Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar

Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

FEVEREIRO 2018 - ANO 8 - Nº 62

família é o primeiro espaço de convivência do ser humano. Referência fundamental para qualquer criança, é nela que, independente de sua configuração, se aprende e se incorpora valores éticos, e onde são vivenciadas experiências afetivas, representações, juízos e expectativas. Ambiente que propicia os aportes afetivos, e sobretudo materiais, necessários ao desenvolvimento e bem-estar dos seus componentes, bem como são observados valores

culturais. Páginas 8 e 9





PESQUISA REVELA QUE BRASILEIROS CONHECEM OS PROBLEMAS DO CÂNCER DE PELE, MAS NÃO TOMAM MEDIDAS PREVENTIVAS

A Dra. Andreia Melo, Diretora da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica, em entrevista a Uiara Sousa Zilli, informa que, no Brasil, a maior taxa de incidência de câncer de pele, proporcionalmente, é em Santa Catarina. **Página 14**

Colunas

COMPANHEIROS DE JORNADA

Adilson Maestri Página 7

FONTES DE PODER

Homero Franco Página 7

FERIADOS X PERDAS & GANHOS

Valéria Melo Ribeiro Página 11

CAMINHANDO... CAMINHANDO...
ALTERANDO A FORMA DE
CAMINHAR

Édis Mafra Lapolli Página 13

ADORNOS:
 Elementos Doutrinários

Jaime João Regis

Página 15



EMPREENDEDORISMO SOCIAL

Daniela Oliveira Massad afirma que o inconformismo é um dos aspectos que gera a motivação do empreendedor social, impulsionando-os a não aceitar padrões inadequados e detectar situações de justiça social. O desacordo com as ações do Estado, empresas privadas e até mesmo da sociedade determina a busca de alternativas para solucionar problemas sociais e manter-se perseverante no seguimento da missão. **Página 4**

Núcleo Espírita Nosso Lar

Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



vida é um conjunto de possibilidades, de caminhos que se cruzam e descruzam em um percurso que, às vezes, também vive de paradas. Recomeços e mudanças podem ser bastante assustadores, mas você nada deve temer.

Um novo ano, uma nova etapa, uma mudança radical, é também uma oportunidade de refazer, de recomeçar sua vida e de encontrar a felicidade onde antes era inimaginável.

Aproveite este momento de renovação e não tema as mudanças. Você pode sentir medo, as pernas podem tremer, mas a vontade de lutar deve prevalecer sempre. Não importa em que altura da vida você parou, o que realmente importa é o que você vai fazer daí para frente.

Quantas vezes pensamos: Ah, se eu pudesse começar de novo, faria tudo diferente...

Quando a vida lhe der uma oportunidade de recomeçar, pense novo. Às vezes, essas oportunidades chegam em forma de rupturas, mudanças dramáticas, perdas, rejeição, doenças. Às vezes, a chance se esconde no fim das grandes crises, das guinadas da sorte, das puxadas de tapete. Às vezes, só criamos coragem depois que perdemos o rumo, o chão.

Começar novo não é reiniciar, é inventar outro padrão. É preciso reconhecer os erros, os nossos e os alheios, as fraquezas, os excessos, os entraves. Começar de novo é permitir-se inclusive novos enganos, erros, fragilidades mas não os mesmos.

Quando a vida lhe oferece uma oportunidade de recomeçar, seja generoso, diga sim, surpreenda--se e experimente ser a pessoa que você se tornou depois que enfrentou suas noites traiçoeiras, chorou suas perdas, atravessou seus desertos, matou seus

Nesse número, falamos sobre a família, o ambiente propício para refazermos nossos planos, onde podemos obter o apoio indispensável para mudanças significativas em nossas vidas.

Na página 15, nosso Mentor nos dá uma pista para revermos nossos caminhos:

"Para obter a harmonia, precisas concentrar tua mente, através do alinhamento de tua alma com teu corpo físico e tua realidade. Constrói teu santuário interno onde tua alma possa repousar em companhia do Criador".

Que essa nova etapa, que ora estamos iniciando, seja um passo firme e decisivo na renovação de nossas vidas.

Boa leitura!



Mais um ano

Jean Lacerda

Busque em um ano novo Aquilo que você não pode procurar no velho. Seja aquilo que você não foi E o que você não pode ter se arrependido de ter sido.

Sorria pelas coisas simples da vida E por todas as coisas que você se esqueceu de sorrir. Ame mais intensamente todos os seus amores Só não se esqueça de amar mais ainda os que você não retribuiu.

Seja quem você sempre foi Mas seja melhor ainda. Acorde feliz por um novo dia Sempre se lembrando de que ele não vai acontecer de novo.

Compartilhe suas emoções Sabendo que algum dia você pode ficar sem alguém para senti-las.



expediente

Direção Geral José Alvaro Farias

Editor José Álvaro Farias

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

Editoração Fernandes Editora juceliadzfernandes@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

O Informativo Nosso Lar também está on line no seguinte endereço: http://www2.nenossolar.com.br/informativo-nosso-lar/

Guia da Saúde



MANTEIGA OU MARGARINA? O QUE VOCÊ ESCOLHERIA?

Elinete E. de Lima Nutricionista - CRN 10 - Número 215

Você já deve ter se perguntado "qual a opção mais saudável manteiga ou margarina?". Se formos pesquisar na internet, possivelmente sairemos com mais dúvidas do que quando iniciamos a caminhada em busca da resposta... Isso porque a ciência está em constante evolução. Além disso, a internet é um espaço democrático onde todos podem postar suas opiniões, pautadas em conhecimentos científicos ou não.

No século passado, as gorduras animais, como a manteiga, foram consideradas pouco saudáveis e substituídas, em grande parte, por óleos/gorduras vegetais industrializados, na forma de gorduras parcialmente hidrogenadas, tal como as margarinas. Essas gorduras eram consideradas mais saudáveis, por serem livres de colesterol e por conterem menores quantidades de ácidos graxos saturados - as gorduras saturadas (O'BRIEN et al., 2000).

Porém, no processo de hidrogenação parcial há formação de ácidos graxos trans (gordura trans). A partir da década de 1990, pesquisas científicas passaram a associar o consumo da gordura trans com várias doenças, em especial as cardiovasculares (MENAA et al., 2013b; RE-MIG, 2010). A Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a recomendar a eliminação total da gordura trans da alimentação.

A partir de então, muitas indústrias passaram a produzir margarinas por um novo processo - a interesterificação, que não forma gordura trans. Porém, os efeitos do consumo desta nova margarina sobre a saúde humana não estão bem esclarecidos, pois as pesquisas têm mostrado resultados controversos. Isso, em parte, porque essas margarinas podem ser fabricadas com a mistura de diferentes óleos e gorduras. Algumas pesquisas recentes encontraram resultados ruins em seres humanos, como desregulação no metabolismo da glicose; aumento dos triglicerídeos e do colesterol (FILIPPOU et al., 2014b; ROBINSON, 2009). Em camundongos, foi observado maior ganho de peso na prole, quando do consumo materno desse tipo de gordura durante a gestação e a lactação, aterosclerose, entre outros (GOUK et al., 2013; MAGRI et al., 2015; BISPO et al.,

Por essas razões fica difícil afirmar que margarina é um alimento saudável!

Por outro lado, a manteiga possui uma substância bioativa chamada ácido linoleico conjugado (CLA) que parece atuar positivamente sobre a saúde humana. Estudos tem relacionado o CLA à prevenção de câncer e de problemas cardiovasculares, entre outros benefícios. Porém, a manteiga continua sendo rica em gordura saturada e colesterol. Hoje já se sabe que o colesterol presente nos alimentos não afeta tanto assim o colesterol sanguíneo. Mas, a grande quantidade de gordura saturada na manteiga, continua sendo um alerta para não nos excedermos (CONSENSO DISLIPI-DEMIA, 2017).

Diante dos fatos, o que recomendar? Primeiro, é importante lembrar que tanto a manteiga, quanto a margarina são formadas quase que exclusivamente por lipídeos (gordura). Nosso corpo precisa desse nutriente, mas sem exageros e, de preferência de fontes vegetais como o abacate, linhaça, castanhas, nozes...

Uma boa alternativa é fugir da monotonia alimentar. Se você gosta de manteiga, coma manteiga, mas não todos os dias. Que tal substitui-la por outras opções. (1) Para cozinhar, para fazer bolos e pães dê preferência para os óleos vegetais como o azeite de oliva - rico em ácidos graxos ômega -9. (2) Para o recheio de sanduíches (melhor feitos com pães integrais) é importante variar! Experimente o azeite de oliva temperado, homus (pasta de grão de bico com tahine), baba gannoujh (pasta de berinjela), maionese de abacate etc. Você pode também fazer uma pasta de banana com abacate ou banana com canela ou ainda utilizar produtos prontos como a pasta de amendoim sem açúcar ou o próprio tahine (pasta de gergelim). Enfim, use a criatividade.

REFERÊNCIAS

BISPO, KP; RODRIGUES, LO; SOUZA, ESS et al. Trans and interesterified fat and palm oil during the pregnancy and lactation period inhibit the central anorexigenic action of insulin in adult male rat offspring. **Journal of Physiological Sciences**, n.65, p.131–138, 2015.

CONSENSO DISLIPIDEMIA. Atualização da diretriz Brasileira de prevenção de dislipidemias e prevenção da aterosclerose 2017. Revista da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Disponível em: http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2017/02_DIRETRIZ_DE_DISLIPIDEMIAS.

FILIPPOU, A; BERRY, SE.; BAUMGARTNER, S et al. Palmitic acid in the sn-2 position decreases glucose-dependent insulinotropic polypeptide secretion in healthy adults. European Journal of Clinical Nutrition, n. 68, p. 549-554, 2014.

GOUK, SW; CHENG, SF; MOK, JSL et al. Long-chain SFA at the sn-1, 3 positions of TAG reduce body fat deposition in C57BL/6 mice. British Journal of Nutrition. N. 110, p. 1987-1995, 2013.

MAGRI TP.; FERNANDE, FS.; SOUZA, AS et al, Interesterified fat or palm oil as substitutes for: partially hydrogenated fat in maternal diet can predispose obesity in adult male offspring. Clinical Nutrition, n.34, p. 904-910, 2015.

O'BRIEN, R.D. et al. Introduction to fats and oils Technology. 2ª ed. Illions: AOCS Press,

ROBINSON, DM et al. Influence of interesterification of a stearic acid-rich spreadable fat on acute metabolic risk factors. Lipids,



ACOLHIMENTO E HUMANIZAÇAO: DESAFIOS DO PROFISSIONAL DE SAÚDE NO SEU COTIDIANO

Maria de Fatima Marques da Silva - CRM - SC 4968

Médica de Família e Comunidade, preceptora da cadeira Interação Comunitária - Curso de Medicina/UFSC

Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Atualmente, a tecnologia pesada (insumos médicos cada vez mais sofisticados) está se contrapondo à atenção centrada na pessoa; com suas crenças, hábitos de vida, história familiar, social e política da comunidade onde vive.

Os profissionais de saúde que trabalham em todos os níveis de complexidade do Sistema de Saúde (primário, secundário, terciário) devem estar preparados para este desafio cotidiano.

A habilidade de comunicação deve ser treinada e aplicada em todos os momentos na relação pessoa e profissional de saúde, em atenção pública ou

Um ambiente silencioso, respeito ao outro em todos os níveis; a "fala" com linguagem simples e direta; o olhar no olho do interlocutor auxilia a co-

Hoje em dia, a tecnologia digital de comunicação vem sobrepujando a comunicação verbal entre as pessoas. Estamos perdendo a capacidade de relacionamento humano, da palavra oral, do olho no

A categoria profissional a que pertenço: Médico de Família e Comunidade é treinada e pratica no seu cotidiano, a valorização do ser humano em todos os

Trabalhamos em Atenção Primária (rede básica de saúde) e com Equipe de Saúde (Enfermeiros e seus auxiliares, Odontólogos, Nutricionistas, Assistentes Sociais, Psicólogos, Fisioterapeutas, Educadores Físicos, Agentes Comunitários de Saúde), no sentido de promover saúde, prevenir doença, e atender 90% dos diagnósticos que se apresentam no nosso cotidiano.

Acolhemos crianças, adolescentes, adultos, idosos, grávidas e encaminhamos aos nossos colegas especialistas não mais que 10% da demanda aten-

O nosso desafio é criar vínculo com a pessoa atendida, para que ela seja parceira do plano de ação na resolução do seu problema de saúde.

