

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

JUNHO 2018 - ANO 8 - Nº 66



SOBRE O AMOR

Amar de verdade significa saber, reconhecer e aceitar que as pessoas têm defeitos e virtudes, que os costumes, provavelmente, incomodam, que nem tudo é cor-de-rosa e que não vivemos em um conto de príncipes e princesas apaixonados. Não, o amor verdadeiro é algo que vai além de amar as coincidências. Um amor sincero e verdadeiro é se apaixonar pelas diferenças com grande intensidade, ser tolerante com os erros e abrir as portas para a confiança. Páginas 8 e 9

Colunas

● O FILTRO DA RAZÃO

Adilson Maestri

Página 7

● ALGUMAS VERDADES VÊM À TONA

Homero Franco

Página 7

● AMOR VERDADEIRO... AMOR SEM CONDIÇÕES

Édis Mafra Lapolli

Página 13

● O RESPEITO: Elementos doutrinários

Jaime João Regis

Página 15

TEMPEROS NATURAIS E SAÚDE ALIMENTAR

A rotina de hoje, de trabalho, estudos, tarefas de casa, faz com que os exercícios, o descanso, o sono e a própria alimentação sejam pouco valorizados. Boa medida é repensar, reorganizar a rotina, descansar mais, cuidar do corpo, fazer exercícios e colocar a nossa refeição em lugar de destaque dentro de boas escolhas, até porque está diretamente vinculada à saúde e à qualidade de vida que queremos ter, afirmam as nutricionistas Bruna Mendes, Gladys Milanez, Mariana Quintino e Nilda Figueiredo. Página 3



VOCÊ TRABALHA EM GRUPO, EQUIPE OU TIME?

Inara Antunes Vieira Willerding diz que nós seres humanos, somos seres sociais, pertencentes a uma sociedade em que nos relacionamos uns com os outros, o tempo todo. Essas interações ocorrem tanto na nossa vida profissional, como pessoal, com nossa família, amigos, colegas de trabalho, estabelecendo, assim, ligações emocionais. Na nossa vida profissional, interagimos, constantemente, com várias pessoas e é comum ter nesses ambientes um grupo, uma equipe ou um time. Em qual você trabalha? Página 4

*“Se eu pudesse por um dia
Esse amor, essa alegria
Eu te juro, te daria
Se pudesse esse amor todo dia”.*
(Tom Jobim)

Falando de Amor, de Tom Jobim, é um clássico da música popular brasileira. No mundo, existem mais músicas falando sobre amor do que sobre qualquer outra coisa. Se músicas influenciassem as pessoas, estaríamos nos amando uns aos outros na mais linda harmonia inimaginável.

O amor é a base de tudo o que existe, pois sendo a manifestação de Deus no Universo, está em tudo e todos os seres sencientes.

E como entender como isso funciona, como nos apropriarmos dessa verdade?

O que faz do amor um sentimento tão orgânico e especial é justamente o fato de não ser algo explicável. A pessoa apenas conseguirá saber o que é o amor a partir do momento que senti-lo. A força do amor está no conjunto de todas as sensações que ele desperta.

Quando compreendemos que o amor é mais que um sentimento, que ele é a base da vida, da inteligência, do raciocínio e o alimentamos, tornando-o presente em todos os nossos atos, a chama desse sentimento fica acesa nada menos do que para sempre!

Na página 15, o Mentor, Ir Savas, nos fala:

“Quando o amor incondicional chega e se instala em nossa alma, o melhor de nós vem à superfície, transborda e, então, somos felizes e entramos no Reino de Deus, nos moldes em que Jesus pregava aos apóstolos e multidões que lhe seguiam”.

Estamos falando de amor nessa edição de nosso Informativo.

Leia e faça boas reflexões a respeito!

O amor

Helena Beatriz de Araújo Dias

Quando me perguntam o que é o amor paro, penso... penso e tento explicar, o amor, é abraço, é carinho, é calor, é sorrir, é viver, é sonhar.

O amor pode ser maior que o céu pois é um sentimento profundo, definir o amor numa folha de papel é a coisa mais difícil do mundo.

O amor é simplesmente inexplicável pode ser o som de uma melodia, pode ser até mesmo comparável com a letra de uma poesia.

O amor é um nobre sentimento é sonhar, é sorrir, é cantar, é viver, é aproveitar cada momento desde o nascer do sol até o anoitecer.

O amor é uma forma de união é uma luz em nosso caminho, é abraçar o nosso irmão e demonstrar à ele o nosso carinho.

O amor não tem cor não tem idade, não tem distinção, o amor vem de gestos e tem calor porque vem do fundo do coração. Para mostrar este sentimento Basta ser sincero e verdadeiro, Pois o amor em todos os momentos É o remédio mais certo.

E chegando a essa conclusão Posso com certeza afirmar, O amor que invade o meu coração É mesmo difícil de definir e explicar. Eu sei que sou leve e calma feito brisa, Tenho a sensibilidade de uma flor, E como uma simples poetisa Tentei definir aqui o amor.



FOTO KOLDEWAY A. C.



No dia 22 de maio de 2018, às 20 horas, no auditório de Nosso Lar, tivemos uma magnífica palestra do Monge Vaishnava PURUSHATRAYA SWAMI para os colaboradores da Casa. Dessa forma, seguimos as orientações de nossos Mentores espirituais, buscando conhecimentos e entendimentos das culturas e religiões Orientais para enriquecimento na formação dos participantes do NENL e CAPC que lidam com pacientes na medicina complementar a que nos propomos.

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/>



**Núcleo Espírita
Nosso Lar
rádio
Web**

www.nenossolar.com.br

TEMPEROS NATURAIS E SAÚDE ALIMENTAR

Bruna Mendes
CRN 10 nº 4559
Gladys Milanez
CRN 10 nº 221

Mariana Quintino
CRN 10 nº 4558
Nilda Figueiredo
CRN 10 nº 0416

A rotina de hoje, de trabalho, estudos, tarefas de casa, faz com que os exercícios, o descanso, o sono e a própria alimentação sejam pouco valorizados. Boa medida é repensar, reorganizar a rotina, descansar mais, cuidar do corpo, fazer exercícios e colocar a nossa refeição em lugar de destaque dentro de boas escolhas, até porque está diretamente vinculada à saúde e à qualidade de vida que queremos ter.

No preparo dos alimentos estão as especiarias, já dizia Câmara Cascudo: “Jamais saberemos o processo obstinado e lento que determinou a união desses elementos – os sabores, os aromas, os temperos – que não são considerados alimentos, mas que aumentam o prazer das refeições”.

