

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

MAIO 2018 - ANO 8 - Nº 65

QUEM DISSE QUE MÃE É TUDO IGUAL?



“Mãe é tudo igual, só muda de endereço.” Esse dizer antigo não podia estar mais errado: mãe é tudo diferente! Cada uma é uma, e carrega consigo sentimentos únicos, afinal somos seres únicos e não seria diferente com as mães. Cada uma traz consigo uma bagagem, que vai refletir na maneira como enxerga a maternidade e, principalmente, como vai lidar com ela. A tarefa não é fácil e é necessário que as mulheres que já se tornaram mães (ou as que estão prestes a se tornar) tenham em mente que não existe um manual, que não existem regras a serem seguidas e que a perfeição é algo que mãe nenhuma vai alcançar.

Páginas 8 e 9

DESENVOLVIMENTO BASEADO NO CONHECIMENTO a transição para uma nova economia

Segundo César Panisson, o Desenvolvimento Baseado no Conhecimento é a necessidade de promover um crescimento da produtividade acelerado e sustentado e aumentar a competitividade através de um novo modelo de desenvolvimento que privilegia o uso do conhecimento. Nesse contexto, as organizações devem se tornar mais dinâmicas, mais abertas e mais sensíveis às demandas em mudança (mudança de tecnologia, mudança de mercado etc.) para sobreviver, isso requer mais conhecimento sobre todos os aspectos da produção que exige cada vez mais soluções personalizadas, além de aspectos de distribuição, marketing, financiamento, e flexibilidade. **Página 4**



SÍNDROME DE BOURNOT



Acúmulo de tarefas, cobranças excessivas, perfeccionismo e foco no trabalho como fonte exclusiva de prazer levam ao esgotamento físico e mental. Com o mercado competitivo, ter estresse é normal e até nos ajuda a tomar decisões no trabalho e na vida pessoal. Em certa quantidade pode ser positivo e mesmo necessário. Entretanto, se isso é uma constante, a questão pode ser um pouco mais séria, afirma a Dra. Eunice Quiumento Velloso. **Página 3**

Colunas

● ESPIRITUALIDADE NA MATURIDADE

Adilson Maestri

Página 7

● PERDIDOS DE NÓS

Homero Franco

Página 7

● SOLIDARIEDADE E CONTRIBUIÇÃO FINANCEIRA

Valéria Melo Ribeiro

Página 11

● TEORIA U: encarando os problemas e otimizando a geração de soluções

Édis Mafra Lapolli

Página 13

● O BURACO E A CORDA: Elementos Doutrinários

Jaime João Regis

Página 15

Estamos em maio e não há como não fazer referência e reverência às mães. Fonte primordial do amor que viemos exercitar nesse plano existencial.

A primeira amostra e que serve de referência para todas as nossas relações futuras.

Amor de mãe é algo que não pode ser comparado com nada. É tão sublime, tão profundo, tão intenso, tão sincero... É um amor que nasce desde um resultado de exame positivo, uma ligação criada por um cordão umbilical que cresce a cada dia, que dura pra sempre. Amor de mãe é mágico.

Uma mãe é capaz de amar com todo o seu coração sem esperar nada em troca. De investir tudo em um projeto sem medir a rentabilidade que lhe trará de volta. Uma mãe segue tendo confiança em seus filhos, quando os outros já a perderam.

Ou seja, basta consideramos isso para entendermos que a vida pode ser muito mais tranquila, alegre e plena de felicidade se trouxermos presente em nosso consciente, traduzindo para as atitudes do cotidiano esse exemplo que temos gravado em nossa matriz energética, o amor de mãe.

Dedicamos nossa página central para lembrar desse aprendizado que está na essência de nossa razão de estar aqui na Terra agora, aprender a amar, mas existem muitas maneiras de expressar esse amor.

Nosso Mentor, na página 15, nos lembra que é muito fácil amar o terno, o bondoso e o iluminado, mas amar a ovelha desgarrada, parar tudo que está se fazendo para resgatá-la é a responsabilidade que Jesus, o Cristo, nos deixou como herança em seus ensinamentos.

Estamos em maio, um mês para refletir com bastante carinho sobre essa parábola do amor maternal, seu significado e seu valor.

Boa leitura!



VÍRGULAS

Amanda Arruda

Eu nasci

Para viver as vírgulas:

A pausa de cada momento,

O sorriso e a lágrima do verso;

Eu pausei o meu romance e percebi

Que eu vivi

Para rezar e nutrir as gulas

Do versar, meu sagrado alimento

De minh'alma, meu amor e universo,

E pauso a vida, para viva eu me sentir,

E eu senti

Precisar tanto realizar esta prece,

Que faz o existir não ser vão e fatal:

E eu pedi

Para que a vírgula nunca cesse,

E que isso jamais se torne um ponto final,

PENSAMENTOS

Os pensamentos são emissões mentais que, assim como as ondas invisíveis do rádio e da TV, permeiam o espaço em que vivemos, influenciando-nos uns aos outros positiva ou negativamente.

De maneira semelhante ao Rádio e a TV e outros equipamentos eletrônicos, não vemos estas ondas, contudo seus efeitos são sentidos e percebidos. As ondas mentais (igualmente invisíveis) podem ser percebidas por meio de seus efeitos em nós mesmos e naqueles que nos cercam e que sintonizam estes pensamentos/sentimentos. Assim como as ondas eletrônicas são captadas por canais e/ou estações específicas que estejam em sintonia com elas, os pensamentos são captados por espíritos (encarnados ou desencarnados) que estejam na mesma sintonia desses pensamentos/sentimentos.

Sua externalização, por meio de alegres e equilibradas conversas propagam sentimentos sadios que refletem um grande bem-estar. Este bem-estar é facilmente percebido tanto por aqueles que externalizam tal sentimento quanto por aqueles que os recebem.

Ao contrário, discussões e palavras ásperas produzem desequilíbrio, desarmonias que se instalam não só no nosso aspecto psicológico, como no físico.

Se o assunto não acrescenta e não repercute de forma sadia em nós e no nosso semelhante, deixemo-lo de fora de nossa conversa. Ocupemo-nos com assuntos e comentários agradáveis. Pensamento bom é vida feliz.

Utilizemo-nos da humildade que nos sugere que aquele que se considera pequeno, por não se cristalizar em velhos hábitos, continua crescendo e, por isso mesmo, torna-se verdadeiramente grande.

♦ <https://de.slideshare.net/lauropaimlorenzoniromera/cuidando-dos-pensamentos-i>

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/>



SÍNDROME DE BOURNOT

Dra. Eunice Quiumento Velloso

Ginecologista e Obstetra - CRM 3602

Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Descrita em 1974 por Herbert J. Freudenberger, médico americano, como “um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional”, *Bournot* é uma derivação da expressão em inglês *burn out*, que significa “queimar”.

Acúmulo de tarefas, cobranças excessivas, perfeccionismo e foco no trabalho como fonte exclusiva de prazer levam ao esgotamento físico e mental.

Com o mercado competitivo, ter estresse é normal e até nos ajuda a tomar decisões no trabalho e na vida pessoal. Em certa quantidade pode ser positivo e mesmo necessário. Entretanto, se isso é uma constante, a questão pode ser um pouco mais séria.

Caracterizada por ser o ponto máximo do estresse profissional, pode ser encontrada em qualquer profissão, mas em especial nos trabalhos em que há impacto direto na vida de outras pessoas. É o que acontece, por exemplo, com profissionais da saúde em geral, jornalistas, advogados, professores e até mesmo voluntários.

Embora já se venha falando sobre o assunto há décadas, no Brasil, as discussões em torno da síndrome tornaram-se mais fortes nos últimos anos.

SINTOMAS

Problemas de relacionamento com colegas, clientes e chefes, a falta de cooperação entre os colegas de trabalho, de equilíbrio entre a vida profissional e a pessoal e também de autonomia são grandes causadores do nível máximo de estresse. Fortes candidatos são aqueles conhecidos como *workaholics*, que se identificam bastante com o trabalho, vivem para ele e têm níveis de exigência muito altos.

Pessoas com a síndrome apresentam sintomas como fadiga, cansaço constante, distúrbios do sono, dores musculares e de cabeça, irritabilidade, alterações de humor e de memória, dificuldade de concentração, falta de apetite, depressão e perda de iniciativa.

No dia a dia, a pessoa fica ainda arredia, isolada, passa a ser irônica, cínica e a produ-

tividade cai. Muitas vezes, o profissional acredita que a melhor opção seja tirar férias; entretanto, quando volta, descansado, retoma a postura anterior.

Essa soma de mal-estares pode levar ao alcoolismo, ao uso de drogas e até mesmo ao suicídio. “A pessoa tende a adoecer mais porque o sistema imunológico está comprometido. Há casos de pessoas que saíram de férias, descansaram e estavam bem, mas, ao voltar ao trabalho, apresentaram os sintomas novamente”, explica Ana Maria Teresa Benevides-Pereira, psicóloga e autora do livro ‘Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador’ (Casa do Psicólogo).

Há um teste no site do IDLH, que pode ajudar a identificar se você por acaso é mais uma vítima dessa síndrome:

Avaliação: Nunca(1) Raramente(2) Às vezes(3) Todo tempo(4) Com muita frequência(5)

Perguntas

1. Você se sente deprimido (a) como se sua energia física e emocional estivesse esgotada?
2. Você acha que está propenso (a) a pensar negativamente sobre seu emprego?
3. Você se considera mais frio (a) e/ou menos sensível com as outras pessoas do que possivelmente merece?
4. Você fica irritado (a) facilmente com os pequenos problemas ou com seus colegas de trabalho e sua equipe?
5. Você se sente incompreendido (a) ou desconsiderado (a) pelos seus colegas de trabalho?
6. Você sente que não há nada para conversar?
7. Você acha que está realizando menos do que deveria?
8. Você se sente em um nível incômodo em relação à pressão para obter êxito?
9. Você sente que não está conseguindo o que quer fora do seu emprego?
10. Você sente que está na empresa ou profissão errada?



11. Você está ficando frustrado (a) com partes do seu trabalho?
12. Você sente que a burocracia e a política organizacional frustram sua habilidade de realizar um bom trabalho?
13. Você sente que há mais trabalho do que você tem habilidade de realizar na prática?
14. Você sente que não tem tempo para realizar muitas coisas que são importantes e fazer um trabalho com qualidade?
15. Você acha que não tem tempo para planejar tanto quanto você gostaria?

Interpretação: Avalie a sua pontuação

15 – 18: Nenhum sinal de burnout.
19-32: Pequeno sinal de burnout, a menos que alguns itens (pontuação) estejam particularmente altos.
33-49: Cuidado, você corre o risco de burnout, principalmente se muitos itens estiverem altos.
50-59: Você corre um grande risco de burnout. Faça algo a respeito, urgentemente.
60-75: Você está com enorme risco de burnout. Faça algo a respeito urgentemente.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Para detectar a síndrome, deve-se fazer um exame minucioso e analisar se os problemas enfrentados estão relacionados ao ambiente

de trabalho ou à profissão. O ideal é procurar um especialista no tema e fazer exames psicológicos. É necessário avaliar se é o ambiente profissional que causa o estresse ou se são as atitudes da própria pessoa que passam a ser o estopim.

Existem três focos durante o tratamento psicoterápico: a relação com a profissão, o ambiente de trabalho e o trabalho com foco nos sintomas – por exemplo, a dificuldade de concentração.

Junto à terapia, os especialistas aconselham melhorar a qualidade de vida, prevenir o estresse, garantir boa saúde física, dormir e alimentar-se bem, praticar atividades físicas e manter hobbies e interesse pela vida social.

Diga NÃO ao mundo e SIM a você...

As atividades diárias assoberbadas de negatividade, que são os causadores da insatisfação profissional, na maioria das vezes, é a dificuldade que temos de utilizar uma palavrinha muitas vezes “chata” de pronunciar: o “**não**”. Infelizmente somos acorrentados a negar a nós mesmos, quando essa negação pode significar um “sim”, uma aceitação em que aprendemos, a saber, o que é bom e positivo, demonstrando nossas opiniões, e limites, em nome também da nossa própria saúde.



