiar, buscando um resgate conjunto.

Vale esclarecer que, embora a ciência desconheça, para o Espiritismo existe um fator considerado um dos mais importantes na sucessão e concretização das ideias suicidas – a obsessão. Que seria a influência perniciosa que certos Espíritos desencarnados exercem sobre os encarnados.

Todo espírito, encarnado ou não, possui livre arbítrio, se tornando, assim, responsável pelo que acatar das sugestões oferecidas por entidades espirituais. Essas influências podem ser boas ou más, de acordo com o nível de esclarecimento do Espírito que as provocam, da mesma forma que há indutores de ideação suicida, há auxiliares de sugestões positiva.

A vida é um patrimônio individual, entretanto, devido à interdependência através da qual é gerada e perpetuada, torna-se um patrimônio coletivo. Dessa forma, suicidar-se não é apenas um fenômeno de autodestruição, mas, sim, de destruição de esperanças e causa de muitos sofrimentos aos familiares, amigos e outros que, de forma direta e indireta, se vinculam ao suicida.

De acordo com Cunha (2010), suicídio, na ótica espírita, não é apenas o gesto precipitado de autodestruição realizado por alguém aturdido de suas provações ou pela loucura. Sempre que alguém, através dos excessos e precipitação, provoca desequilíbrios e desgaste físico e mental em si mesmo, será reconhecido como suicida. Assim, conclui-se que os chamados suicidas diretos são a minoria, comparados a outros, denominados suicidas indiretos. Porém, vale ressaltar que os resgates são proporcionais à consciência que se tem dos erros cometidos. Suicídio é uma grave enfermidade do Espírito, podendo ser estimulado por fatores externos.

É comum, no meio espírita, o pensamento de que todo suicida permanecerá em sofrimento em regiões sombrias, como o Vale dos Suicidas, até que complete o tempo que teria no corpo físico. Não se pode generalizar, pois sempre existirão agravantes e atenuantes. Entretanto, através de revelações dos mentores espirituais, o sofrimento do suicida é superior a qualquer sofrimento que ele tenha experimentado enquanto encarnado. Quanto maior o esclarecimento e a consciência do erro cometido, maior será o sofrimento.

Para entender os motivos do sofrimento do suicida, é importante se ter claro que o homem é um composto formado por: espírito, perispírito e corpo físico. O corpo físico é transitório e entra em decomposição algumas horas após o desencarne. Mas o perispírito do suicida, por ter antecipado o seu

retorno, entra no plano espiritual impregnado de vitalidade. Sendo ele um corpo intermediário (fluido), que acompanha o espírito, registra todas as impressões, boas e más advindas do corpo físico. Neste caso, poderá registrar o processo após a morte do corpo.

Simonetti (2012) esclarece que os suicidas não perderam a filiação divina, nem estão confinados eternamente em regiões infernais. Deus faz-se presente, representado por mensageiros do Bem que observam e amparam, ainda que, em sua confusão mental e nos tormentos que os afligem, não consigam ter consciência dessa aproximação.

Segundo Cunha (2010), o suicídio é o maior equívoco que alguém pode cometer. A falta de conhecimento da imortalidade da alma e a falta de fé são fatores complicadores. A vida continua após o estágio no corpo físico. Cada desencarnado acordará no plano espiritual com suas virtudes e vícios, essa é a grande decepção sofrida pelos que ingressaram no Mundo Espiritual pelo suicídio.

De acordo com Simonetti (2012), quem estuda a Doutrina Espírita e cultiva a reflexão em torno de seus princípios, dificilmente colocaria fim à vida, pois tem consciência de que as atribuições existenciais apresentam-se como uma oportunidade de resgate, um reajuste diante das leis divinas, com vistas a um futuro melhor. O suicídio seria uma fuga dos problemas considerados insuportáveis.

Segundo Cunha (2010), a calma, a resignação e a confiança no futuro dão ao Espírito uma serenidade que é o melhor preservativo contra a loucura e o suicídio. Simonetti (2012) afirma que a mudança de atitude corrige desarmonias vibratórias que poderão refletir no composto celular em forma de cura. Sempre chega o momento de mudar, a partir do próprio indivíduo, ansioso por libertar-se de seus condicionamentos.

Vinde a mim, vós todos os que estais aflitos sob o fardo, e eu vos aliviarei. Tomai meu jugo sobre vós e receberei minha doutrina, porque eu sou manso e humilde de coração, e achareis repouso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave e o meu fardo é leve (Mt 11, 28-30).

REFERÊNCIAS

- BÍBLIA SAGRADA. Edição Pastoral, São Paulo: Ave Maria, 1959.
CUNHA, F. Altair da. **Um trágico equívoco: o suicídio e suas consequências** conforme o Espiritismo. Matão, SP: O Clarim, 2010.
KARDEC, Allan. **O livro dos Espíritos**. 178. ed. Araras, SP: IDE Editora, 2008.
SIMONETTI, Richard. **Suicídio: tudo o que você precisa saber**. 6. ed. Bauru, SP: CEAC, 2012.



Espaço reservado
para você



O IMPÉRIO DE MAMON

Homero Franco

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

Quem tenha lido o Evangelho de Jesus e, especialmente, o Evangelho Segundo o Espiritismo terá encontrado o capítulo (XVI) em que Jesus adverte “Não se pode servir a Deus e a Mamom”, referindo-se ao endeuamento do dinheiro. Os tradutores bíblicos não encontrando uma palavra adequada para definir Mamom, usaram-na, literalmente.

Mamom é um termo usado para descrever riqueza material ou cobiça, na maioria das vezes, mas nem sempre, personificado como uma divindade pagã. A própria palavra é uma transliteração da palavra hebraica “Mamom” (מָמוֹן), que significa literalmente “dinheiro”. Como ser, Mamom representa o terceiro pecado, a Ganância ou Avareza, também o anticristo, devorador de almas, e um dos sete príncipes do Inferno. Sua aparência é normalmente relacionada a um nobre de aparência deformada, que carrega um grande saco de moedas de ouro, e “suborna” os humanos para obter suas almas. Em outros casos, é visto com uma espécie de pássaro negro (semelhante ao abutre), porém com dentes capazes de esfalear as almas humanas que compra.

Colocando um pouco de lado as tradições religiosas que se valem de Mamom (por vezes escrito com “n” e noutras com “m”), vamos à conjuntura humana atual. Você abre sua revista, seu jornal, seu canal eletrônico de notícias e depara com quase 100% dos fatos relacionados à desfiguração do caráter humano por influência do dinheiro. O símbolo da posse e do poder, do prazer e da felicidade, da realização e do êxito, é o dinheiro.

É raro ler-se, ver-se, ouvir-se alguém relatando sua realização pessoal de outro modo. Então, e infelizmente, numa análise fria e desapaixonada, chegamos à conclusão: Mamom venceu. É dele a taça. O imperador dos humanos é ele. Vendemos nossas almas a ele.