Não é novidade que os temperos industrializados: caldos em tabletes, certos produtos para carnes, contendo nitratos e nitritos, o sal com aditivos artificiais, assim como o glutamato monossódico e o bromato de potássio nos pães, e muitos outros, ainda, são irritantes do aparelho digestivo e, por conseguinte, responsáveis por uma série de lesões e desconfortos vinculados ao seu consumo.

Em contrapartida, os temperos naturais, como as ervas aromáticas, auxiliam no apetite, no sabor, na digestão e oferecem ao corpo diversos nutrientes: vitaminas, minerais, compostos bioativos, fibras, que são integrantes necessários aos processos metabólicos e físicos.

A mistura de azeites, pimentas, cebolas, açafrão (cúrcuma), alecrim, alho, canela, cebola, cebolinha, coentro, cominho, cravo, erva-doce, funcho, gengibre, hortelã, louro, manjericão, manjerona, mostarda, noz-moscada, orégano, pimenta, salsa, sálvia, tomilho, urucum confere mais sabor, perfume, colorido



IMAGEM WEB

e beleza na apresentação dos pratos.

Alguns exemplos de temperos com suas propriedades e funções metabólicas:

- **Antioxidantes e compostos bioativos que estimulam o sistema imune e previnem doenças degenerativas como o câncer:** açafrão (cúrcuma), alecrim, cebola, orégano, gergelim, pimenta, salsa.
- **Ação anti-inflamatória:** açafrão (cúrcuma), cebola, gengibre, manjericão, salsa, tomilho.
- **Ação antisséptica e antimicrobiana:** alecrim, alho, cebola, gengibre, pólen, manjericão, salsa.
- **Ação digestiva:** açafrão (cúrcuma), alecrim, canela, cebolinha, coentro, erva doce/funcho, hortelã, gengibre, louro,

manjericão, manjerona, mostarda, orégano, tomilho, urucum.

- **Melhora o hálito:** erva doce/funcho e salsa.
- **Alivia cólicas:** erva doce/funcho, hortelã, manjericão, manjerona, orégano.
- **Alivia gases intestinais:** cominho, gengibre, louro, manjericão, manjerona, orégano.
- **Ação laxativa:** gergelim, linhaça, manjericão, mostarda, tomate.
- **Possuem ação benéfica para hemorroidas:** louro, pimentão.
- **Indicado para diarreia:** manjericão.
- **Manutenção da boa microbiota intestinal:** cebola e os outros que contêm fibras.
- **Antiparasitária:** hortelã, cebola.
- **Ação benéfica sobre o fígado:** alecrim.
- **Contra náuseas:** gengibre.
- **Estimulante do desempenho físico/forti-**

ficante: alecrim, coentro, manjericão, pólen.

- **Relaxamento físico:** cebola.
- **Ação na função mental/calmante/antidepressivo/libera endorfinas:** alecrim, coentro, hortelã, manjericão, pimenta.
- **Beneficia a circulação cardiovascular:** alho, cebola, cebolinha, manjericão, salsa, urucum.
- **Ação benéfica sobre o colesterol/aterosclerose:** alho, pimenta.
- **Ação benéfica sobre os rins/desintoxicação/diurético:** alho, cebola, cominho, louro, manjericão, orégano, salsa, tomate.
- **Descongestionante das vias respiratórias/resfriados:** alecrim, canela, hortelã, manjericão, manjerona, orégano, gengibre, salsa, tomilho, urucum.
- **Possuem indicação para obesidade: (ação termogênica/causa aumento do gasto energético/ajuda a baixar peso):** canela, gengibre, pimenta.
- **Ação benéfica para diabetes/ajuda a baixar peso e glicose sanguínea:** canela.
- **Afrodisíaca:** manjericão, orégano, pimenta, pólen, urucum.
- **Ação analgésica para o alívio das dores de cabeça:** alecrim, gengibre.

Utilize temperos naturais nas suas refeições e sinta os benefícios: na apresentação dos pratos, no aroma, no paladar, na digestão e, principalmente, nos efeitos em sua saúde.

REFERÊNCIAS

GONSALVES, Paulo Eiró. **Livro dos alimentos**. São Paulo: MG Editores, 2011.
NEPOMUCENO, Rosa. **Viagem ao Fabuloso Mundo das Especiarias**. 2 ed.. Rio de Janeiro: José Olympio Editora, 2013.



Espaço reservado para você



A LOJA do ÓLEO

Rua Leoberto Leal, 467 | Barreiros, São José.

VOCÊ TRABALHA EM GRUPO, EQUIPE OU TIME?

Inara Antunes Vieira Willerding, Dra.

Nós seres humanos, somos seres sociais, pertencentes a uma sociedade em que nos relacionamos uns com os outros, o tempo todo. Essas interações ocorrem tanto na nossa vida profissional, como pessoal, com nossa família, amigos, colegas de trabalho, estabelecendo, assim, ligações emocionais.

Essas ligações são criadas por meio de sentimentos como confiança, segurança, compreensão, amizade, companhia e amor. Por sermos seres sociais, vivemos nos relacionando com as outras pessoas, com amigos, companheiros, colegas de trabalho, com líderes, colaboradores do restaurante, da farmácia, do supermercado que frequentamos, entre tantos outros lugares e situações que interagimos.

Na nossa vida profissional, interagimos, constantemente, com várias pessoas e é comum ter nesses ambientes um grupo, uma equipe ou um time. Em qual você trabalha?

Bom, de acordo com Ciampone e Peduzzi (2000, p. 144), “um grupo é constituído por um conjunto de pessoas que se reúnem em um determinado espaço de tempo e lugar, tendo um objetivo em comum”. Esse objetivo comum é que move o grupo, onde cada um faz a sua tarefa dentro dele, cada um faz a sua parte, não havendo assim, uma relação entre as pessoas, pois a única relação existente no desenvolvimento de suas tarefas é o compartilhar as normas para a sua realização.

As emoções sentidas ao fazer parte de um grupo são superficiais, pois a base desse relacionamento está voltada à necessidade para a realização de sua tarefa, sendo esse o fundamento motivacional do vínculo. Esse vínculo está voltado para a comunicação que precisa existir entre as partes para que possam realizar seu trabalho.

Podemos dizer então, que um grupo de trabalho é criado por pessoas que possuem competências e habilidades semelhantes e dividem

o mesmo ambiente de trabalho para realizarem as suas atividades, estabelecendo metas a serem atingidas, onde as tarefas são realizadas de forma individual.

As atividades são realizadas individualmente, porque um trabalho não depende do outro no grupo, não existe colaboração entre as pessoas, podendo assim, haver competição entre os profissionais. Cada um faz a sua atividade de modo isolado, sem entender o que o seu colega faz. Não há um senso coletivo e o sentimento de que é importante para todos.