Estamos lutando para que novos profissionais se agreguem à categoria, com mudança do currículo de formação de novos médicos; e que possamos atuar em todos os setores de atenção à saúde.

Lutamos para que o SUS se fortaleça e as Equipes de Saúde da Família, no Brasil, consigam abranger todo nosso território com este novo paradigma na atenção à população brasileira.

REFERENCIAS

GUSSO, G.; LOPES, J. M. C.. Tratado de medicina de Família e Comunidade. Porto Alegre: Artmed,

CURRA, L. C. D. A.; LOPES, J. M. C.. A Importância do Afeto na prática do MFC. Porto Alegre: Ass. Gancho, 2004.

BORRELL, F.. Entrevista clinica: manual de estratégicas práticas. Barcelona: SEMFyC, 2004.



Espaço reservado para você

Artigo





EMPREENDEDORISMO SOCIAL

Daniela Oliveira Massad

O empreendedorismo tem sido considerado fator preponderante para o crescimento do setor empresarial, mas também, segundo Austin, Stevenson e Wei-Skillern (2006), vem ganhando importância e visibilidade para a expansão do setor social. Ao analisarem o crescimento do número de empresas sem fim lucrativos e o surgimento de outras formas de empreendedorismo social, esses autores afirmam que o empreendedorismo agregado a uma finalidade social, ou seja, o empreendedorismo social tem aumentado nas últimas décadas.

Apesar de o empreendedorismo ser considerado um agente de transformação social, com vistas a promover o crescimento econômico por diversos autores, se faz necessário fortalecer as bases teóricas sobre o empreendedorismo social para auxiliar na sua prática. A despeito da crescente preocupação com o setor social e do aumento de estudos sobre o tema, as bases teóricas sobre o empreendedorismo social ainda estão sendo exploradas (AUSTIN; STEVENSON; WEI-SKILLERN, 2006).

Martin e Osberg (2007, p. 35) afirmam que:

O empreendedorismo social identifica um equilíbrio estável, mas injusto, que provoca a exclusão, a marginalização ou o sofrimento de um segmento da humanidade; identifica uma oportunidade nesse equilíbrio injusto de desenvolver uma proposição de valor social e traz inspiração, criatividade, ação direta, coragem e fortaleza, desafiando assim a hegemonia do estado estável; e forja um equilíbrio novo e estável que libere potencial aprisionado ou alivie o sofrimento do grupo visado e assegure um futuro melhor para o grupo alvo e a sociedade em geral.

Grande parte das definições sobre o empreendedorismo social consideram o foco na missão social e a obtenção de resultados, observados na solução de problemas sociais, como fatores relevantes do empreendedorismo social.

Martin e Osberg (2007) acreditam que o empreendedorismo social está fundamentado nos mesmos três elementos que fundamentam o empreendedorismo convencional, quais sejam: o contexto, as características e os resultados empreendedores. No entanto, acreditam que a distinção entre um tipo de empreendedorismo e outro está na proposta de valor, que, para o empreendedor social, é promover benefício social.

As pesquisas sobre o empreendedorismo social tomaram direções distintas em relação a importância do papel do empreendedor social (DEES; ANDERSON, 2006; BACQ; JANSSEN, 2011). Nos Estados Unidos, emergiram duas escolas de pensamento: a Social Enterprise School e a Social Innovation School. Na primeira, a função do empreendedor social é secundária, apenas assumindo o papel de administrar atividades sociais que surgem de iniciativas preferencialmente do estado ou de organizações sem fins lucrativos (ONGs). A segunda, se concentra na busca de novas e melhores maneiras de atender às necessidades sociais (DEES; ANDERSON, 2006) e considera o empreendedor social e suas qualidades pessoais figuras centrais do processo. Já para a escola de pensamento europeia, os modelos de ações coletivas são mais importantes do que os individuais (BACQ; JANSSEN, 2011).

Enquanto alguns autores preferem definir o empreendedorismo a partir de componentes como contexto, processos, recursos ou resultados, por considerarem que os estudos sobre as características dos empreendedores sociais possam ser tendenciosos ao tomarem como base apenas casos de sucesso, outros autores entendem que a análise das habilidades dos empreendedores sociais pode auxiliar a caracterizar as atividades do empreendedorismo social, ajudando outros empreendedores a desenvolverem melhor seu papel nessa nova realidade socioeconômica.

Silva (2008) observou que o inconformismo é um dos aspectos que gera a motivação do empreendedor social, impulsionando-os a não aceitar padrões inadequados e detectar situações de justiça social. O desacordo com as ações do Estado, empresas privadas e até mesmo da sociedade determina a busca de alternativas para solucionar problemas sociais e manter-se perseverante no seguimento da missão.

Apesar de muito se focar sobre a personalidade empreendedora baseada na motivação, muitos autores, como, por exemplo, Lima (2013), identificam a compaixão/empatia como característica marcante do empreendedor social. Da mesma maneira, a formação de parcerias e colaboração em redes são elementos importantes para alavancar as ações do empreendedor social e fornecer autonomia aos diversos elos da rede para empoderar, isto é, desenvolver nos indivíduos o reconhecimento próprio e realização pessoal (LIMA, 2013; PRIM, 2017).

Nos últimos anos, um grande número de pesquisadores tem se debruçado sobre o estudo das características especiais que os empreendedores de sucesso possuem. Em relação ao empreendedor social, as características empreendedoras também possuem importância e podem ser determinantes para o processo de empreender socialmente.

REFERENCIAS

AUSTIN, James; STEVENSON, Howard; WEI-SKILLERN, Jane. Social and commercial entrepreneurship: same, different, or both? Entrepreneurship theory and practice, v. 30, n. 1, p. 132, 2006

BACQ, S.; JANSSEN, F. The multiple faces of social entrepreneurship: A review of definitional issues based on geographical and thematic criteria. **Entrepreneurship and Regional Development**, v. 23, n. 5-6, p. 373-403, 2011.

DEES, J. Gregory; ANDERSON, Beth Battle. Framing a theory of social entrepreneurship: Building on two schools of practice and thought. Research on social entrepreneurship: Understanding and contributing to an emerging field, v. 1, n. 3, p. 39-66, 2006.

LIMA, Cássia Maria Paula. Empreendedor Social: um estudo de caso. 2013. 88 f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Programa de Estudos Pós-Graduados em Administração, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2013.

MARTIN, Roger L.; OSBERG, Sally. Social entrepreneurship: The case for definition. **Stanford: Stanford social innovation review,** v. 5, n. 2, p. 28-39, 2007.

PRIM, Márcia Aparecida. Elementos constitutivos das redes de colaboração para inovação social no contexto de incubadoras sociais.
2017. 215f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

SILVA, Daniel Branchini da. A identidade do empreendedor social. 2008. 168 f. Tese (Doutorado em Psicologia Social) – Pontificia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2008.

ANO NOVO

Carlos Augusto Maia da Silva

O Ano Novo chega trazendo esperanças de uma nova vida, de um recomeço, da oportunidade que despontou e despontará no horizonte todas as manhãs, que ela nos ilumine com a sua grande luz e nos envolva e nos ilumine todos os dias desse novo ano que despontou no horizonte. Que o que vivemos no ano que passou nos sirva de alicerce e aprendizado para que o ano que está começando nos ensine a errar menos e acertar mais. Se erramos, procuremos corrigir o que fizemos de errado, se acertamos, procuremos melhorar os nossos acertos.

Que neste ano, você possa dar os primeiros passos para realizar seus sonhos e prospecções. Que consiga atingir as metas propostas para esse novo ano que está começando. Você pode, e mais do que isto, você merece!

"Nossa mente se desenvolveu para viver no presente, o passado ficou para trás, o futuro é uma história que começa a ser escrita no momento em que iniciamos uma ação". Não podemos mudar o que já foi feito, mas podemos recomeçar para escrever um novo fim, ai poderemos realizar todos os nossos sonhos.

Acredite em você e viva o presente para poder se regozijar com as delícias do futuro. Aprenda a amar a todos sem distinção, trabalhe para conseguir aquilo que você projetou para o ano, tenha paciência para esperar, tenha fé e confiança, pois o universo conspirará a seu favor, perdoe sempre com o seu coração, e não só com a palavra, ai você vai se sentir melhor e, com certeza, conseguirá alcançar a sua paz interior, esta paz que procura a tempo.

Que este ano seja repleto de alegrias e realizações e que Deus e a espiritualidade iluminem sempre o nosso caminho, neste ano que começou.

FELIZ 2018!

INFORMATIVO NOSSO LAR - FEVEREIRO - 2018 - ANO 8 - Nº 62

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 acompa-

🕂 Horários da Farmácia

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



•	
Segunda -feira:	08:00 às 12:00h 13:00 às 20:00h
Terça-feira:	09:00 às 12:30h 14:00 às 16:00h
Quarta-feira:	08:00 às 10:30h 14:00 às 16:30 h 19:30 às 21:00 h
Quinta-feira:	14:00 às 16:30h
Sexta-feira:	16:00 às 18:00h

Atendimento a Distância

O atendimento poderá ser solicitado na secretaria do Núcleo, de segunda a sexta-feira, de 08:00 as 11:00 horas e de 13:00 as 17:00 horas, aos sábados, de 12:00 as 17:00 horas ou, então, pelo telefone (48) 33570045, nos mesmos horários. Pode, ainda, ser solicitado através do site: http://www.nenossolar.com.br/ a qualquer hora, se o pedido for feito até as 17:00 horas, o Atendimento a Distância ocorrerá na mesma noite, caso contrário, ficará para a noite seguinte.

Como fazer o tratamento em casa:

- 1 tomar banho antes de se deitar;
- 2 usar roupa de cama de cor clara;
- 3 vestir roupa para dormir também de cor clara;
- 4 jantar comida leve, evitando carne vermelha;
- 5 não tomar bebida alcoólica;
- 6 colocar uma jarra com água no lado da cama (beber no dia seguinte, aos poucos);
- 7 deitar-se às 21:30 horas, mantendo bons pensamentos e fazer orações.

Atenção:

- Este tratamento se repetirá por mais dois dias seguidos, da mesma forma.
- Se achar necessário, faça repouso.
- Caso apareça alguma mancha no local do atendimento, não se preocupe, é normal.
- A água do tratamento não pode ficar na geladeira nem perto de aparelhos elétricos ou eletrônicos.
- Se a solicitação for para limpeza no lar, deve-se colocar um copo de água ao lado da cama que deverá ser jogada (borrifada ou aspergida) em todos os cômodos da casa, no dia seguinte.
- O resultado do tratamento depende da sua fé. Acredite.

O TRATAMENTO A DISTÂNCIA É FEITO DURANTE TODO O ANO, INCLUSIVE DURANTE O PERÍODO DE FÉRIAS DA INSTITUIÇÃO.