Quero ressaltar-me perante os leitores desta coluna: nada contra o dinheiro que paga, entre outras coisas,

a impressão deste jornal e tudo mais que consumimos numa sociedade de mercado, mas, como intérprete de conteúdos de espiritualidade gostaria de motivar o leitor a pensar profundamente se sim ou não, a corrida ao dinheiro, como principal objetivo de muitos, de uma maioria humana, tem sido a causa da destruição dos valores humanos, morais e ambientais, a ponto de colocar em risco a continuidade da vida aqui na Terra.

Se formos procurar pelas causas da degradação humana, nesse caminho sempre iremos encontrar a ausência de Deus e, por extensão do Amor. Um outro nome para Mamom: desamor. Não podemos servir a Deus e ao desamor ao mesmo tempo.



QUITANDO DÉBITOS

Adilson Maestri

Escola de Médiums

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

A cada noite, ao me deitar, paro para pensar no que fiz durante o dia e o que não tive tempo ou desejo de fazer. Assim faço porque tenho por premissa que minha vida é eterna, que terei tempo e oportunidade para realizar todos os meus sonhos, desejos e ambições.

Claro que estou considerando minha vida de espírito, que realmente é eterno, pois, enquanto persona, minha vida é limitada e, por decisão do meu Criador, não conheço sua durabilidade.

Sei que existo porque penso, como enunciou René Descartes “*Puisque je doute, je pense; puisque je pense, j'existe*”, entretanto, **não posso me assegurar que amanhecerei todos os dias.**

Assim, ao refletir diariamente so-

bre minha responsabilidade diante de mim, dos outros e do Universo, vejo o quanto deixei para trás. O quanto a dúvida, a falta de convicção, a falta de determinação e conhecimento sobre os fatos, levaram-me a deixar os acontecimentos seguirem sem que eu tenha tomado o firme propósito de realizá-los segundo a minha vontade.

E se não foram realizados segundo o meu desejo, aconteceram sob o comando de outra pessoa, que não necessariamente pensa igual a mim, logo os acontecimentos que fazem parte de minha vida, podem estar realizando outros desejos que não os meus.

Quando vejo minha vida sob esta ótica, percebo que muitas das contradições, desentendimentos e resultados não satisfatórios, acontecem por displicência minha, também, e não só dos outros seres que comigo fazem a caminhada sobre a Terra.

Percebo que tenho desculpas e pedir, perdões a absorver internamente antes de expressar e me esforçar para me manter atento ao que acontece à minha volta, “sempre alerta” como um escoteiro.

Já que a finitude é indiscutível, a impermanência uma lei do Universo, preciso, o quanto antes, quitar minhas pendências não só no âmbito material como também no âmbito das emoções.

A quem devo alguma coisa?

Não, não importa quem me deve, isso é problema deles. Importa a mim o quanto minha consciência está tranquila por ter compartilhado a vida com tantas pessoas e ter dado a elas tantas esperanças, expectativas e ilusões a meu respeito.

O quanto me comprometi ao dizer sim a tudo quanto fui solicitado. Dei conta?

Está bem, não tenho que dar conta de tudo mesmo, mas... consigo ficar em paz comigo se não cumpri o prometido?

Não, creio que não.

Então preciso, com urgência, fazer um *checklist* e descobrir o que preciso pôr em dia, resolver e, também, o que preciso encerrar em minha vida para continuar caminhando em paz comigo e com o mundo.



TRENA
CONSTRUTORA

Obras de arte especiais

HÁ 40 ANOS,
ERGUENDO O
FUTURO

Ponte sobre o Rio Tavares,
obra de arte especial
concluída pela Trena
Construtora em 2015, no
município de
Florianópolis, Santa
Catarina.

(31) 3332-8011
www.trenaconstrutora.com.br

f /trenaconstrutora

AS PLANTAS

FOTOS DE SORAIA MARINON ZARDO

Para facilitar o entendimento entre os humanos, nós mesmos compartimentamos este Planeta Terra em reinos: o mineral, o vegetal, o animal e o humano.

Caso tenhamos que pintar um reino de uma cor, certamente a cor verde será unânime para o vegetal, cuja flora é fonte inesgotável e renovável de alimento. Alimento que nos faz crescer, que trata, quando necessário, que nutre, que gera energia calórica e que abriga.

Com maestria, a árvore é a representante deste reino com diversidade de formas, tamanhos, densidades, sabores, aromas, cores, ritmo, vibração, enfim, existe beleza.

Curiosamente, a ocupação do homem também pode ser observada pelo seu alimento principal, como o trigo para o europeu, o arroz para o asiático e o milho e a batata para o americano.

Igualmente curioso saber que tanto o alimento como o remédio são oriundos, na sua grande maioria, das ervas e dos arbustos; ou seja, não são das árvores!

Esta generosa flora possibilitou ao homem, ser estudada com dedicação amorosa, monetária, investigativa e científica.

Assim... uma vez que estejamos com uma simples dor de cabeça o remédio surge por meio de um comprimido, uma cápsula, uma injeção, um chá de mil-folhas (*Achillea millefolium*), rodela de batata sobre a testa, um escalda-pés, uma meditação, um bom sono, enfim, a dor precisa cessar.

Remédio é tudo aquilo que pode debelar o mal ou uma doença. A trajetória do homem se utilizando de plantas para tratamento de seus males está registrada através de textos de herbalistas há mais de 3.900 a.C., na Suméria; a 3.000 a.C. na China e a 2.300 a.C. no Egito.

Os gregos e, mais tarde, os romanos herdaram e aperfeiçoaram os conhecimentos advindos dos egípcios. Como o grego Dioscórides, cuja obra “De matéria médica”, foi referência ocidental para esta área de plantas medicinais até o Renascimento. A seguir, Hipócrates com o seu tratado “Corpus Hipocraticum”, e também Paracelso, no século XVI, que trouxe a teoria dos sinais ou da similitude.

As ervas desempenham papel principal em muitos sistemas tradicionais de cura, desde os rituais xamânicos, até os remédios aprovados por meio de pesquisa científica.

Atualmente, é possível avaliar os remédios de ervas entre os pontos de vista racionalista/científico e o energético. A ação medicinal pode ser classificada através de ferramentas como a bioquímica e a farmacologia. Bem como a sua ação também pode ser observada pela atuação sinérgica da planta – o ser total e não a soma das partes. Assim, muitos sistemas de cura levam em consideração a presença da força vital – que é a energia que permeia a natureza e anima tudo o que existe, como a medicina e filosofia chinesa, a medicina Ayurveda, a medicina dos florais e a aromaterapia.

A preocupação em catalogar os vegetais, identificando e classificando de acordo com a procedência e características dos princípios ativos, surge a partir do século XV.

O Princípio Ativo é uma substância ou um grupo delas, quimicamente caracterizada, cuja ação farmacológica é conhecida e responsável, total ou parcialmente, pelos efeitos terapêuticos do medicamento fitoterápico (CÁCERES, 2000).