Agora, quando falamos em equipe, a coisa muda de figura. Há um objetivo comum entre todos, assim como em um grupo, a grande diferença é que em uma equipe, as pessoas colocam os objetivos do grupo acima de seus próprios, e os resultados são comemorados na coletividade, pois todos deram o seu máximo. As pessoas que fazem parte de uma equipe, se envolvem e se comprometem com o resultado final da tarefa desenvolvida. São pessoas que se preocupam em buscar o resultado esperado, não realizando apenas a sua tarefa de forma individual, pois a atividade do outro complementa a sua, havendo assim, a cooperação de todos garantindo que o resultado desejado seja alcançado. Dessa forma, laços de afetividade são criados, onde as funções de cada um são bem definidas, a presença de um líder é importante, porém as atividades são realizadas de forma linear e com sinergia para que os objetivos estipulados sejam alcançados.

Quando trabalhamos como equipe, fazemos parte de uma engrenagem, e ela se movimenta com confiança, segurança, comprometimento, gerando um ambiente criativo, com comunicação clara, com troca de experiências e transparência. Aqui não existe competição, mas sim cooperação, e os feedbacks dados à equipe são vistos como forma de desenvolver e aprender mais e não de forma depreciativa.



IMAGEM WEB

Podemos perceber que um grupo de pessoas em uma organização não é, necessariamente, uma equipe, pois para que se torne uma equipe, “é preciso que haja coesão, participação e, principalmente, cooperação entre seus membros”, conforme Pereira, Freire e Seixas (2003, p. 5). Os autores afirmam ainda que “o trabalho em equipe é uma das alternativas viáveis para que as empresas possam ganhar a agilidade às adaptações necessárias às grandes mudanças do mercado” (PEREIRA; FREIRE; SEIXAS, 2003, p. 7), dessa forma, é essencial que os profissionais para trabalhar em equipe, trabalhem cooperativamente, com responsabilidade, comprometimento, confiança, tendo consciência da sua importância no trabalho como um todo. Todos são importantes e especiais!

Fazer parte de um time, não é diferente. Quando fazemos parte de um time, devemos colaborar e nos disponibilizar para fazer a tarefa do outro quando necessário, sem me-lindres ou cobranças. O que diferencia em trabalhar como um time é o espírito de time que cada pessoa deve ter, que só acontece quando há autoconfiança, e uma relação de confiança com os demais de forma mútua, e ainda, os conflitos devem ser vistos como necessários para o

crescimento e desenvolvimento de todos, pois são essenciais para manter as relações em um caminho em direção ao amadurecimento contínuo e perene do time como um todo.

Casado (2002) diz que a equipe possui como foco a responsabilidade e o comprometimento pelo alcance dos resultados, já um time, o foco é mais emocional no desempenho de suas atividades, pois assumem a responsabilidade pelo resultado da equipe.

Martins (2016, p. 1) possui a perspectiva de um time como “um conjunto de atletas trabalhando em conjunto para vencer um desafio ou um jogo com o objetivo de vencer seu adversário”, e ressalta que, diante dessa perspectiva, é imprescindível que as empresas precisem de pessoas que formem um time e não simplesmente um grupo ou uma equipe.

Pois esse time é regido por um conjunto de pessoas com conhecimentos e habilidades diferentes, que de forma integrada buscam um objetivo comum. As pessoas, que fazem parte de um time, conhecem a cultura e o processo das atividades a serem realizadas. Todos os membros retêm informações das etapas de trabalho para que, quando necessário, possa realizá-las. São pessoas que possuem um perfil motivador,

empreendedor, integrado e comprometido com o resultado a ser alcançado, sendo este o seu foco.

Nesse sentido, é essencial que gestores e colaboradores entendam a distinção de cada um desses termos para que suas atividades sejam realizadas com eficácia e crie um bom ambiente de trabalho. VOCÊ TRABALHA EM GRUPO, EQUIPE OU TIME?

É importante saber, porque as relações existentes no ambiente corporativo são complexas, e precisamos saber interagir uns com os outros, levando em consideração a nossa sinergia, pois a nossa interação social está ligada inteiramente a como agimos e reagimos de acordo com o que nos rodeia. E se jogarmos como um time, teremos que pensar e agir de maneira mais dedicada sobre o valor dos relacionamentos interpessoais, os quais comprovadamente nos ajudam a sermos mais saudáveis, tanto fisicamente, quanto mentalmente, pois passamos a compartilhar emoções e sentimentos, agindo e reagindo com “garra”, para que TODOS GANHEM. E isso nos torna seres sociais e especiais.

REFERÊNCIAS

- CASADO, T. O indivíduo e o grupo: a chave do desenvolvimento. In: FISCHER, A. L. et al. **As pessoas na organização**. São Paulo: Gente, 2002. p. 235 – 246.
- CIAMPONE, M. H. T.; PEDUZZI, M.. Trabalho em Equipe e Trabalho em Grupo no Programa de Saúde da Família. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 53, n. especial, dez. 2000.
- MARTINS, L. Você joga pelo time?. **Motivação & Sucesso**, v. 24, n. 1.292, 13 a 19 nov. 2016.
- PEREIRA, M. A. A.; FREIRE, J. E.. SEIXAS, J. A.. Evolução e mudanças organizacionais: a importância do trabalho em equipe. In: XXIII Encontro Nac. de Eng. de Produção, **Anais do...**, Ouro Preto, MG, Brasil, 21 a 24 de out de 2003.

Espaço Tetê | 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...

Snella

CAPC

DistVerde
Distribuição de saúde

Atendimentos

Atendimento - Tratamento

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

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

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

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

+ Horários da Farmácia

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



ANDRE MAIA

Segunda -feira:	08:00 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.

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	16.55	05.40
05.40	15.30	06.00	18.55	06.30
05.55	16.35	06.40	20.55	08.15
06.20	17.35	07.50	23,25	09.55
07.00	18.40	08.20		11.55
08.00	19.30	09.50		14.55
08.40	20.20	11.30		17.55
09.50	21.45	12.30		19.55
11.20	23.15	13.15		21.50
12.55		15.00		

Partida do TICEN

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

Transporte coletivo Estrela Ltda.
763.1 Parque Residencial Lisboa

Partida do Lisboa

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

Saída do TIGEN

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

Saída de Los Angeles

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

Saída do TIGEN

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

Transporte Coletivo Estrela
020 Potecas

Saída de Potecas

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

Saída do TIGEN

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

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

Saída de Vila Formosa

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

Saída do Kobrasol

2ª a 6ª	
06.50	15.20
07.20	16.10
08.20	17.40rZl
09.00	17.55
11.15	18.10
11.50	18.40x
13.00	19.30
13.40	22.25z
15.00x	

Atendimento Fraterno

No dia a dia, enfrentamos diversos problemas desencadeados por pressões sociais, culturais, econômicas e financeiras, tanto na rua, no emprego, como na família. Estamos sempre “correndo atrás da máquina” e com medo de ficarmos para trás, pois o mundo competitivo nos obriga a sermos o melhor funcionário, o melhor 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!