Espaço reservado para você

DESENVOLVIMENTO BASEADO NO CONHECIMENTO a transição para uma nova economia

César Panisson

No artigo da edição nº 63, de março, falamos sobre o ANTROPOCENO, considerada por muitos cientistas uma “nova era geológica”, em que a atividade humana, baseada no paradigma industrial de exploração ambiental, promoveu grandes transformações nas características da Terra ao longo dos últimos anos, sendo comparadas às forças geofísicas que dão forma a nosso planeta. Isso 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 do Planeta.

Nesse sentido, vivenciamos uma necessidade urgente de mudanças nos modelos socioeconômicos e empresariais atuais para minimizar tais impactos, e muito vem se discutindo sobre o conjunto de oportunidades e desafios que se colocam para países, regiões, setores, instituições e indivíduos associados à emergência e difusão de uma ‘era’, ‘sociedade’ ou ‘economia’ do Conhecimento, intitulado-se o DESENVOLVIMENTO BASEADO NO CONHECIMENTO.

Surge, então, um novo padrão técnico-econômico baseado na crescente intensidade e complexidade dos conhecimentos desenvolvidos, acompanhado de uma acelerada incorporação desses conhecimentos nos bens e serviços produzidos e comercializados.

Knight (1995) afirma que o Desenvolvimento Baseado no Conhecimento é a transformação dos recursos do conhecimento para o

desenvolvimento local, fornecendo a base para o desenvolvimento sustentável. Em seus estudos sobre cidades, o autor destaca, ainda, que à medida que a sociedade se torna cada vez mais baseada no conhecimento, a natureza do desenvolvimento da cidade muda, porque as atividades no setor do conhecimento estão se tornando mais importantes e exigem condições e ambientes muito diferentes dos demandados pelas atividades de fabricação baseadas em *commodities* no setor de produção, é a oportunidade de prestar maior atenção à melhoria dos fatores que determinam a qualidade de vida, fatores de natureza mais cultural e ambiental do que os do setor produtivo.

Carrillo (2010) sugere que é importante refletir sobre a transformação total de um país, considerando que o desenvolvimento sustentável é colocar todos os componentes de um local juntos e em harmonia, alterando o paradigma da sociedade industrial dos séculos XIX e XX. Tal paradigma se fundamentava na premissa de que o desempenho rentável de uma empresa tem como base a combinação de fatores de produção e que, assim, o bem-estar de uma nação é financiado pelo crescimento do produto agregado. É preciso estar atento aos demais fatores de conhecimento, pois muitas vezes nos concentramos no econômico, sem uma compreensão suficiente dos aspectos sociais, políticos, ambientais e culturais da sociedade.

O Desenvolvimento Baseado no Conhecimento é, portanto, a ne-



cessidade de promover um crescimento da produtividade acelerado e sustentado e aumentar a competitividade através de um novo modelo de desenvolvimento que privilegia o uso do conhecimento.

Nesse contexto, as organizações devem se tornar mais dinâmicas, mais abertas e mais sensíveis às demandas em mudança (mudança de tecnologia, mudança de mercado etc.) para sobreviver, isso requer mais conhecimento sobre todos os aspectos da produção que exige cada vez mais soluções personalizadas, além de aspectos de distribuição, marketing, financiamento,

e flexibilidade. Portanto, a inovação, entendida em suas dimensões tecnológica, organizacional e institucional, assume importância ainda mais destacada.

Assim, os formatos organizacionais que estimulam os processos de aprendizagem coletiva, cooperação e dinâmica inovativa assumem importância ainda mais fundamental para o enfrentamento de novos desafios colocados pela difusão da era do conhecimento. Uma cultura de inovação é fundamental para a competitividade nesse novo paradigma, onde é dada maior importância à pesquisa e ao desen-

volvimento, como um processo de geração de conhecimento apoiando a inovação, produtividade e crescimento econômico.

Uma das características distintivas desse novo padrão é a criação de alto valor agregado por meio de aspectos intangíveis, possibilitando a criação de novos modelos de negócios que rompem com diversos paradigmas do modelo industrial de produção em massa, trazendo grandes desafios para gestão dos negócios, políticas governamentais de desenvolvimento, linhas de financiamento, mas também oportunidades para empreendedores em possibilidades inovadoras de gerar negócios viáveis e sustentáveis.

A inovação torna-se a variável estratégica fundamental para o aumento da produtividade e, consequentemente, da competitividade nacional. Provoca a ruptura estrutural com o padrão tecnológico, alterando o “*status-quo*” originando novas indústrias, setores e mercados, assim como a redução significativa de custos e aumento da qualidade em produtos já existentes, proporcionando acesso à melhores condições de qualidade de vida para humanidade.

REFERÊNCIAS

KNIGHT R.. Knowledge-based development: policy and planning implications for cities. *Urban Studies*, v. 32, n. 12, p. 225-260, 1995

CARRILLO, F. J.. Knowledge-based value generation. In: METAXIOTIS, K.; CARRILLO, J.; YIGITCANLAR, T. (eds.). *Knowledge-based development for cities and societies*, Hersey, PA: IGI-Global, 2010, p. 1-16.

Espaço Telé | Restaurante

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




(48) 3244-3518

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

@espacotete

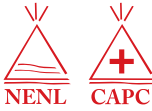
espacotete@gmail.com | Av. Nagib Jabor, 407 - Capoeiras - Florianópolis - SC (ao lado da Escola Arte e Vida)

Juntos vamos mais longe...









Atendimentos

Atendimento - Tratamento

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

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

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

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

+ Horários da Farmácia

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



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: MAIO 2018

DATA	HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA	
02/05	Quarta-feira	20 h	Volmar Gattringer	Zenaide A. Hames Silva	Temos paciência? – parte II
03/05	Quinta-feira	20 h	Odi Oleiniski (AME- SC)	Paulo Neuburger	Medicina e espiritualidade
04/05	Sexta-feira	20 h	Maurílio Martins	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Como manter a frequência vibracional
05/05	Sábado	14 h	Adilson Maestri	James Rugerri Lôbo	Espiritualidade no cotidiano
09/05	Quarta-feira	20 h	Homero Franco	Edel Ern	Para onde caminhamos II
10/05	Quinta-feira	20 h	Gastão Cassel	Maria Nazarete Gevertz	O amor nos tempos do ódio – refletindo sobre o mundo em conflito
11/05	Sexta-feira	20 h	Douglas Ouriques	Beatriz Rosa	O livre arbítrio
12/05	Sábado	14 h	- Rogério M. Dal Grande - Grupo Sol Maior	Abegair Pereira	- Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós mesmos - Cantoterapia
16/05	Quarta-feira	20 h	Sanlina Barreto Hulse e karina Vasconcellos	Sandra Lúcia W. Flores	Alimentação saudável
17/05	Quinta-feira	20 h	Elvis Daniel Müller	Paulo Neuburger	Saúde
18/05	Sexta-feira	20 h	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Dia das mães
19/05	Sábado	14 h	James Rugerri Lôbo	Maria Nazarete Gevertz	Vibrações positivas e negativas
23/05	Quarta-feira	20 h	Maurício José Hoffmann	Volmar Gattringer	Somos o que pensamos
24/05	Quinta-feira	20 h	Zulmar Francisco Coelho	Tânia Mara Coelho	O sermão da montanha
25/05	Sexta-feira	20 h	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Beatriz Rosa	Família
26/05	Sábado	14 h	Carlos Augusto M. da Silva	Lizete Wood	Por onde começo a minha transformação íntima na era da regeneração
30/05	Quarta-feira	20 h	Cynthia Caiaffa	James Rugerri Lôbo	Maria, a mãe do Mestre
31/05	Quinta-feira	20 h	Tânia Regina Silva Vieira	Paulo Neuburger	Bem aventurados os aflitos

Horários de ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda.
039 Forquilhas - Florianópolis

Transporte Coletivo Estrela
763 Los Angeles

Partidas de Forquilhas

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e feriados
05.00	14.25	05.00
05.40	15.30	06.00
05.55	16.35	06.40
06.20	17.35	07.50
07.00	18.40	08.20
08.00	19.30	09.50
08.40	20.20	11.30
09.50	21.45	12.30
11.20	23.15	13.15
12.55		15.00

Partida do TICEN

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e feriados
06.10	16.30	05.50
07.10	17.30	06.50
07.45	18.25	07.30
09.00	19.20	09.00
10.30	20.50	10.30
12.00	22.20	11.30
13.30	23.20	12.10
14.30	00.30	14.00
15.30		16.00

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
05.30	09.20	17.15BR
05.45	10.20	17.35
06.00	11.15	18.10
06.25	12.05	19.10
06.37	12.25	19.35
06.50BR	12.50	20.05
07.02	13.25	20.55
07.15	13.24 BR	21.45
07.30BR	14.30	22.25
07.45	15.25	22.55
08.05	15.40 BR	
08.30	16.20	

Saída do TICEN

2ª a 6ª	Sábado	Domingos e feriados
06.40	14.50	19.10
07.25	15.25	19.40
07.50	16.00	20.15
08.15	16.20	21.05
08.42	16.40	21.30LA
09.35	17.05	22.05
10.32	17.15	22.15LA
11.20	17.37	22.35LA
12.02	17.50	23.05LA
12.35	18.05	23.35
13.05	18.20	24.00
13.42	18.35	
14.35	18.55	

Saída de Los Angeles

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e feriados
05.15 ZR	10.02 Z	06.00 R
05.40 M	10.55	06.30 Z
06.00 E	11.50	07.55ZR
06.15 ZR	12.35 M	10.05ZR
06.15Exp	13.05 E	11.40 R
06.25	14.15 M	13.25ZR
06.50 Z	15.20	14.15 R
06.55 R	16.20	16.05ZR
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
06.30LM	15.15	09.10 RZ
08.15R	16.10ZE	10.45 R
08.40M	16.35M	12.25 RZ
09.15 Z	17.03ZE	13.15R
10.10	17.33	15.05RZ
11.05	18.25ZE	17.05 RZ
11.40M	18.50M	19.05RZ
12.10ZE	19.17z	22.05RZ
13.20M	20.05RZE	

Transporte Coletivo Estrela
020 Potecas

Saída de Potecas

2ª a 6ª
05.00
05.20
06.00
06.30
06.45
07.00
07.35
08.05
09.00
10.00
11.05
12.00

Saída do TICEN

2ª a 6ª
06.50
07.15
08.10
9.10
10.15
11.10
12.05
12.38
13.45
14.45
15.45

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

Saída de Vila Formosa

2ª a 6ª
06.00
06.20
06.45
07.20
08.10
09.05
09.50
12.05

Saída do Kobrasol

2ª a 6ª
06.50
07.20
08.20
09.00
11.15
11.50
13.00
13.40
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 cônjuge, os melhores pais, os melhores filhos etc. Nossa busca se generaliza para diversas áreas e acabamos nos esquecendo de coisas simples, como termos tempo para nós mesmos.

Essas pressões acabam produzindo conflitos pessoais, emocionais e espirituais que se exteriorizam como dificuldades em mantermos saúde plena, física e mental. Então, percebemos a necessidade do retorno ao equilíbrio pessoal, da paz e da saúde, para a nossa vida e para a vida daqueles com quem convivemos. Entretanto, também percebemos que as pessoas que conosco vivem e em quem buscamos apoio se encontram com problemas semelhantes aos nossos, necessitando também de auxílio. Nestes momentos de dificuldades, podemos melhorar nosso entendimento, clareando nossos pensamentos e aliviando nossos sentimentos através de uma conversa amiga. O NENL possui um ambiente acolhedor e privado para escutar o irmão. Se desejar um Atendimento 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!



VOCÊ TEM DORES NAS ARTICULAÇÕES?