Assim, todo o interesse nas plantas medicinais está em saber como, aonde e quanto a planta sintetiza e armazena durante seu desenvolvimento em se tratando de princípio ativo. Uma vez que os princípios ativos não se distribuem de maneira uniforme



Camomila



Templo de Dendera - Egito

no vegetal. Concentram-se, principalmente, nas flores, folhas e raízes e, às vezes, nas sementes, nos frutos e nas cascas. Outra característica dos vegetais é que não apresentam uma concentração uniforme de princípios ativos durante todo o seu desenvolvimento, variando com o habitat, a colheita e a preparação.

Normalmente, numa mesma planta, se encontram vários componentes ativos, dos quais um ou um grupo determina a ação principal. O princípio ativo, quando isolado, normalmente apresenta ação diferente daquela apresentada pelo vegetal inteiro, isto é, pelo seu fitocomplexo.

Por vezes, ouvimos algumas palavras como alcalóides (café), taninos (hamamélis), princípios amargos (calêndula), óleos essenciais (alecrim), cumarinas (Trevo amarelo), flavonoides (alcaçuz), saponinas (Cavalinha), mucilagens (Tansagem), frutanos (alcachofra), dentre outros, todos são princípios ativos encontrados nas plantas.

Para exemplificar, podemos citar a *Chamomilla recutita*, seu nome popular é camomila ou maçanilha ou, ainda, mais dez outros nomes que esta mesma planta possui, por conta da história que já causou nas diversas regiões, tratando de doentes. *Chamomilla recutita* possui, somente nas suas flores, constituintes como óleo essencial (camazuleno e bisabolol), flavonóides, cumarinas, ácidos graxos, colina, terpenos, sais minerais, mucilagens, aminoácidos e ácidos orgânicos. Em outras palavras, resulta em uma planta que possui nas suas flores ação tonificante, cicatrizante, antisséptica, refrescante, antiespasmódica (que alivia espasmos), antiflogística (combate inflamações), carminativa (diminui o desenvolvimento de gases no estômago e intestino), calmante, emoliente (efeito calmante sobre a pele), anti-inflamatória e vulnerária (efeito para curar feridas).

Caso tenhamos um elenco de plantas medicinais em casa, que possam suprir nossas necessidades imediatas, certamente

MEDICINAIS

faremos um chá por meio de uma infusão (água quente sobre a planta) ou uma decocção (ferver a planta com água em fogo lento).

Contudo, a utilização de chás, em nosso país, é praticada de forma caseira. A prescrição de um fitoterápico por um médico, seguramente, está vinculada à indústria. Para isso, a indústria estabeleceu formas de aquisição de matéria-prima e formas de classificar os produtos advindos das plantas. Com isso, definindo o melhor método para obtenção dos princípios ativos.

Existem formas de classificar e utilizar os diferentes derivados da planta como:

- 1 – Produtos obtidos por tratamento mecânico (PM);
- 2 – Produtos obtidos utilizando a ação de um solvente (PS);
- 3 – Produtos obtidos por concentração das soluções extrativas (PE);
- 4 – Produtos obtidos pela ação do calor (PC).



Alfazema

O Núcleo Espírita Nosso Lar (NENL) e o Centro de Apoio ao Paciente com Câncer (CAPC), por meio de seu voluntariado, trazem para aquele que necessita de cuidados, diversas terapias complementares. Dentre estas, as que possuem ligação com a nossa flora é a hidroterapia, a fitoterapia e os florais.

Utiliza-se um compêndio de, aproximadamente, 200 tipos de plantas medicinais voltadas para a fitoterapia que são oriundos da indústria e transformados em produtos PS que totalizam 158 diferentes tinturas, e PE que se distribui em extrato seco, com 47 exemplares e extrato líquido, com 75 outros exemplares. Todos os produtos adquiridos estão dentro dos padrões exigidos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

Com a enorme riqueza que possuímos da flora e a refinada inteligência da vida, podemos citar Albert Einstein que escreveu “A ciência sem a religião é manca, a religião sem a ciência é cega”.

REFERÊNCIAS

- CÁCERES, A.. *Legislación em Iberoamérica sobre Fitofármacos y productos naturales*. San José, Costa Rica: A.S.A.C. PHARMA, 2000.
- FURLAN, M. R.. *Cultivo de plantas medicinais*. 2 ed. Cuiabá; SEBRAE/MT. 1999, 46p. (Coleção Agroindústria, v.13)
- MCINTYRE, A.. *Guia completo de fitoterapia: um curso estruturado para alcançar a excelência profissional*. Tradução Eidi Baltrusis C. Gomes. São Paulo: Pensamento, 2011.
- LORENZI, H.; ABREU MATOS, F. J. de. *Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas*. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2002.
- TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M.. *Herbarium compêndio de fitoterapia*. 3 ed. Curitiba: Herbárium Laboratório Botânico, 1997. 317p.



Quinoa



Tansagem



Mil folhas



Pepino andino

PM	PS	PE	PC
Plantas in natura	Álcool: Tinturas Tintura mãe Alcoolaturas Suco fresco	Extrato Fluido	Destilação: Óleos essenciais Águas destiladas Alcoolatos
Pós Vegetais	Água: Tisana Infusos Decotos	Extrato Mole	
Polpas	Solução açucarada: Xarope Melitos	Extrato Seco	
Suco fresco	Solventes diversos Vinhos Cervejas Vinagres Óleos Propilenoglicol Glicerina		

Fonte: Teske e Trentini (1997).

FORMAS MULTIDIMENSIONAIS DAS ENERGIAS CURATIVAS

Diversos trabalhos publicados por cientistas Norte Americanos, sobre a ação curativa do toque terapêutico ou imposição das mãos nos últimos 30 anos nos levam a entender melhor o mecanismo apropriado da cura espiritual. [...]

Dentre tantos, o modelo oferecido pela Dra. Dolores Krieger, professora de enfermagem da Universidade de Nova York. A princípio, no trabalho da Dra. Krieger, exaustivamente foram experimentadas e testadas diversas fórmulas de avaliação da transformação bioquímica da estrutura molecular de uma folha de capim (Azevém), assim como de outras plantas regadas com água tratada por curandeiros através do ato da imposição de mãos.

O teor de clorofila em suas folhas resultou imensamente maior, enquanto outras plantinhas da mesma família, tratadas no mesmo lugar, com os mesmos recursos, porém sem a água fluidificada, não registraram alterações. As diferenças e mudanças foram tão significativas que a Dra. Krieger não resistiu e continuou os seus estudos até chegar ao organismo humano porque percebeu que a clorofila é uma molécula pigmentar bioquimicamente semelhante à hemoglobina humana.

O estudo partiu da premissa de que, se com o uso da água fluidificada pelos curandeiros, houve tantas alterações na constituição das plantas

(aumento de quantidade e qualidade de clorofila), os seres humanos expostos às energias curativas talvez apresentassem o mesmo aumento semelhante na quantidade de hemoglobina existente no sangue.

A Dra. Krieger achou que os níveis sanguíneos de hemoglobina seriam um bom parâmetro bioquímico para se medir, em virtude de seu papel em muitos processos vitais. A pesquisa realizada em 1973, numa fazenda no contraforte das Montanhas Berkshire, no estado de Nova York, com diversos pacientes e as mais diversas doenças, classes sociais, sexo e condições religiosas, deixou a Dra. Krieger perplexa com os resultados.