INTERESSES PESSOAIS E SUAS IMPLICAÇÕES

Jucemar Geraldo Jorge

Em todos os segmentos sociais, somos testemunhas de que grande parte das ações humanas é motivada por algum interesse particular ou corporativo. Quem ainda não ouviu a expressão “agiu por interesse”, “casou-se por interesse”, “foi amigo por interesse”. Não há como deixarmos de perceber que vivemos num mundo guiado por diferentes interesses, mas é preciso avaliar por que temos tantos interesses e até que ponto esses interesses podem ser acolhidos como naturais e desassociados do nosso egoísmo. Será que, de fato, vivemos ancorados por interesses?

O filósofo grego Platão (428-348 a.C.), por exemplo, ao analisar os valores na área do comportamento humano, suscitava algumas ideias capazes de nos mostrar a fragilidade do conhecimento, principalmente quando este se sustentava através da “doxa” (opinião) e não sobre uma fundamentada base epistêmica (conhecimento). Por esse horizonte platônico, é oportuno afirmarmos que nossa existência, que o nosso comportamento não deve ser uma caminhada sem rumo, ao léu, uma simples opinião, sem qualquer fundamento e, sobretudo, sem os necessários cuidados de nossa razão e consciência para uma trajetória existencial mais segura. Essas breves considerações platônico-filosóficas nos levam a perceber que as implicações decorrentes do nosso comportamento individual e social são mais profundas do que possamos imaginar. É provável que um bom exame de consciência revelasse o que navega por trás dos nossos interesses pessoais.

Durante nossas vidas, preconizamos objetivos, queremos viver melhor, estudar ou trabalhar naquilo que preferimos, enfim, temos etapas a cumprir e imaginamos a nossa vida de diferentes maneiras, alguns mais ambiciosos, outros mais comedidos, uns procurando a riqueza, outros a vida com simplicidade, e nesse círculo das atenções voltadas para sobrevivência e conquistas, somos induzidos a muitas ações, muitas vezes, sem saber muito bem em que direção estamos indo.

Não somos um baú de opiniões, somos muito mais que isso, somos uma complexa criação divina com inúmeras possibilidades de não só resgatar nossas vivências pela via do conhecimento, mas também pela medida certa de nossas sensações e emoções amadurecidas pela dor e por todo o conjunto de ações materiais e espirituais inerentes a todos nós. Acontece que o instinto tende a se manifestar de forma incontestável, obrigando-nos a decidir, a todo o momento, em que plano deveremos priorizar as nossas intenções e as nossas ações, forçando-nos por meio de todas as consequências possíveis, a escolher quais são os nossos

verdadeiros interesses. Nossa caminhada exortará sempre a tomada de decisões diante da constante luta que fazemos para identificarmos-nos com um ato instintivo ou um ato racional.

Somente uma profunda pesquisa poderia nos revelar quais os interesses pessoais que permeiam a vida de todos nós. Entretanto, diante do comportamento que observamos em nossa sociedade, estamos agora a formar o juízo de que enfrentamos momentos difíceis e muito conflituosos, requerendo uma atenção mais acurada dos nossos atos e uma identificação mais realista dos nossos interesses. Não há como isentá-los de nossas vidas, eles se confundem um pouco com o caráter idealista do ser compreensivo que há em todos nós e, ao mesmo tempo, inspira-nos ao poder de tê-los sem compreendermos muito claramente a sua extensão e os seus limites. Infelizmente, a ânsia do poder político e econômico revela em muitos segmentos de nossa sociedade a volúpia dos interesses, em detrimento do bem-estar de milhares de pessoas. Nesse sentido, faz compreender que o comportamento exacerbado daqueles que desejam acumulação material, seja pela via individual, ou através dos poderes representativos de uma sociedade, não são outra coisa senão a manifestação da fragilidade e imperfeições humanas.

O homem está sempre decidido a conquistar o mundo, mas nunca disposto a conquistar-se para uma esfera mais elevada. Nesse falso conceito, subverte a ordem, nas oportunidades de cada dia. Se Deus lhe concede bastante saúde física, costuma usá-la na aquisição da doença destruidora; se consegue amealhar possibilidades financeiras, tenta açambarcar os interesses alheios (Xavier, 2014, p. 131).

Algozes que somos diante da diversidade de interesses individuais, cumpramos o dever de identificar em que base estão assentadas as nossas aspirações e qual a extensão de suas implicações sociais. Estamos a fomentar dificuldades pessoais ou a dimensão dos nossos interesses tendem a irradiar-se com prejuízos para as demais pessoas?

Acreditamos que a base da ética se assenta num ponto fundamental, ou seja, a de evitar que os nossos atos não tragam consequências a terceiros. É por essa via, então, que devemos analisar as ações, tendo a certeza de que esses interesses não violarão os fundamentais princípios éticos que regem a boa conduta dos homens em sociedade.

REFERÊNCIAS

XAVIER, F. C.. **Caminho, verdade e vida**. [pelo Espírito Emmanuel]. 1. ed.. Brasília: FEB, 2014. (Coleção Fonte Viva).

DIFICULDADES E DESAFIOS, QUEM NÃO OS TEM?

Carlos Augusto Maia da Silva

Não há dúvida de que a vida é um roteiro repleto de intensos desafios e de muitas dificuldades. Aliás, nisso é que estão realmente as grandes oportunidades que nos impulsionam e nos fazem crescer e evoluir espiritualmente. Vivendo tranquilamente, sem quaisquer preocupações, temos nossa vida acomodada e, por consequência, a estagnação neutraliza os nossos sonhos de prosperidade, se não nos mexermos, ficaremos parados no tempo. Dores e aflições, problemas e dificuldades, todos nós enfrentamos, em maior ou menor intensidade, em qualquer época da vida, e, às vezes, essas situações se prolongam por um bom tempo, o que leva muitas pessoas a começar a pensar em desistir de viver, perdendo a esperança em dias melhores, não entendendo porque a existência, para elas, é tão difícil.

É aqui que a Doutrina Espírita tem muito a nos esclarecer e, também, consolar. Dificuldades e desafios são propostas de evolução. Superá-los significa movimentar iniciativas, boa vontade, ideal e determinação, abrindo novas perspectivas de sucessos e conquistas. Assim, ao invés de reclamarmos dos obstáculos e barreiras que se levantam diante de nós, antes, aprendamos a agradecê-los, pois que sempre se caracterizam como lições vivas e caminhos de aprendizado.