Carlos Augusto Maia da Silva

Todos nós passamos, algumas vezes, por problemas de dores nas nossas articulações. Dores nos joelhos, braços, ombros, coluna lombar, tornozelos etc.

Todo o nosso corpo é constituído de energia cósmica, a qual é absorvida pelos seres vivos por inúmeras fontes. Sendo algumas: ingestão de alimentos sólidos e/ou líquidos; energia do sol; ar atmosférico, sendo a respiração e a pele os veículos para essa absorção; chakras; sono; através também da consciência, sendo a projeção astral o veículo para absorção mais intensa da Energia Astral diretamente do plano astral. – A Energia Cósmica, a priori, é impessoal.

Os seres que a absorvem a tornam pessoal pelo seu próprio metabolismo físico constituinte, transformando-a em combustível de acordo com suas necessidades instintivas. Os seres humanos, por se tratarem de seres pensantes, ou seja, dotados de raciocínio, absorvem a Energia Cósmica e a metabolizam para as mais diversas formas de manifestação, sendo ela transformada pela vontade, característica pessoal do indivíduo. O artista transforma essa energia em inspiração para criar. O médico, em vontade de curar pessoas etc. Isso se chama magnetismo pessoal ou carisma.

Quando o ser humano se encontra apático, sem ânimo para nada, é porque essa energia está

estagnada dentro de si. Como foi dito, energia é atividade. Se estiver acumulada torna-se “pesada” e a pessoa se mostra tímida, reclusa, apática, em desequilíbrio, doente... Mudar, às vezes, é necessário para viver uma vida mais plena e saudável!

Existem indivíduos que possuem acúmulo de energia e são, geralmente, aquelas pessoas que apresentam sintomas típicos do Transtorno de Somatização: dores no corpo, falta de ar, palpitações, dores nas articulações, dores de cabeça, enxaqueca, ou mesmo as dores abdominais de uma úlcera duodenal, dores lombares, nas pernas etc. Possivelmente, todos nós já apresentamos algum desses sintomas de somatização. Logo, devemos cuidar de nossa energia, em todos os sentidos da palavra.

A tendência natural dos seres humanos é afastar a energia dos centros de vitalidade se preocupando e sucumbindo à tensão da vida cotidiana. A coação das ações diárias cobra o seu preço ao corpo. Ter energia na periferia do nosso corpo, energia que não está sendo redistribuída, é tão inútil quanto não ter absolutamente nenhuma energia. Os passes energéticos nos ajudam a liberar essa energia acumulada, liberando tudo do ser total, como um corpo físico e como um conglomerado de campos de energia. Eles agitam a energia acumulada no nosso corpo e a devol-

vem para o próprio corpo físico. Esses passes envolvem tanto o próprio corpo como entidade física, que sofre a dispersão de energia, quanto o corpo como uma entidade energética que é capaz de redistribuir aquela energia dispersada.

Para um vidente, o universo é composto por uma quantidade infinita de campos de energia. Estes aparecem como filamentos luminosos que se projetam em todas as direções possíveis, como as ondas de rádio. Os filamentos atravessam, em linhas cruzadas, no nosso corpo por seres humanos que somos, e é razoável assegurar que, se os seres humanos foram um dia formas oblongas como ovos, eles eram muito mais altos do que uma bola. Consequentemente, os campos de energia que tocavam os seres humanos no topo do ovo luminoso não os estão tocando mais, agora que são bolas luminosas. Isso significa uma perda de massa energética, algo crucial quando se trata de reivindicar um tesouro escondido: os passes energéticos. Todas as vezes que o executamos, ele transforma essa energia, alterando as estruturas básicas dos nossos seres. A energia, que normalmente se transformou em casca, é liberada e começa a entrar nos vórtices de vitalidade do corpo. Só através daquela energia recuperada podemos erguer uma represa, uma barreira para conter um fluxo que, de outro modo, não pode ser contido e é

sempre nocivo.

A Medicina Ocidental e a Oriental já começam a olhar com outros olhos essas energias que são responsáveis por nossa saúde, a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) tem inúmeras possibilidades de tratamento para os males que nos atingem. Pois para termos um corpo equilibrado e gozar de boa saúde, as energias têm que fluir por todo o nosso corpo, de uma maneira uniforme e continua.

Essa fisiologia não depende da nossa vontade. Ela faz parte de um mecanismo involuntário, moldado pela evolução humana desde a sua origem. O que não percebemos é que possuímos outros mecanismos involuntários como este que podem ser os responsáveis pela geração dessas dores articulares. A Medicina Chinesa tem um ditado muito esclarecedor: “onde há fluxo, não há dor; onde não há fluxo, há dor.” Assim, quando a energia está estagnada na região superior das costas, temos a formação dos quadros dolorosos. A energia tem que fluir, se nos preparamos para sofrer um movimento que precise usar os músculos e não liberamos essa energia, ela fica retida em nosso corpo, então teremos dores em nosso corpo, proveniente da energia que não foi usada.

O princípio de tratamento desse tipo de Síndrome é simples: eliminar essa estagnação, recuperando o fluxo normal de Energia

e Sangue na região. Dessa forma, a musculatura novamente será capaz de relaxar, aliviando a contratura muscular.

A acupuntura, por exemplo, é bastante recomendada, especialmente nos casos mais crônicos, onde a estagnação sanguínea é maior e mais profunda. Para os que não gostam de agulhas, existe a acupuntura com stypers, sem agulhas, que tem o mesmo efeito. As agulhas filiformes normalmente, ou stypers são aplicadas nos pontos obstruídos de energia para promover novamente uma nova circulação do sangue no local. Na medicina tradicional, geralmente, é tratada com massoterapia e medicamentos que aliviam a dor, e curam esses males.

Não podemos nos esquecer de que não devemos jamais abandonar o tratamento da medicina tradicional, a MTC é apenas um tratamento complementar e pode ser utilizada em conjunto com ela.

Portanto, tome coragem e inicie uma faxina em teu corpo energético. Desfaça de tudo aquilo que te incomoda e te faça mal. Desfaça daquilo tudo que te traga tristeza e desequilíbrio. Abre tua mente para captar as energias boas do universo. Deixa essas energias fluírem por todo o seu corpo. Fazendo isso, novas energias não vão apenas te revitalizar, mas vão pôr fim nas energias deletérias que não trazem nada de bom para ti.



PERDIDOS DE NÓS

Homero Franco

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

O desconhecimento da alma como a única e exclusiva porção daquilo que somos e temos, vem levando uma grande maioria de pessoas ao caos da dor, da violência, da imoralidade, do descrédito e do comprometimento do próprio futuro da espécie humana. Não acredito que os autores das barbaridades que assisto tenham consciência de que prestarão contas de seus atos sem chicanas protelatórias, sem arranjos declaratórios, sem passar por baixo do muro, sem comprar o guarda.

Entendo que o modelo de sociedade que temos é cruel e elege a posse em primeiro lugar como indicativo de esplendor e, na contramão, manda para os umbrais da vida aquilo que realmente é a única coisa que restará de cada um de nós, a nossa alma.

Entendo que condicionados pelo balizamento/patrolhamento do modelo social, com todo o poder que vem do passado e está engravado em nossa mente/cultura, temos a desculpa ou a justificativa de que estes são os padrões, as práticas, os costumes e hábitos. Somos levados nem sempre para onde queremos e devemos ir, seja no ambiente da escola, da família, da economia, da política, da religião, da cultura, da moda, da música, do cinema, desde as ruas, com influência até mesmo no nosso modo de falar. Balizados e/ou patrulhados deste modo, eu pergunto: onde está a nossa liberdade para decidir sem condicionamentos? E aí também cabe mais uma pergunta: isso é, sempre, saudável? Isso é, sempre, ético? Isso é, sempre, melhorador? Isso sempre constrói o nosso bem-estar? O avassalador aumento das doenças e do número de doentes poderia indicar algo? O perigoso número de assassinatos e o extraordinário número de condenados à prisão não indicam nada?

Indicam, sim, indicam que estamos perdidos de nós, de nossa essência, de nosso destino, da razão de ser da existência da família, do homem, da mulher. Estamos perdidos de Deus.

E aí já vem a última questão: por que nos perde-

mos do Eixo Central da Vida?

Vejam o paradoxo: contrariamente ao que já se disse, pensar é a única coisa que podemos fazer em total liberdade. Pensar é livre. Fazer, nem sempre. Falar, nem sempre. Mas, pensar é livre!

Então, por que não usamos essa liberdade para o que nos realiza?

As respostas são que nossas decisões, para não contrariar os costumes e julgamentos alheios, podem contrariar a natureza de nosso íntimo. E ao contrariar a natureza de nosso íntimo, onde o território é de nossa alma, repito, ao contrariar a nossa natureza íntima, nos declaramos PERDIDOS DA VERDADEIRA FONTE, DA VERDADEIRA VIDA. Ao nos sentirmos perdidos, nosso íntimo contrariado, repetidamente, e atingido por frustrações e contrariedades, entramos em estresse e as energias e os hormônios saem da normalidade e as células enlouquecem, entristecem-se e com o tempo provocam nódulos e lesões que a tomografia registra como doença. E nos põe no hospital.

O que é o hospital? É o juizado de menores para onde essas “crianças perdidas” são levadas para receberem a tutela. Quem não se governa de per si, precisa um tutor!

Quem não respeita as leis naturais básicas precisa passar pelo tribunal e receber uma reforma.

O juiz, em sua sabedoria, irá verificar que nossa razão mais profunda foi condicionada por dogmas, crenças e meias verdades, como se disse: alojados no mais fundo de nossa razão e, diante das leis da vida, criam traumas, provocam contrariedades, viram frustrações, decepções, estresse psíquico, marcha biológica.

Nossa razão mais profunda, aquela que parte da alma, se rebela contra isso porque não aceita isso exatamente desta forma. Um verdadeiro rolo compressor parece passar sobre a gente.

É assim que somos levados para o abismo.



ESPIRITUALIDADE NA MATURIDADE

Adilson Maestri

Escola de Médiums

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Uma velhice serena é o anseio de todos nós. Somos compelidos a tentar evitar, ao máximo, a chegada da tão falada Melhor Idade. Mas o que nos motiva a evitar a natureza? O medo e a falta de uma real espiritualidade.

Quando adentramos nesse tema, imediatamente vem alguém argumentar sobre o “culto ao corpo”, culpando a mídia e a sociedade sobre o rótulo de desprezo dado a velhice. Desculpem-me os opiniáticos, mas esquecem-se que a sociedade somos nós, e a mídia reforça o que a sociedade anseia. Assim, nós mesmos criamos e desenvolvemos essa negação da maturidade, representada pela velhice.

Imagine só, ser velho para quê? Viver de doenças e pagando remédios. Ser dependente de filhos e netos. Perder a capacidade de sair sozinho. Tornar-se um fardo, inútil e frágil. Um corpo feio, posto que é velho, esperando a morte chegar.

Olhando para os idosos brasileiros, percebemos que a velhice é vista além de um preconceito. Ela é deturpada, por uma ilusão, uma mentira bem aceita na sociedade. Quantos homens e mulheres, mantêm suas famílias e ainda cuidam de seus filhos criados e netos. Quantos, destes, ajudam nas economias familiares com seu trabalho e sua aposentadoria miserável. E estão lá, demonstrando uma jovialidade maior que a dos filhos. Pessoas que veem o trabalho não como um castigo, e sim como algo que edifica.

O que isso tudo tem a ver com Espiritualidade? Tudo. De nada adianta sermos espiritualizados e negarmos a chegada da velhice. Espiritualizar-se é encontrar o equilíbrio de espírito e corpo. É viver de forma plena, cada época, num crescer sempre.

Como é triste ver jovens já decrépitos. Pessoas de 40 ou 50 anos que se aposentam da vida, esperando a doença e a morte. Quanto tempo perdido, quanta energia sendo desperdiçada. Aceitem que o normal é ficar velho e doente. Que o normal é não mais alimentar seu espírito. E de fato, ficam velhos e doentes. Não se enxerga mais em seus olhos aquele brilho, aquele esplendor de energia que se via outrora.