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: FEVEREIRO 2018

PALESTRAS

	DATA	HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
07/02	Quarta-feira	20 h	Volmar Gattringer	Sandra Lúcia Wickert Flores	Ainda é Natal?
08/02	Quinta-feira	20 h	Gastão Cassel	Paulo Neuburger	Recomeços - nossos sonhos e o compromisso com eles
09/02	Sexta-feira	20 h	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Lembranças da existência corporal
10/02	Sábado	14 h	Jaime João Regis	Abegair Pereira	Reflexões sobre o silêncio
14/02	Quarta-feira	20 h	Zulmar Francisco Coelho	Tânia Mara Coelho	Ano novo, compromissos renovados
15/02	Quinta-feira	20 h	Rogério M. Dal Grande	Maria Nazarete Gevertz	Amai aos vossos inimingos
16/02	Sexta-feira	20 h	Maurílio Martins	Beatriz Rosa	Os escalpos da vida
17/02	Sábado	14 h	José Bel - (AME-SC)	Jeane Bel	Saúde e espiritualidade - a arte de ser
21/02	Quarta-feira	20 h	Cynthia Caiaffa	James Rugerri Lôbo	O poder do amor
22/02	Quinta-feira	20 h	Carlos Augusto M. da Silva	Paulo Neuburger	Encontrando a paz interior
23/02	Sexta-feira	20 h	Adilson Maestri	Neuzir Rodrigues de Oliveira	A familia
24/02	Sábado	14 h	Maurício José Hoffmann	Lizete Wood	0 livre-arbítrio
28/02	Quarta-feira	20 h	Tânia Regina Silva Vieira	Zenaide A. Hames Silva	A fé, mãe da esperanca e da caridade

Horários de ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda. 039 Forquilhas - Florianópolis

Partidas de Forquilhas

2ª a 6ª		Sába	ados	Domingos e feriados
05.00	14.25	05.00	16.55	05.40
05.40	15.30	06.00	18.55	06.30
05.55	16.35	06.40	20.55	08.15
06.20	17.35	07.50	23,25	09.55
07.00	18.40	08.20		11.55
08.00	19.30	09.50		14.55
08.40	20.20	11.30		17.55
09.50	21.45	12.30		19.55
11.20	23.15	13.15		21.50
12.55		15.00		

Partida do TICEN

2ª a 6ª		Sáb	ados	Domingos e feriados
06.10	16.30	05.50	18.00	07.30
07.10	17.30	06.50	20.00	09.10
07.45	18.25	07.30	22.00	11.00
09.00	19.20	09.00	00.30	14.00
10.30	20.50	10.30		17.00
12.00	22.20	11.30		19.05
13.30	23.20	12.10		21.00
14.30	00.30	14.00		22.50
15.30		16.00		00.30

Transporte coletivo Estrela Itda. 763.1 Parque Residencial Lisboa

Partida do Lisboa

2ª a 6ª			Sáb	ado	Domir feria	
05.00	08.55	16.55	06.00	15.25	07.00	20.30
05.30	09.20	17.15 _{BR}	06.30	16.25	08.30	21.30
05.45	10.20	17.35	07.00	17.20	09.30	22.30
06.00	11.15	18.10	07.15	18.15	10.30	
06.25	12.05	19.10	07.30	19.20	11.30	
06.37	12.25	19.35	07.45	20.20	12.30	
06.50 _{BR}	12.50	20.05	08.25	20.55	13.30	
07.02	13.25	20.55	09.15	22.20	14.30	
07.15	13.24 BR	21.45	10.50		15.30	
07.30 _{BR}	14.30	22.25	11.55		16.30	
07.45	15.25	22.55	12.45		17.30	
08.05	15.40 BR		13.30		18.30	
08.30	16.20		14.25		19.30	

Saída do TICEN

	2ª a 6ª		Sáb	ado		ngos e ados
06.40	14.50	19.10	06.40	19.35	07.45	20.45
07.25	15.25	19.40	07.50	20.10	08.45	21.45
07.50	16.00	20.15	08.35	21.35	09.45	22.45
08.15	16.20	21.05	10.10	22.45	10.45	24.00
08.42	16.40	21.30la	11.05	24.00	11.45	
09.35	17.05	22.05	12.00		12.45	
10.32	17.15	22.15LA	12.45		13.45	
11.20	17.37	22.35LA	13.40		14.45	
12.02	17.50	23.05LA	14.40		15.45	
12.35	18.05	23.35	15.40		16.45	
13.05	18.20	24.00	16.35		17.45	
13.42	18.35		17.30		18.45	
14.35	18.55		17.35		19.45	

Transporte Coletivo Estrela

Saída de Los Ângelis

2ª a	ı 6ª	Sábados	Domingos e feriados
05.15 zr	10.02 z	06.00 R	06.20 zlr
05.40 м	10.55	06.30 z	08.10 zr
06.00 E	11.50	07.55zr	10.25 zr
06.15 zr	12.35 м	10.05zr	12.25 zr
06.15Exp	13.05 E	11.40 R	14.25 zr
06.25	14.15 м	13.25zr	16.25 zr
06.50 z	15.20	14.15 R	18.25 zr
06.55 R	16.20	16.05zr	20.25 zr
07.05 z	17.15 EZ	18.05zr	
07.20 м	18.20Exp	20.05zr	
08.00 z	19.35 E		
09.00	20.20 ZE		
09.25 м	21.10 EZ		

Saída do TICEN

2ª a 6ª		Sábados	Domingos e feriados
06.12z	14.10z	07.05 rz	07.20 rz
06.30Lм	15.15	09.10 rz	09.30 rz
08.15r	16.10ze	10.45 R	11.30 rz
08.40м	16.35м	12.25 RZ	13.30rz
09.15 z	17.03ze	13.15R	15.30rz
10.10	17.33	15.05rz	17.30rz
11.05	18.25ze	17.05 rz	19.30rz
11.40м	18.50м	19.05rz	22.30rz
12.10ze	19.17z	22.05rz	
13.20м	20.05RZE		

Transporte Coletivo Estrela 020 Potecas

Saída de Potecas Saída do TICEN

2ª a 6ª			2ª a	6 ^a
05.00 05.20	13.00 13.30		06.50 07.15	16.25 16.40
06.00	14.40		08.10	17.35
06.30	15.45		9.10	18.02
06.45	16.50		10.15	18.32
07.00	17.45		11.10	19.05
07.35	18.45		12.05	19.50
08.05	19.40		12.38	20.35
09.00	20.45		13.45	21.50
10.00	21.25		14.45	22.40
11.05	22.40		15.45	
12.00		l '		

Transporte Coletivo Estrela Ltda. 0125 Vila Formosa – Lisboa – Kobrasol

Saída de Vila Formosa Saída do Kobrasol

2ª a 6ª			2ª a	1 6ª
06.00	12.30		06.50	15.20
06.20	12.50		07.20	16.10
06.45	13.50		08.20	17.40rzl
07.20	14.30		09.00	17.55
08.10	16.10		11.15	18.10
09.05	17.10		11.50	18.40x
09.50	19.00		13.00	19.30
12.05 20.20			13.40	22.25z
		•	15.00x	

Atendimento Fraterno

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

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

Dê essa oportunidade a você!





ECOLOGIA E ESPIRITUALIDADE

Flávio Rubens Lapolli Terapia do Livro

A palavra Ecologia surge da combinação das palavras gregas *oikos* (casa) e *logos* (estudo). De acordo com o naturalista alemão Ernest Haeckel, Ecologia é uma ciência que busca investigar a relação entre todos os seres vivos e destes, com o meio que se encontram (TRIGUEIRO, 2010).

Allan Kardec (1868), em *A Gênese*, uma das obras clássicas da Doutrina Espírita, aborda diversas questões de ordens filosóficas e científicas como as da criação do Universo, a formação dos mundos, o surgimento do espírito, segundo o paradigma espírita de compreensão da realidade. Busca estudar os fenômenos naturais que são ainda desconhecidos pela ciência. Relata o processo espiritual e físico da criação da Terra, dos astros e dos planetas que constituem o Universo, em uma abordagem científica de seu tempo.

Neste contexto de inter-relação Ecologia e Espiritualidade, Fritjof Capra afirma que:

A percepção da ecologia profunda é percepção espiritual ou religiosa. Quando a percepção de espírito humano é entendida como o modo de consciência no qual o indivíduo tem a percepção de pertinência, de conexidade, com o cosmos como um todo, torna-se claro que a percepção ecológica é espiritual na sua essência mais profunda (CAPRA, 1996, p. 32).

Destacando-se os quatro elementos que constituem o Planeta, encontramos elementos da **Terra** presentes em nosso corpo. Em nossas veias são transportados minerais que são encontrados no solo (ferro, zinco, cálcio, selênio, fósforo, manganês, potássio, magnésio, entre outros) e que são fundamentais à nossa saúde.

A **Água** que se apresenta em proporção de 70% na constituição do Planeta, em semelhante valor compõe o corpo humano. Sua ingestão diária é fundamental para funcionamento de nosso metabolismo.

O **Ar** é o elemento vital e urgente para existência do homem. Na milenar tradição mística da Índia o *Prana* ou *Força Vital* é absorvido pela respiração consciente.

O calor, simbolizado pelo **Fogo**, é fundamental para a manutenção da vida. O sol supre a energia da vida para as estruturas vitais do Planeta e proporciona conforto térmico adequado a vida humana.

No capítulo X, item 15, de *A Gênese*, Kardec (1868) afirma que: "são os mesmos elementos constitutivos dos seres orgânicos e inorgânicos; que em dadas circunstâncias, eles formam incessantemente as pedras, as plantas e os frutos". O que vale para o corpo físico vale também para a substância que envolve o Espírito e, que na Doutrina Espírita se convencionou chamar de *Perispírito*.

Assim, o reconhecimento dos fenômenos que interagem a natureza e sua relação com a espiritualidade nos conduz à compreensão que somos Todos, essencialmente, constituídos da mesma matéria.

REFERÊNCIAS

TRIGUEIRO, A.. **Espiritismo e Ecologia.** Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 2010.184p. KARDEC, A.. **A Gênese** (1868). Versão digital, adaptada por Louis Neilmoris, revisada em 2016. Portal Luz Espírita. 280p.

CAPRA, F.. **A Teia da vida**. São Paulo: Cultrix, 1996. 249p.



O SONHO DE UMA SOCIEDADE MAIS HUMANITÁRIA

Jucemar Geraldo Jorge

Imaginar a igualdade parece algo possível, mas sua realidade está longe de todas as possibilidades. A sociedade é feita de muitos contrastes e as pessoas são ímpares, cada qual com sua máxima identidade. É bem provável que seria muito ruim se todos fossem iguais. São as divergências e as diferenças comportamentais que nos fazem encontrar aquele mais desejado ponto de equilíbrio.

Mas não é sobre as potencialidades individuais que desejamos falar e sim de uma sociedade mais humanitária, mais feliz. Desejamos mais pessoas felizes e não apenas uma parte da sociedade, não apenas um segmento mais privilegiado. Acesso à cultura, à educação, à saúde, renda e moradia em níveis capazes de possibilitar um maior bem-estar social. Uma sociedade que não distancie tanto as pessoas umas das outras em termos de bem-estar econômico. Uma sociedade que não despreze uma profissão em detrimento da outra, uma sociedade com menos pessoas a suplicar por um prato de comida, uma sociedade que expresse em suas ruas o sorriso e o brilho nos olhos das pessoas, sem constrangimentos violentos e sem o ego usurpador que nada enxerga senão a sua própria conveniência.

Entre os inúmeros problemas sociais que enfrentamos no nosso dia a dia, a fome é um dos mais expressivos, com dados recentes revelando que em todo o mundo aproximadamente 815 milhões de pessoas passam fome. "Estudos paleondemográficos fundados sobre um número importante de esqueletos mostrou que, na época clássica, (antiga Grécia) a duração média de vida era para o homem de 43 a 45 anos e para mulher de 34 a 36 anos somente" (MAFFRE, 2003, p. 99). Ora, se tivemos a capacidade de prolongar a longevidade com os atuais avanços tecnológicos, não teríamos a possibilidade de estreitar um pouco mais as diferenças de status social, extirpando de vez a fome do nosso calendário? Afinal, todos nós respiramos

Em verdade, muitas pessoas costumam assolar o seu ego e intrepidamente afogar a sua consciência em devaneios incontidos de posse. Não é sem propósito que pesquisa recente realizada pelo projeto *World Wealth and Income Data Base* (WID banco de dados, coordenado, entre outros, pelo economista francês Thomas Piketty) mostra que os afortunados que integram o 1% mais rico da população mundial têm, juntos, 20% da renda mundial; enquanto os 50% mais pobres ficam com cerca de 9% dos rendimentos do planeta.

Ao comentar o livro intitulado "Desenvolvimento como liberdade" de Amartya Sen, o primeiro indiano a receber o Prêmio Nobel da Economia, o jornal The New York Times fala que são muitos os males que assombram a opulência sem precedentes do mundo em que vivemos: a pobreza extrema, a fome coletiva, a subnutrição, a destituição e a marginalização sociais, a privação de direitos básicos, a carência de oportunidades, a opressão e a insegurança econômica, política e social. Diz ainda o jornal que diante desse contexto, Aymartya Sen é defensor de uma ideia radical ao afirmar que o desenvolvimento é essencialmente um processo de expansão das liberdades reais de que as pessoas desfrutam.

Com base na afirmação desse pensador indiano, é sensato afirmarmos que a responsabilidade de uma sociedade mais humanitária tenha que recair sobre cada um de nós, e que essa possibilidade, hoje, um sonho de milhares de pessoas, tenha o seu impulso na liberdade para agir através de princípios éticos capazes de permitir que cada ação humana esteja voltada para o bem-estar de todos e não de si próprio. Tudo que fizermos, façamos para o bem de nosso semelhante, conforme palavras de Cristo, ditas há mais de dois mil anos. Esperemos que as ações na área do desenvolvimento político e social não mais sejam vias de mão única, que não atendam somente aos interesses individuais e que os sentimentos de corporativismo sejam de vez sepultados.

