Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

MARÇO 2018 - ANO 8 - Nº 63

Orionópolis completa 31 anos com o desafio de manter as portas abertas

Fundada em 1987 e sem fins lucrativos, a Orionópolis de Santa Catarina sobrevive de doações da comunidade. Todos os meses, funcionários e voluntários trabalham para atingir a incrível meta de R$ 300 mil em doações, que representam o custo mensal para o funcionamento da Casa, considerando os gastos com medicamentos, folha de pagamento, alimentos, produtos de limpeza e higiene, luz, água, roupas, entre muitos outros. São Crianças, jovens, adultos e idosos com dificuldades de locomoção, de coordenação motora, de comunicação, de compreensão do mundo e de interação com a sociedade. Problemas musculares, neurológicos, emocionais, pessoas em situação de extrema pobreza que, infelizmente, foram abandonadas por suas famílias. Além de moradia e alimentação, a Orionópolis oferece atendimento especializado, com cuidados de saúde, atividades pedagógicas, terapia ocupacional, massoterapia e orientação religiosa. **Páginas 8 e 9**

VIVEMOS UMA NOVA ERA GEOLÓGICA EM NOSSO PLANETA: O ANTROPOCENO

Afirma César Panisson que estamos vivendo uma nova era geológica: o ANTROPOCENO. Isto se deve, principalmente, ao modelo social em que a humanidade se organizou ao longo desse período, baseado no paradigma industrial, o que tem agravado a condição de sustentabilidade com o uso de motores a combustão interna, utilizando combustíveis fósseis como carvão, petróleo e gás. A discussão dos "limites planetários seguros" mostra que existe a possibilidade de que, ultrapassando esses limites físicos, podemos desestabilizar o relativamente estável clima que tivemos até a Era anterior. Os limites em relação às mudanças climáticas e integridade da biosfera estão em situação tão crítica que necessitam de medidas urgentes para a estabilização das condições de sustentabilidade na Terra. **Página 4**

Colunas

- **DE SISMOS E APREENSÕES**
  Adilson Maestri
  Página 7
- **COMO É VIVER HOJE?**
  Homero Franco
  Página 7
- **ACONSELHAMENTO E REFLEXÃO**
  Valéria Melo Ribeiro
  Página 11
- **VISÃO HOLÍSTICA: a busca por um ser humano integral**
  Édis Mafra Lapolli
  Página 13
- **A ESPERANÇA: Elementos Doutrinários**
  Jaime João Regis
  Página 15

A CURA E OS FLORAIS

O Sistema Florais do Nosso Lar é um sistema auxiliar de cura sutil, amorosamente, entregue a ti pela espiritualidade. Sabes que existe uma interconexão em cada célula, em cada órgão formando campos sutis energéticos. Se te disponibilizas, vivenciando novas informações nas tuas células, estás no teu caminho, no teu passo para a tua cura!

A tua busca por forças e a vibração expansiva da essência floral possibilita que o movimento ocorra. Terás inicio a um tratamento que levará para dentro do teu ser a vibração especifica. Em pequenas doses, porém constantes. Teu ser, sempre atento, imbuído de autocompaixão receberá, gradativamente, outras essências que acessarão as tuas células. Sempre com calma e muita amorosidade para contigo, afiança Soraia Marion Zardo. **Página 10**

Nós seres humanos vivemos em sociedade e corremos o risco de olhar para nós mesmos em excesso, porque temos o hábito de olhar somente para o próprio umbigo, quando na realidade, não devemos perder de vista o fato de que o bem comum se expressa através da fórmula "nós". Isto é, nunca devemos sentir indiferença com a dor dos outros porque a empatia que surge do coração nos leva a conectar com o próximo e procurar uma maneira de ajudar.

Assim mostra a solidariedade, um valor muito importante para uma sociedade desenvolvida que trabalha de forma constante para defender os direitos dos grupos mais vulneráveis, fazendo frente às injustiças de toda ordem.

A solidariedade mostra a ajuda altruísta, generosa e desinteressada que surge do coração a partir da máxima que afirma "temos que dar sem esperar nada em troca" porque aquele que dá o melhor de si para o outro descobre que já recebe o maior prêmio e a melhor recompensa: o bem é um tesouro que traz imensa satisfação pessoal tanto a quem dá como a quem recebe.

Existem entidades sociais que trabalham para o bem comum. Essas entidades precisam do apoio de voluntários envolvidos em uma causa. Há muitas formas diferentes de solidariedade. Por exemplo, você pode dar suporte a uma entidade de assistência social com um valor econômico, mas também é possível ser solidário trabalhando como voluntário em uma organização.

Neste caso, o voluntário dedica uma parte do seu tempo pessoal para a realização de um trabalho.

Neste número, estamos falando de Solidariedade e nossa página central traz reportagem sobre a Orionópolis Catarinense, uma entidade que realiza atendimento a pessoas que não têm mais ninguém, em condição de extrema vulnerabilidade, comandada pelo abnegado Padre José Manoel dos Santos, o popular **Padre Maneca**.

Nosso Mentor, em sua coluna da página 15, nos adverte:

> Somos solidários cada vez que avivamos nossa compaixão diante de alguém necessitado, seja essa necessidade física ou moral. Somos solidários quando nos engajamos a um grupo que unido não mede esforços para atingir seu objetivo, qual seja, o amparo ao necessitado. Aquele que é solidário esquece-se de si mesmo para conduzir os desvalidos.

A solidariedade é um aprendizado adquirido no momento que se toma consciência de um problema real. Ela pode ser colocada em prática no ambiente mais próximo. Ser solidário é apostar na inteligência emocional de viver sendo verdadeiramente humano. Existem pessoas solidárias que se tornam exemplo e um ponto de referência para os demais, ou seja, um modelo a seguir.

Pense nisso e boa leitura!

Núcleo Espírita
Nosso lar
rádio Web
www.nenossolar.com.br

IMAGEM WEB

RIFA-SE UM CORAÇÃO

Clarice Lispector

Rifa-se um coração
Rifa-se um coração quase novo.
Um coração idealista.
Um coração como poucos.
Um coração à moda antiga.
Um coração moleque que insiste
em pregar peças no seu usuário.
Rifa-se um coração que na realidade está um
pouco usado, meio calejado, muito machucado
e que teima em alimentar sonhos e,
cultivar ilusões.
Um pouco inconsequente que nunca desiste
de acreditar nas pessoas.
Um leviano e precipitado coração
que acha que Tim Maia
estava certo, quando escreveu...
"... não quero dinheiro, eu quero amor sincero,
é isso que eu espero...".
Um idealista...Um verdadeiro sonhador...
Rifa-se um coração que nunca aprende.
Que não endurece, e mantém sempre viva a
esperança de ser feliz, sendo simples e natural.
Um coração insensato que comanda o racional
sendo louco o suficiente para se apaixonar.
Um furioso suicida que vive procurando
relações e emoções verdadeiras.
Rifa-se um coração que insiste em cometer
sempre os mesmos erros.
Esse coração que erra, briga, se expõe.
Perde o juízo por completo em nome
de causas e paixões.
Sai do sério e, às vezes revê suas posições
arrependido de palavras e gestos.
Este coração tantas vezes incompreendido.
Tantas vezes provocado.
Tantas vezes impulsivo.
Rifa-se este desequilibrado emocional
que abre sorrisos tão largos que quase dá
pra engolir as orelhas, mas que
também arranca lágrimas
e faz murchar o rosto.
Um coração para ser alugado,
ou mesmo utilizado
por quem gosta de emoções fortes.
Um órgão abestado indicado apenas para
quem quer viver intensamente
contra indicado para os que apenas pretendem
passar pela vida matando o tempo,
defendendo-se das emoções.
Rifa-se um coração tão inocente
que se mostra sem armaduras
e deixa louco o seu usuário.
Um coração que quando parar de bater
ouvirá o seu usuário dizer
para São Pedro na hora da prestação de contas:
"O Senhor pode conferir. Eu fiz tudo certo,
só errei quando coloquei sentimento.
Só fiz bobagens e me dei mal
quando ouvi este louco coração de criança
que insiste em não endurecer e,
se recusa a envelhecer"
Rifa-se um coração, ou mesmo troca-se por
outro que tenha um pouco mais de juízo.
Um órgão mais fiel ao seu usuário.
Um amigo do peito que não maltrate
tanto o ser que o abriga.
Um coração que não seja tão inconsequente.
Rifa-se um coração cego, surdo e mudo,
mas que incomoda um bocado.
Um verdadeiro caçador de aventuras que
ainda
não foi adotado, provavelmente, por se recusar
a cultivar ares selvagens ou racionais,
por não querer perder o estilo.
Oferece-se um coração vadio,
sem raça, sem pedigree.
Um simples coração humano.
Um impulsivo membro de comportamento
até meio ultrapassado.
Um modelo cheio de defeitos que,
mesmo estando fora do mercado,
faz questão de não se modernizar,
mas vez por outra,
constrange o corpo que o domina.
Um velho coração que convence
seu usuário a publicar seus segredos
e a ter a petulância de se aventurar como poeta.

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: Rio Sul

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/

ALIMENTOS NATURAIS OU PROCESSADOS, QUAL A MELHOR ESCOLHA?

Sanlina Barreto Hulse
Nutricionista CRN 10 nº 175

IMAGEM WEB

Os ensinamentos contidos no Guia Alimentar para a População Brasileira vão ajudar você a fazer as melhores escolhas, de forma consciente, em relação a sua alimentação. Mas afinal o que é este Guia? O Guia é um documento oficial, lançado em 2014 pelo Ministério da Saúde, que aborda os conceitos e recomendações para uma alimentação saudável e adequada para a população brasileira sendo considerado um poderoso instrumento para colocar em prática diariamente ações de educação alimentar e nutricional.

Como o próprio nome sugere, o guia é um orientador/norteador de princípios e uma referência para qualquer pessoa que queira seguir uma alimentação nutritiva, de fácil preparo, com bom custo, saborosa e preferencialmente de base agroecológica. Almeja-se que este guia seja utilizado nas casas das pessoas, nas unidades de saúde, nas escolas e em todo e qualquer espaço onde atividades de promoção da saúde tenham lugar, como centros comunitários, centros de referência de assistência social e sedes de movimentos sociais.

Seu principal objetivo é a promoção da saúde e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, cardiovasculares e alguns tipos de câncer, cuja associação com sobrepeso/obesidade, consumo excessivo de alimentos processados e ultraprocessados tem sido amplamente verificada pela literatura científica.

Na prática, a nova edição do Guia em substituição à publicada no ano de 2006, vem nos dizer que o foco deve ser na comida de verdade, ao invés de nos preocuparmos demasiadamente com grupos alimentares e porções recomendadas, indicando que a alimentação tenha como base alimentos frescos e minimamente processados, limitar os processados e evitar os ultraprocessados.

Nesta perspectiva, os alimentos são divididos por grau de processamento: *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados.

Entenda melhor estas definições e faça as melhores escolhas!

Alimentos naturais ou *in natura:* são aqueles obtidos diretamente das áreas de plantio, mantendo suas características de composição química e seus aspectos físicos. Estes alimentos são adquiridos para consumo e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. São representados pelas frutas, hortaliças, raízes, grãos, ovos.

Alimentos minimamente processados: são os submetidos a alguma técnica de preparo, sem que haja fragmentação ou adição de substâncias estranhas, sofrem limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, fermentação, pasteurização, resfriamento, congelamento. São os grãos, os sucos, as frutas secas, cortes de carnes, laticínios.

Alimentos processados: são fabricados pela indústria com adição de ingredientes como sal ou açúcar ou outra substância culinária em alimentos *in natura* para deixar sua duração maior e sabor mais agradável. São exemplos frutas em calda, sardinha e atum enlatados.

Alimentos ultraprocessados: são formulações industriais feitas totalmente, ou em grande parte, de substâncias extraídas de alimentos, derivadas de constituintes de alimentos, sintetizadas em laboratório, realçadores de sabor e aditivos. São alimentos práticos para o consumo, costumam ter custo menor e ótima aparência. Muitos profissionais da área de nutrição não os consideram como alimentos, de tanta alteração que sofreram da indústria até chegar nas prateleiras dos supermercados. Refrigerantes, salgadinhos de pacote e macarrão instantâneo são bons exemplos deste grupo.