Algumas pessoas, presas ao materialismo, tentam lutar contra a velhice, mudando sua aparência a todos os custos, além de confundirem viver plenamente com viver loucamente num mundo de diversões e excessos.

Não entendam, por favor, esse último parágrafo com um acento de moralismo. A diversão e o lúdico devem estar presentes na vida do ser humano em todas as idades.

O que se quer esclarecer é: não se pode negar a velhice. Aceitá-la, é torná-la uma Velhice Saudável. É ter ciência da vida e da morte e de como se pode ser feliz sendo velho. Velhice não é sinônimo de doença. É possível ser velho e saudável, basta ouvir o que seu próprio espírito diz a você.



QUEM DISSE QUE MÃE É TUDO IGUAL?

“Mãe é tudo igual, só muda de endereço.” Esse dizer antigo não podia estar mais errado: mãe é tudo diferente! Cada uma é uma, e carrega consigo sentimentos únicos, afinal somos seres únicos e não seria diferente com as mães. Cada uma traz consigo uma bagagem, que vai refletir na maneira como enxerga a maternidade e, principalmente, como vai lidar com ela. A tarefa não é fácil e é necessário que as mulheres que já se tornaram mães (ou as que estão prestes a se tornar) tenham em mente que não existe um manual, que não existem regras a serem seguidas e que a perfeição é algo que mãe nenhuma vai alcançar.

O problema começa justamente aí, na busca dessa perfeição. Ser mãe, não é e nunca vai ser uma história de “contos de fadas”! Porque o que mais vemos na mídia são mães que mostram sua vida perfeita, que dão conta de todos os seus filhos, a casa está sempre impecável, seu companheiro está feliz, conseguem manter seu corpinho de 20 e, ainda, trabalham fora... E, assim, as mães que veem essa ilusão virtual relutam em mostrar a sua realidade, quer dizer, a verdadeira realidade das mães modernas.

Tentando fazer tudo do jeito certo “muitas estão se tornando ansiosas e deprimidas porque estão sobrecarregadas e decepcionadas. Muitas estão deixando suas vidas serem envenenadas pela culpa, porque suas expectativas não podem ser atendidas e porque há uma enorme dissonância cognitiva entre o que elas sabem ser certo para si e o que lhes é dito que é certo para seus filhos”, diz Judith Warner, em seu livro ‘Perfect Madness’, de 2005.

A pressão vem de todos os lados e se instala desconfortavelmente, porque você nunca será a mãe perfeitinha que todos desenharam em seus imaginários. Mas, convenhamos, ser mãe, nos dias de hoje, não é nada fácil. A cultura contemporânea não está para isso. Ser mãe é um desafio agora mais avassalador do que outrora. Pode haver quem discorde, já que, atualmente, temos a escolha do momento de engravidar, a opção de planejar o número de filhos, os suplementos todos que nos tornam mais aptas a gerar filhos saudáveis. Isso sem falar nas maravilhas das tecnologias médicas para termos bebês com características selecionadas, ou ainda possibilitar essa experiência em situações antes impossíveis.

Porém, os tempos mudaram. Ser mãe, hoje, implica numa conciliação bastante pesada de diversas funções simultâneas, entre trabalho doméstico, vida profissional e a criação dos filhos. Se, antes, no tempo de nossas avós, não existiam as fraldas descartáveis ou papinhas prontas, hoje, temos uma pressão cultural sobre as múltiplas facetas da identidade feminina. A realidade que nos circunda ficou muito mais complexa e, com isso, nossas cobranças também aumentaram.

Ter filhos é sempre uma experiência desorganizadora, que nos remete a emoções profundas e desconhecidas, guardadas em nosso inconsciente. E como a cultura em que vivemos afeta ou acolhe nossa trama de subjetividades, há muito que pensar sobre a vivência da maternidade.

O individualismo excessivo de nossa era faz com que a tarefa de ter, cuidar e criar os filhos torne-se ainda mais difícil. Ao

mesmo tempo, as cobranças que recebemos/assumimos para desempenhar esse papel da melhor forma possível diante da enorme quantidade de informações são fonte constante de geração de angústias e ansiedades para a mãe moderna, além das ansiedades da própria condição de gerar filhos.

Hoje, também temos novos e diferentes laços familiares, em que nem sempre há uma rede de apoio em casa, como costumava haver nas famílias maiores do passado. Precisamos, então, recorrer à ajuda de terceiros, como babás ou berçários, e aprender a construir novos vínculos de confiança e solidariedade para dar conta da tarefa.

Não é fácil. Hoje, a escolha pela maternidade implica em uma coragem e organização muito diferentes de outros tempos. Tudo isso contribui para que a experiência da maternidade seja mesmo um enorme desafio. O que as mães precisam ter em mente é que ter filhos é uma das aventuras mais fascinantes da vida e que devem se permitir a viver esta experiência com seus erros e acertos, em sua plenitude. Os filhos trazem um aprendizado e um tesouro de amor que nada mais no mundo traz. Ter um filho é ligar-se a outro ser além de si mesmo, é uma conexão profunda com a Criação.

Qual a felicidade que as mães querem para seus filhos? A da ilusão ou da realidade?

Se perguntarmos às mulheres o que gostariam de ganhar no Dia das Mães, a maioria responderia: ver os filhos felizes! Mas como obter este presente neste mundo de hoje, que impacta a família? Muitas têm a ilusão de que, se tivessem mais dinheiro,

poder ou uma melhor rede de relacionamento, realizariam esse sonho. Outras sabem que, antes de pedir coisas materiais e sucesso humano, é preciso rezar pelos seus filhos. E que alegria ao coração quando suas orações são atendidas, pois conseguem testemunhar a felicidade que só Deus pode dar.

Um dos desafios atuais é o consumismo que leva as mães a trabalharem muito para comprar presentes para compensar sua ausência no convívio familiar. E muitas descobrem como este “ouro” é falso, pois quando passa a alegria inicial que o brinquedo traz, a solidão volta ao coração dos filhos. Eles, ao longo da vida, recordam não dos presentes, mas da atenção que receberam. Que tal, no lugar de dar presentes que a traça corrói, rezar com os filhos antes de dormir? Pois o carinho recebido e o amor de Deus o tempo não destrói. É a qualidade do tempo, que reforça os laços familiares!

Outro desafio é a crise de comunicação, as lacunas provocadas pelas gerações, pela mudança de época que coloca pais e filhos com visões diferentes sobre o mundo. As famílias estão vivendo uma crise de autoridade, uma grande dificuldade para colocar limites aos filhos.

A tecnologia que individualiza os espaços e aprisiona as pessoas em seus equipamentos, gerando um sentimento de solidão, apesar de estarem rodeadas de pessoas, é outra dificuldade que impacta a felicidade de nossos filhos. O amor é o caminho que o evangelho nos ensina para derrubar essa barreira e retirar filhos e mães da solidão a dois ou com mais pessoas.

Na Carta aos Coríntios, por exemplo, o apóstolo Paulo nos ensina a amar e, entre outras condições, chama atenção para sermos pacientes e generosos. Que a oração, neste Dia das Mães, seja para que o Senhor possa dar sabedoria e trazer de volta o bem que a Palavra de Deus ensina: alicerçado no amor ao próximo, na beleza que está espelhada na imagem e semelhança com Jesus e na verdade que não se compra na loja, mas seguindo os passos da família de Nazaré.

Os oito desafios da mãe moderna

1 – Livrar-se da culpa

Talvez o sentimento de culpa seja o mais comum e um dos primeiros desafios que as mães enfrentam, desde antes de engravidarem.

Pelo fato de exercerem várias atividades ao mesmo tempo, como a maternidade, vida profissional, estudos, casamento, lar e vida social, a mulher moderna sente-se culpada, o tempo todo, por não conseguir se dedicar por completo a nenhuma dessas atividades, principalmente a de ser mãe.

Sente culpa por deixar sua criança muito nova na escola, sente culpa por não estar mais tempo com ela, sente culpa por não ter amamentado o suficiente, sente culpa por não poder ir à reunião



da escola, culpa, culpa e culpa o tempo todo.

A psicóloga americana Karen Kleiman, em *'Guilt, Motherhood and the Pursuit of Perfection'*, de 2011, afirma que a culpa que as mães sentem é tão invasora que muitas, principalmente as que têm tendência à depressão, entendem-na como parte da maternidade, que é algo que não se pode controlar.

2 – Conciliar o tempo

Você é daquelas que acha que o dia precisaria ter, no mínimo, 30 horas para fazer tudo que precisa fazer?

A vida de mãe é sempre uma correria, estamos sempre correndo atrás do relógio. Administrar o tempo é fundamental para conciliar a vida da mãe moderna e conseguir diferenciar o que é realmente importante do que é urgente, dando prioridades e delegando tarefas, sempre que for preciso.

Aproveite o momento em que vocês estejam juntos para brincar, dar carinho e conversar... Crie o seu momento especial do dia, com sua criança, nem que sejam 30 minutos, mas dedicados exclusivamente a ela.

3 – Sentir-se bem, sendo a mãe que é (mito da mãe perfeita)

Para aquelas que se julgam uma mãe perfeita, parabéns! Vocês fazem parte da minoria. E para aquelas que sabem que a mãe perfeita não existe, não se culpem, o mais importante de tudo é ser a melhor mãe que vocês podem para seus filhos, e isso, tenho certeza de que vocês são.

Ainda na fala da psicóloga americana Karen Kleiman, muitas mães acabam ficando doentes com a expectativa de ser uma mãe perfeita. Não sofrem somente com pressões externas, mas talvez por uma pré-disposição biológica ou de personalidade e, até por algum trauma. Ela diz: "Algumas mulheres afirmam estar cansadas do mito da mãe perfeita que está gravado nas suas mentes obsessivas e é confirmado pelo mercado. As mães precisam entender que é ok seguir seus instintos e que é normal cometer erros".

Não quer dizer que você não possa aprender com outras mulheres, mães que admira, mas entenda o seu limite, seja a melhor mãe que você consegue ser.

4 – Alimentar-se bem

Você sabia que o fato de não se alimentar bem pode interferir na sua paciência e na sua saúde? E sem paciência é complicado lidar com todas as coisas que você precisa lidar durante o dia. A boa alimentação deve fazer parte da rotina de qualquer pessoa e pode auxiliar na manutenção da sua saúde, na prevenção e tratamento de doenças, além de tantas outras coisas que você vai precisar para cuidar da sua criança.

Estar bem alimentada vai fazer com que você se sinta mais forte e mais tranquila para resolver as questões familiares. Sem contar que a mãe é o espelho do seu filho, ele vai querer comer o que você come, por isso, é preciso dar bom exemplo.

5 – Ter noites tranquilas

Todas as pessoas, crianças ou adultos, têm seu humor oscilado com a falta de sono. De acordo com o especialista em sono, Dr. Shiguo Tonekura, quando uma pessoa se priva de uma boa noite



de sono, seu corpo descarrega noradrenalina, que mexe com todo o resto do corpo, aumentando a frequência cardíaca e a respiração. Isso faz com que organismo fique alerta quando deveria descansar, trazendo um desgaste emocional, afetando o humor e causando uma grande irritação. Então, procure dormir bem.

6 – Sair de casa

Não se sinta uma péssima mãe por estar triste ou estressada, porque se sentir assim só vai piorar as coisas e isso é normal.

Tente tirar um tempinho só para você. Peça ajuda para alguém olhar sua criança ou aproveite o tempo que ela está na escola e saia, simplesmente para dar uma volta, respirar um ar, fazer a mão... As tarefas que esperem, não vão sair do lugar. E você vai se sentir melhor e não vai passar todo esse estresse para a sua criança.