Nossa família se apresenta recheada de problemas, que nos remetem a grandes e infindáveis preocupações. Não lamentemos os fatos, mas sim busquemos, nas sábias leis superiores da vida, um acréscimo de forças, pois cada etapa vencida nos conduz a um patamar mais sólido de confiança e credibilidade nos dias do futuro. O campo profissional surge diante dos nossos olhos, trazendo consigo enigmas de difícil trato. Vasculhemos nossa potencialidade à caça de recursos de superação, que todos carregamos na intimidade, e, uma vez encontrando as soluções que os problemas exigem, nos tornaremos criaturas mais amadurecidas e aptas a enfrentar as lutas que sempre existirão. Tenhamos a consciência de que vivemos num mundo ainda repleto de dor e sofrimentos, onde a tolerância ainda é uma conquista a ser adquirida, e não desanimemos, pois que a nossa serenidade e coragem haverão de modificar, para melhor, o panorama que nos cerca. Ninguém, em momento algum, conseguiu vencer realmente na vida, na aquisição de valores reais, sem muitas lutas, sacrifícios, perseverança e intensa dedicação. A vida fácil, despreocupada, vazia, nunca conduziu criatura alguma ao sucesso verdadeiro, e sim aquele que atesta o crescimento interior, que patenteia a maturidade, que registra a derrota dos defeitos e das viciações, colocando em seus lugares as virtudes e a sublimação dos sentimentos. Portanto, se estamos em meio às dificuldades e frente a imensos desafios, em realidade seguimos nossa vida dentro do roteiro da normalidade, tendo conosco as grandes oportunidades de sairmos da animalidade, que ainda nos mantém presos às dores e sofrimentos, para galgarmos a angelitude, que nos proporcionará, em dias vin-

douros, a felicidade e a paz que há tanto tempo procuramos.

Desafios e dificuldades são alavancas de progresso... Meditemos nisso!

Tenhamos paciência, bom ânimo, não nos desesperemos, a transformação para melhor está acontecendo. Busquemos agir, trabalhar com diligência, procurando vencer os obstáculos, as dificuldades, mantendo viva a resistência que fortalece o caráter e ilumina o caminho das provas terrenas. O temor e a angústia provêm da falta de autoconhecimento. Não há poder mais tranquilizador do que estar alentado, fortalecido, pelo exercício da fé no Criador.

A tempestade do momento vai passar, procuremos viver a convicção de que há, em cada ser humano, a suficiente potencialidade, força, energia, para resolver qualquer problema no trânsito evolutivo do espírito.

A dúvida perturba, a incompreensão provoca dor, a aflição anula, o ódio avilta; é preciso, em qualquer situação contraditória, procurar compreender o significado do que está acontecendo, só assim viveremos as dificuldades como oportunidades de aperfeiçoamento, de crescimento espiritual. Cuidemos dos nossos pensamentos, não pronunciando palavras negativas, controlando os gestos, a agressividade, cultivando o bem, procurando sempre a verdade. Sejamos a dinâmica do amor, amparemos aquele que mais precisa e sentiremos, em nossa vida, a luz abençoada da renovação. Perdoemos o companheiro de trânsito reencarnatório terreno, não nos decepcionemos com a ingratidão, pois o processo evolucionário se encarregará de corrigi-lo.

Em nosso benefício, atentemos para algumas orientações: não queixar, não lastimar, ser moderado, reservado, semear a paz, ser honrado, retificar, corrigir amando, demonstrar coragem, restaurar, reparar, pensar e fazer reflexão, meditação, servir sem exigências, fazer prece e vigília permanente, obedecer com alegria, trabalhar com satisfação, respeitar seu próximo. Assim, seremos felizes em cada segundo da nossa existência.

Tenhamos fé e confiança, sempre, ninguém está só, Deus e a espiritualidade estão conosco, nos amparando e sempre renovando nossas energias para vencer todas as provas de nossa reencarnação, por isso, amemos a todos com toda a força do coração, trabalhando, não desistindo diante do primeiro obstáculo. Sejamos como o rio que corre, ele não desiste, apenas muda o seu rumo diante de um obstáculo, mas logo após, ele volta a sua rota e segue em frente. Aprendamos a esperar, perseverando, confiando e tendo muita fé, pois Deus está conosco e a espiritualidade amiga está sempre junto, nos ajudando e mostrando a caminho a seguir. E não nos esqueçamos de perdoar sempre, pois toda e qualquer mágoa e ressentimento se dissolve diante do perdão.

Agindo assim, teremos uma vida plena de saúde, felicidade e de muita paz espiritual.



ALGUMAS VERDADES VÊM À TONA

Homero Franco

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

Os estudiosos do ser humano e das sociedades estão sempre escarafunchando a procura de conhecer tendências relacionadas com as vontades, interesses, carências humanas, na maior parte das vezes, para criar produtos e serviços melhor identificados com o que possa fazer sucesso no mercado. Portanto, e no fundo, o interesse é material e nada tem a ver com a felicidade humana. Prometem felicidade, mas querem o nosso dinheiro.

Sim, até o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) oficial, governamental, que mede a quantas andam os moradores das cidades brasileiras, mede um montão de coisas do tipo moradia, saneamento, renda, nível escolar, mas não pergunta às pessoas: vocês estão felizes?

A muito custo e por conta de críticas e mais críticas feitas aos quesitos do IDH, leio, agora, meio desconfiado, que eles são simpáticos à mudança dos quesitos. E tenho receio de que eles atrelem felicidade a dinheiro, como acontece com uma folgada maioria de brasileiros.

Quando se olha para as filas das lotéricas e quando perguntamos o porquê dessa procura, a resposta é sempre a mesma: ficar rico! Por que você quer ficar rico? Ora, para ser feliz, é a resposta.

Que tremenda ilusão.

Olha só a que conclusões chegam os pós-

-modernos institutos de pesquisa e observação do ser humano: o nosso bem-estar subjetivo (a felicidade também é subjetiva), que é o pano de fundo da nossa felicidade não é determinado por parâmetros externos como salário, relações sociais ou direitos políticos. Em vez disso, é determinado por um complexo sistema de nervos, neurônios, sinapses e várias substâncias bioquímicas (hormônios) como serotonina, dopamina e oxitocina, as mesmas que, quando ausentes e substituídas por adrenalina e cortisol, nos levam para os piores quadros de desequilíbrio e enfermidade.

As pessoas ficam felizes por um único motivo, ensinam, agora, os pesquisadores: sensações agradáveis em seu corpo provocadas pelas reações a vários hormônios que inundam sua corrente sanguínea e a magníficos sinais elétricos pipocando em diferentes partes do seu cérebro.