Os óleos, gorduras, sal e açúcar são produtos extraídos de alimentos *in natura* por processos, como prensagem. São ingredientes culinários utilizados para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações. Porém, o guia ressalta a utilização de forma moderada destes ingredientes.

Alimentação é muito mais do que o consumo de nutrientes

Além de orientar sobre qual tipo de alimento comer, a publicação traz informações primorosas de como comer e preparar a refeição e algumas sugestões para enfrentar os obstáculos do cotidiano para manter um padrão alimentar saudável, como falta de tempo e inabilidade culinária.

Devemos optar por refeições caseiras e evitar a alimentação em redes de *fast food* e produtos prontos que dispensam preparação culinária (sopas de pacote, pratos congelados prontos para aquecer, molhos industrializados, misturas prontas para tortas).

Destaque especial é dado também às circunstâncias que envolvem o ato de comer, aconselhando-se regularidade de horário, ambientes apropriados e, sempre que possível, em boa companhia. O ideal é desfrutar da alimentação, evitar a refeição assistindo à televisão, falar no celular, ficar em frente ao computador ou realizando atividades profissionais.

Preparação das refeições e ambiente sustentável

O Guia Alimentar dedica uma parte importante de suas recomendações à valorização do ato de cozinhar, ao envolvimento de homens e mulheres, adultos e crianças nas atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições e à defesa das tradições culinárias como patrimônio cultural da sociedade. O novo guia dá grande importância às formas pelas quais os alimentos são produzidos e distribuídos, privilegiando aqueles cuja produção e distribuição seja socialmente e ambientalmente sustentável como os alimentos orgânicos e de base agroecológica considerando todo o sistema alimentar.

Todas estas recomendações estão resumidas nos **dez passos para uma alimentação adequada e saudável**

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. **Novo Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília: MS, 2014. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 07 fev. 2018.

VIVEMOS UMA NOVA ERA GEOLÓGICA EM NOSSO PLANETA: O ANTROPOCENO

César Panisson

IMAGEM WEB

O planeta Terra evoluiu ao longo de 4,6 bilhões de anos, marcado por grandes transformações que deixaram marcas significativas em sua crosta. Nas ciências geológicas, essas marcas são definidas por "Eras Geológicas". Na Era Geológica chamada Holoceno, que começou há 11,7 mil anos, as sociedades humanas, frente a suas necessidades de aumento da produção de alimentos, desenvolveram a agricultura, constituíram estruturas sociais nas cidades e exploraram recursos hídricos, naturais e energéticos do planeta, provocando assim, significativas mudanças no sistema terrestre.

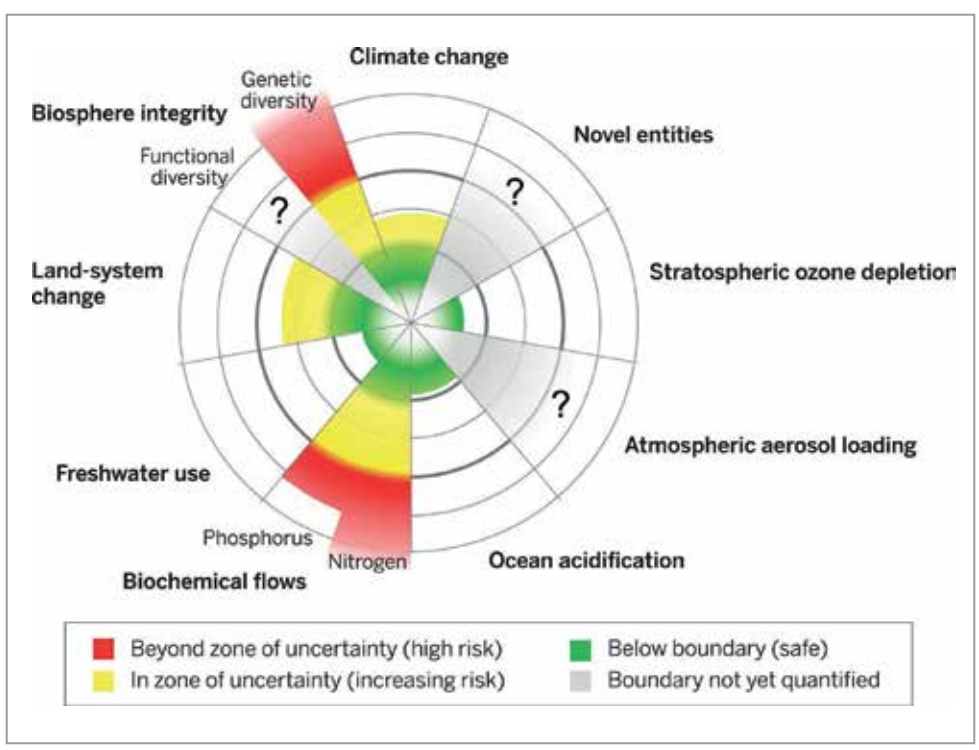
As atividades socioeconômicas cresceram de modo significativo ao longo dos últimos 200 anos, desde a chamada Revolução Industrial, promovendo grandes transformações nas relações sociais como também nas características da Terra, sendo comparadas às forças geofísicas que dão forma a nosso planeta.

Segundo alguns cientistas, estamos vivendo uma nova era geológica: o ANTROPOCENO. Isto se deve, principalmente, ao modelo social em que a humanidade se organizou ao longo desse período baseado no paradigma industrial, o que tem agravado a condição de sustentabilidade com o uso de motores a combustão interna, utilizando combustíveis fósseis como carvão, petróleo e gás. Houve, então, o crescimento exponencial de uso desses recursos, até esses se tornarem responsáveis por aproximadamente 70% a 80% da energia total utilizada, isso levou ao aumento da concentração atmosférica de dióxido de carbono (CO_2), que passou de cerca de 280 ppm, na era pré-industrial, para uma concentração média de 399 ppm, em 2015. Além disso, o aumento nas concentrações de diversos gases de efeito estufa foi muito significante, as alterações no albedo da superfície terrestre, que quantifica a refletividade do solo associada com mudanças de uso do solo, também foram grandes.

Paul Crutzen, Prêmio Nobel de Química em 1995, auxiliou nas definições e na popularização do Antropoceno a partir dos anos 2000 por meio de uma série de publicações discutindo o que seria essa nova era geológica da Terra. Crutzen (2002) afirma: "A humanidade emerge como uma força significante globalmente, capaz de interferir em processos críticos de nosso planeta, como a composição da atmosfera e outras propriedades".

Diante disso, vem surgindo uma intensa discussão científica ao longo dos últimos anos envolvendo o conceito de "limites planetários seguros" ("*planetary boundaries*"), que trata da questão da sustentabilidade ambiental global. Esse conceito discute os limites operacionais seguros para a humanidade em relação a questões críticas decorrentes da ocupação humana na Terra. Rockström et al. (2009a, 2009b) iniciaram esse debate com dois artigos que geraram polêmica, enquanto, recentemente, Steffen et al. (2015) revisaram o quadro dos limites planetários. Nesses trabalhos, tais limites planetários seguros foram avaliados em nove parâmetros relevantes, representados na Figura 1: 1) mudanças climáticas; 2) perda de ozônio estratosférico; 3) acidificação dos oceanos; 4) ciclos biogeoquímicos de nitrogênio e fósforo; 5) mudanças na integridade da biosfera associadas à perda de biodiversidade; 6) mudanças no uso do solo; 7) uso de recursos hídricos; 8) carga de partículas de aerossóis na atmosfera; 9) introdução de entidades novas e poluição química.

Figura 1: Planetary Boundaries



Fonte: Steffen et al. (2015)

A discussão dos "limites planetários seguros" mostra que existe a possibilidade de que, ultrapassando esses limites físicos, podemos desestabilizar o relativamente estável clima que tivemos no Holoceno. Os limites em relação às mudanças climáticas e integridade da biosfera estão em situação tão crítica que necessitam de medidas urgentes para a estabilização das condições de sustentabilidade na Terra.

Isso se deve, em grande parte, ao modelo socioeconômico constituído sob o paradigma industrial, visando o aumento da produtividade em massa, tornando insustentável a condição de sobrevivência em um prazo próximo. Há, portanto, uma necessidade urgente de mudanças nesses modelos socioeconômicos e empresariais para minimizar esses impactos. As pressões sociais, econômicas e ambientais estão aumentando e precisamos urgentemente de um sistema de governança global para superar esses desafios.

REFERÊNCIAS

CRUTZEN, P. J.. Geology of Mankind. **Nature**, v. 415, n. 23, 2002.
ROCKSTRÖM, J. et al.. A Safe Operating Space for Humanity. **Nature**, v. 461, 2009a, p. 472-475.
_____. Planetary Boundaries: Exploring the Safe Operating Space for Humanity. **Ecol. Soc.**, v. 14, n. 32, 2009b.
STEFFEN, W. et al.. Planetary Boundaries: Guiding Human Development on a Changing Planet. **Science**, v. 347, 2015, p. 736-746.

Atendimentos

Atendimento - Tratamento

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

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

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

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

Horários da Farmácia

ANDRE MAIA

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

Segunda -feira:	08:00 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

PALESTRAS: MARÇO 2018

DATA		HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
01/03	Quinta-feira	20 h	Odi Oleiniscki (AME/SC)	Paulo Neuburger	Medicina e espiritualidade
02/03	Sexta-feira	20 h	Maurílio Martins	Zenaide A. Hames Silva	O que os espíritos obsessores mais gostam em você?
03/03	Sábado	14 h	Jaime João Regis	Maria Nazarete Gevertz	Equívocos explicáveis
07/03	Quarta-feira	20 h	Volmar Gattringer	Sandra Lúcia W. Flores	O amor – como vivenciá-lo
08/03	Quinta-feira	20 h	Gastão Cassel	Paulo Neuburger	A busca da felicidade
09/03	Sexta-feira	20 h	James Rugerri Lôbo	Beatriz Rosa	A vida universal do espírito eterno
eterno	Sábado	14 h	José Bel - (AME- SC)	Jeane Bel	Saúde e espiritualidade - a arte de ser
10/03	Sábado	14 h	Rogério M. Dal Grande	Abegair Pereira	Sede perfeitos
14/03	Quarta-feira	20 h	Zulmar Francisco Coelho	Tânia Mara Coelho	Coragem
15/03	Quinta-feira	20 h	Douglas Ouriques	Maria Nazarete Gevertz	Religião
16/03	Sexta-feira	20 h	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	O dever e a virtude
17/03	Sábado	14 h	Homero Franco	Paulo Neuburger	Maturidade espiritual
21/03	Quarta-feira	20 h	Wilmar dos Santos	Edel Ern	Sinceridade
22/03	Quinta-feira	20 h	Tânia Regina Silva Vieira	Maria Nazarete Gevertz	A felicidade não é deste mundo
23/03	Sexta-feira	20 h	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Zenaide A. Hames Silva	O poder da fé
24/03	Sábado	14 h	Jaime João Regis	Paulo Neuburger	Sinais e sintomas
28/03	Quarta-feira	20 h	Cynthia Caiaffa	James Rugerri Lôbo	Sobre o desejo e a necessidade
29/03	Quinta-feira	20 h	Carlos Augusto M. da Silva	Neuzir R. de Oliveira	O segredo da reforma intima
30/03	Sexta-feira	20 h	Maurício José Hoffmann	Beatriz Rosa	Reencarnação: um planejamento amoroso
31/03	Sábado	14 h	Adilson Maestri	Lizete Wood	A transição pede mudança

Horários de ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda.
039 Forquilhas - Florianópolis

Partidas de Forquilhas

2ª a 6ª		Sábados		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		Sábados		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 ltda.
763.1 Parque Residencial Lisboa

Partida do Lisboa

2ª a 6ª			Sábado		Domingos e feriados	
05.00	08.55	16.55	06.00	15.25	07.00	20.30
05.30	09.20	17.15BR	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	
06.50BR	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	
07.30BR	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			Sábado		Domingos e feriados	
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
763 Los Ângeles

Saída de Los Ângelis

2ª a 6ª		Sábados	Domingos e feriados
05.15 ZR	10.02 Z	06.00 R	06.20 ZLR
05.40 M	10.55	06.30 Z	08.10 ZR
06.00 E	11.50	07.55ZR	10.25 ZR
06.15 ZR	12.35 M	10.05ZR	12.25 ZR
06.15Exp	13.05 E	11.40 R	14.25 ZR
06.25	14.15 M	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 M	18.20Exp	20.05ZR	
08.00 Z	19.35 E		
09.00	20.20 ZE		
09.25 M	21.10 EZ		

Saída do TICEN

2ª a 6ª		Sábados	Domingos e feriados
06.12Z	14.10Z	07.05 RZ	07.20 RZ
06.30LM	15.15	09.10 RZ	09.30 RZ
08.15R	16.10ZE	10.45 R	11.30 RZ
08.40M	16.35M	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
11.40M	18.50M	19.05RZ	22.30RZ
12.10ZE	19.17Z	22.05RZ	
13.20M	20.05RZE		

Transporte Coletivo Estrela
020 Potecas

Saída de Potecas

2ª a 6ª	
05.00	13.00
05.20	13.30
06.00	14.40
06.30	15.45
06.45	16.50
07.00	17.45
07.35	18.45
08.05	19.40
09.00	20.45
10.00	21.25
11.05	22.40
12.00	

Saída do TICEN

2ª a 6ª	
06.50	16.25
07.15	16.40
08.10	17.35
9.10	18.02
10.15	18.32
11.10	19.05
12.05	19.50
12.38	20.35
13.45	21.50
14.45	22.40
15.45	

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

Saída de Vila Formosa

2ª a 6ª	
06.00	12.30
06.20	12.50
06.45	13.50
07.20	14.30
08.10	16.10
09.05	17.10
09.50	19.00
12.05	20.20

Saída do Kobrasol

2ª a 6ª	
06.50	15.20
07.20	16.10
08.20	17.40rzl
09.00	17.55
11.15	18.10
11.50	18.40x
13.00	19.30
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!