Os pacientes, além de receberem as imposições de mãos, foram também expostos à aplicação de um rolo de algodão energizado, por pessoas consideradas "Curandeiras". Quando comparados ao grupo de controle que não havia recebido as aplicações, constatou-se que o nível de hemoglobina nos pacientes aplicados tinha quadruplicado em relação aos exames anteriores e em relação aos demais comparados.

Nesta mesma pesquisa, foi percebido que os pacientes com câncer, mesmo submetidos a tratamentos quimioterápicos (que causam sérios riscos à medula óssea e que, previsivelmente, produzem anemias), obtiveram altíssimos níveis de hemoglobina no sangue, o que lhes rendeu

maior qualidade de vida em vista do alívio proporcionado nas dores intermitentes.

Medindo as alterações nos níveis de hemoglobina, ela foi capaz de obter confirmações bioquímicas para a sua hipótese de que os fluídos aplicados em um ser produzem modificações bioenergéticas significativas para a cura das doenças e dos desequilíbrios energéticos que as produzem. Apesar de fascinada pelos resultados positivos de sua pesquisa, para a Dra. Krieger restava uma dúvida muito pessoal: seriam aqueles "curadores" seres especiais? Alguém mais poderia fazer a mesma coisa? Estas perguntas foram respondidas aos poucos, nas 395 páginas da publicação do seu estudo, acabando por constatar que isso acontecia com qualquer pessoa: bastava ter o objetivo afinado com o receptor dos fluídos. Mais tarde, acabou vinculando este fato ao envolvimento da fé, porém nunca o ligou a qualquer religião específica. Sua formação religiosa era luterana, o que não a impediu de implantar na Universidade de Nova York, cursos básicos de imposições de mãos e energização de algodão, como forma de tratar doenças.

Em 1979 a Dra. Krieger escreveu um livro intitulado "The Therapeutic Touch: How to Use Your Hands to Help or to Heal" (O Toque Terapêutico: como usar suas mãos para ajudar ou curar). O livro baseou-se



nas experiências práticas de imposição de mãos de muitas enfermeiras que ela houvera ensinado na universidade. Nesta época, mais de 350 enfermeiras profissionais já haviam feito o curso "Fronteiras da Enfermagem" em programas de mestrado ou doutorado. Além disso, foram seus alunos na técnica de bem curar, mais de 4.000 profissionais médicos, através de matéria curricular básica na Universidade de Medicina em Nova York.

Muitos outros estudiosos do assunto seguiram os caminhos da enfermeira luterana que curava com os toques das mãos. Recentemente

em matérias publicadas nos jornais especializados e revistas médicas na França e na Alemanha, voltou-se a falar no assunto de forma muito contundente e científica, desde que um médico Norte Americano graduado pela Escola de Medicina da Wayne State University, em Detroit, lançou livros e publicou diversos artigos nessas revistas médicas, sobre a cura espiritual, baseado em 12 anos de estudos e aperfeiçoamento na arte de diagnosticar e curar o câncer.

Artigo publicado integralmente em www.nenossolar.com.br/artigo/lista



É ÉPOCA DE RENASCER,
LER E VIAJAR PELO
MUNDO DA IMAGINAÇÃO.


PANDION
editora



Conheça as novidades:



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

AH, AS PALAVRAS!

Mário Jacques
Terapia do Livro

O que somos senão palavras? Um amontoado de palavras que primeiro ouvimos lá na barriga de nossas mães. Depois, logo bebês, ouvimos de todo mundo já na maternidade. Que lindo, como é fofinho, é a cara do papai etc. E aí seguimos ouvindo as mais diversas palavras que vão como tijolos construindo dia a dia o que seremos para sempre. Tijolos que serão colocados na construção do nosso ser até o último minuto.

Mas e qual o valor das palavras? Bem, muitas vezes passaremos pela vida sem sequer pensar sobre isso. Sem sequer olhar para dentro de nós mesmos e fazer este questionamento. De que palavras fomos feitos? Pensar sobre isso pode ser complicado, mas, com certeza, nos trará luz sobre o valor das palavras. O poder de cada uma das palavras das quais fomos feitos. Sim, cada palavra ouvida lá na infância nos fez dar sentido a alguma coisa ou a alguém, a uma necessidade ou mesmo a algum sentimento.

A palavra mamãe certamente nos fez entender que aquela criatura que nos carregou no ventre, nos deu de mamar, nos afagou em seu colo macio e nos confortou em nosso choro, seria eternamente nos-

sa primeira referência ao amor. Mas não foram somente palavras carinhosas que ouvimos na nossa construção. Aí, durante nossa formação, possivelmente, ouvimos também: como é chorão, como é magrinho, como é tímido... e por aí vai. Palavras que, muitas vezes, entendemos como rótulos e nas quais passamos a acreditar. E essas palavras também fizeram parte dessa construção do que somos hoje.

Assim, dia após dia, ano após ano, fomos nos construindo, dando sentido as coisas, momentos e circunstâncias, pessoas e sentimentos. Ao fazermos este exercício do pensar nossa formação e o que somos hoje, através das palavras, nos damos conta de que muitas das palavras que ouvimos e nas quais acreditamos por anos, não nos servem mais. Ou, sequer nos serviram em algum momento. Mas acreditamos nelas e utilizamos também estes "tijolos" na nossa construção. Importante, diante dessa constatação é poder pensar sobre isso e substituir os tijolos que hoje entendemos inadequados, por novos tijolos. De palavras que façam sentido e que tenham realmente a ver com o que acreditamos, com o que entendemos e com o que realmente somos.



E O NOSSO PLANETA TERRA COMO FICARÁ?

Valéria Melo Ribeiro
Economista - Corecon-SC 980

Quando se estuda economia se estuda o comportamento do homem já civilizado, vivendo em comunidade, mas que se desloca por todo o Planeta Terra na condição coletiva e ainda, quando se estuda economia têm que ser considerados todos os seres que habitam o Planeta, não só os do Reino Animal e Vegetal como todos os demais Reinos, e para nós, que cremos em Deus e na vida eterna, e cada um com sua crença também adicionamos o mundo espiritual. Para os que creem no mundo espiritual, que a vida é ato contínuo ao que muitos chamam de morte, a responsabilidade sobre os elementos da economia também se estendem. A economia não deixa de ser tratada como ciência por acrescentarmos nossa fé, ao contrário, exige ainda mais responsabilidades, pois o conceito de responsabilidade sobre as gerações futuras diante da escolha do consumo presente se torna ainda mais intensa, se estende ao crescimento espiritual de todos os seres!