7 – Namorar

Vida de mãe é tão agitada que, às vezes, se esquece de que, além de mãe, você é esposa e/ou namorada. Você e seu companheiro precisam ter um tempo só para vocês dois.

Arranje uma cuidadora ou converse com uma das avós para que fique com sua criança enquanto vocês saem para jantar, ou ir ao cinema ou qualquer coisa que vocês possam ficar sozinhos para conversar e namorar um pouco.

É muito importante manter uma sintonia entre o casal, não deixar esfriar a relação.

8 – Ensinar bons valores

Mesmo com todas as injustiças e maldades do mundo, é um grande desafio para uma mãe ensinar bons valores para os seus filhos. As crianças precisam de bons ensinamentos para aprender os bons valores. Os pais não precisam esperar que os filhos cresçam para ensinar o que é certo e o que é errado.

Aproveite que eles são pequenos para mostrar o caminho, demonstrando, dando exemplo, valorizando as atitudes positivas, para que, mais tarde, não seja mais difícil de corrigi-los.

As mães têm uma crescente necessidade de alterar as suas vidas a fim de proteger seus filhos do ambiente ao seu redor, e estar cada vez mais perto deles. Mas, para o desenvolvimento mental e social deles, também precisam deixar que eles cresçam e conheçam o ambiente e o mundo em que vivem.

E com você, qual é seu maior desafio na maternidade?



Como surgiu o Dia das Mães ?

O primeiro registro de comemoração deste dia é mitológico. Dizem que, na Grécia, a entrada da primavera era comemorada com festa para Reia, a Mãe dos Deuses.

Já no século XVII, operárias inglesas, que trabalhavam e não podiam voltar para casa por morarem longe e por serem muito jovens, tinham a permissão para retornarem às suas casas no quarto domingo da Quaresma, para aproveitarem o carinho de suas mães, neste dia.

Reconhecida como idealizado-

ra do Dia das Mães, na sua forma atual, é a filha de Ann Maria Reeves Jarvis, a metodista Anna Jarvis, que, em 12 de maio de 1907, dois anos após a morte de sua mãe, criou um memorial a ela e iniciou uma campanha para que o Dia das Mães fosse um feriado reconhecido. Ela obteve sucesso ao torná-lo reconhecido nos Estados Unidos em 8 de maio de 1914, quando a resolução Joint Resolution Designating the Second Sunday in May as Mother's Day foi aprovada pelo Congresso

dos Estados Unidos, instalando o segundo domingo do mês de maio como Dia das Mães. No âmbito desta resolução, o então presidente dos Estados Unidos Thomas Woodrow Wilson proclamou, no dia seguinte, que no Dia das Mães os edifícios públicos devem ser decorados com bandeiras. Assim, o Dia das Mães foi celebrado, pela primeira vez, em 9 de maio de 1914.

Com a crescente difusão e comercialização do Dia das Mães, Anna Jarvis afastou-se do movi-

mento, lamentou a criação e lutou para a abolição do feriado.

No Brasil, foi comemorado pela primeira vez em 1918, pela Associação Cristã de Moços, em Porto Alegre. Depois, em 1938, o presidente Getúlio Vargas tornou oficial a data apenas transferindo para o segundo domingo do mês.

Este dia é festejado em todos os países, sendo apenas com algumas variações de data, que vão de janeiro a dezembro, mudando apenas pela cultura de cada país.

Seja em qualquer dia do ano comemorado, as mães são pessoas importantes que devem estar sempre em primeiro plano de uma boa homenagem. Este dia deve ser vivido como um conagraamento entre mães e filhos, fazendo da família um pilar de sustentação para o ser humano.

O presente ofertado, seja caro ou barato, não é importante para que, neste dia, ela seja o centro das atenções recebendo muito carinho e amor de seus filhos.

AFINAL QUEM SOMOS?

Valmir Vilmar de Sousa

Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

Quando nos encontramos em uma crise existencial, nosso primeiro questionamento é: Afinal quem eu sou? O que estou fazendo aqui? Logo comigo, tudo acontece? E tantas outras perguntas nos acompanham. Estes questionamentos, com certeza, refletem nossa insegurança de não nos conhecermos melhor. Porém, parece que conhecemos o outro melhor do que ele se conhece, pois sempre temos uma solução para seus conflitos existenciais, ledo engano.

Quando nos preocupamos com os problemas alheios, vemos uma oportunidade para fugirmos dos nossos, mesmo que esta seja uma atitude inconsciente. Fica muito fácil para nós, agirmos desta forma, porém o que não sabemos, é que estamos nos enganando, pois este outro é o espelho que reflete nossa imagem, nossas tendências, nossas mazelas.

E assim, levamos nossa vida fingindo que está tudo bem. Acreditamos em Papai Noel, em lobisomem, no coelhinho da páscoa, mas não acreditamos em nossa capacidade de mudança, de virar o jogo, de caminharmos pelas nossas próprias pernas. Nós costumamos ver defeitos no outro, mas não os enxergamos em nós mesmos.

Chega, porém, o momento em que sentimos as consequências de nossas atitudes, é quando o sinal de alerta acende em nossa mente, em nosso corpo físico exigindo uma tomada de posição. Como devo me comportar perante tal alerta? Ficar parado vendo o bonde passar? Sentar na praça dando milho aos pombos? Chorar num canto da sala? Sair correndo sem rumo? Sentir-me vítima do sistema?

Que tal procurar uma resposta para tantas interrogações? A partir do momento em que eu me conscientizo e me proponho a mudar, é sinal de que estou amadurecendo, estou tomando para mim a responsabilidade de uma transformação na minha vida e não terceirizando a mudança necessária.

À medida que uma pessoa se vai desenvolvendo espiritualmente, que se vai libertando de seus preconceitos e pendências emocionais, pode enxergar com mais

clareza as possíveis consequências das atitudes que pretende tomar. Isto a habilita a fazer escolhas mais sábias e diminui os atritos do dia a dia. Ela verá, então, que ninguém “fez isso com ela”, e que, na realidade, através de seus atos e de suas decisões, ela mesma criou seus problemas (LOE, 1992, p.68, 69).

Afinal sou o único responsável pelos meus atos e mais ninguém. Não devo e não posso responsabilizar o outro pela minha tristeza, meus disparates, meus infortúnios. Não posso ser falso comigo mesmo, devo me conhecer para que encontre a felicidade tanto almejada. Pedro, no cap. 3, v. 10 e 11, nos faz um alerta: “Se alguém ama a vida e deseja ver dias felizes, guarde sua língua do mal e seus lábios da falsidade; afaste-se do mal e faça o bem, procure a paz e corra em direção a ela”.

Esta paz que tanto almejamos está dentro de nós e assim devemos construí-la para que ela perdure sempre. Quando o Criador nos fez a Sua imagem e semelhança, foi com o intuito de nos ver felizes, realizados e Seus parceiros, porém também sabia da necessidade de lapidarmos nossas arestas. Porque isto? Esta interação Criador/criatura seria de uma forma lenta e gradual, pois propositalmente ele não nos criou prontos, como também a todo o universo. “No princípio, Deus criou o céu e a terra. A terra era um caos vazio, a escuridão cobria até as profundezas e um vento de Deus se agitava sobre a superfície das águas (Gn. 1, 1-2)”.

Devemos reverenciar nossos ancestrais, respeitar nossos pais, nossos filhos e a todos com quem convivemos. Temos de nos amar incondicionalmente, amar o outro, amar a Deus, amar a vida, a nossa história, conhecê-la, para que possamos nos compreender, usar de nossa alteridade para com o outro. Perceber em cada rosto, em cada sorriso, em cada choro, uma partícula de cada um de nós, afinal não estamos sós, não somos uma ilha e sim um imenso oceano. Somos todos filhos do universo com compromisso de nascer, crescer,

semear paz, amor, conhecimento, tolerância, solidariedade, fraternidade e liberdade entre todos.

Agindo desta forma, nos sentiremos isentos de sofrimentos, dissabores, como também estaremos caminhando lado a lado com Deus, com nosso mestre Jesus e tantos outros mestres que a este planeta serviram como referência de bondade, amor, compreensão. Não devemos guardar para nós a angústia, o desamor, a descrença ou qualquer outro sentimento que venha provocar sofrimento. Devemos abrir nosso coração com aqueles que estão mais próximos de nós, com Deus.

Participando de grupos terapêuticos promovendo uma interação entre todos, percebemos que não estamos sós e o quanto aprendemos juntos. Nossas realidades são semelhantes e se assim o são, porque não nos darmos as mãos e caminharmos juntos? Porque não socializarmos nossas forças, nossa fé e curarmos nossas feridas juntos? Abrir o coração com nossos pares é fundamental para nossa cura.

No silêncio de tua alma terás a oportunidade de refletir sobre ti mesmo. Verás o que foste, és e, em consequência, o que poderás ser com base naquilo que foste e és (SOBRAL, 2002, p. 27).

Sempre é bom lembrar que não estamos sós, às vezes, não temos forças para enfrentarmos sozinhos os problemas que surgem em nosso caminho. É hora de procurarmos ajuda para remover a montanha que se apresenta, porém quando temos fé e nos propormos a transformações é possível deslocá-la do nosso caminho. Nada é impossível para quem Nele crê, porém temos de fazer a nossa parte.

A casa oferece vários grupos terapêuticos para interação entre pacientes. Vamos ser um interagente? Procurar um grupo que melhor se adequa aos nossos anseios e necessidades. Vamos arregaçar as mangas, e contar uma nova história de nossa caminhada.

REFERÊNCIAS

BÍBLIA PASTORAL. São Paulo: Paulus, 2014.

LOE, G.. **A Força Natural da Cura**: como receber e usar este poder natural. Rio de Janeiro: Novo Milênio, 1992.

SOBRAL, J. H. F.. **A Expansão da Consciência e as Vibrações Psíquicas da Alma**. São Paulo: DPL Ltda, 2002.



O QUE HÁ DE NOVO SOBRE O COLÁGENO? O consumo regular tem bons resultados?

Jaqueline Minatti - CRN 10. nº 1595

Nutricionista Professora da Faculdade Estácio de Ensino Superior

Colágeno é um termo conhecido entre profissionais de saúde e, também, entre pessoas que buscam por qualidade de vida e beleza. Tal interesse tem um motivo: o colágeno está presente em todas as estruturas do corpo, como: ossos, músculos, articulações, vísceras, pele, unhas, por exemplo. Em algumas delas, representando até 80% da composição.

O principal motivo para se pensar no consumo de colágeno é justamente dado ao fato de que a produção desta proteína decai a cada ano, após os 25 anos de idade, em ambos os sexos. Sendo assim, de que forma repor colágeno eficazmente?

Por muitos anos, a gelatina (principalmente aquela sem sabor e corantes) foi indicada para aumentar o consumo de colágeno. Posteriormente, surgiram os produtos à base de colágeno hidrolisado, sob a justificativa da sua melhor absorção. Atualmente, o que se tem de mais inovador em tecnologia de colágeno são os peptídeos bioativos de colágeno hidrolisado.

A diferença entre o hidrolisado simples e os peptídeos bioativos é que estes são pequenas partículas de colágeno que foram hidrolisados (ou seja, “quebrados” pela indústria de tecnologia de colágeno) de maneira controlada, especifica para que seja absorvida boa parte íntegra no trato intestinal devido a um peso molecular muito baixo. Enquanto o colágeno hidrolisado simples ainda será digerido antes de ser absorvido, e então, basicamente servirá como um recurso proteico da dieta e não especificamente como um indutor, sinalizador, ou precursor da síntese de colágeno no corpo.

É crescente o número de pesquisas científicas mostrando que os peptídeos bioativos de colágeno hidrolisado são detectados íntegros no sangue após o consumo, e se direcionam para partes específicas do corpo, estimulando-as a fazer maior síntese de colágeno endógeno (pelo próprio corpo). Este dado é muito interessante, pois permite que possamos escolher qual (ou quais) peptídeo(s) bioativo(s) de colágeno hidrolisado queremos consumir, a fim de verificarmos resultados condizentes com nossos objetivos.