NÚCLEO como tudo começou

Valmir Vilmar de Sousa

Nos anos de 1970, no interior de uma sacristia, uma proposta ousada é apresentada a um adolescente inexperiente, que ainda não tinha consciência de estar rodeado de amigos "invisíveis" para auxiliá-lo. Eram as primeiras instruções do irmão Savas, que mapeou o caminho que o adolescente deveria seguir. A princípio, foi difícil entender todo o processo ora se iniciando, mas o tempo foi mostrando ser possível realizar esta empreitada, pois outros seres juntaram-se a ele.

A maturidade e o aprendizado deste ser foram mostrando o caminho para a execução do projeto e este empreendimento tornou a sua existência uma busca incessante de conhecimentos para transformar a realidade e ajudar ao próximo. Este aprendizado persiste até os dias atuais, pois o projeto plasmado ainda não está totalmente concluído.

Cada passo dado, uma experiência adquirida e dividida com os seus companheiros, sob o olhar e a proteção da espiritualidade bondosa e amiga que nunca falha. Ela está sempre presente junto àqueles que creem, àqueles que decidem seguir em busca de sua evolução moral, espiritual e intelectual. Desta forma, vencemos os possíveis obstáculos que surgem em nosso caminho.

Hoje, este homem divide suas responsabilidades com os demais, pois afinal, quando este projeto é plasmado na espiritualidade, ele passa a ser coletivo. Nossa individualidade adormece, dando espaço a uma comunidade colaborativa onde todos, cada qual com seu desprendimento e entendimento, colocam-se à disposição para suas tarefas em Nosso Lar.

Ledo engano pensar que estamos sozinhos neste planeta. Recebemos influências de vários tipos de "energia" existente no cosmos e devemos sempre estar atentos aos sinais visíveis e invisíveis. Nossa mente deve estar em sintonia com o nosso emocional, pois assim, podemos ter uma vida plena de paz interior.

Devemos ser gratos pelos Mentores Irmãos Savas, Yura e Gabriel que guiam e ajudam esta Casa em prol das pessoas que a ela recorrem, em busca de um alento, de uma cura para suas mazelas.

Esta casa atende a todos que a ela procuram, seja somente para uma conversa, o desabafo de um ser angustiado como também oferece várias terapias para males mais complexos. Oferece palestras com o objetivo de alertar aos presentes da necessidade de uma mudança de atitude, uma tomada de posição para um novo caminhar e assim promover a cura que tanto necessitamos. Mas, acima de tudo, recebe seus visitantes de braços abertos, com muito amor e muito zelo, independente de credo religioso, pois a casa tem como premissa orientar as pessoas quanto à sua espiritualidade e não doutriná-las.

Nosso caminhar é longo e árduo e precisamos estar atentos aos percalços que possam surgir no nosso percurso. "Vigiai e Orai", disse Jesus. Não nos esqueçamos que são os nossos atos que vão definir nossa alegria ou tristeza, nossa vitória ou derrota. Cada um é o responsável pelos seus atos e mais ninguém.

Obreiros voluntários, que a cada dia, crescem nesta casa, demonstram o quanto é importante para o ser humano estar revestido de desprendimento em prol do outro. Só vamos entender o outro usando de nossa alteridade, humildade e muito amor no coração. Não é isto que desejamos a nós, carinho, amor e bem-estar? Nada mais justo de oferecer ao outro o que desejamos para nós. Mateus, no capítulo VII, versículo 12, nos alerta acerca desta atitude: "Assim, tudo o que vós quereis que os homens vos façam, fazei-o também vós a eles; esta é a lei e os profetas".

Faça tudo para ser feliz é o *slogan* que define bem, de uma forma simples, o objetivo do ser humano.

VIDA UNIVERSAL E PERMUTA ENTRE MUNDOS

Maria José Pompilio

Alguns mensageiros da espiritualidade maior vêm revelando que o Universo é pontuado de orbes habitados. Nesse sentido, ensinam que a vida universal se apresenta com diferentes graus de evolução e que existe permuta espiritual entre os diversos mundos. Lamentavelmente, a Ciência Clássica, limitada a uma metodologia positivista, reducionista e linear, ignora e descarta as provas mediúnicas.

Tradicionalmente, a Ciência reconhece, em todo o Universo, somente a existência de vida no planeta Terra. Segundo Lane (1995), a vida no formato e evolução que existe na Terra, desde os seres unicelulares, é algo extremamente raro. Referindo-se à evolução do gênero humano, o autor considera fundamental o aparecimento da mitocôndria estabelecida entre as diversas bolsas e filamentos que preenchem o citoplasma das células eucariontes, concluindo que sem ela jamais a vida na Terra teria ultrapassado ao estado primitivo. Notando que a mitocôndria foi um único evento ocorrido ao longo de bilhões de anos; e que essa organela fez a diferença na evolução do reino hominal, o autor determina que, para a existência de vida em outras esferas, seria preciso eventos equivalentes para os seres vivos de lá, o que segundo a sua concepção é certamente improvável ou impossível.

Todavia, as investigações científicas, dentre as quais as avançadas por Lane (1995), geralmente estão alicerçadas na busca de vidas alienígenas feitas a nossa imagem e semelhança. Observando que todos os organismos existentes na Terra são parecidos em nível molecular e precisam de água em estado líquido para sobreviverem, a Ciência Clássica investigava a vida em outros mundos tendo como alvo prioritário a orientação para orbes com características biológicas e necessidades ambientais semelhantes às do nosso planeta. Modernamente, a Ciência vem apresentando alguns desvios inferenciais que não descartam a possibilidade da existência de vida inteligente dentro e fora do Sistema Solar. Em meio às discussões relacionadas a questão, Mitchell e *Rauchfuss (2008) buscam comprovar* que os extraterrestres podem evoluir em um mundo com condições ambientais diferentes das requeridas pelas criaturas encontradas na Terra, e que referidos seres desenvolvem mecanismos biológicos adaptativos para as suas incursões a outras realidades universais.

Por outro lado, cientistas renomados tais como Kaku (2000), entre outros, associam, em seus trabalhos, o conhecimento das tradições místicas com as explorações científicas. Suas conclusões revelam que a vida é fundamentalmente imortal, apresentando continuidade e evolução com permuta entre planetas ou mundos paralelos. Na concepção de Kaku (2000), existem diferenças entre um mundo e um planeta. Para o autor, o mundo incorpora a soma total de todas as experiências espirituais que determinam como será a vida, a energia predominante que exercerá movimento, ação e tipo de matéria a ser elaborada em um planeta, enquanto um planeta é a base física para as experiências espirituais dos diversos mundos. Referida inferência aproxima-se da Filosofia Espírita tanto no que diz respeito aos experimentos da espiritualidade objetivando a organização da matéria e da vida existente na Terra, quanto ao que se refere às mensagens deixadas por Emmanuel (XAVIER, 1935) e André Luiz (XAVIER; VIEIRA, 1959), psicografados por Chico Xavier e por Waldo Vieira, as quais registram que, em determinado momento da evolução da humanidade, vieram encarnar na Terra espíritos degredados de outro sistema cósmico.

O sistema cósmico em questão é a constelação de Cocheiro onde se encontra a estrela Capela, reconhecida pela ciência com base nas investigações feitas a partir dos telescópios modernos.

De conformidade com Emmanuel (XAVIER, 1935) ocorreu, simultaneamente a evolução da vida no planeta Terra e do aparecimento do homem primitivo, a culminância de um ciclo evolutivo espiritual em um dos orbes de Capela. A transição para o próximo estágio, após as lutas finais de um longo processo de aperfeiçoamento, requeria a exclusão de entidades que se tornaram pertinazes no crime, dificultando, assim, a ascensão do orbe para os trabalhos a serem realizados na nova etapa evolutiva. Naquela ocasião, as grandes comunidades espirituais que organizam o cosmo deliberaram localizar uma quantidade substancial dos rebeldes de Capela entre os povos primitivos da Terra, tendo como objetivo tanto a regeneração dos degredados pela dor e pelos trabalhos penosos que caracterizavam o momento evolutivo do nosso planeta, quanto à contribuição dos mesmos no necessário progresso dos irmãos inferiores aqui encarnados.

É importante observar que os exilados de Capela interferiram na história etnológica, cultural e econômica do nosso planeta. Reencarnando nas regiões mais promissoras da Ásia, migraram para a África, onde em meio às tribos primitivas deram origem aos ascendentes da raça branca e impuseram, aos povos atrasados da Terra, novas formas de percepção transcendental e de sobrevivência que culminaram na formação da Civilização Egípcia. Não obstante as lições recebidas de Jesus Cristo, no processo de transição para a Terra, muitos degredados esqueceram as responsabilidades das novas missões elevando o passivo de débitos clamorosos, enquanto outros, guardando vagas lembranças do "paraíso perdido", as divulgavam de geração a geração até que ficassem arquivadas nas páginas da Bíblia.

REFERÊNCIAS

KAKU, M.. **Hiperespaço:** uma odisseia científica através de universos paralelos, empenamentos do tempo e a décima dimensão. Tradução de Maria Luiza X. de A. Borges. São Paulo: Instituto de Astronomia, Geofísica e Ciências Atmosféricas, USP, 2000.

MITCHELL, T. N.; RAUCHFUSS, H.. **Chemical Evolution and the Origin of Life.** Editora Springer Science & Business Media, 2008. ISBN 978-3-540-78823-2.

XAVIER, F. C.. (Espírito Emanuel). **A caminho da luz**. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 1938.

XAVIER, F. C.; VIEIRA, W.. (Espírito André Luiz). **Evolução em dois mundos.** Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 1959. (Coleção: A vida no mundo espiritual).

COMO É VIVER HOJE?

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

Quem esteja observando o viver seu e dos outros terá podido notar no que empregamos nosso tempo, isto é, nossa vida, eis que tempo é vida, apesar dos chavões venderem a ideia de que tempo é ouro.

E a vida se avalia por medidas do tipo comprimento (idade), largura (relações) e profundidade (bem-estar). Num balanço simples, é possível descobrir que vivemos muito tempo, o dobro de que vivíamos há 100 anos; temos uma imensidão de "amigos" com os quais trocamos mensagens via internet e por telefone, enquanto nos aproximamos mais e mais dos animais (que não falam conosco, apenas nos afagam); e o nosso bem-estar pode ser avaliado nas filas dos hospitais, postos de saúde, igrejas e centros espíritas.

Estão fora desta análise o dinheiro, o casamento, a família, a mobilidade, porque são apontadas em estudos que os definem como não decisivos em virtude de estarem sendo substituídos. É, substituídos! O único que tem chance de permanecer um pouco mais é o dinheiro, mas, mesmo assim, virtualmente. Os demais estão e serão descaracterizados. Feliz ou infelizmente.