De uma maneira bastante didática, temos o seguinte panorama: as pessoas precisam consumir e adquiriram vontades próprias que vão desde alimentos, vestuários, calçados, transportes, serviços de saúde, higiene, conforto, lazer, dos básicos aos sofisticados e a tecnologia está aí, produzindo tecidos e calçados inteligentes que absorvem o suor, combatem as bactérias e promovem o bem-estar físico, evitam o impacto que comprometem a saúde física dos pés e das pernas; As pessoas também querem consumir cultura musical, esportiva, viagens internacionais, passeios locais, querem ter pets, que consomem ração e idas ao veterinário, também querem consumir equipamentos eletrônicos, joias e bijuterias, saúde, educação e querem ter a segurança individual e pública... Enfim... Todos nós queremos consumir bens e serviços. E a única maneira de se consumir é tendo a oferta desses bens e serviços. E a única maneira de haver essa oferta desses bens e serviços é através da produção dos mesmos. Até ai fica fácil de acompanhar o raciocínio e aceitar como óbvio e não haveria problema, mas eis que surge o elemento da contradição, o paradoxo, que é a própria produção desses bens. A produção de qualquer bem ou serviço implica na ocupação e uso dos elementos naturais, uso do solo, da retirada de elementos do Planeta Terra da sua forma original e os transformando para o consumo humano, de forma direta ou indireta. Essas ações vão comprometer o

meio ambiente, e ainda há os elementos poluentes. O desgaste do solo, do mar, dos rios e do ar. Gera a escassez de água potável, de solo fértil, implica na retirada de pedras em seu estado bruto e a sua transformação em produtos de consumo imediato, seja para a feitura de uma simples bancada de pia de cozinha ou o revestimento de um Edifício Público gigantesco. A derrubada de árvores de maneira indiscriminada, a emissão de gases, as construções das mais variadas formas de usinas de produção de energia elétrica, a produção do aço, que consome ferro e carbono promovem uma mudança na geografia do Planeta de forma irreparável. Pensem agora na produção dos automóveis, dos pneus, das geladeiras, das TV's, dos computadores, dos telefones celulares que precisam de antenas, dos inúmeros satélites artificiais que orbitam no espaço para atender a tantas e tantas necessidades dos níveis de consumo. Pensem nos percentuais da população mundial que desfrutam de tais bens. É um percentual pequeno. Imagine se todos os habitantes do Planeta tivessem acesso a toda essa gama de produtos. Não haveria mais elementos disponíveis. O que fazer? Pedir aos povos que começaram a consumir agora que o deixem de fazer em prol dos povos que sempre consumiram? Além de cruel, seria um pedido vão! Pedir a um morador de sua cidade que abra mão de ter seu carro só para evitar ainda mais a poluição? Também seria desumano e em vão! O que poderá ser feito? Mostrar e conscientizar as pessoas de alto poder aquisitivo que modifiquem drasticamente seus níveis de consumo. Ao invés de comprarem 38 peças de roupas por ano, entre vestidos, saias, blusas, ternos, camisas e paletós, que consumam apenas uma peça por mês. Que voltem a usar os serviços personalizados de costureiras, alfaiates, mesmo utilizando os ditos tecidos inteligentes. Que comprem bem menos carros, que aprendam a curtir mais a vida local, evitando tantas e tantas viagens que já seriam repetitivas. Que busquem mais fonte de prazer em atividades que consumam bem menos insumos. Que se volte a uma vida mais introspectiva de vivenciar mais momentos entre amigos, entre familiares, que retomem a uma vida mais aldeã. Dessa forma, até que se colonize Marte ou outro planeta, muitas outras pessoas poderão passar pelo prazer do consumo, mesmo pondo em risco a existência de nosso planeta Terra. Não será fácil, mas é possível!

Seja feliz com o que você tem!

HOMENAGEM AO MENTOR GABRIEL

Irene Eloza de Souza

Gabriel nome de anjo
Que existe ou existiu
Nome do mentor do Núcleo e
Do meu filho que partiu

Partiu, mas está presente
Partiu e não foi embora
Pois Gabriel é o anjo
Da santa Nossa Senhora

Foi ele quem avisou
Da chegada de Jesus
Que tanto que nos amou
Até que morreu na cruz

Gabriel anjo da paz
Estou aqui sem te ver
Porém estou te escutando
Por isso vou escrever

Existe Gabriel santo
Também Gabriel doutor
Existe Gabriel Anjo
Também Gabriel mentor

Quem se chama Gabriel
A família nunca erra
É sempre um anjo chegando
Para iluminar a terra

Vou parar de escrever
Pois para o Núcleo eu vou
Obrigada Gabriel
Por ser meu orientador

Quero te agradecer
Quero te abençoar
A todos os Gabriel
Estarei sempre a amar

livro

O CAMINHO PARA O INEVITÁVEL ENCONTRO CONSIGO MESMO.

Ana Matos

Editora |Pandion, 2015

Lizete Wood Almeida Souto
Terapia do Livro



“O inevitável encontro comigo mesma sempre foi uma busca constante. Desde muito cedo, sentia uma necessidade de entender meus sentimentos, de entender os sentimentos e, também, o comportamento dos outros”, afirma a autora, logo no primeiro parágrafo do livro.

Este livro leva o leitor ao encontro com o seu EU verdadeiro, na busca da autora, o leitor se encontra e se percebe com as mesmas dúvidas, anseios e necessidades e parte com ela, percorrendo o caminho já traçado pelo filósofo Sócrates em “Conhece-te a ti mesmo”.

Apesar das dores, das perdas, dos sofrimentos, a autora e o leitor permitem-se fazer desse encontro, algo mágico, lindo. Pois só haverá a verdadeira satisfação ao se perceber que não há melhor companhia do que termos a nós mesmos, na inteireza de sermos quem verdadeiramente somos.

CD

ZECA BALEIRO – CANTA ZÉ RAMALHO – CHÃO DE GIZ

Paulo Roberto da Purificação
Grupo de Cantoterapia
Sol Maior

Zeca Baleiro canta Zé Ramalho - Chão de giz chegou ao mercado fonográfico no mês de junho de 2015, em edição da gravadora Som Livre. Este trabalho homenageia um eterno ícone da música nacional, que articulou elementos da cultura nordestina com a sonoridade e rebeldia do rock and roll gringo.

O novo disco de Zeca Baleiro traz 15 faixas, sendo uma, bônus, que refletem toda musicalidade do cantor que reinterpreta composições atemporais como: Taxi Lunar, Admirável Gado Novo e Chão de Giz, revivendo, através delas, a personalidade marcante de Zé Ramalho. O projeto de Zeca Baleiro é uma verdadeira jornada pelo universo de um artista que nunca se contentou com as barreiras e os limites convencionais da música como conhecemos. Vale apenas.



FILME

DIVERTIDA MENTE

Lançamento: 18 de junho de 2015

Dirigido por Pete Docter

Com Amy Poehler, Bill Hader, Mindy Kaling e outros

Gênero: Animação, Comédia, Família

Nacionalidade: EUA

Divertida Mente leva adultos e crianças à reflexão, de forma lúdica. A animação americana aborda o funcionamento da mente humana.

Crescer pode ser uma jornada turbulenta e não é diferente com Riley, uma garota divertida de 11 anos de idade, que deve enfrentar mudanças importantes em sua vida quando seus pais decidem deixar a sua cidade natal, no estado de Minnesota, para viver em San Francisco.