Relembremos as palavras do psiquiatra Augusto Cury no livro "O Vendedor de Sonhos" que, ao falar sobre o final da vida diz:

- Nesse dia, não quero que digam: 'Eis que nesse túmulo repousa um homem rico, famoso e poderoso, cujos feitos estão nos anais da história'. E nem digam: 'Eis que jaz nele um homem ético e justo'. Pois isso é mera obrigação. Mas espero que digam: 'Eis que nesse túmulo repousa um simples caminhante que entendeu um pouco o que é ser um ser humano, que aprendeu um pouco a ser apaixonado pela humanidade e conseguiu um pouco vender sonhos para outros passantes' (CURY, 2008, p. 287)

Assim, pois, não desejemos ter nesta vida uma sociedade perfeita, mas jamais deixemos de aspirar e cobiçar uma sociedade mais humanitária, de transformar nosso sonho em realidade.

REFERÊNCIAS

MAFFRE, Jean-Jacques. A Vida na Grécia Clássica. Tradução Lucy Magalhães. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2003.

CURY, Augusto. **O vendedor de sonhos**. São Paulo: Editora Academia de Inteligência Ltda, 2008







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

Se você for procurar definições para PODER, nas enciclopédias, vai encontrar de tudo filosoficamente, sociologicamente, politicamente, militarmente, economicamente, mas nada encontrará sobre poder como capacidade pessoal de produzir efeito em outra pessoa. Estou me referindo, por exemplo, em máximo exemplo, ao que se narra sobre Jesus nos evangelhos quanto às curas milagrosas que produziu. E reduzindo muito o espectro do exemplo, chegar aos benzimentos, aos passes magnéticos, ao Reik, às cirurgias espirituais que conhecemos.

Falo, então, da fonte desse poder, e lembro que Jesus disse, em João (14: 12), "aquele que crê em mim também fará as obras que faço, e fará ainda maiores que estas". Tem, nesta sentença, uma informação preciosa que nós, humanos, parecemos ignorar.

Vou adiante e trago para a página a fonte desse poder, que não é só humana, ela pode estar numa pedra, num vegetal, num animal, numa nuvem, numa cachoeira, nos ventos, na luz, nas cores, em efeitos conhecidos como algo físico, motriz, material, ou como algo magnético (também físico) e nas condições que enfoco, de difícil de comprovação. E pode ser muito eficaz quando a fonte é uma egrégora participada por agentes de poder somados e até mesmo articulados entre fontes de diferentes dimensões.

Falo um pouquinho sobre radiação, cujo conceito é conhecido, mas a utilizo para ilustrar ao que me refiro ao efeito que esse poder pode alcançar, mesmo a imensas distâncias, sem o concurso de cabos, toques ou qualquer outro recurso material. Agora já estou falando de vibrações, frequências, ondas, magnetismo, e retornando aos benzimentos, imposição de mãos, telepatia, mediunidade, passes e cirurgias espirituais, que também conhecemos por transferência energética.

E, ainda, preciso falar da fonte. Esse poder não vem de fora, pode ser ampliado por outra fonte externa, mas não existe agente neutro, a fonte é a fonte e a sua produção sempre será coerente com o seu grau de pureza. Igual à fonte d'água, esta fonte só dará água potável, isto é, produção livre de contaminação, na exata medida em que estiver pura. Fontes contaminadas jorrando impurezas existem a esmo. E nós caímos em suas redes de influência como muita facilidade seja por conta da similitude vibratória, seja, até mesmo, pelas virulências das redes

A Era Yura em Nosso Lar é um chamado para limparmos as fontes para evitar que sejamos levados a alguma UTI para corrigir isso. E, uma vez de fonte limpa, merecermos vida melhor para nós mesmos e para as pessoas que nos procuram em busca de socorro.



COMPANHEIROS DE JORNADA

Espiritualida(

Adilson Maestri Escola de Médluns http://adilsonmaestri.blogspot.com

Companheiros de jornada, irmãos na fé, jardineiros do universo, guerreiros da luz, quantas denominações, e muita outras existem que definem os trabalhadores da nova era.

Vencer os demônios da mente, os monstros das personalidades arrogantes dominadas pela embriaguez do poder é tarefa que exige muito esforço pessoal e muita obstinação.

Não podemos virar as costas aos nossos irmãos guerreiros que são atingidos por petardos e tontos caminham em voltas, desorientados cometem atitudes indignas de sua personalidade, por estarem alvejados e sem tino. Devemos procurar compreender sua situação e oferecer ajuda para retornar ao eixo de sua trajetória.

Não abandonaremos aqueles que desorientados pela dor transitam na contramão, facamos nossa parte mostrando o caminho, trazendo-o à luz e deixemos que ele tome a decisão de se aprumar, ou não.

Nossos guerreiros por atuarem em muitas dimensões sofrem ataques de diversas origens e naturezas. Podem ser atacados no físico, no mental e no emocional, trazendo, como consequência, situações as mais diversas.

O ataque pode ser um ato de força contra o guerreiro ou pode ser a indução para tomar um caminho perigoso e de fácil acesso aos inimigos. Quando isso acontece, nosso guerreiro entra em campo inimigo sem consciência do que está fazendo.

Ele poderá estar convicto de estar na rota certa e, em razão disso, não aceitar os sinais de alerta que seus irmãos lhe enviam. Pode ser necessária uma intervenção mais bem estudada, de maneira a possibilitar ao nosso irmão uma percepção de seu erro.

Os inimigos podem estar muito bem estruturados em seus ataques, atuando ao mesmo tempo nos vários níveis, tornando o trabalho de resgate mais dificultoso.

Ao guerreiro da luz cabe, porque foi sua escolha, atuar contra os inimigos externos e internos ao mesmo tempo, fazer a análise de suas atitudes e seus caminhos constantemente, estar atento aos sinais que vêm de seus companheiros nas mais diferentes

Por serem guerreiros, necessitam ser éticos e por isso não se imiscuírem nas decisões de seus companheiros. Não podemos ficar esperando que nos digam se estamos certos ou não, a autoanálise constante nos mostra como estamos, porém, se somos envolvidos no ardil preparado por forças contrárias, podemos perder a noção exata dos reflexos de nos-

Guerreiros não atuam sozinhos no espaço, atuam em grupos e com coordenação superior. Verificar se nossos passos estão em consonância com nossos parceiros é uma boa maneira de checar o nosso desempenho.

Grupos de soldados têm mais ou menos o mesmo nível de evolução, estão em patamares semelhantes de desenvolvimento, tem capacidades semelhantes, o que torna fácil se espelharem nos parceiros.

Quando decidimos tomar atitudes que envolvem outras pessoas sem previamente consultá-las, corremos o risco de ferir suscetibilidades, de intervir no livre arbítrio de nossos companheiros de jornada. Podemos fazer o que quisermos com nosso destino, mas não podemos interferir no de nossos parceiros.

As consequências de intervenções, assim, são desastrosas e desagregadoras. É preciso espírito de equipe muito bom para poder contornar a situação.

Mostramos ao guerreiro sua infeliz rota, se insistir em percorrer nela, devemos aceitar sua decisão e tomar as nossas precauções para ressalvarmo-nos de ser atingido por suas decisões.

Liderança pressupõe humildade, espírito de equipe. O líder é um com sua equipe ou não é um líder, é um ditador. Liderar é encabeçar um corpo formado por um grupo de pessoas que pensam na mesma direção. Não há cabeça sem corpo. A cabeça pensa em consonância com os desejos do corpo. Quando a cabeça não pensa, o corpo é quem paga, diz o ditado.





Reportagem de Capa

INFORMATIVO NOSSO LAR - FEVEREIRO - 2018 - ANO 8 - Nº 62

Ω

AFAMÍLIA

Até a idade Média, havia duas familias, a paterna e a materna e os casamentos eram arranjados pelos pais.

Com a revolução Francesa, os casamentos mudaram e, a partir da Revolução Industrial, com a migração para a cidade, os laços da família se estreitaram e se tornaram menores.

A mulher começou a participar do mercado de trabalho e a educação dos filhos foi delegada às escolas, já os idosos, deixados aos cuidados de instituições de assistência. Nesta altura, a família passou a ser definida como um agregado doméstico.

Ao longo dos anos, a família vem acompanhando as mudanças religiosas, econômicas e sociais. Assim sendo, ela deve ser encarada como tudo aquilo que integra a comunidade a que está inserida

Por mais imperfeita que seja, a família é peça fundamental, pois todo mundo precisa de alguém que o ame ou admire, sem ligar para os defeitos. E quem melhor do que a família para prover essa dedicação toda? A relação da família com os filhos é de fundamental importância para que eles sejam aceitos e amados.

É dever de toda família apoiar os seus filhos em seus dons e em tudo o que eles são – dentro dos limites. Isso traz **mais segurança para** que **os filhos** possam desempenhar melhor suas tarefas e criar vínculos de confiança com os pais. A família é o local onde o ser humano se desenvolve psicologicamente, cria sua própria identidade e desenvolve seu emocional.

A família se inicia com a relação entre companheiros. São duas pessoas diferentes convivendo diariamente e precisam ajustar seus princípios e necessidades básicas para conseguir um bom equilíbrio conjugal, que só será conseguido com conversa e respeito mútuo, criando ambientes saudáveis para o crescimento dos filhos.

A educação deve sempre vir em primeiro lugar. Limites têm que ser impostos na base da conversa, sempre explicando a razão das regras.

A melhor maneira de os filhos aprenderem a viver será sempre com as próprias experiências, porém soluções para problemas devem ser encontradas em conjunto.

A família é o primeiro espaço de convivência do ser humano. Referência fundamental para qualquer criança, é nela que, independente de sua configuração, se aprende e se incorpora valores éticos, e onde são vivenciadas experiências afetivas, representações, juízos e expectativas. Ambiente que propicia os aportes afetivos, e sobretudo materiais, necessários ao desenvolvimento e bem-estar dos seus componentes, bem como são observados valores culturais.

As crianças adquirem muitos dos padrões de comportamento de seus pais, como atitudes e valores, através da observação, do exemplo.

Podemos, então, pensar em como se têm perdido esses valores a medida que sucumbimos às exigências da vida moderna onde o convívio familiar se torna cada vez mais escasso. Hoje, vemos famílias reproduzindo de geração em geração, feridas no coração de seus membros.

Então, como teremos filhos bons, obedientes, prontos para viver em sociedade e alcançando todos os projetos e sonhos a que se propõe?

A sociedade que queremos depende da sociedade que construímos. Teremos uma sociedade melhor se começarmos, em casa, a mudar essa sociedade através da educação de nossos filhos.

"O mundo que queremos para os nossos filhos, depende dos filhos que deixamos para o mundo".



Algumas dicas práticas para Educação dos filhos:

- 1- O diálogo sempre é importante. A criança em sua fase de desenvolvimento necessita de respostas para as coisas que apreende ao seu redor, os questionamentos são importantes nesse processo, por isso, nunca deixe uma criança sem resposta e, principalmente, não minta se você não sabe, não é vergonha dizer que vai procurar saber e, assim, responder a ela de forma eficaz.
- 2- Saiba o que o seu filho está vendo na televisão, telefones e tablets. Sempre que puder, sente-se ao seu lado, e procure alertá-lo sobre valores errados que são transmitidos, despertando nele o senso crítico.
- 3- A disciplina é algo que a criança necessita, horários préestabelecidos devem ser cumpridos, o que pode ou não fazer etc. Regras são fundamentais para que a criança aprenda a viver em sociedade.
- 4- Mesmo que o seu tempo seja pequeno com seus filhos, procure valorizar cada instante que passam juntos, mostrado, sempre, que ele é importante para você. Se você nunca disser que ama ou mesmo não demonstrar isso, ela nunca vai saber. Para a criança, mesmo que ela não saiba expressar em palavras, o carinho, o amor e a atenção são muito mais importantes do que presentes.
- 5- A criança é puramente um reflexo do meio em que vive. Seja um exemplo de como quer que seu filho seja.

Família, instituição obsoleta ou pilar do futuro?

Muitos alegam que a família está fora de moda, que se tornou uma instituição obsoleta. Mas será isso uma verdade? Ou apenas

mais uma de nossas limitações no entendimento?

Imaginemos um ser que, ao nascer em nosso orbe, seja colocado sozinho num recinto. O que acontecerá com esse ser? Conseguirá se desenvolver ou sucumbirá?

Por mais que queiramos ser independentes e autossuficientes, temos que admitir que dependemos uns dos outros. Somos seres sociais e, como tais, precisamos conviver em sociedade para desenvolvermos todas as nossas aptidões e habilidades para vivermos a felicidade tão almejada.