Um peptídeo bioativo que se tornou muito famoso pelo mundo é o Verisol. As melhores marcas de suplementos pelo mundo, especialmente aquelas focadas em produzir produtos de tecnologia de colágeno apresentam o Verisol de várias formas, como pó para ser adicionado em sucos, chás solúveis, gomas, shot de Verisol pronto para o consumo e também em cápsulas. O Verisol é, cientificamente comprovado, o melhor tipo de colágeno para estimular os fibroblastos da pele a sintetizar colágeno novo e elastina. A suplementação com Verisol (dose diária: 2,5

gramas) aumenta em 65% a produção de pró-colágeno tipo I, aumenta em 18% a produção de elastina, aumenta a hidratação e elasticidade da pele, evitando as estrias e reduzindo em 20% o volume das rugas após dois meses de tratamento.

Pesquisas recentes também demonstraram melhora considerável no aspecto de celulites: 5 a 10% após seis meses do início do tratamento, tanto em pessoas magras quanto naquelas com algum peso em excesso. Ainda, o Verisol melhora as unhas em 80% após seis meses uso: unhas mais resistentes e compridas.

Para aqueles que são fisicamente ativos e atletas, ou ainda aos que já sofrem alguma perda óssea (osteopenia / osteoporose) ou perda muscular (sarcopenia) inerente à idade ou enfermidade, os peptídeos bioativos Peptan são muito indicados, uma vez que são componentes estruturais do tecido conjuntivo, portanto, necessários à boa manutenção da saúde do sistema musculoesquelético.

Além de substrato à recuperação muscular, os peptídeos de colágeno previnem a degeneração da matriz nas articulações e reduzem as dores em esportistas. Em estudos que verificaram o efeito desses peptídeos na mineralização óssea, resultados surpreendentes foram verificados: houve aumento da densidade mineral óssea após três meses de suplementação.

Ainda neste contexto, existe outro tipo de colágeno que merece grande destaque: chama-se colágeno tipo II. Não pode ser hidrolisado e nem desnaturado, pois tem um mecanismo de ação diferente dos demais tipos de colágeno. O colágeno tipo II é uma proteína bioidêntica, extraída do osso esterno de frangos, que industrialmente é protegida durante sua extração e preparada de forma que chegue intacta no intestino, onde irá interagir com o sistema imune (GALT). Ocorre então Tolerância Oral ao colágeno tipo II, que também está presente nas nossas cartilagens, evitando assim o processo inflamatório e destrutivo promovido pelas enzimas collagenases. Desta forma, o uso para tratar cartilagens tem eficácia duas vezes maior que os remédios convencionais (condroitina / glucosamina), e sua dosagem diária é de 40mg (em cápsulas), independente do peso corporal.

O universo do colágeno mostra-se próspero e a nosso favor no que tange prevenção e também tratamentos mais naturais e sem efeitos colaterais. Devido às constantes inovações na área, cada vez mais dispomos de excelentes suplementos nutricionais que podem compor uma nutrição avançada, juntamente de uma alimentação saudável.



SOLIDARIEDADE E CONTRIBUIÇÃO FINANCEIRA

Valéria Melo Ribeiro

Economista - Corecon-SC 980

Quantas e quantas vezes nos deparamos com críticas externas e com nossas próprias críticas e dúvidas em relação ao tema, “a contribuição financeira com alguma instituição sem fins lucrativos”, essa dúvida se amplia ainda mais quando a pessoa lá trabalha como voluntária.

E quando me refiro a instituições, inclui-se Igrejas, Ong's, Casas de Acolhimento mantida por pessoas físicas e tantas outras formas; e onde está a origem da dúvida se deve ou não deve contribuir com dinheiro do próprio bolso? Uma das causas é não ter certeza se os recursos doados serão mesmo utilizados nos propósitos a que se destina a referida instituição; outra dúvida é se todos os outros participantes também contribuem e se na mesma proporção ou se a pessoa está contribuindo mais que a média; outra dúvida é se realmente a referida instituição precisa de todos aqueles recursos angariados todos os meses; outros questionamentos se assentam na contradição entre os propósitos iniciais da instituição e os praticados no momento, e assim, de dúvida em dúvida muitos participantes que contribuem financeiramente começam a querer contribuir cada vez menos ou mesmo deixar de contribuir.

O que pode ser feito? No primeiro momento, olhe ao redor e no interior físico da instituição onde você atua;

Primeiro ponto: Localização, qual município, tamanho do espaço físico que ocupa, desde o tamanho do terreno quanto da área construída;

Quais os serviços oferecidos? O que a instituição utiliza para atender aos fins a que se destina?

Segundo ponto: Quantas pessoas são atendidas, por dia ou por semana na instituição que você atua? O que elas recebem para terem os atendimentos otimizados? São produtos descartáveis? São produtos que são levados para fora da instituição?

É uma entidade religiosa que recebe recursos vindos de alguma matriz ou de outro meio? Quem faz as doações? É uma entidade civil? Recebe verbas governamentais? Procure saber, não é errado, aliás, é o certo. Saber onde você atua é o

melhor caminho para apaziguar o coração, conter as emoções e evitar os conflitos.

Pesquise por todas as formas possíveis, seja pela internet, por documentos oficiais, seja perguntando a quem saberá responder, como funciona a instituição que você ajuda financeiramente ou que gostaria de ajudar.

Agora vamos aos pontos indiscutíveis, há gastos, e alguém terá que pagar as contas. Quais contas? Vamos enumerar algumas, conta de água, luz, telefone, impostos, segurança, material de limpeza e higiene das pessoas, material utilizado nos atendimentos a quem procura a referida instituição e a conta mais alta e assustadora, a folha de pagamentos dos funcionários. Vem a pergunta, mas os trabalhos não são feitos por voluntários? E a resposta é rápida, muitos serviços não podem ser feitos por voluntários, por risco das pessoas, caso fizessem, recorressem aos tribunais alegando que trabalhavam de graça, e essas pessoas, infelizmente existem. Entram nas instituições com bons propósitos, aparentemente, e depois mostram o seu propósito verdadeiro.

Aqui nos encontramos diante de dois pontos que, normalmente, são divergentes, mas que podem ser convergentes, de um lado, a instituição deve, sob a forma da Lei, mostrar suas contas, gastos e receitas e de outro lado, o contribuinte deve se dar conta de que, sem os recursos financeiros, a instituição não tem como existir e, dessa forma, você não terá aquele lugar para trabalhar como voluntário e, o mais importante, não haverá aquele espaço para atender quem lá encontra o seu refúgio, seu lugar de esperança e de tratamento;

Não faça da dúvida da sua contribuição financeira a razão para deixar de fazê-la; todos precisam estar unidos no propósito da permanência da instituição e cabe aos responsáveis pelas instituições darem transparência aos gastos para que haja total confiança nas doações.

Lanço um slogan, para doar com consciência, esteja consciente e bem informado, assim você doará com amor e fraternidade e estará com seu espírito acalmado.



**Espaço reservado
para você**

LIVRO

CORPO SEM IDADE, MENTE SEM FRONTEIRAS: a alternativa quântica para o envelhecimento

Deepak Chopra
Editora Rocco, 1997

Lizete Wood Almeida Souto
Terapia do Livro

Neste livro, o Dr. Chopra combina medicina psicossomática com o estágio atual das pesquisas voltadas ao combate à velhice, a fim de mostrar porque – e como – os efeitos do envelhecimento são, em grande parte, evitáveis. Utilizando-se das descobertas da física quântica para embasar as suas ideias, ele sugere que se troque a consciência do tempo, tal como o percebemos, em toda a sua carga de ansiedade e medo, por uma consciência que enfatiza os conceitos de liberdade emocional, energia liberada, paz, poder e harmonia.

Ao contrário do que dizem os nossos conceitos tradicionais sobre o envelhecimento, podemos comandar o modo como o nosso corpo metaboliza o tempo, ao atingir o ponto onde as crenças se transformam em biologia, podemos acionar o nosso ilimitado potencial, reformulando a ligação entre corpo/mente. É justamente nesta conexão mente/corpo que está a resposta para uma vida melhor e mais longa.

O livro trás ferramentas para criar uma nova percepção do processo de envelhecimento, técnicas para utilização do poder da percepção e medidas práticas para experimentar a inexistência dos limites do tempo, de forma a controlar o modo como agimos.

Dicas do autor para mudar sua vida

- Dirigir a atenção para o que não tem fronteiras, o eterno, o infinito;
- Livrar-se do seu ego;
- Ser natural: renunciar à necessidade de se esconder constantemente por trás de uma máscara social;
- Render-se ao mistério do universo;
- Ter um senso de comunhão com o Espírito e a Divindade;
- Ser aberto, renunciando à necessidade de defender seus pontos de vista.



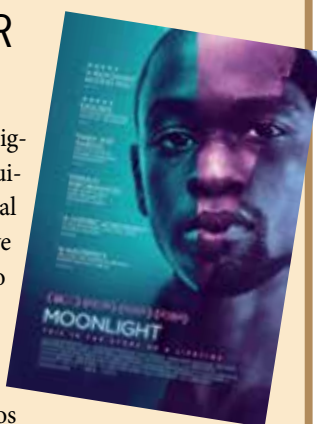
FILME

MOONLIGHT: SOB A LUZ DO LUAR

É um filme significativo em muitos sentidos. E tal afirmação deve ser feita não pelas indicações ao Oscar ou pelos inúmeros prêmios vencidos pelo filme, mas sim por tantos paradigmas que o longa de Barry Jenkins quebra. Esse fator é colocado em todo o filme da forma mais sutil possível, não se validando apenas por ter uma temática importante, mas por ser totalmente maduro cinematograficamente.

Moonlight acompanha a vida de Chiron através de três momentos na vida do personagem, uma na infância, outra na adolescência e a última no auge de sua vida adulta. Durante esses três recortes, o filme vai mostrando a relação do protagonista com sua mãe viciada, as descobertas sexuais, a relação com as gangues da região, o consumo de drogas e tudo que cerca um jovem negro e gay na periferia da costa sudeste dos EUA.

Independentemente do destino de seus personagens, o filme é mais que uma narrativa sobre a vida de um garoto até a fase adulta, é também um retrato da esperança no outro. O filme busca trazer uma humanização de estereótipos que caem facilmente em julgamentos quando não nos damos o trabalho de procurar entender o contexto da vida alheia.



CD

FERNANDA TAKAI



“Onde Brilhem os Olhos Seus”

Paulo Roberto da Purificação
Cantoterapia Sol Maior

A vocalista do Pato Fu, Fernanda Takai, faz sua primeira incursão solo e, com ousadia, escolheu Nara Leão para ser o tema do CD “Onde Brilhem os Olhos Seus”.

O álbum passa por diversos momentos da extensa discografia de Nara Leão, onde a musa da bossa nova também cantou samba, choro, letras de protesto, tropicalismo, música popular.

Entre as canções gravadas por Fernanda Takai, em “Onde Brilhem os Olhos Seus”, estão “Debaixo dos caracóis dos seus cabelos” (Roberto e Erasmo Carlos), “Diz que fui por aí” (Zé Keti/Hortêncio Rocha) e “Lindonéia” (Caetano Veloso/Gilberto Gil).

Muito bom.



Acesse e permita o saber chegar até você



Espaço
reservado
para você

BIOENERGÉTICA: INTEGRAÇÃO CORPO/ MENTE PARA UM VIDA INTENSA E PLENA

Inara Antunes Vieira Willerding, Dra.

O ser humano é composto por três faces da natureza - corpo, mente e espírito, e para que possamos ter a plenitude de uma saúde vibrante, precisamos primeiro, cuidar do nosso corpo, pois é ele que nos conecta à mente e ao espírito. O nosso corpo é formado por pele, músculos, nervos, órgãos, ossos, tecidos, entre tantos outros componentes, que precisam estar conectados para funcionar harmonicamente, mantendo assim, a sobrevivência do corpo humano.