Apesar disso, para muitos, o dinheiro ainda é tudo. E realmente pode ter muita importância dependendo de como é ganho e de como é gasto.

Então, voltemos à profundidade da vida. Viver bastante (tempo), ter relacionamentos (quentes) e promover bem-estar (vida boa) são equações indissociáveis, se a proposta é viver. Relacionamentos frios e falta de sentido à vida, ausência de perspectivas, encurtam o tempo, como que a dizer que ninguém é uma ilha e ao se mover tem de acrescentar.

Aquelas estatísticas que apresentam pessoas com idade perto ou acima de 100 anos, são informações associadas apenas àqueles que não descuidaram da largura e da profundidade da vida. Sem isso, a vida não se torna longa, nem boa.

Os descuidados com as condições que alongam e tornam boa a vida estão deixando a existência mais cedo, seja porque moram mal, se locomovem mal, adoecem mais, se tratam pior, são vítimas de seus governos e, normalmente, se tornam infelizes pelo que gostariam de ter ou ser e não têm e/ou não são.

Estamos vivendo um período muito rico para estas reflexões e quem sabe para buscar com perseverança profundidade, largura e comprimento à vida não apenas para alguns, mas para muitos, para todos.

O segredo parece estar no desejar tudo isso, não egoisticamente, e sim para todos. Então, precisamos dar as mãos ao próximo e isso não se faz sem diálogo, confiança, responsabilidade, compromisso. Que tal?

DE SISMOS E APREENSÕES

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

Vejo, no noticiário, um vulcão no Chile em erupção por mais de dez dias. As cinzas cobrindo estradas, campos, lagos e muitas almas.

O noticiário mostra os estragos materiais causados, mas em nenhum momento fala dos sentimentos dos moradores das cidades próximas. Não fala do medo, da angústia e dos fantasmas que rondam aquelas mentes.

De longa data, na casa dos milhares de anos, fala-se em final dos tempos, em mudança de ciclos com muito terror, com os céus despedaçando-se sobre a Terra em miríades de rochas, cinzas, fogo, água, insetos e tantas outras formas de soterrar a humanidade, que um mito se instalou em todas as mentes como sendo algo provável, o fim dos tempos.

Vivemos um momento propício para nos deixarmos levar por essa onda apocalíptica, afinal temos acompanhado, em tempo real, tsunamis, temporais arrasadores, ventos devastadores e, ultimamente, vulcões e terremotos de altos graus de magnitude deixando a todos perplexos com os estragos causados.

Além disso, vemos mentes desajustadas disparando suas metralhadoras e fuzis sobre inocentes e também impropérios sobre tudo e todos nas redes sociais.

Os textos, apresentados à humanidade como obras sublimes de inspiração divina, falam num ajuste de contas dos homens com Deus, após um tormentoso desfecho da vida inteligente na Terra.

Nesse contexto, é natural que todos possam olhar esses acontecimentos como prenúncio desse tão propalado advento.

Recentemente, cerca de poucas décadas, tomamos conhecimento dos registros maias sobre os movimentos dos astros, nos mostrando que a Terra percorre uma trajetória elíptica por 26.000 anos, evoluindo em quatro etapas, acompanhando o Sol em torno de Alcione.

Nesses períodos, a Terra passaria por ciclos onde a natureza estaria em expansão e ciclos onde a natureza estaria se refazendo.

A Kali Yuga é um período que aparece nas escrituras hindus. É a última das quatro etapas que o mundo percorre. Escrituras como o Mahabharata e o Bhagavata Purana apresentam a Kali Yuga como uma era de crescente degradação humana, cultural, social, ambiental e espiritual, sendo, simbolicamente, referida como a Idade das Trevas porque, nela, as pessoas estão tão longe quanto possível de Deus.

Observando os registros da sabedoria humana, vejo nossa evolução passando por ciclos sucessivos acompanhando os movimentos do planeta, coerente com a ideia cristã de um Deus imparcial que emana seu amor para um Universo em movimento.

Dessa maneira, assisto ao telejornal e recebo as notícias de degeneração moral, de vulcões e tsunamis como algo perfeitamente dentro do contexto humano, como parte da evolução do ser que se recicla e, para tanto, precisa passar pela prensa, pela depuração dos resíduos e por nova moldagem.

Volto meus olhos para o Evangelho de Jesus e entendo que é hora de cuidar de mim, de avaliar as minhas apostas, minhas escolhas e ficar atento aos desdobramentos desse amadurecimento da fruta, prestes a cair do pé para que sua semente germine uma nova planta.

Hora de orar e vigiar, cuidando para não entrar nas ondas de terror que assolam as mídias e a agonia dos homens.

Espaço reservado para você

Rua Leoberto Leal, 467 | Barreiros, São José.

ORIONÓPOLIS

COMPLETA 31 ANOS COM O DESAFIO DE MANTER AS PORTAS ABERTAS

O largo sorriso estampado no rosto da dona Josélia Conceição não nos deixa dúvida de que ela é uma pessoa que esbanja felicidade. Este ano, a jovem senhora de riso fácil, que passa o dia escrevendo em seu diário e ouvindo seu radinho, comemora meio século. Quando questionada sobre como são seus dias na entidade em que ela vive há, pelo menos, 20 anos, ela rapidamente responde: "Eu adoro minha casa e amo meus amigos".

Não é preciso andar muito pelos corredores da entidade para descobrir outras histórias que nos emocionam, que nos ensinam e, principalmente, nos motivam.

Seu Cantalício é só mais um exemplo, aos 86 anos, é um dos moradores mais antigos do lar, são 30 anos sob os cuidados atenciosos dos profissionais e voluntários da Orionópolis. Com a perna machucada já não consegue se movimentar com tanta facilidade, mas nem isto o impede de, diariamente, ir até a sacada observar o jardim.

Na sala ao lado, conhecemos Dona Beloni Maria Portinho, de 55 anos que vive em uma cadeira de rodas, totalmente dependente. Não consegue fazer absolutamente nada sozinha. Precisa de ajuda para comer, tomar banho, se vestir. Perdeu praticamente toda a mobilidade do corpo e parte da visão e audição; mas não perdeu a vaidade. O que mais chama a atenção é que ainda nestas condições ela gosta de se cuidar. Com apoio de outra moradora do Lar, a senhora de cabelos avermelhados mantém as unhas coloridas e bem feitas.

Cristiane da Silva é a amiga solidária que aprendeu a doar o que ela passou a receber desde que mora na casa: o amor. Está há 22 anos na Orionópolis e diz sentir prazer em poder ajudar em algumas atividades. "Depois que meus pais morreram eu não tive com quem ficar. Tenho problemas psiquiátricos e se não tivesse sido acolhida aqui, não sei o que teria sido da minha vida. Hoje todos que moram aqui são meus irmãos de coração, são a minha família", disse.

E essa "família" é bastante numerosa. Atualmente, 59 pessoas vivem na Orionópolis, uma obra social de caráter **filantrópico e eclesial** criada pela **Pequena Obra da Divina Providência, congregação de Dom Luís Orione**.

FOTOS: KOLDEWAY A. C.

Padre Maneca em sua rotina diária.

Fundada em 1987, a entidade começou a funcionar em Capoeira e, somente três anos depois, no terreno onde fica hoje, no bairro Fazenda do Max, em São José/SC. Sem fins lucrativos, a Entidade é dirigida por padres da ordem de São Luiz Orione e sobrevive de doações da comunidade. Todos os meses, funcionários e voluntários da casa trabalham para atingir a incrível meta de R$ 300 mil em doações, que representam o custo mensal para o funcionamento da casa. São cerca de R$ 6 mil por morador - o que não é muito, considerando os gastos com medicamentos, folha de pagamento, alimentos, produtos de limpeza e higiene, entre outros.

São Crianças, jovens, adultos e idosos com dificuldades de locomoção, de coordenação motora, de comunicação, de compreensão do mundo e de interação com a sociedade. Problemas musculares, neurológicos, emocionais, pessoas em situação de extrema pobreza que, infelizmente, foram abandonadas por suas famílias. Algumas delas, como a dona Beloni, são totalmente dependentes de cuidados. Além de moradia e alimentação, a Orionópolis oferece atendimento especializado, com cuidados de saúde, atividades pedagógicas, terapia ocupacional, massoterapia e orientação religiosa.

Quem percorre os corredores, salas e quartos da Instituição encontra um ambiente bem cuidado, de modo a ser o mais agradável possível. Quartos iluminados, bem ventilados, pintados com cores alegres. Camas feitas, com bichinhos de pelúcia e bonecas, para os que gostam. Senhoras enfeitadas com colares unhas pintadas e enfeites nos cabelos. Sinais externos do carinho dedicado por funcionários e voluntários da casa.

Atualmente, são 79 funcionários contratados, entre enfermeiros, técnicos de enfermagem, cuidadores e outros profissionais, além dos voluntários que desempenham funções diversas, desde a organização administrativa até serviços de saúde e a venda de produtos no bazar da Entidade.

"Atendemos pessoas que não têm mais ninguém. Aqui só entra quem está em extrema vulnerabilidade. O que vou falar é pesado, mas essas pessoas são consideradas por muitos como lixo, e aqui nós as acolhemos. Não importa cor, origem ou credo, para nós, o que importa é cuidar destas pessoas que já se encontram tão fragilizadas e abandonadas. Nossa intenção não é só acolher este ser, mas resgatar sua dignidade como ser humano. Então, nossa preocupação é manter a qualidade de vida daqueles que vivem conosco.

A Orionópolis é a única entidade em Santa Catarina que realiza este tipo de atendimento e, para nos mantermos, precisamos pedir literalmente esmolas" — definiu o responsável pela entidade, o padre José Manoel dos Santos, o popular **Padre Maneca**.

Nos últimos anos, as doações para manter Orionópolis diminuíram drasticamente o que tem dificultado ainda mais o trabalho.

Moradores da Ala Masculina

Josélia Conceição passa o dia escrevendo em seu diário.

Berloni Maria Portinho e sua grande amiga Cristiane da Silva que a ajuda há 20 anos.

Padre Milton Quintino de Lima veio para auxiliar o Padre Maneca na Entidade

Seu Cantalício, um dos moradores mais antigos da Casa, 30 anos em Orionópolis.

O amor está em cada cuidado, em cada ação.

"Entendo que isto é normal em um período de crise que todos vivem. Mas desempenhamos um papel que deveria ser do **Estado**. Ajudamos pessoas gratuitamente, seguimos todas as normas de legislação e sindicatos. É muito difícil para manter. Precisamos de ajuda. O que me deixa triste é saber que não podemos atender a demanda que chega, diariamente, por telefone, de outras cidades e até de outros estados. O problema é um só: dinheiro" — enfatiza Padre Maneca.

Hoje, Orionópolis se mantém por meio dos convênios com prefeituras, que não suprem nem de longe as necessidades da casa, das doações da comunidade e dos eventos promovidos pela entidade ao longo do ano. Um exemplo é a **Orionflores** – Festa das Flores, que acontece sempre em setembro e o **Almoço solidário** que acontece todo 3º domingo do mês. E, ainda, o tradicional **Bazar da Pechincha**, de roupas e móveis, que também é uma das fontes de rendas da entidade. São, aproximadamente, 10.000 peças para escolha, entre roupas novas e usadas para o público em geral. O bazar funciona de segunda à sexta das 9h às 16h.

Lar São José, inaugurado e com as portas fechadas

Padre Maneca carrega consigo uma tristeza e, ao mesmo tempo uma enorme esperança; a de ver a casa, que recentemente foi inaugurada e construída com sua participação, de portas abertas e atendendo. O espaço tem capacidade para mais 40 pessoas, no entanto, está de portas fechadas por um único motivo, a falta de verba. "Com muito esforço e com apoio incondicional da comunidade, conseguimos construir esta nova ala. O grande problema é que para abrigarmos mais pessoas, precisaríamos aumentar nosso efetivo e isto geraria um aumento na folha de pagamento, que não temos como honrar. Além disso, seriam necessários mais insumos, mais comida, mais medicamentos. Infelizmente não podemos agir com a emoção, embora nossa vontade fosse de ajudar e atender mais pessoas. Temos que ter os pés no chão e hoje nossa realidade não nos permite avançar", declarou o padre.