Admitimos que, ao longo dos anos, a estrutura familiar vem mudando e se adaptando aos novos costumes e realidade, fato que merece todo o nosso carinho e atenção. Hoje, as divisões de tarefas são mais versáteis, possibilitando o compartilhamento das responsabilidades entre todos os membros, de acordo com as habilidades e maturidade de cada um.

A família é a nossa primeira escola enquanto encarnados, nos proporcionando grandes aprendizados como: vivência do amor incondicional, ser solidário, saber compartilhar, viver as diferenças e assumir responsabilidades.

Sob o ângulo espírita, percebemos que a família geralmente é um grupo de espíritos ligados por desajustes ou necessidades de aprimoramento, a família é um laboratório de experiências reparadoras.

Você dá o devido valor à sua família? Você gosta dos momentos de intimidade em família?

Que bom se as imagens que vêm à sua cabeça são boas; que bom se a ideia que surge em sua cabeça ao pensar na família é uma ideia boa, positiva. A família deve ser valorizada, ela é o seu primeiro núcleo social e espiritual.

A proximidade entre os membros familiares, o compartilhamento do espaço, o conhecimento aprofundado das pessoas que nos são mais próximas nos possibilita um convívio sem máscaras.

Na vida em sociedade, as máscaras são úteis e até necessárias. Ou você acha que pode se mostrar sempre exatamente como você é? Em nosso estágio evolutivo, não podemos demonstrar permanentemente o que sentimos e o que pensamos sem ferir as pessoas à nossa volta. Então encarnamos personagens, na melhor das hipóteses não muito diferentes do que somos em realidade

Mas isso é na vida em sociedade, lá fora, na rua, no trabalho, entre colegas e vizinhos. No lar, somos mais espontâneos, e quando tiramos a roupa, ao chegar em casa, tiramos também a máscara. E aí se mostra a face oculta do pacato cidadão.

As pessoas economicamente ativas, na maior parte das vezes, passam mais tempo no trabalho do que em casa. E raramente o comportamento é o mesmo nesses dois ambientes, casa e trabalho. O funcionário humilde e cabisbaixo pode ser um pai rigoroso e severo em casa, a executiva exigente de uma organização mostra-se frágil e sem pulso no lar, o chefezinho autoritário não é respeitado por ninguém onde habita.

Mas o lado realmente nefasto das relações domésticas é a intimidade desrespeitosa que se cria com o tempo em muitas famílias. Tratam-se por apelidos pejorativos, procuram defeitos uns nos outros numa disputa baixa e cruel em que a maneira de elevar-se é rebaixando o próximo.

Você já parou pra pensar que não se dá a liberdade de fazer certas brincadeiras com colegas e amigos, mas que faz essas brincadeiras com os familiares? Você percebe que outra pessoa provavelmente se magoaria ou se aborreceria com essas liberdades? Você, que é uma pessoa de boa índole e bons modos, já percebeu que é em família que você se permite eventuais deslizes? Você se dá conta de que em casa você se despe do verniz social que o torna bem aceito pela sociedade e deixa transparecer o que há de mais bruto em você? No entanto, você ama sua família, não ama? As pessoas que você mais ama não são justamente aquelas que fazem parte da sua família?

Se tivéssemos pelos colegas e amigos (se tivéssemos pelas pessoas em geral) o mesmo afeto que temos por nossos familiares; e se tivéssemos pelos nossos familiares o mesmo respeito e a mesma noção de distanciamento que temos pelos outros, as relações estariam mais próximas do razoável.

Mas o abuso e o desrespeito são mais comuns exatamente para com aqueles que amamos, para com aqueles que nos são mais caros. E aos outros, aos quais respeitamos mais e mantemos um certo distanciamento discreto, raramente dedicamos qualquer sentimento maior do que a simples simpatia.

Talvez a explicação para esse fenômeno seja justamente o fato de que formamos as famílias em busca de aprendizado conjunto, que às vezes esse acordo vem de milênios! Você sabe que é muito raro o caso de uma família unida unicamente por laços de simpatia.

Mas o conhecimento de que há uma causa milenar (karma?) gerando efeitos em nosso cotidiano não nos isenta da responsabilidade de tentar, todos os dias de nossas vidas, vencer a nós mesmos. Nós não podemos nos esquecer de que o maior objetivo de estarmos aqui é a tentativa de superação dessas fraquezas que tanto aborrecimento nos causam. E nós já aprendemos que não há fórmula mágica para superar nossa fraquezas. O que há é apenas o bom e velho exercício da tolerância, do respeito, da paciência, do amor, essas coisas todas que já sabemos, mas que precisamos estar sempre lembrando, sempre trazendo à mente, até que, um dia, passem a fazer parte de nossas características de espírito imortal.

Causam perplexidade as dificuldades de relações entre pessoas que foram criadas juntas e tiveram experiências similares em seus primeiros anos.

Elas aprenderam com os pais valores e lições semelhantes, mas apresentam grandes diferenças em seus gostos e tendências. Alguns irmãos, tão logo atingem a idade adulta, deliberadamente se afastam dos demais. Outros, mesmo permanecendo em contato, estão em constantes atritos.

A razão dessa dificuldade de relacionamento é explicada pelo Espiritismo. Ele esclarece que existem duas espécies de família, a material e a espiritual.

A família material é estabelecida pelos laços sanguíneos. A família espiritual decorre exclusivamente de afinidade e de comunhão de ideias e valores.

O parentesco corporal é estabelecido a partir da necessidade

de aprendizado. Não importa o que vivemos no passado, importa como constituimos nosso grupo familiar e o que queremos aprender com eles.

A parentela espiritual é facilmente identificável. São as pessoas que se buscam e têm prazer na companhia umas das outras. Elas têm valores em comum e seu relacionamento é tranquilo e prazeroso.

Se dois irmãos carnais têm genuína afinidade, eles sempre são grandes amigos. As dificuldades surgem quando a vida reúne antigos desafetos no mesmo lar. A convivência entre seres radicalmente diferentes e com uma certa dose de antipatia costuma ser explosiva.

A Lei Divina estabelece o amor e a fraternidade entre os seres. Quando alguns Espíritos não aprendem suas lições com facilidade, a vida providencia os meios necessários para que o aprendizado ocorra. Por exemplo, dois cônjuges que se traem e infelicitam. Eles podem aprender a lição de que a lealdade é um tesouro. Também podem, a partir da ciência de

sua própria fragilidade moral, ter compaixão do erro do outro. A família é um poderoso instrumento para eliminar rancores

seculares e viabilizar a transformação moral das criaturas. Cientes dessa realidade, valorizemos a nossa família e expressemos:



Ter gratidão pela família permite que você seja grato por todas as outras pessoas. Essa gratidão é expressa nos pequenos atos no cotidiano, porém, quando a gratidão não é manifestada, pode gerar desarmonia.

2 - Benevolência

Aquele que não sente benevolência por seus familiares é incapaz de sentir por qualquer outra pessoa. De uma forma ou de outra, é na família que se origina a existência de todo ser humano. Reconhecer isso deve ser motivo de gratidão e benevolência.

3 - Harmonia

Não basta orar e esperar que a harmonia familiar aconteça. Não existem soluções mágicas. É preciso orar com seriedade e ter o comprometimento de agir de acordo com essa oração.

A harmonia familiar vem da transformação do coração de pelo menos um membro da família. E deve começar conosco.

4 - Máximo empenho

Após orarmos para algum objetivo, precisamos nos empenhar ao máximo para concretizá-lo. Essa é a verdadeira fé. Todo problema tem solução.

Todas as famílias passam, num maior ou menor grau, por sofrimentos e dificuldades, e é exatamente em ocasiões assim que





a força da família é testada. Para uma família cristã, não há em absoluto nenhum problema que não possa ser vencido. A chave encontra-se numa pessoa que vislumbra uma saída e assume a liderança, conseguindo, assim, conduzir seus familiares para a vitória e a felicidade.

Questões da vida

Existem questões como um filho que se recusa a ir à escola; conflitos conjugais; um membro da família que adoece. Todos os problemas fazem parte do viver no nível existencial do Planeta Terra. Num casamento, por exemplo, há conflitos e questões que precisam ser ajustadas ao longo do tempo. Porém, há quem diga que 99% dos casamentos não seja bem-sucedido, em virtude dos problemas do cotidiano. De fato, muitas famílias que aparentam estar bem têm na verdade inúmeros problemas. O ensaísta francês Montaigne disse: "Não há menos tormento na administração de uma família do que de um Estado inteiro". Ter energia para discutir é sinal de boa saúde. Quando, num relacionamento, duas pessoas têm a mesma condição de vida, é natural que entrem em conflito de vez em quando.

Se um lado começar a achar que o outro é infantil e não sabe nada, ambos terão provavelmente sérios confrontos, pois seu estado de vida é muito diferente. Seria maravilhoso se vivêssemos com alegria, desfrutando a vida a tal ponto de considerar os resmungos de nosso parceiro como sinal de boa saúde e prova de que ainda está ativo. Quando desenvolvemos um amplo estado de vida, até mesmo o som desagradável de uma crítica soa como algo natural.

Conclusão

Uma vez que nos tornamos uma família devido a uma profunda ligação, devemos nos ajudar uns aos outros a sermos felizes como bons amigos. Uma família cujos integrantes se apoiam mutuamente, ajudando-se e dando condições para que seus integrantes cresçam, é uma família criativa e que progride.

Não estou falando de um lar repulsivo e fechado para o mundo exterior como se fosse um castelo, mas sim um lar aberto que contribui para a comunidade e a sociedade, objetivando alcançar esses nobres ideais.

Não é um castelo fortificado, mas mais parece um avião voando bem alto.

Se nós mesmos nos tornarmos um sol, não haverá escuridão no mundo. Se houver uma única pessoa em casa que seja como o sol, toda a família será iluminada. A família é o lugar onde as mentes entram em contato entre si. Se essas mentes amam umas as outras, o lar será tão bonito quanto um jardim florido. Mas se essas mentes entrarem em desarmonia umas com as outras, será como uma tempestade a destruir tudo.



INTERAGENTE E SUA **CONEXÃO COM O DIVINO**

Valmir Vilmar de Sousa Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

O homem, em toda a sua história, sempre procurou, e ainda procura, vivenciar uma conexão com o Eu divino. Esta experiência com o Eu divino, na maioria das vezes, perpassa por uma filiação a alguma instituição religiosa, pois afinal, assim ele entende ser necessário. O tempo passa, no entanto, com as preocupações da rotina diária, vai se afastando desta prática, esquecendo-se de Deus, o que geralmente acarreta danos físicos, psicológicos, emocionais etc...

Este Ser está doente e diante disto vêm as interrogações. O que está ocorrendo comigo? Porque logo eu? Como isto foi acontecer? E agora, o que eu faço para reverter tal situação? A primeira atitude é procurar um médico, se tratar e se curar. Com o diagnóstico na mão, a primeira reação é de preocupação.

Alguns se revoltam, outros se fecham para si, procurando esconder da família, outros se desesperam, mas existem os que procuram dividir sua dor com a família, amenizando seu sofrimento. Tomando consciência de que sozinho não se consegue superar o sofrimento, parte-se, então, para o plano B, que consiste em ir à busca de um tratamento complementar que dê suporte para a cura de seus males físicos e emocionais. Segundo Benson e Stark (1998, p. 4) "[...] a mente humana e as crenças que, muitas vezes, associamos à alma humana influenciam no plano físico". Esta busca, com raras exceções, termina em uma instituição religiosa, aonde se vai à busca do sagrado. A nossa Casa, Nosso Lar, oferece tratamento para pacientes com os mais variados diagnósticos médicos. Além do tratamento habitual que converge, em sua maioria, para uma cirurgia espiritual (ou transferência energética), a casa oferta diversas terapias a serem aplicadas, num processo de resgate da autoestima destes pacientes.

Quando o paciente adere a alguma das terapias a ele apresentadas, passa a ser um interagente. Por que interagente? Interagente é aquele Ser que interage com outras pessoas. Ele quer e se dispõe a mudar suas atitudes, constrói novos hábitos, faz uma nova leitura de vida, de mundo. Se coloca à disposição para ouvir e ser ouvido. Ele se propõe a mudar alguns conceitos arraigados em seu interior que, até então, vinha dificultando o seu processo de cura, afinal, "nenhuma força curativa é mais impressionante ou mais universalmente acessível do que o poder do indivíduo de cuidar de si e de curar" (BENSON; STARK, 1998, p. 9).