Dentro do cérebro de Riley, convivem várias emoções diferentes, como a Alegria, o Medo, a Raiva, o Nojinho e a Tristeza. A líder

deles é Alegria, que se esforça bastante para fazer com que a vida de Riley seja sempre feliz. Entretanto, uma confusão na sala de controle faz com que ela e Tristeza sejam expelidas para fora do local. Agora, elas precisam percorrer as várias ilhas existentes nos pensamentos de Riley para que possam retornar à sala de controle - e, enquanto isto não acontece, a vida da garota muda radicalmente. Embora Alegria, a principal e mais importante emoção de Riley, tente se manter positiva, as emoções entram em conflito sobre qual a melhor maneira de viver em uma nova cidade, casa e escola.



A DOR DO CRESCIMENTO

Ana Matos

“Para nascer é preciso destruir o mundo”
(Hermann Hesse)

e
“Para nascer é preciso se conhecer”
(Ana Matos)

Até que ponto podemos permitir que algo nos agride? Racionalmente, se algo está nos agredindo não faz sentido manter. Seja o que for: trabalho, relacionamento, família, amigos, filhos, um lugar etc. No entanto, é fato que nem tudo na vida são flores, e que na maior parte do tempo que passaremos aqui na terra será para aprendizado e evolução.

Claro, que cada um de nós tem os seus motivos, os seus objetivos e sabe a dor e a delícia das suas escolhas. Sim! Somos responsáveis pelas nossas escolhas e por como iremos reagir e sentir com aquilo que fizeram conosco. Sem dúvida, que tem fases na nossa vida que precisamos “engolir muitos sapos” para alcançar aquele cargo almejado, ou para chegar naquele salário que desejamos ou para alcançar qualquer objetivo. Precisamos abrir mão de muitas coisas para conseguir dar um passo para frente. E abrir mão significa perder de um lado, para ganhar do outro. Significa saber lidar com a famosa frustração. Como você lida ou vem lidando com as suas frustrações? Você faz da frustração um caminho para o seu crescimento? Ou desconta no mundo, nas pessoas, as suas insatisfações?

Muitas vezes, pelo fato de não sabermos lidar com as frustrações e por medo de perder o que temos, permitimos o abuso emocional. E vamos levando essa situação, pois é mais confortável lidar com essa dor conhecida do que uma dor desconhecida – de que não sabemos a intensidade e nem o quanto irá durar.

No entanto, concomitante com esta permissão de agressão à nossa alma, vão entrando em ação as manifestações do inconsciente, principalmente, por meio dos Sintomas. Esses sintomas se mani-

festam sutilmente, a princípio. Pode ser uma dor de cabeça, um desconforto no estômago, no intestino, nas costas etc. Até que vamos sendo tomados por dores frequentes e mais profundas. O que acontece nesse ponto é que muitas pessoas procuram ajuda de um médico, ou uma religião, ou uma terapia. E quando não procuram ajuda, vão se dar conta de que não pensaram em si, numa mesa de cirurgia ou debilitados na cama.

A questão é: por que todo crescimento precisa ser pelo caminho da dor e não pelo caminho do autoconhecimento? Como disse Augusto Cury no seu livro – Ansiedade: como enfrentar o mal do século – a grande maioria das pessoas dirige carro, mas não aprendeu a dirigir suas próprias emoções, reações e pensamentos. Eis então, o cárcere psíquico capitaneado por doenças psicossomáticas. Ainda que possamos dizer que a mente humana é a mais complexa de todas as “empresas”, a única que não pode falir, infelizmente é a que vai com maior facilidade à ladeira abaixo pelos descuidos inadmissíveis com que a tratamos. E quem também paga o preço é o nosso corpo.

Segundo Cury, quem não souber dar um choque de lucidez em sua emoção, em seus pensamentos, na sua vida jamais poderá dizer que é autor da sua história. Quanto tempo dedicamos a nós mesmos, quando somos tomados por uma frustração, por um pensamento perturbador, uma ideia punitiva ou um estado fóbico? No máximo, cinco segundos. Sem dúvida, a qualidade de vida hoje não se resume apenas às questões materiais, mas ao autoconhecimento. Por isso, cuide de você. Seja o dono do seu destino e não prisioneiro da sua mente e do mundo dos outros.

REFERÊNCIAS

CURY, Augusto. *Ansiedade: como enfrentar o mal do século*. São Paulo: Saraiva, 2014.



INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro



O quociente de inteligência – QI, até os primórdios do século XX, era o único elemento que tinha aceitação por parte da comunidade científica para aferir a inteligência do ser humano. Ao final desse século, na década de 1990, surge a inteligência emocional (quociente emocional – QE) que amplia o conceito de inteligência incluindo em seus domínios, aspectos relacionados à emoção e aos sentimentos.

E é no século XXI que se percebe o despertar da inteligência espiritual (quociente espiritual – QS) e que a compreensão da vida humana depende dessa inteligência. É importante, também, perceber que a inteligência espiritual pode ser ampliada conforme o Homem se relaciona com a consciência do Criador.

Zohar e Marshal (2012), em pesquisas realizadas, trazem a perspectiva de que o cérebro humano possui um determinado setor capaz de irradiar vivências espirituais do homem. Para esses autores, a inteligência espiritual coloca nossos atos e experiências num contexto mais amplo de sentido e valor, tornando-os mais efetivos. Possuir alto QS implica ser capaz de usar o espiritual para ter uma vida mais rica e mais cheia de sentido, adequado senso de finalidade e direção pessoal. Este quociente aumenta nossos horizontes e transforma nosso potencial criativo. Essa inteligência nos impulsiona e é com ela que conseguimos abordar e solucionar problemas de sentido e valor.

Já no início da década de 2000, Wolman (2001) definiu a inteligência espiritual como a capacidade de transcendência que envolve diferentes habilidades, como a disposição de entrar em contato com o verdadeiro eu, o investimento em atividades, eventos e relacionamentos repletos de senso altruísta e a utilização de recursos espirituais para resolver problemas na vida, ou seja, ser virtuoso e se comportar efetivamente como tal.

Assim, pode-se dizer que a inteligência espiritual é a inteligência da alma, é aquela que nos impulsiona a tomar consciência e solucionar nossos problemas. É ela que faz com que consigamos nos tornar verdadeiramente íntegros, e dessa forma consigamos inserir

os atos da nossa vida em um contexto melhor e com amplitude, rico e gerador de significado. A inteligência espiritual nos fornece algo que de certa maneira tenha mais sentido e valor, concedendo assim, o sentimento de totalidade.

Na opinião de Zohar e Marshal (2012), a vida de hoje é muito tumultuada e isto faz com que não pensemos concreta e profundamente sobre ela. Também afirmam que a inteligência espiritual coletiva é baixa na sociedade moderna visto que vivemos de forma tumultuada. O que, por outro lado, pode servir de motivo para agirmos e elevarmos nosso quociente espiritual e assim contribuirmos para a elevação da inteligência espiritual coletiva.

Então, pode-se resumir da seguinte forma: o QI está diretamente relacionado à solução de problemas que utilizam a lógica. O QE auxilia na melhoria das relações interpessoais através da conscientização e domínio das emoções. E o QS ajuda a decidir e a pensar nas situações perante as quais o ser humano percebe e entende as diversas mudanças na sua vida, torna-se criador de novas situações e está sempre acrescentando algo a si e à sua vida, fazendo-os com que se tornem mais felizes.