Padre Maneca não se desliga. Vive na casa e está 24 horas em alerta. É difícil de acreditar que tem 80 anos, tamanha sua vitalidade. Diariamente, percorre todas as salas, conversa e chama carinhosamente cada morador pelo nome. Muitas vezes, ele mesmo vai comprar os remédios e insumos necessários para dar continuidade à rotina da casa. "Se manter diante de um trabalho como este é algo que exige demais e a vinda de um novo padre para me auxiliar e futuramente tocar tudo é algo motivador. Quem está chegando é o Padre Milton Quintino de Lima, que veio da arquidiocese de São Paulo e já está se inteirando do trabalho. Ele tem sangue novo e vai fazer a diferença daqui pra frente", afirmou.

O que você pode doar?

Comida:
Leite;
Feijão (Arroz não precisa!);
Açúcar;
Café;
Achocolatado;
Bolacha doce e salgada;
Frutas e verduras.

Produtos de limpeza e higiene:
Fraldas geriátricas nos tamanhos M e G (uma das principais demandas);
Xampu;
Lenço umedecido;
Sabonete;
Aparelho de barbear;
Demais produtos para limpeza dos espaços.

Mais:
Medicamentos (ligar para a Entidade para ver qual a necessidade);
Roupas e sapatos em bom estado;
Brinquedos;
Móveis (em bom estado. Quebrados e com cupim não ajudam, pois são para venda no bazar).

Como doar em dinheiro
A Orionópolis conta com três contas bancárias para a transição:

CAIXA	BANCO DO BRASIL	Bradesco
AG: 1784	AG: 2638-7	AG: 1348
OP: 003	CC: 351030-1	CC: 640-8
CC: 181-4		

Como e onde?
Os mantimentos e doações podem ser levados até Orionópolis, que fica a Rua Frederico Afonso, 5568, na Ponta de Baixo, em São José/SC. A Entidade também busca as doações. É só entrar em contato no número (48) 3343-0087. Conheça mais sobre a Entidade pelo site **www.orionopolis.org.br**. Se quiser conhecer o espaço antes de doar, as portas também estão abertas para visitas. De segunda a segunda, das 9 às 11 horas e das 14 às 17 horas.

Quem foi Dom Orione?

Dom Orione é um dos maiores e mais conhecidos apóstolos da caridade e do bem surgidos em nossos tempos para dar testemunho de amor a Cristo e aos irmãos, mediante uma inquebrável força de vontade. Nasceu em Pontecurone, lugarejo do Piemonte, na Itália, em 23 de Junho de 1872. No ambiente pobre e profundamente religioso de sua família, recebeu fundamentos ternos e vigorosos de um apaixonado amor a Deus e aos necessitados, que forma toda a luz de sua existência.

Sua vocação cresceu entre lutas e sacrifícios e nesses sacrifícios e lutas se fortaleceu. Passou uma temporada de seis meses com os religiosos franciscanos em Voghera (1885-1886) e outra, de três anos, junto a Dom Bosco em Turim (1886-1889). De 1889 a 1893, Luiz Orione esteve no seminário diocesano de Tortona entre livros e humildes serviços na catedral, para custear seus estudos. Nesse período de profundas vivências religiosa, sociais e políticas, enquanto se preparava para o sacerdócio, Luiz sentiu formar-se em seu coração o desejo irrefreável de dedicar-se inteiramente aos meninos órfãos e abandonados, conduzindo-os a Deus e educando-os para o bem. Ainda seminarista, iniciou uma série de ações juvenis e, mais tarde, abriria instituições para os mais pobres e abandonados, vítimas da fome e da miséria, desvalorizados pela sociedade.

Ordenou-se sacerdote aos 13 de abril de 1895, em Tortona. No dia de sua primeira missa, tomou a decisão de não ser um padre somente para os que vão a Igreja, mas ser padre para todos, especialmente os mais afastados da Igreja e os pobres. Sua atividade foi crescendo num ritmo apaixonado e foram surgindo obras, escolas, colônias agrícolas, oficinas para aprendizes, escolas profissionalizantes, casas de caridade e os pequenos Cotolengos.

Para atender a tantas obras, fundou as Congregações Religiosas: Pequena Obra da Divina Providência; Eremitas da Divina Providência; Pequenas Irmãs Missionárias da Caridade; e Irmãs Sacramentinas não Videntes. Viveu para amar e servir. Não conheceu outro motivo para viver. Fez da sua vida e da sua fé uma única missão. Sofreu muito, mas a ninguém fez sofrer. Tinha como ideal "fazer o bem sempre, fazer o bem a todos, o mal nunca e a ninguém".

Para visitar e incentivar os seus filhos missionários esteve em diversas oportunidades na América do Sul: Argentina, Uruguai, Chile. Esteve no Brasil (1921, 1922, 1934 e 1937) e disse que o que não pudera fazer pelo Brasil quando vivo, o faria depois de morto. Morreu em San Remo, na Itália onde fora cuidar da saúde, por ordem de seus médicos e superiores, em 12 de março de 1940. Antes de ir a San Remo, protestou que não era entre palmas que queria morrer, mas entre os pobres que são Jesus Cristo. João Paulo II o beatificou em 26 de outubro de 1980.

A CURA E OS FLORAIS

Soraia Marinon Zardo

Meu irmão, diante da Vida contida em ti, quantos sinais diariamente consegues perceber que foram dirigidos a ti? Estás inserido em um movimento que, por vezes, não te dás conta, como exemplo, a órbita dos planetas, porém é sabido que o movimento da lua influencia todos os líquidos do nosso Planeta desde as marés até os líquidos que compõem o teu corpo. O cotidiano fornece elementos ou sinais, desde um simples vento, um cumprimento, uma discussão, um pássaro, um resultado de exame, uma dor e, (por que não?) uma flor.

Os sinais da Vida denotam movimento. O movimento da nossa flora é um grande pulsar etéreo, cheio de vida, ora expande e ora contrai. Como a nossa flora desconhece o que é deslocamento, uma vez que está enraizada, a sua entrega aos sinais da Vida é plena, singular e ritmada.

Quantas vezes, meu irmão, te dás conta de que tens uma dor, uma doença, uma tristeza! O que fazes? São sinais claros de se ver. Se não vês os sinais externos que veem a ti, a Vida mostra, então, em ti. Nestes momentos, fazes o movimento de contração, o mesmo das plantas, para entender a Vida neste estágio, sabendo que o movimento seguinte será de expansão para ti, que sabes que a reforma interna é necessária.

Para a cura das tuas questões existenciais, tomar consciência de que tens todas as condições de mudar o rumo das escolhas que fizestes, é o primeiro movimento e o segundo movimento é a busca para auxiliar-te no caminho da cura.

O Caminho da cura está em reconheceres na tua totalidade, recordando, recuperando e aceitando o que já existe!

Se, o Deus que habita em mim, saúda o Deus que habita ti (Namastê), querido irmão, receberás de mim, além da saudação verbal, um campo energético, vibracional que envolverá a ti e a mim.

FOTOS: KOLDEWAY A. C.

São frequências diversas disponíveis para qualquer ser.

O Sistema Florais do Nosso Lar é um sistema auxiliar de cura sutil. Amorosamente, entregue a ti pela espiritualidade. Na sua composição, está a essência do último movimento de expansão de cada uma das vinte e três flores. As flores que compõem o Sistema são indicativas polares entre elas, uma vez que suas plantas trazem no seu desenvolvimento a necessidade de florescer, algumas no inverno (mulungu – essência INTI) outras no verão (Guiné – essência BRASIL), algumas são perenes (Caroba – essência PACARINA), outras sazonais (Camomila – essência EUROPA).

O Sistema possui três conjuntos de essências florais e cada conjunto ou subsistema define etapas no tratamento. As frequências são lançadas uma a uma, por meio das essências.

Sabes que existe uma interconexão em cada célula, em cada órgão formando campos sutis energéticos. Se te disponibilizas, vivenciando novas informações nas tuas células, estás no teu caminho, no teu passo!

A tua busca por forças e a vibração expansiva da essência floral possibilita que o movimento ocorra. Terás inicio a um tratamento que levará para dentro do teu ser a vibração especifica. Em pequenas doses, porém constantes. Teu ser, sempre atento, imbuído de autocompaixão receberá, gradativamente, outras essências que acessarão as tuas células. Sempre com calma e muita amorosidade para contigo.

O Sistema Florais do Nosso Lar tem um caminho já trilhado, os sinais foram dados de diversas maneiras, há muitos anos, pela espiritualidade amiga; também pelo dirigente do Núcleo Espírita Nosso Lar, José Álvaro Farias; mais tarde, pelos membros voluntários da Terapia do Livro; e, por fim, por Soraia Marinon Zardo, que materializou e ofertou este Sistema ao Núcleo Espirita Nosso Lar.

ACORDA... ACORDAR... ACORDADOS...

Zalias Antonio Vicente

Acordei! Uauuu!!!! Lembro-me vagamente de quando estava acordado e não me lembro de quando adormeci. No sono, tive muitos sonhos, uns até que belos; outros nem tanto. Lembro-me de que, no início de um dos sonhos, que mais tarde tornou-se um pesadelo, estava presente meu pai que sempre dizia que eu tinha que ser alguém. Ficava um pouco confuso, pois isso nunca foi dito ao meu único irmão mais velho.

Era um misto de sonho e pesadelo, onde me diziam para ser alguém e, em outras ocasiões, que eu tinha que ser igual ao meu irmão. Perguntava-me, por que eu não podia ser quem sou? Será que nasci um ninguém?

Quando cheguei à escola, por incrível que pareça, ficou ainda mais confuso e complicado, pois os professores me diziam: "Zalias, por que você não é igual aos outros"? Questionava-me: igual a quem? Ao João, Antonio, Pedro? Ou quem sabe igual à Maria, Ângela, Paula..., igual a quem? O pesadelo era quase insuportável, pois percebia que, ser quem sou, seria algo realmente trabalhoso. O nome não ajudava, pois além de ser o último na chamada, minhas notas também eram as piores possíveis e, para piorar, as professoras no início do ano letivo, na hora da chamada, erravam a pronúncia, o que gerava risos nos meus colegas e às vezes um apelido.

O pesadelo era um misto de ansiedade, angústia, depressão, limitações, autossabotamento, tristeza, julgamentos e autojulgamentos. Os professores, meu pai e irmão diziam que eu era burro. De tanto escutar essa afirmação, passei a achar que eles tinham razão e essa limitação perdurou por muito tempo.

O pesadelo não era o tempo todo, houve momentos de muita alegria, brincadeiras das mais variadas possíveis, e minha mãe sempre me apoiando, mesmo todos afirmando o contrário. Seguidamente, ela me dizia: "Zalias eu confio em você; confie também"! Uauuuu!! Essas palavras eram realmente entusiasmantes.

O sono, sonhos, pesadelos e alguns vislumbres de consciência, perduraram por longos anos, até que em um momento da jornada, sucumbi à depressão, angústia e sofrimento, transformando-se em um verdadeiro inferno psicológico que parecia ser interminável. Esse inferno me acompanhava quase que 24 horas. Não respeitava o café da manhã, almoço, janta e nem mesmo antes e durante o sono fisiológico. Sem conseguir sair ou aliviar esse inferno mental, decidi que a única forma de acabar com o sofrimento, seria amarrando uma corda no pescoço. Pasmem, comprei a corda, testei o local e quando decidi que, na semana seguinte, iria colocar meu plano em prática, tive que levar meu filho, de sete anos, na psicóloga.

Fiquei atordoado com esse imprevisto, pois a única pessoa que não me interessava chegar perto era uma psicóloga. Meu medo e pensamentos eram: "vai que ela atrapalhe meu plano..." Por se tratar do meu filho, decidi arriscar. Foram quatro semanas, quatro encontros e quatro abraços, e meu filho foi liberado. Em cada abraço, uma voz sem voz que dizia: "eu posso te ajudar"! Uau!!!! No primeiro abraço, depois de "escutar" essa voz sem voz, eu gelei, pois não havia pedido ajuda a ninguém até então. De onde vinha isso? Como alguém poderia me oferecer ajuda, se eu não havia contado para ninguém que estava vivendo o que parecia ser o pior dos infernos imagináveis e estava prestes a me pendurar numa corda?