Os mesmos autores afirmam ainda:

As emoções são o resultado e as representações naturais do cérebro à medida que este leva em conta o quadro



completo do corpo e do mundo em torno de si. E são muito mais importantes para as funções do cérebro e a determinação de nossa saúde do que nossa sociedade, que promove a razão objetiva, jamais imaginou (BENSON; STARK 1998, p. 66).

Feito isto, a partir do momento em que o paciente se integra a algum grupo terapêutico, vai conhecendo outras pessoas e percebe que não está sozinho no barco e sim que outros comungam as mesmas sensações, os mesmos problemas, as mesmas dificuldades para sua cura. Esta percepção dá um impulso para que continue a acreditar ser possível a cura de seus males, este Ser começa a interagir com o outro. Ele torna-se mais humano, mais solidário e sua fé é intensamente rebuscada.

O EU divino se manifesta de uma forma excepcional em seu interior e, neste momento, pode-se dizer que se inicia a mudança rumo à cura de suas mazelas. Percebe-se que este Ser se anima para sua grande caminhada à redenção, pois assim um novo ciclo em sua vida se inicia em busca de sua conexão com o EU divino que até então havia perdido seu rumo, seu norte. No entanto, com a interação junto a outros pares renasce uma energia vigorosa que dá sustentação de base para uma mudança necessária de paradigmas, novos conceitos, nova leitura de vida, que passa a administrar a partir de então.

Quando o interagente determina para si tal atitude, é sinal de que ele está realmente disposto a mudanças em sua vida. Ele não está em tal grupo como turista, a passeio e sim para aprender com a experiência de cada um presente a forma mais fácil e eficaz de ultrapassar barreiras que dificultam sua cura. Sabe ele que esta mudança, esta cura tão desejada, necessariamente passa pela sua fé em Deus, que tudo é possível a quem Nele crê.

Vinde a mim todos vós que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave e o meu fardo é leve (MATEUS, XI: 28-30).

Participando de um grupo terapêutico, vê-se o quanto é importante para o paciente abrir seu coração, colocar-se a disposição isento de medos ou receios em não ser entendido, censurado, aceito no grupo. Os objetivos de todos são os mesmos, a cura, se assim eles entendem, por que não abrir o coração a todos? Por que adiar o processo, se no grupo tem-se a oportunidade de encaminhar o alívio do sofrimento? Vê-se no depoimento dos interagentes a felicidade de estarem conseguindo, a cada dia, galgar um passo a mais para sua melhora. O resultado de tudo isto se deve a reconexão com o EU divino, que até então havia sido esquecida com o passar do tempo, devido às labutas da vida.

É importante não esquecer de que somos movidos através de uma energia que existe no interior de cada pessoa. Esta energia nos dá sustentação para enfrentarmos nossas mazelas, nossos desafios, nossas vitórias, e a esta energia podemos nomear de Deus, nosso EU Divino agindo em prol de nossa felicidade, afinal, "não se acende uma candeia para co locá-la debaixo do alqueire, mas no velador, e alumiar a todos que se encontram na casa" (MATEUS, V: 15).

REFERÊNCIAS

BENSON, H; STARK, M.. Medicina Espiritual: o poder essencial da cura. Rio de Janeiro: Campus,

KARDEC, A.. Obras Completas Allan Kardec. 2 ed. São Paulo: Opus 1985

ALMA

Maria das Graças Bergamini

Alma de minh'alma, que aconchego sinto agora.

Saudades de sorrir mais, percebendo que a verdade é assim contagiante, encantadora e angelical.

Reconciliei-me comigo, esperando que certezas escolhidas fossem os melhores caminhos para te encontrar.

E comungo contigo, alma de minh'alma, ainda a me presentear com doçura, o teu olhar, quando toco os acordes escritos nas partituras em branco, que se doam aos acordes do meu cora-

Até quando?

Será no raiar do sol?

Nas planícies congeladas pelo frio? Ou nas altitudes sublimes e altaneiras das montanhas onde o ar rarefeito se desfaz pelo caminho, sem olhar para traz. Oh!!! Alma de minha' alma demonstre-me o brilho transparente de meu olhar, doando amor aos corações, pois só assim unirei forças em meus braços sentindo o poder de minhas mãos.

Oh! Alma de minh'alma meus passos já não tão largos, no retorno do caminho, descanso. Por vezes me recosto nas calçadas do amor possibilitando contemplar as belas trilhas percorridas.

Oh! Alma de minh'alma segura meu todo, pois a vibração frenética me desfaz, e no nada onde estou me dissolvo, sendo apenas tão somente (eu) em evolução.



INFORMATIVO NOSSO LAR - FEVEREIRO - 2018 - ANO 8 -

CAMINHOS DE CURA

Kátia Eliete Pereira Francisco

Depois de uma noite mal dormida, entre tantas outras; levantei-me da cama cansada, angustiada e desanimada. Pensei - "mais um dia para suportar". Então, ao me olhar no espelho, levei um susto; eu não me reconhecia naquela imagem, era uma estranha. Este susto me serviu para tomar a decisão de buscar me conhecer; afinal como conviver com uma estranha?

Não perdi tempo, fui à busca deste autoconhecimento. Comecei a trilhar novos caminhos que me levassem à Cura.

O primeiro caminho percorrido me levou direto para o LESTE. Este é o lugar onde o fogo se faz presente, a aridez é constante e o sol nasce todos os dias.

É a oportunidade para o recomeço, encerrando ciclos, abandonando o passado, desapegando-me do que não me serve mais. Proporciono-me experimentar a liberdade para viver uma nova vida. Faço as pazes com o meu passado e abro os cadeados do meu coração.

Sentindo-me muito leve, caminhei para o aconchego. Aceitei ser acolhida, protegida, am-

Olhei-me de forma diferente, começando a despertar para novas visões. Neste momento, fiz minhas escolhas e segui meu caminho. Senti--me forte, corajosa, iluminada, sem medo do fracasso ou do sucesso.

Senti necessidade de silenciar meu espírito para fazer as transformações que me trariam novas percepções em relação ao mundo. Minhas descobertas foram intensas; descobri que sou a única responsável pela minha vida e preciso me assumir. Eu faço minhas escolhas e nin-

Cheia de confiança, olhei de perto para minhas dores, meus sofrimentos; trabalhando com a chama da transformação.

Com muita calma, fui trilhando a estrada da vida e me deparei com um lugar maravilhoso. Este era o lugar que me convidava carinhosamente a expandir minha consciência, ver além dos meus olhos físicos, ver com o coração. Ao aceitar este convite, meus olhos se abriram para a beleza. Vi a maravilha da natureza, do macro e do micro e me senti parte da criação de Deus. Sou guardiã desta obra divina. Eu estava no Norte, lugar de sabedoria, de harmonia. Meu coração pulsou de gratidão e me coloquei em oração.

Arrumei as malas e segui para o Sul. Encontrei-me com minha criança interior, criança ferida, medrosa, triste, rebelde, insana. Dei colo para a menininha assustada e me lavei nas águas deste local. Águas perfumadas com essências de ervas curativas, que lavaram minhas feridas, me curando o espírito doente. Fiquei com as cicatrizes e, ao olhar para elas, me sinto uma guerreira vitoriosa. Meu espírito resgatou sua integridade, voltou a ser puro.

Ainda no Sul, fui me encontrar com o AMOR. Ele chegou inundando meu coração e foi logo me falando. Disse que estava sempre comigo, que eu faço questão de escondê-lo, mas ele não desiste. Pediu-me para aceitá-lo e per-



mitir que ele se manifeste o tempo todo. Preciso aprender a honrar o amor, aceitar ser amado e aprender a amar.

Em estado de puro amor aproveitei e fui me encontrar com o Perdão.

O perdão me mostrou o quanto sou orgulhosa, prepotente, arrogante. Como precisei reconhecer que ele tinha razão; curvei-me diante de minhas fraquezas. Reconhecendo--me uma pessoa com dificuldades em acertar sempre, compreendi que o outro também tem suas dificuldades. Todos erramos, pois a vida é aprendizado. Neste momento, dei boas vindas à COMPAIXÃO, entendendo que só o AMOR é capaz de perdoar e aceitar que somos falíveis.

Vou retornar ao NORTE, preciso manifestar minha GRATIDÃO e minha FÉ. Sou grata pelas alegrias e pelas dores; sou grata pela Vida.

Estou diante de Deus, eu O reconheço em meu coração. Vejo Deus em tudo e em todos.

Deus está em cada pássaro que voa no céu; em cada flor que perfuma e embeleza; em cada criança que brinca alegremente; em cada ancião que manifesta em seu olhar a sabedoria; em cada mão que se estende para o auxílio; em cada companheiro de jornada; em cada nuvem que se desenha no céu; em cada semente que brota da terra; em cada onda do oceano que visita a areia da praia; em cada sorriso e em cada lágrima manifestada.

Vejo Deus e me entrego em Seus braços. Sei que a FÉ é a força que me impulsiona a mover minhas montanhas interiores. Ajoelho-me diante do Criador e me rendo ao Seu amor.

Integrada ao TODO, chego ao OES-TE; buscando minhas verdades. Preciso me CURAR. Quero a cura física, emocional, espiritual. Preciso fazer mudanças em minha vida, ser verdadeira comigo mesma. Vou me assumir como realmente sou.

Busco a Cura sabendo que um SER curado é aquele que sabe lidar com as adversidades da vida, sabe administrar suas dores com calma e com confiança na vida.

Preciso estar em paz comigo, com o mundo e com Deus... A hora é agora!

Estes foram os caminhos que percorri em busca de minha cura. Eu continuo a percorrê--los todos os dias e assim vou me curando. A cada dia, encontro um pouquinho desta tão desejada CURA.

BOA CAMINHADA A TODOS NÓS.

FERIADOS X PERDAS & GANHOS!

Valéria Melo Ribeiro Economista - Corecon-SC 980

Todos os anos, temos praticamente a mesma quantidade de feriados nacionais, estaduais e municipais e de 'ponto facultativo' nas mesmas esferas, no entanto, este ano, de 2018 chama muito a atenção por se tratar de um ano típico, de muitos dias sem trabalho, sem produção, pois entre os 09 (nove) feriados nacionais e 05 (cinco) pontos facultativos, teremos a Copa do Mundo FIFA de 2018, o campeonato será disputado entre 14 de junho e 15 de julho, o que poderá suscitar outros dias de folga, além do período eleitoral, que também pode gerar um ou outro dia sem trabalho, tudo é possível. Além dos feriados estaduais e municipais e dias que são criados em homenagem a algumas pessoas ou situações; também chama a atenção que a maioria dos feriados nacionais cairão na sexta-feira ou nas quintas-feiras, o que vai gerar o que se chama de 'feriadão'.

E qual a relação desse fato com a economia nacional? Economia local? Com o seu bolso? Vamos lá, podemos afirmar que atinge diretamente, seja para reduzir ganhos para alguns segmentos ou para ampliar ganhos em outros segmentos econômicos, mas sempre haverá correlação.

No segmento de produção fabril, há perdas para todos os segmentos, pois vejamos, para cada dia que uma fábrica para de funcionar os custos de manutenção das mesmas se ampliam, pois se houver a necessidade de desligar seu maquinário, religar significa alto custo, e queda de produção; alguns podem pensar, mas para os empregados nada muda, pois têm seus contratos de trabalho assinados com ganhos fixos, mas e os ganhos decorrentes de prêmios ou outras formas de acréscimos ou por distribuição de lucros? E os que ganham por metas atingidas? Por comissão? Como por exemplos os comerciários? E os comerciantes? Esses todos, terão menos ganhos;

Na mesma avaliação, há os segmentos ligados, principalmente ao turismo, que passam a ganhar mais com mais e mais férias e feriados; tanto os proprietários como os empregados ganham mais, basta ver o número de passagens aéreas ou mesmo terrestres vendidas, a ocupação da rede hoteleira, as festas, bares e restaurantes que atendem a esse público que terão os feriados garantidos. O comércio das cidades ligadas ao turismo, ou dos destinos em geral, que recebem os turistas, também amplia; ampliam também os gastos municipais e para os munícipes, pois todos consomem água, energia elétrica e produzem resíduos sólidos e orgânicos. Se, no fechar das contas, entrar mais dinheiro para o Município do que saí, podemos afirmar que houve ganho para todos, de um modo geral; no entanto, se as despesas geradas forem maiores, os munícipes não ganharam com a ocupação de seu município por uma população flutuante, e muitas vezes bem maior que o número de habitantes, residentes, pagadores dos impostos;

Outro segmento que tem seus serviços afetados, são os serviços públicos, aqueles prestados pelos servidores públicos, sejam municipais, estaduais ou federais, ou mesmo de Autarquias ou Fundações, como por exemplo os lotados nas Creches municipais, Escolas Estaduais e as Federais, como as Universidades; nesse caso, os ganhos dos funcionários não são alterados por não ganharem por produção, mas a população fica sem esses serviços e os mesmos não são repostos. Vale também para a saúde pública, que tem suas unidades de atendimento fechadas nesses feriados; e outros tantos serviços públicos.