Assim como para o bom funcionamento do corpo é preciso haver conexão entre todos os componentes, o corpo precisa estar conectado com a mente para que tenhamos a plenitude de uma saúde vibrante. A conexão do corpo com a mente é feita pelo sistema nervoso central que possui um mecanismo de memória celular, que segundo Berry (2003), armazena experiências e reage a elas. Quando as memórias armazenadas são potencialmente dolorosas, traumáticas ou ameaçadoras, muitas vezes a reação do corpo é a contração, e consequentemente, uma tensão muscular, como defesa do indivíduo. Essa defesa, conforme Moysés e Lélis (2004) e Reich (1998), é uma forma de proteção do ambiente externo a novas experiências traumáticas, diminuindo assim, as interações do indivíduo de forma gradativa, a espontaneidade nas relações humanas, a capacidade de autopercepção, a sensibilidade para o amor, afeto e compaixão, impedindo que o ser humano viva de forma intensa e plena.

Nessa perspectiva, Wilhelm Reich (médico, psicanalista e cientista natural) verificou em suas pesquisas, que reprimimos nossas emoções criando tensões musculares no corpo, demandando assim, um volume de energia enorme para o nosso próprio sistema vital, fazendo com que não funcione com plenitude, e ainda, que aos poucos, silenciosamente, essas tensões passam a bloqueiar funções emocionais essenciais para nossa mente e espírito em prol da plenitude de uma saúde vibrante como amor, poder, sexualidade, alegria, prazer e relaxamento.

Na vida profissional de Reich, passaram inúmeros alunos, entre eles, Alexander Lowen, que se destacou por procurar entender e ensinar sobre o “que ele acredita ser o caminho real para a saúde, o prazer e o bem-estar: um corpo cheio de vida, vibrante, capaz de expressar emoções e sentimentos e também de relacionar-se amorosamente, dedicar-se a causas significativas, trabalhar e produzir criativamente” (WEIGAND, 2018).

Segundo Weigand (2018), Lowen acreditava que “no cérebro humano em sua complexidade e plasticidade habita um corpo que ele comanda, mas do qual depende para seu bom funcionamento”, precisando assim, estarem conectados, integrados, inteiro e apoiados dentro da própria pele.

Lowen desenvolveu a psicoterapia mente-corporal conhecida como análise bioenergética, uma técnica que proporciona aos seus praticantes tranquilidade, equilíbrio emocional e relaxamento. O termo “bio” significa vida e “energética” a manifestação de energia, sendo assim, a energia da vida. A Bioenergética busca resgatar da natureza primária, das funções básicas da vida, a liber-

dade de pensar e sentir, de movimentar-se graciosamente e a beleza do viver amorosamente, com saúde e alegria (LOWEN, 1995).

A essência da Bioenergética é tornar o corpo vivo (vibrante), e para isso, é necessário desfazer as tensões, os bloqueios armazenados pela nossa memória celular por experiências dolorosas vividas, impedindo com que o fluxo sanguíneo e a energia circulem adequadamente. A Bioenergética é uma técnica terapêutica que, por meio de exercícios corporais, busca a identidade funcional corpo-mente, partindo do princípio de que “nós somos os nossos corpos e também nossos pensamentos, emoções, sensações e ações”, afirma Weigand (2018), trazendo os princípios da psicanálise para a perspectiva de que o ser humano é um organismo energético, emocional e relacional.

A terapia Bioenergética tem como princípio, promover o reencontro do indivíduo com o seu corpo e sua história, levando-o a entender seus bloqueios, tensões e comportamento, buscando no inconsciente ancorado no corpo, na energia e na personalidade, uma saúde vibrante, buscando a integração entre corpo, mente e espírito.

Somos seres psicossomáticos, onde o que afeta a mente afeta o corpo, e vice-versa, dessa forma, a leitura corporal é essencial, pois o nosso corpo é a melhor fonte de informação sobre seu funcionamento mental, emocional e instintivo, por isso, é importante “ouvilo”. A energia do corpo determina o que acontece na mente, da mesma forma que define o que acontece no corpo, e se “ouvirmos”, podemos trabalhar a liberação das emoções, sentimentos e crenças e ativar as funções necessárias à vida.

Lowen (1982, p. 40) diz que é imprescindível “aceitar a proposta fundamental de que a energia está envolvida em todos os processos da vida, nos movimentos, sentimentos e pensamentos, e que os mesmos chegariam ao fim se a fonte de energia para o organismo se esgotasse”. Todos nós temos uma usina energética interior, para podermos manter nossas tensões e emoções presas ao longo da vida. Emoções como medo, dor, raiva, alegria, amor, que precisam ser liberadas, que com os exercícios de bioenergética, desbloqueiam esses sentimentos, retornando mais amor, prazer e alegria. “A quantidade de energia que um indivíduo possui e como ele usa irá determinar e refletir em sua personalidade” (LOWEN, 1982, p. 41).

Personalidade construída pelo movimento gracioso em uma radiância corporal, no calor e na maciez do corpo, em “estado de graça”, de harmonia entre corpo, mente e emoções na busca da espiritualidade, envolvendo o seu verdadeiro Eu.

Um “eu” espiritualizado, conectado com o mundo de uma maneira empática, entendendo que o resultado de nossas ações afeta a tudo e a todos, pois o Corpo, a Mente e o Espírito formam o verdadeiro Eu, por um único objetivo, sermos um ser vivo, vibrante, com saúde plena para podermos viver intensamente, capazes de criar uma realidade de luz e paz para nós mesmos e para o outro.



TEORIA U encarando os problemas e otimizando a geração de soluções

Édis Maфра Lapolli
Terapia do Livro



A Teoria U é um conjunto de ferramentas e práticas que podem auxiliar os líderes a enfrentarem os problemas atuais de forma prática e humana. Ela vem sendo utilizada por indivíduos e organizações de todos os tipos que pretendem encarar os seus problemas e otimizar a sua maneira de gerar soluções. É uma metodologia que utiliza um conjunto de ferramentas e práticas que auxiliam pessoas a promoverem profundos processos de mudanças.

O ‘U’ dessa teoria é explicado por Scharmer (2010) pelo caráter visual de descida e subida dessa jornada dividida em três etapas que são cíclicas: primeiramente, o indivíduo deve descer o U e conectar-se com o ‘sentir’ enquanto livra-se de todos os seus pré-julgamentos, questionando os seus próprios modelos mentais e observando a realidade além dos seus filtros; em seguida, ele chega ao lugar mais fundo do U aonde deverá conectar-se com o ‘estar presente’, descobrindo a si mesmo (autoconhecimento), suas visões e propósitos; por fim, deve iniciar a subida do U, que trata-se da ‘realização’, e é nessa etapa que surge a elaboração de um protótipo que represente suas visões e propósitos, assim, dando forma real às ideias que surgiram durante o processo.

Quando o indivíduo desenvolve a capacidade de se aproximar dessa fonte, ele experiencia o futuro como se ele estivesse “querendo nascer”, trata-se de uma experiência chamada “presenciar”. Essa experiência geralmente traz consigo ideias para enfrentar os desafios e trazer à existência um futuro que, de outra forma, seria impossível. No fundo do U, reside um portão interno que requer deixar ir tudo que não é essencial. Este processo de deixar ir – nosso ego e eu antigo e deixar vir – nossa mais elevada possibilidade futura: nosso eu – estabelece uma sutil conexão com uma fonte de conhecimento mais profunda. A essência da presença é que estes dois “eus” – nosso eu atual e nosso melhor futuro eu – encontram-se no fundo do U e começam a ouvir e ressonar um com o outro. Uma vez atravessado este limite, nada permanece o mesmo. O indivíduo começa a operar com um nível mais elevado de energia e sentido de possibilidade futura.

Ao término da jornada por meio do U, vemos desenvolvidas capacidades essenciais de liderança, que oferece competências essenciais para o nosso ser, quais sejam:

- Manter o espaço de escuta - a primeira capacidade essencial é o ouvir. O ouvir o outro. O ouvir a si mesmo. O ouvir eficaz requer a criação de um espaço aberto, no qual os indivíduos podem contribuir para o todo.
- Observar - a segunda capacidade essencial é a de suspender a “voz do julgamento”, é a chave para a mudança da projeção para a observação real.
- Sentir – a terceira é o sentir. É a preparação para a experiência na curva do U, e esse sentir requer o ajuste de três instrumentos: o espírito aberto, o coração aberto e a vontade livre.
- Presenciar - a quarta, presenciar, é a capacidade de se ligar à fonte mais profunda de si e permite que o futuro emerga do todo, em vez de uma pequena parte.
- Cristalizar – a capacidade essencial que fica em quinto lugar é aquela que faz com que você se comprometa com o objetivo e os resultados de um projeto. O poder da sua intenção cria um campo de energia que atrai pessoas, oportunidades e recursos que fazem as coisas acontecerem.
- Prototipar – a sexta capacidade essencial é aquela que mostra que mover para baixo no lado esquerdo do U exige que você se abra e lide com a resistência do pensamento, emoção e vontade e mover-se para cima, lado direito, requer a integração do pensar, sentir, no contexto de aplicações práticas e aprender fazendo.

Neste contexto, a Teoria U mostra a você como ter coragem para entrar no futuro que emerge. Ensina a aprender com o futuro a medida que ele emerge. Ela ensina a melhor maneira de implementar mudanças. Generalizando, a Teoria U é aquela que ajuda as pessoas a se transformarem para entregar algo melhor para si próprias e para a sociedade.

REFERÊNCIAS

SCHARMER, C. O. **Teoria U**: como liderar pela percepção e realização do futuro emergente. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

REFERÊNCIAS

- BERRY, C. R.. **Memória corporal**: o que significa a dor e como massagens e terapias podem ajudar na recuperação. Rio de Janeiro: Nova Era, 2003.
- LOWEN, A.. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.
- _____. **Comportamento psicopático e a personalidade psicopática**. Versão Ampliada da Conferência Proferida na Igreja da Comunidade de New York, novembro de 1995 – IIBA 1976. Tradução: Luiza Revoredo de Oliveira Reghin. New York, 1995.
- MOISÉS, M. H. F.; LÉLIS, M. T. C.. **Toque corporal**: criatividade e vida. **Anais** da Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias corporais. v. 1, 2004.
- REICH, E.. **Energia vital pela Bioenergética suave**. São Paulo: Summus, 1998.
- WEIGAND, O. O. **Alexander Lowen e a análise bioenergética**. Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo. São Paulo: IA-BSP, 2018. Disponível: < <http://www.bioenergetica.com.br/alexander-lowen-e-a-analise-bioenergetica/> >. Acesso em: 22 abr. 2018.

Continuação da entrevista com o Dr. Cristiano Zerbini, médico reumatologista, Coordenador do Núcleo Avançado de Reumatologia do Hospital Sírio-Libanês, publicada no número anterior.

Por Uíara Sousa Zilli
Jornalista - MTb/SC 02178JP

FORMAÇÃO DA ESTRUTURA ÓSSEA

Você poderia explicar como ocorre a formação da estrutura óssea do esqueleto humano?

Cristiano Zerbini – O osteoblasto é uma célula que produz osso. Existe outra célula, o osteoclasto, que é responsável pela reabsorção do osso. O processo se dá mais ou menos assim: o osteoblasto faz e o osteoclasto retira a massa óssea. Até os 35 anos, construímos nosso esqueleto. Para sermos mais exatos, até os 20 anos, 90% do esqueleto humano estão prontos. Por isso, os adolescentes devem ingerir cálcio, tomar sol e fazer esporte, a fim de garantir a formação de ossos fortes. Dos 35 aos 45 anos, a relação entre as células formadoras e as que reabsorvem o tecido ósseo fica equilibrada. Depois dos 45 anos, as células que destroem o osso ficam mais ativas do que as que o recompõem e começamos a perder parte de nosso esqueleto. Essa perda atinge mais ou menos 0,5% ao ano, o que quer dizer que, em 10 anos, perdemos 5% de massa óssea e, em 20 anos, 10%. Trata-se, porém, de uma perda fisiológica que a medicina considera normal. Entretanto, mulheres após a menopausa, por exemplo, podem apresentar um desgaste mais acelerado e, quando a perda compromete 25% da massa óssea são classificadas como portadoras de osteoporose, uma doença que deixa os ossos fracos e sujeitos a fraturas. Perdas de 10% a 15% caracterizam a osteopenia. Nesse caso, os conduz à osteoporose.