No quarto encontro, quando a psicóloga diz ao meu filho: "Você não precisa mais de mim"! Eu petrifiquei, pois seria o último abraço e se eu saísse dali, não teria coragem para voltar; então um pensamento profundo vem como um relâmpago na escuridão: "Se ela falar novamente que meu filho não necessita mais dela, vou olhar nos olhos dela e dizer: Eu preciso muito de você!!!!!!" Pasmem, no mesmo instante, ela olha nos meus olhos e sorrindo diz: "Pois é, seu filho não precisa mais de mim"! Uauuuuu! Algo muito misterioso estava acontecendo e eu não tinha compreensão; a única coisa que eu disse em meio ao rio de lágrimas que brotaram do nada: EU PRECISO MUITO DE VOCÊ!!!

Não sei precisar quantos encontros houve deste momento em diante, só sei dizer que ACORDEI! Uau!!!!! Antes, em meio ao pesadelo eu dizia coisas do tipo: "eu não tenho tempo", "a vida é um inferno", "a vida é sofrida".

Agora tenho a eternidade a minha disposição e me sobra até um tempo para escrever essas linhas, pois compreendi que ninguém dorme sem estar acordado e que só vamos compreender que dormimos, sonhamos e que tudo era um pesadelo, quando acordarmos.

Ninguém acorda sozinho, nós somos acordados por alguém, algum acontecimento ou uma dor profunda e somente quem acordou, consegue ver aqueles que dormem e os que já acordaram. A mensagem me foi dada sutilmente, sobre o que eu deveria fazer, mas em meio à angústia e inconsciência-de-si, eu não consegui compreendê-la.

Quando a ideia de comprar "a corda" veio na minha mente, eu não entendi a mensagem, pois pensamentos não estão escritos. Não era para comprar "a corda"? A mensagem estava clara: ACORDA! Não importa se os sonhos são bons ou ruins, o importante é ACORDAR! Vamos acordar o seguinte: quem acordou, acorda quem quer ser acordado e juntos nos mantemos nesse acordo, ACORDADOS!

ACONSELHAMENTO E REFLEXÃO

Valéria Melo Ribeiro
Economista - Corecon-SC 980

Durante muito tempo, ouviu-se dizer que se conselho fosse bom, não se dava, se vendia, e isso passou a ser verdade. Quando o conselho vem de um profissional da área a qual se consulta, com o tempo, deu-se o nome de consultoria e, atualmente, recebe a mais variada nomenclatura, seja em português ou em inglês.

O que vale aqui dizer é que vou oferecer uma série de conselhos, que podem chamar de reflexão, já que estarão recebendo sem pagar por eles.

O primeiro conselho é que você pense como está o grau de satisfação de sua vida, essa mesma, a do dia a dia, não a fantasiosa, mas a real. Está tudo dentro do que foi planejado e desejado? Provavelmente não, pois a cada fase da vida, nossas necessidades mudam, e essas mudanças precisam ser atendidas, e para atendê-las são necessários novos planejamentos, principalmente o econômico.

Tem pessoas que afirmam, materialmente já tenho tudo o que preciso, só quero gastar em lazer, daí faço a primeira pergunta, como está o seu quarto de dormir? Colchão? Travesseiros? Cama? Armário? Paredes? Teto? Climatização? Está tudo em ordem? Tudo novo ou os travesseiros estão vencidos, colchão velho que já provocam dores nas costas? Colcha puída, lençóis rotos? Ou realmente seu quarto de dormir está bem agradável e aconchegante? Lembre-se de que, na fase adulta, precisamos dormir oito horas por dia, fazendo as contas, dará mais de um terço do tempo de nosso dia dentro do quarto, pois tem o tempo de preparação para dormir e o de arrumar o quarto após acordarmos. Observe que não me referi a aparelhos eletroeletrônicos dentro do quarto, evite-os ao máximo, mas tenha uma boa luz de cabeceira e um bom livro, daqueles que fazem sua imaginação voar e produzir bons sonhos.

Dou esses conselhos em função de vários pontos, um deles, e o mais importante que é a sua saúde física e emocional. Se há algo que nos propicia boa saúde são as horas de sono bem dormidas, e isso implica em não ter a presença de insetos de toda ordem dentro de seu quarto, pois ao dormir, não temos o controle de espantá-los, caso também tenham morada no próprio quarto. Se você é contra a dedetização, tenha ao menos telas nas janelas. A presença de roedores e aranhas, mesmo as não venenosas, deve ser evitada ao máximo, se você mora em casa, rés do chão, a chance desses irmãos, do reino animal, entrarem não é pequena, e eles não podem ser bem-vindos nessas situações. Os ácaros, fungos e bactérias também podem ser grandes vilões em guerra com você e eles moram dentro de seus travesseiros, colchões, edredons e demais itens. Observem a data de validade de seu travesseiro, normalmente são de dois anos e veja se pode ser lavado, o ideal é sempre usar capa de travesseiro e sobre a capa, as fronhas. Quando tiver tempo, abra uma rápida pesquisa sobre esses seres que moram nos seus travesseiros, será de grande valia.

Tome esses cuidados com o seu quarto e com os quartos de seus filhos. Ensine isso a eles, se os mesmos já estiverem em idade escolar, peça para eles fazerem uma pesquisa sobre o tema Fungos, Bactéria, Ácaros e outros parasitas...

Essa parte já foi atendida? Acha que já tem tempo e recurso econômico para viajar? Ótimo, viaje mesmo, faz bem para o espírito, espírito criativo, para o intelecto, para o físico, mas aqui vai outro aconselhamento - a escolha do hotel. Mesmo que você pense, o hotel pode ser o mais barato, pois só irei para dormir, lembre-se que além de dormir tem o banho, o sanitário, a pia de lavar o rosto e a segurança sanitária que o mesmo tem que oferecer aos hóspedes. Na dúvida, leve sempre uma capa de travesseiro e coloque sobre a fronha. Se a escolha for de um hotel sem muito recurso, leve sempre toalha e chinelo de borracha para o banho. Quem tem que cuidar de sua saúde e de seus filhos é você. Ou escolha um hotel que ofereça bastante conforto e higiene, e desfrute de todo o conforto possível, mesmo que seja só para dormir, mas que seja uma excelente noite de sono.

Você pode aproveitar esses conselhos, que ficaram restritos num só exemplo, para todo o mais que cerca sua vida, além da casa onde mora, tem o carro, o ambiente de trabalho, suas necessidades além das básicas. Procure seguir mais a sua cabeça e os conselhos profissionais, que propagandas comerciais e palpite alheio. Analise o quanto você dispõe de recursos financeiros depois de quitar suas contas mensais que devem incluir o lazer. O que sobrar pode ser gasto em mais lazer ou poupar, e daí procure se aconselhar em opções de lazer e de investimento, pois toda a parte poupada da renda será investida. Sempre vale a pena se aconselhar, a reflexão vem como resultado, e a escolha da ação vem como consequência.

Aconselhar também é ato de amor.

LIVRO

EM BUSCA DO SER: o quarto caminho para uma nova consciência

George Ivanovitch Gurdjieff
Editora Pensamento, 2017

Flávio Rubens Lapolli
Terapia do Livro

George Ivanovith Gurdjieff (1866-1949) foi um mestre espiritual greco-armênio, considerado, hoje, uma das maiores forças espirituais jamais vistas no ocidente. Em sua vida, passou mais de vinte anos buscando o conhecimento esotérico, percorrendo desde a Grécia e o Egito até a Ásia Central, incluindo as montanhas Hindu Central, incluindo as montanhas Hindu Kush e a região do Tibete.

De acordo com o prefácio:

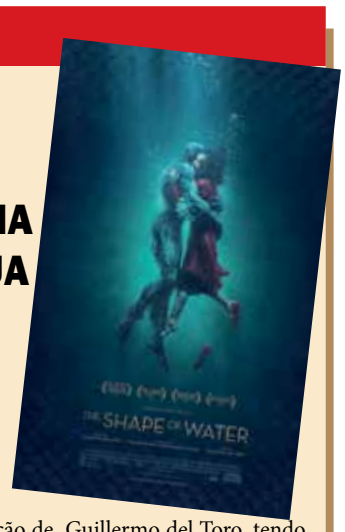
> Os leitores que vão entrar em contato com ideias de Gurdjieff, pela primeira vez, devem estar preparados para um desafio inoclasta lançado às fundações da moderna visão do mundo – especialmente a consciência e o livre-arbítrio humanos, o progresso e a civilização e a importância da vida humana no universo. Ele recorda a antiga teoria do cosmos e afirma que as leis fundamentais que governam os fenômenos são as mesmas em todos os níveis e que o homem é um microcosmo que representa o universo inteiro. Logo não devemos a realidade olhando para fora – em uma visão mística da Terra ou do Cosmos -, mas voltando-se para o interior, observando tempo e espaço dentro de nós mesmos. O antigo aforismo "conhece-te a ti mesmo" é invocado em seu sentido original, do templo egípcio – uma chamada para nos abrirmos à consciência, para vermos a realidade.

Em busca do ser é, acima de tudo, um caminho de conhecimento para aqueles que buscam uma melhor compreensão de si mesmo – um chamado para nos abrirmos para um estado mais elevado de consciência.

Boa Leitura!

FILME

A FORMA DA ÁGUA



Sob a direção de Guillermo del Toro, tendo como elenco Sally Hawkins, Michael Shannon, Richard Jenkins entre outros, o filme, do gênero Fantasia, Drama, Romance, passa em meio aos grandes conflitos políticos e transformações sociais dos Estados Unidos da Guerra Fria, início da década de 1960.

Elisa Esposito é uma moça muda que trabalha como funcionária de limpeza num laboratório de segurança máxima em Baltimore, EUA. A sua vida altera-se quando ali chega um humanoide anfíbio capturado nos mares da América do Sul, que é mantido em cativeiro e usado em vários testes laboratoriais.

Com o passar do tempo, Elisa começa a se afeiçoar a ele e entre os dois surge o amor. Quando os cientistas decidem usá-lo como cobaia num programa espacial, ela resolve salvá-lo. Para isso, terá a ajuda de Zelda e Giles, os seus mais fiéis amigos…

CD

ANAVITÓRIA

Paulo Roberto da Purificação
Cantoterapia Sol Maior

Anavitória é um duo brasileiro formado por Ana Clara Caetano Costa e Vitória Fernandes Falcão, é a nova sensação da música brasileira.

Em agosto de 2016, elas lançaram seu primeiro álbum homônimo, "*ANAVITÓRIA*", apresentando 11 faixas derivadas de gêneros como pop e folk, produzido por Tiago Iorc.

Em 10 de novembro de 2017, o álbum foi relançado em uma edição especial com 13 faixas. 10 compostas por Ana Caetano e ainda a regravação do clássico Tocando em Frente, de Almir Sater e Renato Teixeira, e mais duas faixas inéditas.

Foi indicado na 18ª edição do Grammy Latino na categoria Melhor Álbum Pop Contemporâneo em Língua Portuguesa e a canção "Trevo (Tu)" ganhou na categoria Melhor Canção em Língua Portuguesa.

Vale a pena conferir.

INJUSTIFICÁVEL SOPRO DE VIDA

Amanda Arruda

Ao ser interrogada acerca das possíveis justificativas intrínsecas em minha escrita, flagro-me pensando em alguma plausível e entendível resposta para tais questionamentos e, enfim, concluindo que, quiçá, certas perguntas não precisem de resposta. Já são claras o suficiente!

Honestamente, nunca me perguntei o porquê das pessoas respirarem ou beberem água. Porém, tantos insistem em indagar "por que você escreve?", "quando?", "como?". Anteriormente eu pensava em alguma resposta filosófica, prolongada, um verdadeiro discurso sobre a importância da literatura para mudar o próprio eu, transformar a humanidade, reformar os pilares sociais. Porém, atualmente, absorta em pensamentos na companhia de meus próprios botões, concluo que nenhum desses discursos pomposos são necessários.

Realmente, é óbvio que penso na importância da literatura para mudar as pessoas, o mundo, construir uma sociedade sábia. Sei o quanto ela mudou minha vida e também no quanto pode mudar a vida de todo o restante. Sei sua importância para formar um mundo inteligente e humano. Porém, a resposta perfeita seria muito mais clara, concisa e resumida do que tudo isso.