Portanto, vejamos, o QS está diretamente ligado à necessidade humana de ter propósito de vida. É ele que usamos para desenvolver valores éticos e crenças que irão nortear nossas ações. Mesmo de forma inconsciente, é a inteligência espiritual que buscamos quando nos defrontamos com situações sem soluções aparentes, quando somos reféns de padrões comportamentais, frente a doenças graves e em situações de sofrimento físico, emocional e em situações de perda.

Na atualidade, vários pesquisadores têm se manifestado sobre este tipo de inteligência. Entre eles pode-se citar: Robert Emmons; Tony Buzan e os já anteriormente citados.

Robert Emmons considera que aqueles que tem QS elevado possuem capacidade de transcendência, capacidade de vivenciar estados elevados de consciência, capacidade de encontrar o sentido do sagrado nas atividades diárias, capacidade de empregar os recursos da espiritualidade para resolver os problemas práticos da vida e capacidade de comprometer-se em levar uma vida baseada no perdão, na gratidão, na humildade, na compaixão e na sabedoria.

Tony Buzan afirma que a inteligência espiritual permite que se tenha uma visão global da vida, que se tenha um propósito, descobrir o poder do riso e do bom humor e viver com entusiasmo, com sentido de aventura e reconhecer a importância da paz e o poder do amor.

Para finalizar, podemos dizer que a inteligência espiritual (QS) é a base necessária para que as outras inteligências (QI e QE) possam operar de modo eficiente. O QS tem o poder de transformação que o diferencia das outras inteligências, indo além da capacidade intelectual e emocional do indivíduo.

REFERÊNCIAS

ZOHAR, D.; MARSHALL, I.. *QS Inteligência Espiritual*. Rio de Janeiro: Bestbolso. 1Ed. 2012.
WOLMAN, R. N.. *Inteligência espiritual*. Rio de Janeiro: Ediouro. 2001
www.favaconsulting.com.br/inteligencia-espiritual/

Espaço Teté | Restaurante

- Buffet a kilo
- Pratos variados e diversificados
- Sobremesa de cortesia



(48) 3244-3518

Horário de funcionamento:
Das 11:00hs às 14:00hs
de 2ª a 6ª feira

f /espacotete

ENTREVISTA COM ANDRE MAIA

O Informativo Nosso Lar, homenageia e agradece ao Andre Maia que, após cinco anos, se despede, para desenvolver novas atividades e novos projetos de vida.

Irmão Andre, como foi para você, esses cinco anos colaborando com o jornal?

- Foram cinco anos movidos de grandes experiências, belíssimos artigos e fotos inesquecíveis, é claro que tudo isso se deu graças a ótima e experiente equipe, que juntos demos forma e corpo para que este importantíssimo jornal hoje se encontre onde está, um membro de grande valia do Núcleo.

O que você leva dessa experiência?

- Gratidão! Gratidão por tudo e por todos que passaram em meu caminho durante meu tempo no jornal! Levo todos em meu coração,

pois, com eles muito aprendi e belas amizades construí!

Quais são os seus projetos daqui pra frente?

- Afinar meu violão e colocar filme na minha câmera, hehe...! Na verdade, vou terminar meus estudos e minhas pesquisas em volta da Fotografia de Palco que hoje é o meu trabalho. Continuar dando meus cursos de Fotografia. Escrever, compor, gravar minhas músicas, pois ainda continuo tocando. E tentar ser inteiro naquilo a que me dedico e que escolho em meu caminho.

Que mensagem você deixa para os nossos leitores?

- Continuem lendo o Informativo Nosso Lar, ele sempre vai ter algo muito valioso a nos dizer! Sempre!



FOTOS ANDRE MAIA



Rua Leoberto Leal, 467 | Barreiros, São José.

COMO FAZER TUDO PARA SER FELIZ: Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Equipe Filosófica
Grupo da Segurança

O magnífico poema *Desiderata*, de Max Erhmann, uma exaltação à serenidade e à prudência, é encerrado com a mensagem FAÇA TUDO PARA SER FELIZ! Uma afirmação de amplo alcance, pois todos desejamos a felicidade. Mas, o que é ser feliz, num universo de entendimentos e objetivos tão diversos? É ter a posse de muitos bens, de muito dinheiro e poder desfrutar de tudo o que ele possibilita, como defendem os hedonistas? Ou não possuir e não desejar ter a posse de nada, para não sofrer com o temor de perder ou com a frustração de não ter, como entendem os cinis-

tas? Ou independe do ter ou não ter, mas sim, da manutenção da serenidade interior diante das venturas e desventuras, esquecendo (como?) os fatores emotivos e afetivos que nos envolvem, como propõem os estoicistas?

Abraham Maslow (1908–1970), psicólogo americano com destacado trabalho na Psicologia Humanística, observa que o homem possui um conjunto de necessidades, das mais básicas até as de níveis mais elevados, que devem ser preenchidas, para que ele tenha uma vida plena e alcance a sua realização.



A Pirâmide de Maslow Original.

Fonte: Prof. Sergio Bosio <http://sites.google.com/site/celumetrage> - tradução

Maslow agrupou as necessidades em classes de demandas formando uma pirâmide segundo a Hierarquia das Necessidades Humanas. Os degraus representam níveis que vão desde as mais básicas ou biológicas até as mais elevadas relacionadas à ampliação dos valores e alargamento da consciência.

A apreciação da Pirâmide de Maslow, sob a ótica dos fundamentos da Doutrina Espírita, que tem como modelo Jesus e como roteiro o seu Evangelho, evidencia que é na forma de conduzir-se na luta para atender as necessidades, visando alcançar níveis com demandas sempre mais elevadas, agindo em sintonia com os princípios crísticos, que se pode fazer tudo para ser feliz, tendo como orientação:

- 1 – Atender às necessidades com dedicação, na devida medida, sem tornar-se escravo delas ou transformando-as num objetivo em si.
- 2 – Ao satisfazer as suas necessidades, pensar nas necessidades dos outros, não sendo exclusivista, mas cooperativo com aqueles que estão ao seu alcance.
- 3 – Não criar um clima de disputa ou de hostilidades ao seu redor e não procurar afastar o concorrente. Alcançar a sua segurança como consequência do seu trabalho e confiança adquirida e influenciar positivamente aos demais.
- 4 – Ser sincero e honesto para com os outros, gerar em-

patia, agir com fidelidade e coerência em tudo. Cultivar a generosidade.