O que representa o cálcio para a formação do esqueleto?

Cristiano Zerbini – Cálcio é um elemento fundamental para a formação do esqueleto. É recomendável ingerir um grama, ou seja, 1000mg de cálcio por dia. Um litro de leite tem 1000mg desse mineral. Pode ser leite integral ou desnatado, tanto faz. Tirar a gordura do leite não modifica a quantidade de cálcio nele contida.

Tomar um litro de leite por dia, porém, não é qualquer um que consegue. Como incorporar, então, esses 1000 mg necessários na dieta diária? Um copo de leite, pela manhã,

representa 250 mg. Outros 250 mg, retiramos dos alimentos que ingerimos nas demais refeições. Os 500 mg restantes podem vir dos outros derivados do leite.

Uma fatia de ricota, de queijo branco ou um copo de iogurte fornecem aproximadamente 250 mg de cálcio cada um. Já o queijo tipo suíço é muito mais rico nesse elemento. Portanto, porções menores desse laticínio podem garantir a quantidade adequada para a recomposição da estrutura óssea.

Suponho que boa parte de nossa população não consiga ingerir esses 500 mg adicionais necessários para a reconstituição da estrutura óssea, não é?

Cristiano Zerbini – Infelizmente, é verdade. Estudo realizado por uma nutricionista de nossa equipe revelou que, em média, a ingestão diária da população de São Paulo, por exemplo, contém entre 600 mg e 800 mg de cálcio, bastante aquém do necessário, portanto.

Isso pode significar um impacto mensurável na incidência da osteoporose?

Cristiano Zerbini – Sem dúvida. Isso funciona mais ou menos como uma caderneta de poupança. Quanto menos cálcio ingerido até os 35 anos, menor a probabilidade de construir ossos fortes e maior a de desenvolver osteoporose no futuro.

SUPLEMENTAÇÃO DE CÁLCIO

Há necessidade de suplementação de cálcio na infância?

Cristiano Zerbini – As crianças também necessitam ingerir 1000 mg de cálcio por dia. Alguns autores defendem que 1200 mg seria o número ideal, porque o esqueleto infantil está em formação e precisa de muita matéria-prima. Na natureza, leite e seus derivados são ricos em cálcio e seriam os alimentos indicados para suprir tal carência. Algumas crianças, porém, não gostam de leite in natura. A estas, podemos oferecê-lo disfarçado sob a forma de sorvetes, milk-shakes, vitaminas com frutas, doces, pudins etc.

Não podemos esquecer que algumas pessoas nascem com intolerância ao leite, ou seja, produzem pouca ou nenhuma lactase, enzima importante para o metabolismo do leite. O que acontece, então? As pessoas se sentem



Dr. Cristiano Zerbini

mal quando tomam leite, porque não fabricam lactase suficiente para digerir a lactose, ou seja, o açúcar do leite que se acumula no intestino e provoca gases e diarreia. Para evitar essa inconveniência, duas coisas podem ser feitas: comer queijo e iogurte que costumam provocar menos problemas e partir para leites em pó fabricados sem lactose.

Em relação aos outros alimentos que possuem cálcio, como brócolis e alguns grãos, por exemplo, é importante observar que praticamente todos os vegetais têm uma substância que se chama fitato que impede a absorção de cálcio pelo organismo. Por isso, não adianta tentar compensar a falta de ingestão de leite e seus derivados comendo mais verduras. A absorção do cálcio proveniente delas é muito pequena.

VITAMINA D e CÁLCIO

Em que casos se recomenda a suplementação de cálcio associada à vitamina D?

Cristiano Zerbini – A vitamina D é fundamental para a absorção do cálcio. Nossa pele fabrica uma substância que precisa da luz do sol, principalmente do sol da manhã que é rico em raios ultravioleta, para transformar-se em vitamina D. Antes que o processo se complete, essa vitamina passa pelo fígado e pelos rins e só depois está pronta para favorecer a maior absorção de cálcio pelos intestinos, assegurando, assim, que ele passe para circulação e desempenhe suas funções no organismo.

Por isso, é tão importante tomar sol. No entanto, pessoas mais velhas frequentemente

deixam de observar essa recomendação. Gostam de ficar dentro de casa, usam roupas mais fechadas e a ausência de sol batendo diretamente sobre a pele prejudica a produção de vitamina D. Além disso, o fígado e os rins dessas pessoas podem já não estar funcionando tão bem o que compromete o aperfeiçoamento da vitamina D nesses órgãos e sua ação adequada no organismo. Por isso, por mais que a pessoa tome cálcio, não assegura que passe o suficiente para a circulação. A necessidade só é suprida quando se prescreve uma pequena sobrecarga em sua dosagem associada à ingestão de vitamina D.

MENOPAUSA e OSTEOPOROSE

Qual a relação existente entre menopausa e osteoporose?

Cristiano Zerbini – O hormônio feminino estrógeno é um grande protetor dos ossos. Por isso, até a menopausa, as mulheres apresentam vantagem em relação aos homens no que se refere à parte cardiovascular, à pele e ao esqueleto. Quando terminam as menstruações por volta dos 51 anos, há uma queda significativa no nível desse hormônio e elas perdem a proteção natural que tinham antes da menopausa. Seus ossos ficam como órfãos. A célula responsável por sua destruição predomina sobre as formadoras e o desgaste ósseo fica mais acelerado. Desse modo, nessa faixa de idade, as mulheres requerem atenção médica especial, porque o risco de fraturas aumenta consideravelmente: 50% delas poderão quebrar um osso por causa da osteoporose.

Os homens também perdem massa óssea?

Cristiano Zerbini – Os homens também perdem osso. A proporção, porém, é de um homem para dez mulheres com osteoporose. Entretanto, o risco de fraturas no sexo masculino é bastante menor, gira ao redor de 13%. O hormônio masculino protege os ossos, mas sua ação é menos poderosa do que a do hormônio feminino.

Além disso, homens que fumam e os muito magros correm maior risco de desenvolver a doença. Provavelmente os gordinhos levam vantagem porque, para suportar o excesso de peso, seus ossos precisam ser mais resistentes.



Espaço reservado para você

O BURACO E A CORDA Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Equipe Filosófica

Pôs-se um homem em sua caminhada. Era uma longa caminhada, uma longa distância a ser superada, com muitos obstáculos e dificuldades de toda natureza. Não estava sozinho em sua empreitada, com ele caminhavam outros, sujeitando-se, como ele, às dificuldades e obstáculos.

No início, até que ia tudo bem e as distâncias iam sendo vencidas, pouco a pouco, aceitando e enfrentado as dificuldades que iam surgindo. Depois de um tempo, volta e meia ele se punha a reclamar e a achar que as dificuldades estavam se intensificando e a achar que as dele eram maiores que as dos outros. Questionava-se o porquê de ter que enfrentar todas as dificuldades e o porquê daquela caminhada, ou onde aquele caminho o levaria.

Foi, aos poucos, sendo tomado pela dúvida e depois, pelo desânimo, a ponto de julgar que deveria haver outra maneira mais fácil de seguir, sem ser obrigatoriamente aquele caminho, reto, porém cheio de obstáculos. E começou a olhar para os lados tentando vislumbrar alternativas. E viu que, de vez em quando, se mostravam umas variantes, umas aberturas e sentia-se curioso e com vontade de verificar, de adentrar uma delas. Porém, cada vez que isso acontecia, sentia algo no seu pensamento, uma espécie de força ou inércia que fazia com que ele pensasse um pouco mais antes de tomar a iniciativa ou de atender àquela vontade. E isso foi fazendo com que ele se mantivesse no curso do caminho no qual ele se encontrava. Reclamando, maldizendo a tudo e a todos, mas prosseguindo.

Um dia, porém, ante uma série de obstáculos que tinha que transpor, julgou-se incapaz, impotente para superá-los. E mesmo que tivesse força para tanto, achou que não era justo, que ele não merecia todas aquelas dificuldades. Por que e para quê, afinal de contas?!

E motivado por este pensamento, tomou uma decisão: a primeira abertura, a primeira variante que aparecesse ele a tomaria. E ela apareceu logo em seguida. E ele a tomou! No começo, hesitante, um misto de temor e dúvida, não sabendo ao certo se por afastar-se dos companheiros anteriores, ou por não saber aonde o novo caminho poderia levá-lo. Mas, aos poucos, as aparentes facilidades do caminho, os folguedos, as satisfações a todos os tipos de desejos e vontades, pois que não havia indicação de proibição a nada, tudo podia ser feito, da forma que se quisesse, tornaram esquecidos seus receios e

começou ele também a desfrutar dos seus prazeres. E acostumou-se tanto com estes prazeres que não podia mais passar sem eles. E para consegui-los não havia mais nenhum limite. Atirava-se, simplesmente, em suas direções. Se tivesse alguém à sua frente ele o deslocava, passava por cima, atropelava, removia, custasse o que custasse, qualquer obstáculo, com os métodos que fossem necessários!

As consequências não lhe interessavam, o que importava era satisfazer os seus desejos, desfrutar dos prazeres. Ah! Só por isso valia aquele caminho. E novos companheiros não lhe faltavam, a se comprazerem e autojustificarem a escolha feita.

Volta e meia vinha a lembrança dos antigos companheiros, com certa saudade até. Mas isso agora não interessava, não contava mais. Bobos, otários, eles que se mantiveram naquele caminho insuportável, injustificável. Chances eles também tiveram! Argumentava. Porém, em certa altura da caminhada, começou a se sentir trôpego, cambaleante. Não se sustentava mais e começou a ser atropelado pelos outros, que o rechaçavam, o empurravam, pisavam-no. Como ele vinha fazendo até então. Não conseguia mais alcançar e desfrutar dos prazeres, dos folguedos. O temor, o medo, o pavor de ser esmagado e a incerteza do que ia acontecer com ele o martirizavam.

Tentou voltar, não conseguiu. A turba enfurecida o empurrava para frente. Sentiu-se tomado pela angústia, pela dor, sentiu saudades dos antigos companheiros.

Aquele caminho era duro sim, mas havia respeito e compartilhamento. Ah! Como eram bons aqueles obstáculos!

A solidão o torturava agora, ninguém se interessava por ele. Nem mesmo o ouviam. No antigo caminho, não! Lá havia a troca, o interesse. Entendia agora o que era a solidariedade. Estava só. Sobreveio-lhe a doença. Tentou mover-se, não conseguia. Percebeu, então que estava num fosso, profundo, escuro.

Meu Deus me ajude! Gritou. Meu Deus, ele disse!

Nunca havia dito isso! Mas disse! Sentiu-se tocado. Era uma corda, jogada por aquela voz que tantas vezes tentou dizer para não sair do antigo caminho. Segurou-a.

Se esta é a tua história, este pode ser o teu momento. Segure esta corda, escute a voz que, mais uma vez, te chama e volte para o teu caminho.

Que Deus te abençoe!

ENSINAR A AMAR É A TUA MISSÃO

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

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

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

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

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

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

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

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

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



Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br



07 de junho - 20h - Centro de Eventos Petry

massaamiga.com.br



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

Koerich, no coração dos catarinenses.

O Koerich nasceu e cresceu cultivando valores como amizade, simpatia e tradição. Para nós, é um orgulho ter um lugar especial na sua vida e no dia a dia de sua família. KOERICH, UMA MARCA DO TAMANHO DE SANTA CATARINA.

Sou mais o
Koerich