Agora vem os questionamentos, em qual segmento você se encontra? Vai ganhar ou perder com os feriados? Vai passear? Viajar? Ficar em casa? Já decidiu? Fez as contas? Tem ganho para passear em todos os Feriados? Ou vai escolher só alguns? Já pensou em aproveitar esses feriados para aumentar sua renda? Ou para colocar sua vida pessoal em dia? Fazer aquela arrumação no seu escritório? Sua Casa? Jardim de seu bairro? Fazer um trabalho voluntário em estilo mutirão? Que tal passear pela sua própria cidade? Pesquisar um curso de atualização? Ou, o que é muito importante para quem trabalha muito, DESCANSAR. Descansar o corpo e a mente não é ir para baladas, nem ingerir muita alimentação exótica e bebidas alcóolicas, descansar pode ser descansar mesmo, aproveitar para dormir, deixar o corpo um pouco mais deitado; quem sabe fazer uma leitura? ou se for o inverso, procure exercitar-se mais, talvez assim você possa descansar sua mente! O mais importante é não se afobar e achar que pode tudo; planeje seus feriados; se tem filhos pequenos, aproveite para ficar com eles; visite seus pais, padrinhos, parentes e amigos que você preza a amizade. Abra as portas de seu lar para receber um convidado, faça para esse convidado um momento de harmonia, ofereça sua atenção, seu respeito e também pode ser o inverso, peça 'socorro' a algum amigo e vá passar um ou dois dias na casa daquela pessoa ... seus feriados podem ser bem gostosos, tranquilos e de memórias geniais.

Cuide para não gastar seus ganhos com o que não poderá pagar na continuidade dos meses! Viva dentro de suas possibilidades! É possível e é realizador. Não produza estres para você mesmo!

Dicas e Entretenimento

INFORMATIVO NOSSO LAR - FEVEREIRO - 2018 - ANO 8 - Nº 62



LIVRO

DA VIDA PARA A VIDA

Jaime João Regis

Editora Pandion, 2016, 360 p.

Lizete Wood Almeida Souto Terapia do Livro



Este livro, que, à primeira vista, pode parecer despretensioso, coloquial, simples, traz um belo e verdadeiro retrato da vida através dos olhos de um autor com fino senso de humor e profundos conhecimentos filosóficos, morais e éticos.

Como se pode ler no Prefácio:

O livro nos convida a valorizarmos a vida, crescermos e lutarmos nas contrariedades, aproveitarmos as oportunidades para a prática do bem, com ações correspondentes às situações da realidade que vivemos, seguirmos os princípios do Evangelho, para alcançarmos a paz interior e a verdadeira felicidade (REGIS, 2016, p. 10).

O autor juntou aos textos de sua coluna publicada mensalmente neste jornal, até agosto de 2016, 34 palestras feitas no anfiteatro de Nosso Lar, nos anos de 1994 e 1995, o que enriqueceu ainda mais o livro.

Para o nosso leitor que nos acompanha desde o lançamento do Informativo Nosso Lar, reler as colunas de Jaime Regis, é voltar a ter as mesmas sensações de alegria, as mesmas reflexões e reconhecimentos dos próprios descuidos. Para o leitor que não teve a oportunidade de lê-las, tem à sua disposição as primeiras 35 publicadas.

Boa leitura!

FILME

EXTRAORDINÁRIO

Sob a direção de Stephen Chbosky, e tendo no elenco Julia Roberts, Jacob Tremblay, Owen Wilson, entre outros, o filme conta a história de

Auggie Pullman (Jacob Tremblay), um garoto que nasceu com uma deformação facial, o que fez com que passasse por 27 cirurgias plásticas.

Aos 10 anos, ele pela primeira vez frequentará uma escola regular, como qualquer outra criança. Lá, precisa lidar com a sensação constante de ser sempre observado e avaliado por todos à sua volta. O bullying, por exemplo, é abordado no ambiente escolar, inclusive mostrando que a criança que faz esses atos também costuma ter problemas emocionais.

O período escolar nunca é fácil, seja pelas dificuldades inerentes de aprendizado aliado à pressão em não ser reprovado ou mesmo pelo convívio com completos desconhecidos, sem os mimos típicos da vida em família. Independente dos problemas enfrentados, trata-se de um imenso aprendizado sobre como se comportar em sociedade, para o bem e para o mal.

Extraordinário, adaptação do livro homônimo escrito por R.J. Palacio, aborda exatamente esta questão, o que, inevitavelmente, gera reflexos na forma como é encarado por todos à sua volta

O filme cresce quando trata do ponto principal de sua história: amadurecimento. Tanto de pessoas, quanto da sociedade. Auggie cresce após seu convívio inicial difícil com as crianças da escola. Elas também aprendem a lidar com as diferenças de forma melhor, percebendo que ele é um garoto como qualquer outro. Até sua família, tão acostumada a protegê-lo o tempo todo, entende que o garoto precisa seguir sozinho em alguns momentos, para seu próprio bem. São aprendizados difíceis, que não acontecem do dia para a noite, mas fazem toda a diferença.

CI

ZECA BALEIRO

ERA DOMINGO

Paulo Roberto da Purificação

Cantoterapia Sol Maior

Cantor, compositor, cronista e colunista - Zeca Baleiro, em 2016, lança o álbum "Era Domingo", com um repertório integralmente de faixas inéditas e autorais. Lançada como single digital, a canção que batiza o disco, a música, segundo Zeca, "foi composta há cerca de dois anos, num amanhecer em Fortaleza, durante a turnê do show Chão de Giz".

Extrair poesia de histórias reais ou imaginadas é um traço do cancioneiro de Zeca Baleiro. Foi assim ao longo dos últimos 19 anos – desde seu primeiro disco, Por Onde Andará Stephen Fry?. É assim agora em Era Domingo, seu 10° álbum de inéditas.







(Paulo Freire)



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

ALEGRIA

Maria de Fátima Costa

Uma nova feição se chama alegria A felicidade de quem convivia E de longe percebia A rendição às sombras A certeza que traria Uma nova roupagem Na mudança da representação Boa vontade e disposição.

Alegria é comum a todos Do convívio as coisas simples De paz, amor e alívio, Esferas das consciências No discernimento e transparência Doar-se em boas obras Amar sem reclamar Acalorar, aflorar e aprimorar.

Alegria está no dever de auxiliar, Na consciência tranquila No triunfo íntimo da alma, Na brisa serena que acalma No sossego da âncora que alvora Na mente consciente sem demora.

Alegria é sentir os clarins das manhãs Nas gotas cristalizadas do inverno gelado É o acolhimento de quem abraça Das mãos sublimes de quem afaga É o sorriso que cura, O diálogo na forma segura É a confiança que o tempo edificou E a luz do sol que sempre brilhou.

Alegria é progresso Saúde e sucesso É valorização É estar no lugar adequado Sintonizado e conectado É estar despido do temor Do ódio, rancor e da dor.

Alegria é ter coragem De ser despir da autoimagem Que recobre as fagulhas do desamor Permeia o clamor sublime Transborda o SER de amor.

Alegria é a fé raciocinada e consciente Energia renovada Compreensiva auxiliada Descontraída, amada Segura, equilibrada e impregnada.

Alegria é o espírito em evolução, O amor em ação, É a prática da compaixão É servir meu irmão, E a certeza do perdão Como forma de oração.



CAMINHANDO... CAMINHANDO... ALTERANDO A FORMA DE CAMINHAR

Édis Mafra Lapolli Terapia do Livro

> caminhando, refazendo e retocando o sonho pelo qual se pôs a caminhar". Não sei...



E um novo ano se inicia... e com ele surgem novas esperanças, novos projetos, novos planos, novos sonhos... em um mesmo caminho.

É... tenho certeza de que tudo vai dar certo, pois minha fé é grande... tenho certeza de que mudando a forma de caminhar, o caminho pode ser o mesmo, mas o resultado alcançado será diferente... muito melhor.

Mudei a forma de caminhar... e decidi ser FELIZ sempre, por minha conta, por minha natureza e pela força de Deus em minha vida.

E convido a todos meus amigos... minha família... meu povo querido para serem FE-LIZES também. Vamos juntos, com fé... com a força da oração... buscar a sensibilidade... a emoção com as pequenas e grandes coisas que fazem parte da nossa caminhada.

Vamos mudar nossa forma de caminhar... caminhar consciente dos altos e baixos que encontramos no caminho. Lembrar que o caminho, assim como as ondas do mar, apresenta um constante ir e vir, ora no alto, no topo, ora no baixo, no fundo e assim, muitas vezes, precisamos de um maior esforço na caminhada e, em outras vezes, podemos caminhar tranquilamente e isto faz parte do nosso viver, da nossa jornada aqui na terra.

Assim... caminhar é uma forma de to-

marmos consciência de nós mesmos... de prestarmos atenção em nosso corpo... nossa respiração... nosso silêncio interior...nossa

Devemos sempre nos lembrar de que nossa vida é como uma estrada... um caminho. Quando nascemos, iniciamos nossa jornada... nossa caminhada e vamos caminhando a cada dia e sempre mudando nossa forma de caminhar... pois, a cada dia surgem coisas diferentes e novas em nosso caminho.

E, quando pensamos que no fim desse caminho está a felicidade... isto parece longínquo e difícil de alcançar, porém devemos lembrar que encontramos a felicidade desde o início de nosso caminho, quando aprendemos a modificar nossa forma de caminhar, sempre que necessário for.

CAMINHADA

No suave balouçar Da vida, Do tempo, Do findo, Do infindo, Vou caminhando...

Caminhando para onde? Caminhando por quê?

Simplesmente, quero caminhar. E quando um lugar Cheio de amor eu encontrar, Vou pedir para ficar, parar, Descansar...

Deste louco caminhar.

"Ninguém caminha sem aprender a caminhar, sem aprender a fazer o caminho

A procura do quê? Não sei... A procura de quem? Já não me lembro... Mas continuo. Continuo sem cessar. Neste louco caminhar.

E caminhando eu sigo, Caminhando eu vou, Até parar... E cansado, extenuado, Saber que tudo aquilo Que estou a procurar Neste louco caminhar pela vida, Está dentro de mim. Está dentro do meu coração. Está dentro da minha razão. O que é? Viver, simplesmente, viver.

(Kadú)





PESQUISA REVELA QUE BRASILEIROS CONHECEM OS PROBLEMAS DO CÂNCER DE PELE, MAS NÃO TOMAM MEDIDAS PREVENTIVAS

Por Uiara Sousa Zilli Jornalista - MTb/SC 02178JP

O câncer de incidência mais elevada no mundo está no maior órgão do corpo humano: na pele. Mesmo assim, figura entre os mais esquecidos quando se trata de cuidados no dia a dia. No verão, quando a incidência dos raios solares aumenta e as pessoas ficam ainda mais expostas a eles, a pele precisa de observação extra - o que não significa que, em outros períodos do ano, ela possa ficar desprotegida. O Instituto Nacional do Câncer (Inca) registra, a cada ano, 180 mil novos casos de câncer de pele no Brasil, o que corresponde a 33% de todos os diagnósticos desta doença. O que chama atenção é o fato de que por boa parte dos brasileiros, graças às grandes campanhas de prevenção, segundo constatou pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC), o "Panorama sobre Conhecimento, Hábitos e Estilo de Vida dos Brasileiros em relação ao Câncer" tem noção de que a exposição ao sol é, sem dúvida, uma das principais causas relacionadas ao desenvolvimento do câncer de pele. Entretanto, o mesmo estudo identificou que a população ainda deixa a desejar nas atitudes preventivas, o que se torna ainda mais perigoso com a chegada do verão. A doença é a variedade mais comum entre os tumores, correspondendo a 30% de todos os casos malignos do País, de acordo com o INCA.