Claro, moradia, boa alimentação, saneamento, emprego etc. ajudam a nos manter saudáveis e operativos, produtivos e rentáveis, mas com grande possibilidade de ansiedade, remorso, culpa, medo, estresse e, portanto, infelizes e doentes.

A próxima década será dedicada a uma maravilhosa busca em favor daquilo que realmente nos faz felizes, longevos e, portanto, saudáveis.



O FILTRO DA RAZÃO

Adilson Maestri

Escola de Médiums

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Ah, o amor, esse sentimento, essa força, essa energia que brota de nosso interior, em versões tão distintas que parecem sentimentos diversos.

Quando ele nos chega, assim de mansinho, deixando-nos enamorado por uma ideia, uma proposta, uma pessoa de carne e osso. Vem quase imperceptível disfarçado de simpatia, admiração, entusiasmo. Catalisa nossa propensão a investir nela. Leva-nos a concentrar nossas forças no sentido de levar adiante a proposta que nos acena como algo bom, correto, saudável.

Mas quando ele chega avassalador, então, ao contrário de quando chega de mansinho, o reconhecemos como paixão. Um amor dotado de um furacão como mola propulsora, concentra toda nossa atenção no objetivo, nos cega para o entorno, nos domina, nos expõe ao mundo como alguém "fora da casinha".

O mesmo amor, em dosagens diferentes, levando a resultados diferentes.

Haveria um filtro dosador para o amor?

Diferenciamo-nos dos demais animais por possuímos o raciocínio. Esse diferencial implantado no homem, em remotas eras, nos deu a capacidade de pensar, de decidir o que é bom e o que é ruim para nós e

para o planeta.

Há em todos os animais esse potencial amoroso que entendemos como instinto traduzido numa ética existencial e que regula a existência da fauna.

Com a descida do Espírito Santo - a intervenção dos céus sobre nós - nos tornamos diferenciados no contexto da criação. O raciocínio foi a mola propulsora para chegar aonde chegamos, como seres sociais, embora ainda contemplemos a barbárie se expressando em alguns lugares e momentos, inclusive de nossas vidas.

A razão nos centra, nos faz ponderar, nos faz cair na realidade do contexto.

Então podemos pensar na razão como o filtro dosador para a expressão do amor.

Razão e sensibilidade, duas faces da presença divina em nós, contrabalançando um viver saudável. Buscar esse equilíbrio está na raiz daquilo que chamamos de desenvolvimento espiritual, transformando o ser humano aqui e agora, porque o viver na Terra é uma das fases do desenvolvimento do espírito.

Quando tomados pela paixão, torna-se necessário acionarmos o filtro da razão para que essa explosão amorosa nos leve a um lugar tranquilo e feliz.

Acesse e permita o saber chegar até você



SOBRE O AMOR

IMAGENS DA WEB



O guru Sri Sathya Sai Baba que, na metade final do século XX, alcançou imensa popularidade ao redor do mundo e se transformou num ícone espiritual, falando sobre o amor, nos disse:

“O amor dissolve o mais duro dos corações. O amor pode outorgar paz, alegria e sabedoria; cultivem o amor, expressem amor. Deixem que o amor seja seu alento; deixem que o sol do amor ajude a florescer o lótus de seu coração. O amor é meu máximo milagre. O amor pode fazê-los recolher o afeto de toda humanidade.

O amor não tolera a aproximação de propósitos egoístas. O amor é Deus; vivam no amor. Expandam seu coração para que ele possa abarcar tudo. Não o limitem a um instrumento de amor restrito.

O homem é a encarnação do amor. Está sedento de amor e encontra verdadeiro deleite em amar e receber amor desinteressado. Amem a todos como encarnações do mesmo princípio divino. A felicidade que proporcionam, o amor que compartilham, apenas estes constituirão suas posses mais duradouras.

Amor. Somente o amor pode uni-los aos outros e a Deus, que é a encarnação do amor. O amor não conhece o medo, a falsidade, a ansiedade, nem a tristeza. Eu sou amor. Eu derramo amor. Eu compartilho amor; regozijo-me no amor; os abençoo para que possam levar mais e mais amor a maior número de seres.

O amor pode transformar o homem num ser divino, o ajuda a manifestar o divino que é sua essência. O amor pode amansar até a mais feroz das bestas. Comecem por irradiar amor a todos os membros de sua comunidade e expandam-no a toda a humanidade, inclusive às criaturas inferiores. Embebam cada instante em amor, isto é, em Deus. Nasçam no amor, morram no amor, vivam no amor, ou seja, emergam de Deus e fundam-se em Deus. Sejam uma onda no oceano do amor. Semeiem amor; encham-se de amor. Se não podem amar ao homem, como esperam amar a Deus?”

Paulo em sua Carta aos Coríntios disse:

“Ainda que eu fale as línguas dos homens e dos anjos, se não tiver amor, serei como o sino que ressoa ou como o prato que retine.

Ainda que eu tenha o dom de profecia e saiba todos os mistérios e todo o conhecimento, e tenha uma fé capaz de mover montanhas, mas não tiver amor, nada serei.

Ainda que eu dê aos pobres tudo o que possuo e entregue o meu corpo para ser queimado, mas não tiver amor, nada disso me valerá.

O amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se

vangloria, não se orgulha. Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor.

O amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade.

Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.

O amor nunca perece; mas as profecias desaparecerão, as línguas cessarão, o conhecimento passará. Pois em parte conhecemos e em parte profetizamos; quando, porém, vier o que é perfeito, o que é imperfeito desaparecerá.

Quando eu era menino, falava como menino, pensava como menino e raciocinava como menino. Quando me tornei homem, deixei para trás as coisas de menino. Agora, pois, vemos apenas um reflexo obscuro, como em espelho; mas, então, veremos face a face. Agora conheço em parte; então, conhecerei plenamente, da mesma forma como sou plenamente conhecido.

Assim, permanecem agora estes três: a fé, a esperança e o amor. O maior deles, porém, é o amor.”



Como vemos, nos textos supracitados, devemos ver o melhor que há no outro e não o pior e não se pode ignorar a divindade nos outros. O amor é a maior das virtudes e a base do caráter humano. Deus é amor, disse João de Zbedeu, e só pode ser conquistado pelo cultivo e exercício do amor.

O amor é expansão e a expansão é vida divina. Semeando amor, o veremos florescer como compaixão e tolerância e termos como fruto, a paz. A menos que cultivemos o amor, a tolerância, a humildade, a fé e a reverência, como nos será possível sentir a presença de Deus?