Escrevo exatamente por ser injustificável. Escrever é algo natural. Sentir-me feliz ao sentar-me tranquila, olhando para aquelas linhas escritas, deixando uma energia alegre me tocar. Sentir-me horrorizada ao retratar uma tristeza, ver-me contente ao demonstrar o que é o belo. Trazer o sorriso e as lágrimas a mim mesma e a todos os demais. É tomar para mim as cavidades profundas do próprio eu e expressá-lo em palavras. É ser inexplicável e irresumível. Escrever é, por si só, um verbo intransitivo, apesar do que dita toda a gramática. Não é preciso "o quê", "porquês", "comos", "quandos" e "ondes". Escrever, assim somente consegue fazer sentido em sua humilde solidão. Não necessita complementos.

Então, por que escrevo? Porque meu coração bate, porque minha mente não para, porque meus pulmões funcionam e meu sangue continua a ser bombeado. Porque da água da poesia bebo e o oxigênio da literatura é o que move minha respiração. Inspirar-se vem exatamente do ato de respirar, certo? Isso não é aquilo para o qual daria o nome de coincidência.

Porventura, escrevo porque vivo. E vivo porque escrevo. Sem mais delongas.

VISÃO HOLÍSTICA
a busca por um ser humano integral

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

Na visão holística, o mundo é concebido como um todo integrado e não como uma coleção de partes dissociadas (CAPRA, 1996). Visão esta que busca o ser humano integral.

O paradigma holístico caracteriza-se pela ênfase do todo, como uma rede em que todas as partes são conectadas entre si, formando um todo indivisível. Nessa concepção, cada indivíduo deve apresentar uma formação plena em relação a si mesmo, à família, à sociedade, ao planeta e ao cosmos, em uma relação de respeito à harmonia, à paz interior.

Pensando em uma abordagem holística, torna-se imprescindível ao ser humano descobrir-se e descobrir o outro; assim olhar para o universo como uma unidade de diversidade. Para isso, faz-se necessária a quebra com velhas e arraigadas concepções e partir em busca da recuperação de valores esquecidos. Valores estes que buscam a paz, a solidariedade, a harmonia, a igualdade e a honestidade, que são imprescindíveis na busca da integralidade como condição plena para toda humanidade.

Convém lembrar que se têm dois hemisférios cerebrais, cada um com funções diferentes: no cérebro direito predominam a intuição, a criatividade, a sinergia, a síntese, a visão global e o cérebro esquerdo é mais racional, analítico, conceitual e, por isso, o ser humano é considerado dualista.

Na busca por um ser humano integral, devem-se levar em conta os dois hemisférios, com a grandeza que há dentro de cada um deles, assim propiciando o desenvolvimento de habilidades e competências.

Lembrando que não se constrói o novo sem desconstruir as velhas concepções e visões de mundo existentes e reproduzidas por décadas, então o ser em sua totalidade deve sempre trabalhar em diferentes dimensões: física, cognitiva, emocional e espiritual. Isso lhe permitirá transcender para outros planos de totalidade, como o comunitário, o social, o planetário e o cósmico, sendo, assim, um homem pleno capaz de agir na sociedade provocando uma ação transformadora em busca de um mundo melhor.

O ser humano deve buscar, sempre, o desenvolvimento de suas capacidades propiciando um encontro consigo mesmo que objetive a sua realização. Respeitar as diferenças e valorizar o outro como único dentro de um sistema transforma a heterogeneidade numa pequena comunidade, na qual se exercitam relações como a amizade, a solidariedade, a cooperação, a colaboração e, sobretudo, torna a comunidade num lugar de exercício de liberdades e de significativo aprendizado, pautado no respeito e na responsabilidade.

Para uma melhor compreensão do ser humano integral, Antunes (1998) alerta para a importância do entendimento de Gardner, em seus estudos, sobre as inteligências múltiplas. Nesse estudo, são apresentados oito tipos diferentes de inteligência que sempre devem ser levados em consideração na formação do ser integral, quais sejam: inteligência espacial, inteligência corporal, inteligência musical, inteligência linguística, inteligência lógico-matemática, inteligência interpessoal, inteligência intrapessoal e inteligência naturalista. Veja o quadro a seguir, adaptado de Gardner (1994).

INTELIGÊNCIA	CONCEITO
Espacial	É a habilidade de compreender figuras e construções apenas com o olhar, sem precisar de fórmulas. É bastante desenvolvida em arquitetos, engenheiros etc.
Corporal	É a capacidade de utilizar o próprio corpo para produzir algo ou até mesmo resolver problemas. Presente em atletas, dançarinos e atores etc.
Musical	Está ligada à sensibilidade em relação a notas e timbres, e à habilidade de criar novas músicas e padrões musicais. Está, por exemplo, em cantores e compositores.
Linguística	Apresenta elevada capacidade em aprender idiomas, em dominar palavras, escrever e falar com precisão. Presente em escritores, poetas, jornalistas etc.
Lógico-matemática	É a capacidade de utilizar fórmulas e criar raciocínios lógicos, interpretando símbolos. Bastante desenvolvida em matemáticos e cientistas.
Interpessoal	Está ligada à facilidade que uma pessoa tem em lidar com outras. Religiosos, professores e líderes políticos têm essa inteligência bastante elevada.
Naturalista	É bastante elevada em biólogos e geólogos, por exemplo – é a sensibilidade de analisar a natureza ao seu redor, classificar plantas, animais etc.

Fonte: Adaptado de Gardner (1994)

Neste contexto, verifica-se o quanto é importante que as comunidades trabalhem em parceria, buscando construir uma prática inovadora, crítica, produtiva e transformadora. Caracteriza-se pela busca do equilíbrio entre teoria e prática de maneira que estas caminhem juntas em busca da visão do todo. Cada pessoa deve considerar-se como um ser original, que faz parte de um contexto sociocultural e precisa ser considerado em suas inteligências múltiplas.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Celso. **As inteligências múltiplas e seus estímulos**. Campinas: Papirus, 1998.

CAPRA, Fritjof. **A teia da vida:** uma nova compreensão cientifica dos sistemas vivos. 11 ed. São Paulo: Editora Cultrix, 1996.

GARDNER, Howard. **Estruturas da mente:** a Teoria das Múltiplas Inteligências. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994. Publicado originalmente em inglês com o título: *The frams of the mind: the Theory of Multiple Intelligences*, em 1983.

SANTA CATARINA NÃO TEM SURTO DE FEBRE AMARELA

Por Uiara Sousa Zilli
Jornalista - MTb/SC 02178JP

A grande incidência de casos de febre amarela (FA) e a consequente corrida em busca de vacinas contra a doença no estado de São Paulo deixou a população de todo o Brasil apreensiva e sem saber se há necessidade de procurar os postos de saúde e clínicas para também se imunizar. Ciente desta situação, o presidente da Associação Catarinense de Medicina, Ademar José de Oliveira Paes Junior, foi buscar informações peritas para esclarecer à população de Santa Catarina, através da Dra Renata Zomer de A. Muniz, Presidente da Sociedade Catarinense de Infectologia. De acordo com a Dra. Renata, a vacinação é, de fato, a principal medida de controle da febre amarela, "mas é importante esclarecer que não há motivo para busca de vacinação de forma indiscriminada, principalmente em regiões em que não há evidência de circulação ativa do vírus da FA". A médica infectologista salienta que pessoas que residem em áreas sem recomendação de vacina só devem ser imunizadas se vierem ou forem viajar para regiões com transmissão ativa da doença ou para países que exijam Certificado Internacional de Vacinação ou Profilaxia (CIVP), como por exemplo, República do Congo e Angola (países onde houve importantes surtos de FA).

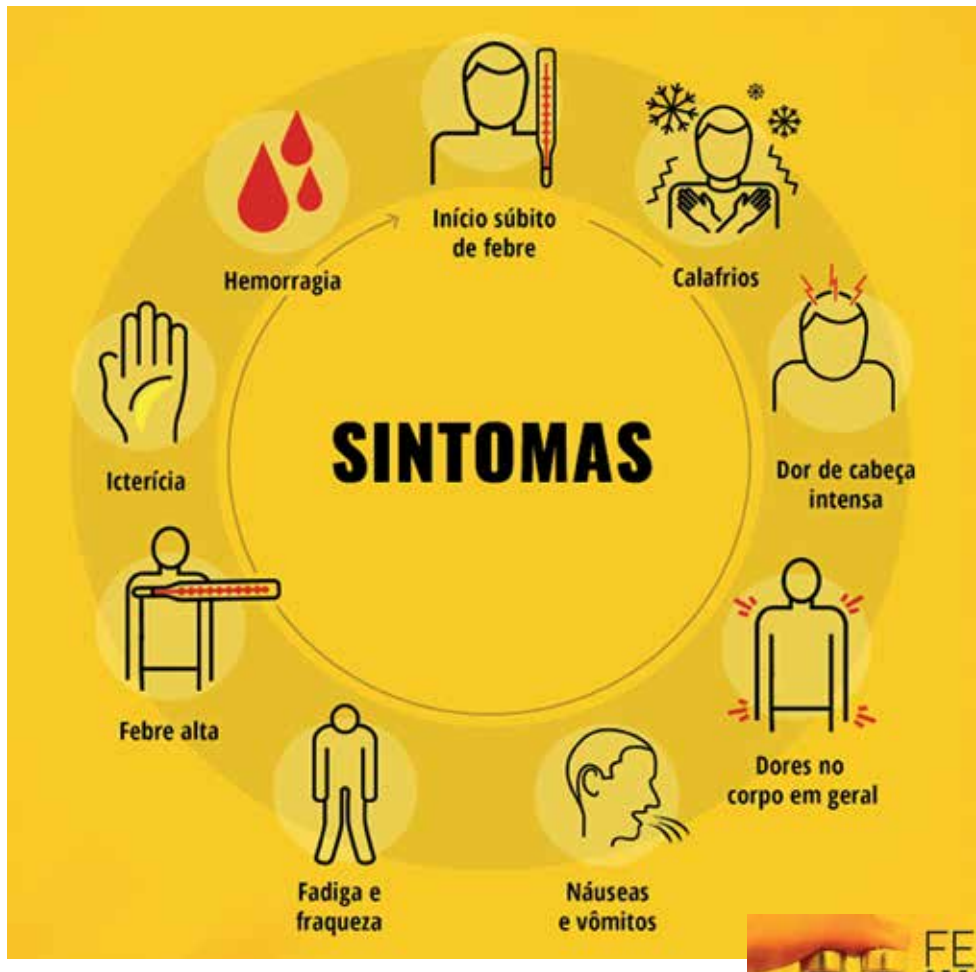
"Vale destacar que a pessoa que recebeu uma dose de vacina da FA ao longo da vida é considerada imunizada".

A Dra. Renata explica que a febre amarela é uma doença endêmica em florestas tropicais das Américas e África, podendo causar epidemias de impacto para saúde pública, mas não é o caso no nosso país. "A transmissão urbana no Brasil tem como seu principal vetor o mosquito Aedes Aegypti e o homem é seu hospedeiro. A doença não era registrada desde 1942, predominando desde então o ciclo silvestre. Porém a urbanização e a falta de controle dos vetores podem ser alguns dos fatores que contribuíram para o surto atual". O Ministério da Saúde indica dose única da vacina para as áreas com recomendação de vacinação em todo país desde abril/2017. O reforço não é mais necessário por considerar que a imunidade protetora desenvolve-se dentro de, no máximo, 30 dias para cerca de 99% das pessoas que recebem uma dose da vacina.

Dados importantes

De acordo com a Dra. Renata Zomer, a imunidade ocorre cerca de dez dias após a dose da vacina, portanto ela recomenda medidas adicionais para a proteção de indivíduos que moram em áreas de risco recém-vacinados ou para aqueles que não podem ser vacinados. Entre as medidas adicionais estão:

- usar repelentes de insetos que devem ser aplicados nas áreas expostas. Não usar repelentes por debaixo da roupa;
- proteger a maior extensão possível de pele por meio do uso de calça comprida, blusas de mangas compridas e sem decotes, de preferência largas, não coladas ao corpo, meias e sapatos fechados. O uso de roupas claras facilita a identificação de mosquitos e permite que eles sejam mortos antes de picarem;
- passar o maior tempo possível em ambientes refrigerados, com portas e janelas fechadas e/ou protegidas por telas com trama adequada para impedir a entrada de mosquitos;
- utilizar mosquiteiros corretamente arrumados para dormir;
- fazer uso de repelentes ambientais durante todo o tempo em que estiverem em residências ou locais de trabalho, inclusive à noite;
- crianças menores de seis meses de idade, que não podem receber a vacina e nem usar repelentes de aplicação direta na pele, devem ser mantidas o tempo todo sob mosquiteiros e/ou em ambiente protegido (refrigerado com portas e janelas fechadas ou protegidas por tela, com repelentes ambientais);
- crianças maiores de seis meses e adultos que, por contraindicação clínica, não possam ser vacinados ou que por qualquer motivo ainda não tenham recebido a vacina devem seguir as mesmas orientações descritas para os dez dias após a vacinação enquanto durar o surto de febre amarela.