Segundo o Panorama, o câncer de pele é um dos tipos mais conhecidos pelos brasileiros, sendo citado por 89% da população. O dado positivo é ainda mais relevante quando considerado que, além de conhecerem a enfermidade, também reconhecem sua causa direta: 83% dos brasileiros relaciona a exposição ao sol com o câncer.

- "Nos últimos anos, diversas campanhas conduzidas por órgãos públicos, sociedades médicas e pelo setor produtor de protetores solares conscientizaram a população brasileira sobre os riscos dos raios ultravioletas e a importância de se proteger adequadamente, cuidando da pele diariamente. Não à toa, se proteger do sol foi a segunda atitude preventiva contra o câncer mais lembrada, sendo citada por 86% dos brasileiros, atrás apenas do antitabagismo", diz a Diretora da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica, Dra. Andreia Melo.

Além disso, os mesmos 86% da população concordam que a exposição aos raios solares deve ser controlada desde a infância para evitar complicações na idade adulta. Os altos índices indicam que as diversas campanhas de prevenção tiveram efeito no nível de conhecimento. Entretanto, há uma diferença preocupante entre a teoria e a prática.

Ao todo, um em cada quatro brasileiros admite que poderia se proteger do sol, mas que não o faz – índice que aumenta para um a cada três entre os mais jovens com idades entre 18 e 29



anos. Além disso, 6% da população demonstra forte resistência, afirmando que não adotaria o hábito. "A resistência da população em adotar comportamentos simples no seu dia a dia, como aplicar protetor solar sobre a pele, usar óculos escuros e chapéu é preocupante. Em alguns estados, essa atitude é especialmente prejudicial", alerta Melo.

Pernambucanos, capixabas, catarinenses e rondonienses apresentaram altos índices de oposição a adotar hábitos preventivos em relação ao câncer de pele - cada um deles 10%. Por outro lado, paraibanos (87%), alagoanos (81%), sergipanos (80%) e gaúchos (80%) dizem já se protegerem do sol no seu dia a dia.

A maior taxa de incidência de câncer de pele, proporcionalmente, é em Santa Catarina: na última pesquisa feita pelo Inca, a estimativa era de 9.890 pessoas diagnosticadas com melanoma e não melanoma em 2016 no Estado - cerca de 160 a cada 100 mil habitantes, enquanto o segundo estado com maior incidência, o Rio Grande do Sul, tem cerca de 120 a cada 100 mil habitantes. São Paulo e Paraná vêm em seguida na lista.

Em Santa Catarina, o maior número de mortes pela doença está em Joinville, Florianópolis e Blumenau, respectivamente: das 1.190 mortes que ocorreram por causa do câncer de pele em Santa Catarina entre 2010 e 2015, 110 foram em Joinville, 87 em Florianópolis e 66 em Blume-

- "A incidência é muito maior em Santa Catarina porque temos uma soma de fatores de risco aqui: a pele mais clara de grande parte da população, fruto da descendência europeia no Sul; a exposição maior ao sol por causa do tamanho e da valorização do litoral; e a área mais fina da camada de ozônio na nossa região, o que permite a entrada com maior intensidade dos raios solares" - explica a oncologista Viviane Dallagasperina.

Entre a população branca, a frequência do melanoma é mais de 20 vezes maior do que entre a população com pele negra e de descendência hispânica, já que a baixa produção do pigmento de melanina resulta na menor capacidade de defesa dos raios ultravioleta do sol. Na última pesquisa do IBGE, em 2010, 83,97% dos catarinenses declararam ter pele branca.

- "As pessoas precisam criar o hábito de utilizar o protetor solar, e não apenas nas atividades de lazer, mas no dia a dia, mesmo naqueles que estão nublados. O ideal, também, era ter pelo menos uma consulta com dermatologista por ano. O câncer de pele, como todos os tipos de câncer, tem muito mais chances de cura se houver um diagnóstico precoce" - analisa Dra. Viviane.

Apesar do número alto de incidência, a mortalidade por causa do câncer de pele é baixa. A maioria dos casos é do tipo não melanoma (carcinoma basocelular e carcinoma espinocelular) e tem índice de cura de até 90%, principalmente se detectado nos estágios iniciais. Já o melanoma cutâneo, menos frequente, é mais agressivo, se espalha mais rápido e, por isso, é tido como o responsável pela maioria dos óbitos registrados de câncer de pele.

De acordo com dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), o câncer de pele é o mais incidente entre os brasileiros, correspondendo a 30% do total de todos os diagnósticos da doença anualmente - um universo que representou 180 mil novos casos em 2017. Pesquisas promovidas por centros de referência nos EUA mostram ainda que todos os anos surgem mais novos casos de câncer de pele do que de câncer de mama, próstata, pulmão e cólon combinados entre os norte-americanos, o que significa que uma a cada cinco pessoas desenvolverá a doença ao longo de toda a vida.

CUIDADOS BÁSICOS PARA AS QUATRO **ESTAÇÕES**

- Aplique generosamente protetor solar em toda a pele exposta, 15 minutos antes de sair ao sol, mesmo em dias nublados e durante todo o ano. Use um protetor que ofereça ação de amplo espectro contra os raios UVA e UVB e tenha um fator de proteção solar (FPS) de pelo menos 30. Reaplique a cada duas horas ou depois de nadar/suar;
- Lembre-se que o protetor solar é apenas um componente de segurança e não permite a você passar um tempo ilimitado debaixo do sol, em especial entre as 10h e 16h, quando os raios são mais fortes. Procure ficar em lugares com sombra neste intervalo de horas;
- Importante lembrar que, mesmo áreas menos visíveis e não expostas diretamente ao sol, como o couro cabeludo, podem apresentar manchas suspeitas. Por isso, não deixe de usar e abusar de chapéus e bonés;
- Blusas com FPS (Fator de Proteção Solar) 15 ou mais e óculos escuros também fazem parte dos aliados na redução de riscos de câncer de pele;
- Cerca de 70% da exposição solar que sofremos é ocasional. Por isso o uso constante de protetor solar é recomendado independente do que planeja fazer ao longo do dia;
- Lembre-se: só um médico especializado pode diagnosticar e prescrever o tratamento mais indicado de acordo com o caso.



Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

De alma para Alma

ADORNOS Elementos Doutrinários

Jaime João Regis Equipe Filosófica

Na natureza, tudo tem função, tudo o que existe cumpre um papel, tem uma finalidade. Até as coisas aparentemente sem sentido têm sua razão de existir. As funções podem ser executadas individualmente, mas são realizadas, muito frequentemente, de forma coletiva. Os morcegos, as formigas, as abelhas, as minhocas, os abutres, os golfinhos, os esquilos, os pássaros, as borboletas, as flores, os insetos são exemplos de realização de funções coletivas.

E que funções executam! O trabalho de cada indivíduo ou espécie é útil por si só, mas é parte de uma ação geral, como peça de uma grande engrenagem. Os morcegos (insetívoros) se alimentam de insetos, controlando sua população. Estes prestam inúmeros favores, dentre eles, o fracionamento dos troncos das árvores velhas caídas no solo, para que as bactérias e outros microrganismos decomponham a matéria orgânica. As minhocas entram em cena, dela se alimentando, compondo o húmus e ajudando na sua incorporação ao solo, para que as sementes germinem, cresçam as plantas, nasçam as flores, venham as abelhas, as borboletas e os beija-flores para as po-

Analisando o ciclo de vida de alguns desses pequenos seres, vê-se que eles têm um período muito curto de permanência. As borboletas, por exemplo, duram de algumas horas a quatro semanas, sendo a espécie monarca a mais longeva, chegando aos nove meses. Uma questão se coloca: para a função que cumprem, utilidade que preenchem e tempo de vida que têm, poderiam ser projetadas de forma e com características mais simples, a princípio. Na nossa economia, seria razoável esse raciocínio.

Mas o que se vê é um requintado trabalho de arte: flores decoradíssimas, borboletas com desenhos, contornos e combinações de cores espetaculares, com brilho e efeitos incríveis. E o que dizer da beleza dos beija-flores, de seus tons que variam conforme o ângulo de visão e o reflexo da luz que os tornam cintilantes? E alguns insetos, como as joaninhas, com suas asas em variadíssimas cores e desenhos, desde bolinhas a representações complexas em seus minúsculos corpos? E os peixes de aquário, obras primas de combinações de cores e de formas? E outros pássaros, ainda, como a saíra de sete cores ou o espetáculo do pavão colorido com a sua cauda aberta?

Seria um sem-fim os exemplos que poderiam ser citados, quão grande e maravilhosa é a obra artística da natureza, uma obra que além da grande beleza revela-se perfeita e altamente inteligente. Os desenhos em suas simetrias e assimetrias e concepções arquitetônicas, transmitem mensagens, permitindo diferentes interpretações conforme o ponto de vista, a sensibilidade e a leitura feita por quem os aprecia. O observador torna-se parte e é absorvido pelo observado. Além de fazer uma obra fenomenal na natureza – o universo e seu mecanismo – a inteligência suprema do universo, a causa primeira de todas as coisas, embelezou-a, decorou-a magistralmente, mostrando a sua beleza, para que apreciando a percebêssemos e descobríssemos a beleza que existe em nós também, sintonizando com a nossa fonte, de quem somos imagem e semelhança.

Apreciar o belo, embeber-se dele, é conectar--se com o pensamento do Grande Artista, é descobrir-se como parte dessa beleza, nela pondo o foco principal, vendo, mas não fazendo do feio a única leitura da vida. Motivado pelo belo, o ser descobre a sua beleza, exterioriza-a e a propaga. Leva alegria onde há tristeza, leva luz onde há trevas. A natureza é adornada pelo Grande Artista para que adornássemos com ela nossas vidas e propagássemos seu adorno ao nosso redor.

Porém, o que vemos no nosso cotidiano é algo que entristece. Locais de uma beleza marcante, quando passado algum tempo e a eles retornamos, somos surpreendidos com a lastimável imagem de agressão, de devastação e até de destruição. Vemos projetos imobiliários e empresariais sendo implantados com a aniquilação de tudo o que havia no terreno: árvores centenárias enfeitadas com orquídeas e bromélias que serviam de habitáculo ou de abrigo a milhares de pássaros de variadas espécies, fornecendo-lhes, as frutíferas, também o alimento, abatidas brutalmente, num verdadeiro "arboricídio".

Resultado da ganância Associada à ignorância Que nascem da distância De entender a relevância

Que por sua substância É enorme a importância De haver a consonância De áreas de verdejância

E concreto em alternância Sem ter este a dominância Obtendo em circunstância Ar e sombra de estância

Ter das flores a fragrância E a beleza e exuberância De pássaros em abundância Como era em nossa infância.

É preciso que toda a humanidade se conscientize do imenso patrimônio de belezas, de adornos de que a natureza dispõe, recebido como herança do Grande Arquiteto. E que saiba preservá-lo, transferindo-o às gerações futuras na sua originalidade, e não somente em filmes e fotografias. É direito dos que virão, é dever dos que aqui estão.

A CONTROVÉRSIA E A **AGITAÇÃO INTERIOR**

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar

Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

SOBRE O AMOR

Apóstolo Paulo (Primeira Epístola aos Coríntios)

inda que eu falasse as línguas dos homens e dos anjos, e não tivesse Amor, seria como o metal que soa ou como o sino que tine. E ainda que tivesse o dom da profecia, e conhecesse todos os mistérios e toda a ciência, e ainda que tivesse toda a fé, de maneira tal que transportasse os montes, e não tivesse Amor, nada seria. E ainda que distribuísse toda a minha fortuna para sustento dos pobres, e ainda que entregasse o meu corpo para ser queimado, se não tivesse Amor, nada disso me aproveitaria.

O Amor é paciente, é benigno; o Amor não é invejoso, não trata com leviandade, não se ensoberbece, não se porta com indecência, não busca os seus interesses, não se irrita, não suspeita mal, não folga com a injustiça, mas

folga com a verdade. Tudo tolera, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.

O Amor nunca falha. Havendo profecias, serão aniquiladas; havendo línguas, cessarão; havendo ciência, desaparecerá; porque, em parte conhecemos, e em parte profetizamos; mas quando vier o que é perfeito, então o que o é em parte será aniquilado.

Quando eu era menino, falava como menino, sentia como menino, discorria como menino, mas, logo que cheguei a ser homem, acabei com as coisas de menino. Porque agora vemos por espelho em enigma, mas então veremos face a face; agora conheço em parte, mas então conhecerei como também sou conhecido. Agora, pois, permanecem a fé, a esperança e o amor, estes três; mas o maior destes é o Amor.