O amor aciona e realiza. Enchemos nossos corações com a água doce e fragrante do amor. Então cada ato nosso, cada palavra será doce e perfumada. Se o tanque está contaminado, como a palavra poderá ser proveitosa, o pensamento benéfico

ou a ação recomendável?

Quando sabemos que não somos outra coisa que uma centelha do divino e que tudo demais é a mesma centelha divina, olhamos tudo com reverência e verdadeiro amor. Nossos corações estando cheios de suprema alegria, o câncer do egoísmo se torna ineficaz.

O homem busca bem-aventurança em lugares afastados, em espaços silenciosos, ignorando que a fonte da felicidade está em seu coração, o refúgio da paz está em si mesmo. A lua só pode ser vista porque reflete a luz. Deus só pode ser visto através do raio do amor.

Um tipo de amor se expressa como apego às coisas, afeto a parentes e amigos, desejos por objetos, outro tipo de amor se revela nas relações humanas, na reverência ao grandioso e na devoção a Deus. Cultivemos o amor e todos seus aspectos serão alimentados e favorecidos.

Só há um caminho real para a viagem espiritual: amar a todos os seres como manifestações da mesma divindade que é a nossa verdadeira essência.

Amar a todos os seres, isto é suficiente. Vejamos Deus em todos; até nas pessoas que consideramos inimigas. Pratiquemos este tipo de amor pleno, que tudo contém.

Quando o amor se instalar no coração, não encontraremos espaço nele para os ciúmes, o ódio, nem para a mentira. O amor se expressa como serviço. O amor cresce através do serviço. O amor nasce na matriz do serviço. Para chegar a Deus, o amor é suficiente. O amor é a chave para abrir a porta fechada pelo egoísmo e a cobiça.

O amor para com tudo deve fluir espontaneamente do coração e adoçar todas as suas palavras. A disciplina espiritual que mais ajuda ao homem é o amor. Nutramos a pequena semente de amor que se adere a “mim” e ao “meu”; deixemo-na brotar em amor pelo grupo que nos rodeia e crescer em amor para toda a humanidade e estender seus ramos sobre os animais, as aves, os seres que se arrastam e deixemos que o amor envolva todas as coisas e os seres do mundo inteiro.

Vamos de pouco amor a mais amor, de amor limitado a amor expandido e expandimo-nos em amor universal, em equanimidade inquebrantável e em virtude sempre ativa. Esse é o caminho que manifestará, em total plenitude, a divindade que existe dentro de nós.

A característica inata do homem é o amor divino, sua natureza é amor divino, seu alento é amor divino. Deus é a fonte de todo o amor. Amemos a Deus, amemos ao mundo como a manifestação de Deus, nem mais nem menos. Através do amor, nós podemos submergir no oceano do amor.

O amor cura a mesquinharia, o ódio e o sofrimento. Desata os laços, salva o homem do tormento de nascimento e morte. O amor une todos os corações numa sinfonia suave como a seda. Através dos olhos do amor, todos os seres são belos, todos os atos consagrados, todos os pensamentos inocentes, o mundo é uma imensa família.

Dizem que o amor é ter alguém para passar o dia dos namorados, frequentar a casa da sogra no almoço de domingo, ser apresentado à família e aos amigos. Mas não, o amor não é isso, ou melhor, o amor não é só isso. O amor não tem um padrão, não tem uma fórmula mágica, o amor não serve para quem precisa do amor, o amor é para quem é amor.

O amor é muito maior do que cumprir protocolos sociais, isso é namorar, mas nem sempre quem se ama está junto, e nem sempre quem está longe não se ama. O amor não é amar um homem ou uma mulher, o amor é amar a todos como eles são, o amor não tem um limite de pessoas a quem amar, o amor é infinito, é eterno e é incondicional.

Quem procura por algo, não procura o amor, o amor já existe dentro de nós, basta reconhecer, basta se reconhecer dentro do outro. Quem procura por algo, procura uma aprovação, procura pertencer a algo, a algum grupo social, a alguém, mas o amor não pertence a ninguém, o amor é pleno, é constante, é livre.

Ser livre é ser amor, é estar amando a si mesmo, amando aos outros pelo que são, não pelo papel que desempenham. O amor não necessita de que o outro o ame, ele não oferece nada em troca de algo, o amor é caridoso, o amor não pede atenção, quem mendiga atenção é o ego, a carência, o apego, isso é a falta de amor.

O amor não tem cor, gênero, idade, classe social, o amor é único, o amor é completo, o amor não precisa de máscaras, não precisa se esconder, quem se esconde é o ego, a culpa, o medo, a vergonha, e isso é o oposto do amor. O amor é universal, quando há amor não há fronteiras, não há condições, quem estipula condições é o externo, é o ilusório, o amor é real, e ser real é ser amor.

Será que o amor pode ser definido ou apenas sentido? Em nome do amor, são cometidas as maiores loucuras, mas também são feitas as coisas mais bonitas e marcantes na história. O amor é uma dádiva que nós podemos modificar diariamente. Um presente da natureza, algo que você pode embelezar usando a sua mente.

Se o amor é uma doença, você sabe qual a cura? Por vezes, o amor pode causar dor, isso é certo. Mas quando isso acontece, o melhor remédio é não desistir do amor e continuar amando.

L. Ron Hubbard, fundador da Igreja da Cientologia, apresenta um paradoxo: quanto mais damos amor, mais amor temos dentro de nós para dar. O amor altruísta é capaz de mudar a vida de quem ama.

Segundo Sófocles, o amor tem um poder de libertação inigualável, ele remove a dor e nos faz voar. Se temos dúvida sobre a nossa existência, aqui está a resposta: existimos para amar,

nascemos com o desejo de amar e de sermos amados. Amar dá sentido e propósito para as nossas vidas. Quando o amor chega, o melhor de nós vem à superfície. O amor nos transforma, nos dá novas forças. Quem ama vê tudo mais bonito, e tem vontade de expressar o amor com a eloquência e fogo de um poeta.

Amar de verdade significa saber, reconhecer e aceitar que as pessoas têm defeitos e virtudes, que os costumes, provavelmente, incomodam, que nem tudo é cor-de-rosa e que não vivemos em um conto de príncipes e princesas apaixonados. Não, o amor verdadeiro é algo que vai além de amar as coincidências. Um amor sincero e verdadeiro é se apaixonar pelas diferenças com grande intensidade, ser tolerante com os erros e abrir as portas para a confiança.

Uma pessoa não pode dizer que ama o outro até que conheça seus demônios, sua raiva, sua chateação e suas contradições. É necessário amar de verdade para compreender que, em um relacionamento, nem tudo é beleza; também há caos e, junto a ele, dinamite.