No site www.dive.sc.gov.br/febre-amarela, da Diretoria de Vigilância Epidemiológica (DIVE), é possível encontrar as áreas de recomendação vacinal em todo país, inclusive os 162 municípios catarinenses considerados como área de recomendação desta vacina, assim como as salas de vacinação em todo o Estado. De acordo com a DIVE Santa Catarina dispõe de doses suficientes para atender a população catarinense. A recomendação é que nessas áreas as pessoas procurem o posto de saúde mais próximo de suas residências, onde poderão obter mais informações sobre a doença e imunização.

Quem deve se vacinar

Pessoas que vão se deslocar para os estados com transmissão ativa da doença (São Paulo, Minas Gerais, Rio de Janeiro e Bahia) e catarinenses que vão para as cidades com área de recomendação da vacina, devem se imunizar pelo menos 10 dias antes da viagem. Além disso, crianças com nove meses de idade, independentemente do local de residência, devem ser vacinadas conforme calendário nacional de vacinação em vigor em 2018.

Efeitos adversos

Desde o início do ano de 2018, até o dia 26 de fevereiro, cerca de 59,7 mil doses da vacina contra febre amarela foram aplicadas em Santa Catarina. O número ainda pode sofrer atualização. Em 2017, durante todo o ano foram aplicadas 201,9 mil doses, número que também pode sofrer alteração. Vale lembrar que até abril do ano passado, o recomendado eram duas doses da vacina. Depois, a orientação passou a ser de dose única. Sobre possíveis efeitos adversos da vacina, foram notificados oito casos suspeitos, sendo que cinco foram descartados e três seguem em investigação.

Doença em macacos

A Dive também monitora os possíveis casos em macacos, que são os primeiros a denunciarem a circulação do vírus, que atualmente é restrita ao ambiente silvestre. No período de julho de 2017 a junho de 2018, foram registradas 89 mortes em macacos. Desses óbitos, 25 permanecem em investigação.

A ESPERANÇA
Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Equipe Filosófica

O fogo ardendo é a combinação de três fatores: a substância carburante (fator sustentador), o oxigênio (fator propiciante ou ativador) e a chama (fator resultante ou efeito). É uma interação, só acontece com a presença dos três, é efeito e causa em tempo real.

A esperança é um efeito análogo, ela é a chama que necessita de algo que a sustente (a crença ou o objetivo), de um ativador ou propiciante (o querer ou a vontade) e a resultante, a esperança, uma chama que arde. Sim, só há esperança quando existem a crença e a vontade ou o objetivo e o querer. Esta tríade é poderosa, foi ela que fez com que europeus de vários países deixassem suas pátrias e buscassem outra vida em terras desconhecidas de um longínquo continente. Enfrentaram e superaram enormes dificuldades e desafios. Porque havia o combustível – a crença; o oxigênio – o querer; e a chama – a esperança.

Para se acender o fogo usa-se um estímulo – o fósforo, a faísca; um incentivador – o sopro; que leva o ativador – o oxigênio. Mas precisa ser mantida a tríplice combinação, sem um dos três componentes o fogo não se sustenta. O sopro que leva o oxigênio precisa ser bem dosado. No início, deve ser contínuo e moderado, para que o fogo pegue, se for muito fraco, será insuficiente e se for mais que um sopro, um vento forte, poderá apagá-lo, quando o fogo ainda for débil. Quando o fogo já estiver ardente, o sopro intenso ou o vento forte poderá disseminá-lo, saindo do controle.

O sopro é a palavra amiga, acende e estimula a chama da esperança. O vento forte é a paixão incontrolável, pode aniquilar a esperança no início, ou levá-la ao descontrole, transformando-a em fúria em grande incêndio, em ideia obsessiva ou fantasiosa quando criada uma expectativa além da realidade. Nas duas situações, deverá haver equilíbrio na dosagem dos componentes. Quando controlada, o fogo aquece, a esperança anima. Em excesso queima, sem controle destrói.

Para manter o fogo sob controle, é necessário: – Não deixar faltar lenha nem colocar muita, ou não abrir nem fechar demais o registro de alimentação se for outro combustível. – Também não abrir nem fechar em demasiado a entrada de ar. Não usar lenha verde nem outro combustível que esteja adulterado.

Para conservar a esperança é preciso: – Não esmorecer na crença ou fraquejar no objetivo. Quando fracos são como a palha, estala, faz barulho, mas o fogo dura muito pouco, é passageiro. A crença e o objetivo deverão ser fortes e consistentes como o cerne ou o nó de pinho, produzindo um fogo intenso e duradouro e conservando um braseiro vivo e sólido, como o efeito persistente da esperança vigorosa. Há que se manter o querer e a vontade, abrir o pensamento às novas ideias com controle, nem as rejeitando nem as aceitando de pronto, mas antes, examinando-as com cuidado. Não se desestimular por opiniões contrárias ao seu propósito, nem se fascinar por ideias mirabolantes. Não manter ilusão, crença errônea ou objetivo distanciado do bem, pois não se sustentam e a chama da esperança se apaga.

A esperança é a chama que alimenta a alma, que mantém o ânimo, que nos faz prosseguir. Precisa ser fomentada para que se tenha sempre acesa a motivação para a vida. Jesus quando sentenciou: "Restituí a saúde aos doentes, ressuscitai os mortos, curai os leprosos, expulsai os demônios. Daí gratuitamente o que gratuitamente haveis recebido" (MATEUS, 10: 8.), não pretendeu que se restaurasse a vida orgânica aos que estivessem biologicamente mortos. Referia-se ele aos mortos vivos, aos desesperançados, sem objetivo, sem crença, sem razão para viver, necessitados da reativação do combustível, do estímulo, do reacendimento da chama.

E são muitos os que assim se encontram, plenos de saúde física, mas descrentes, prostrados, mortos para a vida. Estão por toda parte, nas ruas, nos ambientes de trabalho, nos grupos, às vezes entre os nossos vizinhos e nas nossas famílias. O que Jesus nos pede é para não os desconhecermos. Sem nada lhes forçar, ouvi-los, senti-los, reanimá-los e auxiliá-los no alcance dos meios para a restauração do equilíbrio e renovação da confiança. Ele o fez impondo-lhes as mãos, dizendo-lhes palavras de fé e de conforto, falando-lhes de uma vida futura, de um reino de ventura e paz, que não está nas coisas externas, mas dentro de cada um de nós e é acessível aos que são pobres pelo espírito e limpos de coração. Francisco de Assis bem sentiu e compreendeu, tornando-se um instrumento da sua paz.

Que possamos com ele fazer e dizer:

"[...] Onde houver desespero, que eu leve a esperança".

SOLIDARIEDADE COMO INSTRUMENTO DE TRABALHO DO AMOR

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Caro irmão,

Alguma vez já imaginaste como seria o mundo sem amor? Sem amor pelos pais, irmãos, filhos, netos, pelo bichinho de estimação, pelo paciente com dores num leito de hospital ou pela beleza contida no céu por ocasião do crepúsculo? Sem amor no coração, como apreciar os acordes de uma bela música? Imagine como seria o mundo sem o amor…

Todos procuraram o amor para viverem embevecidos… Ele, o amor, é como um ingrediente muito sutil de nossa consciência. O ser humano depende do amor… Sem o menor resquício do amor, ele não sobreviveria.

Engana-se quem pensa que o amor é um sentimento… Ele é muito mais que isso… O amor é um ser. O amor é alguém, um espírito vivo, real, ainda que invisível e quando desperto leva os homens à felicidade. Porém, tal qual uma brasa coberta de cinzas precisa de um sopro para avivar. O amor é algo que não se pede, mas, algo que se dá. Nosso interior é um manancial imorredouro que jorra amor em abundância. E dando amor teremos nosso coração sorridente, farto e em paz.

Impossível falar de amor sem falar em solidariedade. Solidariedade é um amor que não é solitário e muito menos egoísta, pois, é um amor que se importa com o outro, ou com muitos outros seres, sem ciúme, sem posse e sem controle, uma vez esses sentimentos, erroneamente são entendidos como se fosse amor, mas, do amor e da solidariedade estão muito distantes.

Bezerra de Menezes de maneira simples e sábia assim definiu a solidariedade:

"Solidários, seremos união. Separados uns dos outros seremos pontos de vista. Juntos, alcançaremos a realização de nossos propósitos".

Somos solidários cada vez que avivamos nossa compaixão diante de alguém necessitado, seja essa necessidade física ou moral. Somos solidários quando engajamo-nos a um grupo que unido não mede esforços para atingir seu objetivo, qual seja, o amparo ao necessitado. Aquele que é solidário esquece-se de si mesmo para conduzir os desvalidos.

Somos solidários quando distribuímos o sorriso da paz, quando damos o forte aperto de mão, quando abrimos nossos braços para receber aquele que busca o aconchego, quando tendo aprendido, ensinamos a perdoar trazendo o conforto para o coração ressequido pelo ódio. Somos solidários quando elevamos nossa voz e entoamos em conjunto o canto que eleva o espírito daqueles que precisam tirar os pés do chão e dar asas ao espírito para que acesse a Oitava Luminosa que é a luz da consciência experimentada através de uma oitava de frequências de som.

Somos solidários quando comemos menos para poder partilhar o alimento que temos a mesa lembrando que o faminto também tem paladar. Assim, o pão envelhecido que pode ser transformado em deliciosa sobremesa, não servirá de amostra da falsa generosidade com aqueles que têm fome.

É importante observar o verdadeiro sentido da solidariedade e não participar do sentimento derrotista que possuem muitos necessitados. A solidariedade visa a ajudar o outro a levantar-se, portanto, não devemos ter atitudes derrotistas e chorar com aqueles que ajudamos. O socorro se presta a levantar quem está caído e não a cair junto ao desvalido, pois assim estaríamos sintonizados com a energia do sofrimento alheio dificultando a cura daquele que surgiu em nosso horizonte.

Há aqueles que usam a solidariedade como ostentação. Nesta hora em que falamos de solidariedade como poderemos desprezar esses Irmãos? Não serão esses Irmãos que precisam de nossa solidariedade para descobrir a beleza, o conforto, e a alegria que preenchem o coração dos verdadeiros solidários? O falso solidário já se encontra no meio certo para exercer suas qualidades que ainda estão entorpecidas pelo ego exacerbado. É uma questão de tempo, tão somente, para o despertar daqueles que já foram içados pela Espiritualidade de Luz. Quando chegar a hora certa será aberta a cortina que lhes veda os olhos e o coração. Vamos, portanto, esquecer as críticas e alojar esses Irmãos no recanto santo de nossos corações… Eles nem sabem, mas, são tão sofredores quanto aqueles que buscam nosso amparo.

Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

FOTOS: KOLDEWAY A. C.

ABERTURA DA ESCOLA DE MÉDIUNS DE 2018

A noite de 20 de fevereiro foi marcada pela solenidade de abertura do ano letivo de 2018 da Escola de Médiuns do Núcleo Espírita Nosso Lar.

Na ocasião, apresentou-se o Grupo Musical formado pela voluntária do NENL, Irene Conceição Parada Pavoni, no acordeom, Carlos Augusto Vieira, no violino, e Ricardo Vieira, no violão. Foram momentos de grande emoção.

O Coordenador da Escola de Médiuns, Adilson Maestri, anunciou duas novidades na escola em 2018: a criação de um Grupo de Teatro e um Grupo de Meditação. Em seguida, apresentou a atriz Érica Veiga de Oliveira (também voluntária da Casa) que vai dirigir o Grupo de Teatro do NENL.

O Dirigente Geral, José Álvaro Farias, em seu discurso, conclamou a prestarmos mais atenção em nossas escolhas, pois elas são determinantes e responsáveis pelo nosso estado de espírito e, consequentemente, nossa saúde