- 5 – Reconhecer o potencial de cada participante da jornada, respeitando as suas conquistas e sendo solidário em seus reveses. Fazer o seu trabalho, pensando naqueles que dele vão se servir.
 - 6 – Ser grato, bendizer a vida e as oportunidades, conquistar a atenção e o reconhecimento pelo empenho e dedicação.
 - 7 – A cada passo dado, motivar-se para o passo seguinte, com as experiências colhidas compor uma visão ampla da vida e aplicar seus conhecimentos para o benefício de todos.
 - 8 – Investigar continuamente sobre si próprio e sobre os mistérios do mundo. Relacionar sempre o efeito e a causa. Ler no livro do universo as páginas dos ensinamentos da mãe natureza e descobrir-se como um ser especial, em meio às necessidades da lei de evolução.
 - 9 – Sentir-se responsável como co-criador das obras do mundo e buscar sempre a perfeição no seu agir.
 - 10 – Não esperar que a felicidade aconteça. Ela não é algo externo, mas uma construção da alma, movida pela necessidade de elevar-se a Deus
- Fazer tudo para ser feliz é tudo fazer, para que todos sejam felizes, em tudo!

AQUI ESTOU, MEU DEUS

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Que a luz se faça presente em teus dias, meu Irmão. Hoje, trago comigo o apelo de alguém que perdido no caminho da vida, pediu socorro a Deus. Leia com os olhos do coração e perceba a dor daqueles que atravessam a noite escura da alma. Entenda que não podemos procurar Deus fora de nós próprios e que só através do amor, chegamos a Ele.

Eis-me aqui, Senhor! Encontro-me diante de Tua silenciosa presença, despido de todas as vaidades terrenas para envolver meu corpo e espírito em tua Luz.

Como sabes, na noite escura de minha alma, verti lágrimas nascidas na fonte da incerteza, do medo e desesperança. Enfraquecido, meu espírito se afastou de Ti e vagou pelos pântanos onde se escutam gemidos de dor. Dor da alma, meu Pai.

A alma doente torna-se daltônica, não vislumbra as cores com que pintaste o mundo. Esse mundo multicolor é visto por aqueles que não têm a moléstia da tristeza profunda. Olhei para aqueles que julguei felizes e fui me juntar as gargalhadas ruidosas que desconhecem o sabor do sorriso manso e humilde. Fiquei pior.

Disseram-me que se eu Te buscase, meus olhos passariam a ver o mundo a cores e eu passaria a sorrir sem o auxílio das pílulas que vendem os homens médicos. Assim, Te busquei entre os eruditos. Perdi-me entre os livros dos filósofos, tentando achar-Te. Lá não estavas.

Vesti-me de puro linho e seda da mais fina espécie pensando que assim Tua ausência não fosse sentida. Senti-me o mais miserável dos homens e o cansaço da vida me fez baixar a cabeça derrotada e concluí ser impossível te encontrar.

Tive a infeliz ideia de deixar o mundo que via em preto e branco para buscar-Te além do arco-íris onde se diz existir um lugar bonito para se viver. Mas, será que lá Te encontraria? A tristeza interior aumentava dia a dia. Foi diagnosticado o câncer da alma, a depressão profunda.

Foi então que gritei por Ti no silêncio de minha melancolia. De joelhos, assim meu grito ecoou:

AJUDA-ME, PAI! Não consigo Te encontrar por mais que eu Te procure! Mas, tantos afirmam tua existência que me envergonho de não Te achar. Existes, pois! Então... Ouça meu apelo humilde e, por favor, Te mostre para mim!

Tira-me desse breu, dessa noite escura em que se encontra minha alma! Permita que Teu brilho chegue aos recôncavos de meu coração, preenchendo-os com a luz do Teu amor.

Ensina-me a ser feliz, a sorrir, a amar, mesmo não sendo amado. Faça-me entender o que é ser humilde e a renunciar aos prazeres ilusórios que o mundo me oferece. Ensina-me a servir com humildade.

Segura minha mão e erga-me! Eu Te suplico tal qual um menino assustado que necessita de Tua guiança pelas estradas da vida. Ilumina meu caminho, pinta meu céu interior com o azul de Tua eterna bondade. Enfeita-o com as nuvens benfazejas da Tua paz. Plante em meu espírito cansado as flores coloridas do amor, permitindo que o verde da esperança seja multiplicado em meus dias. Ensina-me, Senhor, a amar mais e melhor. Que eu esqueça de mim ao amar o outro. Amando-o eu estarei Te amando. Servindo-o eu estarei Te servindo. Buscando fazer o outro feliz, enxugarei minhas lágrimas e finalmente serei feliz.



Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

1º SIMPÓSIO DA AME/SC CIÊNCIA, SAÚDE E ESPIRITUALIDADE



O 1º Simpósio da AME/SC, sábado, 8 de agosto, no Centro Multiuso de São José, contou com as palavras iniciais do presidente da AME/Brasil, Dr. Gilson Luis Roberto, a saudação da presidente da AME/SC, Dra. Eunice Quiumento Velloso e a oração de abertura feita por José Álvaro Farias, presidente do Núcleo Espírita Nosso Lar (NENL).

A palestra do Dr. Gilson Luis Roberto abriu com chave de ouro o evento, no tema O PODER CURATIVO DO AMOR, ciência e Evangelho se entrelaçaram e se complementaram.

Já o neurologista paulista, Dr. Sérgio Felipe de Oliveira, falou sobre FENOMENOLOGIA ORGÂNICA E PSÍQUICA DA MEDIUNIDADE, mostrando muitos casos em que pacientes são diagnosticados como portadores de sérios problemas/transtornos psíquicos, tratando-se, no entanto, de mediunidade.

Ainda pela manhã, o Dr. Julio Goelzer palestrou sobre A MENTE IMORTAL.

Para começar a tarde com alegria e descontração, houve a visita de Dona Bilica, sempre irreverente e engraçada.

Intercalando a palestra com músicas e violão, o psicólogo Luiz Mello, falou sobre PSICOLOGIA, COMUNIDADE E ESPIRITUALIDADE.

O tema ESPIRITUALIDADE: UM NOVO PARA-

DÍGMA PARA MELHOR ENTENDIMENTO DAS DOENÇAS foi brilhantemente desenvolvido pelo Dr. Odi Oleiniski.

O ABORTO foi o assunto da Mesa-redonda em que o obstetra Dr. Luiz Fernando Sommacal abordou a visão médica, a advogada Dra. Vanessa Lisboa de Almeida, a visão jurídica e a Dra. Rosane Terezinha Gonçalves mostrou a visão espiritual, tendo como moderador o Dr. Gian Carlo Nercolini.

O encerramento foi feito pelos presidentes da AME/SC, Dra. Eunice Quiumento Velloso e da AME/Brasil, Dr. Gilson Luis Roberto que proferiu a oração de encerramento.

O evento teve apoio da Secretaria de Cultura e Turismo de São José, da UNIMED-Grande Florianópolis, do Centro Estudos Espírita Caminho da Luz (CEE-CAL) e da TV-FEB que transmitiu todo o Simpósio, ao vivo.

Como parceria, teve o NENL, onde incansáveis quarenta e um voluntários cuidaram da venda do lanche, com lucro revertido para o Núcleo e CAPC, e a importante presença do grupo da Escola de Médiuns para Jovens, fazendo a recepção dos participantes e atuando na venda de livros.

A Diretoria da AME-SC já está programando novo simpósio para 2016. AGUARDE!



FOTOS VALMOR SILVA



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.