Resumindo, o amor é conviver cuidando de muitos detalhes, armando quebra-cabeças e montando castelos de sonhos e decepções no ar. Se assumirmos isso, conheceremos o verdadeiro valor da permanência, veremos que há sentimentos que perduram, que não são de usar e jogar fora.

Chaves para alimentar a ideia de uma relação saudável

Amar de verdade é um grande desafio. Por isso, para conseguir, temos que nos desfazer de todas aquelas ideias que nos impedem de sustentar a realidade. Para isso, devemos ter claras premissas que nos ajudarão a saber o que é e o que não é o amor verdadeiro. Vejamos:

1. Apaixone-se por você e pela vida, depois faça isso por quem você ama

Para amar sem dependência, é necessário que nos valorizemos primeiro. Isto é, para dizer “eu te amo,” primeiramente você deve saber dizer “eu me amo”. O amor-próprio e o conhecimento de si mesmo é a chave para gerar relações saudáveis. Portanto, para encontrar a pessoa adequada, também devemos nos preparar para uma relação. Isso exige um trabalho interior que pode acabar sendo difícil, mas que, no entanto, terá grandes benefícios. “Se o amor fosse uma árvore, as raízes seriam seu amor-próprio. Quanto mais você se ama, mais frutos seu amor dará aos demais e mais sustentável será no tempo” (Walter Riso - Amar ou Depender)

2. Amar é querer sem condições nem exceções

É natural e normal que gostemos de tudo em nosso parceiro. No entanto, as diferenças tornam o amor bonito e completo. Se só amarmos aquilo que gostamos ou da forma como idealizamos, o carinho não poderá se sustentar por muito tempo, já que somos seres repletos de luzes e de sombras.

3. Amar não é precisar, é preferir

A dependência e o amor são tão incompatíveis que se os obrigarmos a coexistir, vão se destruir. Ninguém na vida tem a responsabilidade de completar o que falta para a gente. Por isso, preferir em vez de precisar tem como consequência direta outorgar mais valor à pessoa que amamos, pois a valorizaremos como quem ela é e não pelo que nos dá. A resolução deste ponto está muito ligada ao primeiro; ou seja, precisamos trabalhar e cuidar de nós mesmos para não cairmos na “necessidade” de que alguém cure nossas feridas e elimine nossas carências. Por isso, a chave do amor verdadeiro está dentro de nós.

4. Ser o casal perfeito não significa não ter problemas, mas sim saber solucioná-los

Às vezes, caímos no erro de pensar que para que o amor fun-



cione, é necessário não ter problemas, não discutir, ser 100% compreendido e sempre estar à disposição do outro. No entanto, o amor é enfrentar o bom e o ruim sem nenhum tipo de anestesia. Ou seja, contemplar a realidade como ela é e resolver os problemas através do respeito, do compromisso e da estabilidade.

5. O amor não cresce do nada, o amor é construído

Para construir o amor é necessário formar uma equipe e estabelecer as regras do jogo. Para poder entrar em campo, deveríamos saber que é necessário comunicação, ouvir sinceramente e empaticamente, diálogos abertos e a eliminação de pretensões. O amor será construído com as fundações de sustentação, do reconhecimento e do carinho verdadeiro. Através destas premissas construiremos algo maior: uma cumplicidade.

6. Para amar de maneira plena, você deve estabelecer seus limites emocionais

Uma relação saudável não está fundamentada em jogos de poder nem em condições, mas sim em propósitos conjuntos, equilibrados e saudáveis. Assim, deveríamos nos desfazer da ideia do sacrifício ligado ao amor. Há certas coisas que não devemos tolerar, como o abuso, a enganação, a manipulação emocional, os maus-tratos ou a violação de nossos valores. Todas são baseadas na falta de respeito e na falta de amor, razão pelo qual rejeitar tais coisas significa não exceder nossos limites emocionais.

7. Não se conhece o verdadeiro amor pelo que exige, mas pelo que oferece

O amor não é controle nem exigência, é liberdade e confiança. Apesar disso, a escravidão emocional é muito mais comum do que gostaríamos de reconhecer; de fato, é muito comum termos ideias errôneas sobre compromisso e relacionamentos. Por isso, é necessário eliminar vitimismos e censuras que tentam justificar más ações ou más palavras. Este tipo de comportamento nos mantém presos em uma espiral negativa que nutre nossa relação de obscuridade, desconfiança e falsas expectativas. Do mesmo modo, se para estar ao lado de alguém você tem que sacrificar parte de você e de sua vida, então esse amor está lhe diminuindo. O amor é baseado no respeito e no crescimento individual de cada um dos membros do casal.

8. Se o amor aperta, não é do seu tamanho

Se o amor dói, significa que não é amor, que estamos confundindo sentimentos e que estamos nos destruindo. Ou seja, se estivermos nos afogando, é hora de sair da água. Não somos nós que devemos mudar para combinarmos com nosso parceiro; talvez ainda não tenhamos encontrado um sapato do nosso tamanho. No caso da relação causar angústia, o melhor é deixar ir. Se um membro do casal veta uma parte do outro, é hora de dizer adeus e deixar ir. Ou seja, é o momento de restabelecer prioridades e compreender que, se algo nos faz sofrer, é hora de renunciar.



QUALQUER COISA QUE SE SINTA

Mariana Lapolli

Escritora, Pós-doutora em mídias do Conhecimento, Especialista em Corpo: Dança, Teatro e Performance

“Socorro, não estou sentindo nada. Nem medo, nem calor, nem fogo. Nem vontade de chorar. Nem de rir”. Este é um trecho da música Socorro, de Arnaldo Antunes, que representa um apelo desesperado para que se sinta qualquer coisa, para que o modo de anestesia seja abandonado. A canção fala de uma sociedade constituída de um tipo de conhecimento racional, livre de interferências dos sentidos e sentimentos humanos. As tecnologias têm contribuído para esta fuga do momento presente.

A consideração do saber sensível detido pelos nossos corpos é antídoto para este estado apático. A consciência de que há uma casa que leva seu nome, que abriga suas memórias e que conecta você com o aqui e agora, pode transformar sua maneira de experienciar e se comunicar com o mundo. Qual a sua postura neste exato momento? Seus pés estão apoiados no solo? Qual a expressão do seu rosto? Como está sua respiração?

Existem diversas maneiras e técnicas de se conectar com o momento presente, a partir de uma escuta atenta do corpo. Alguns profissionais como os do teatro, da dança, da educação física, da fisioterapia e das terapias corporais, possuem este conhecimento já aflorado. Em meu caso, o contato com as artes da cena foi o caminho para o despertar do corpo. Trata-se de um trabalho de autocohecimento, desafiador, revelador, investigativo e contínuo.

Atualmente, aprofundo minhas pesquisas por meio da técnica Klauss Vianna. Klauss foi um bailarino, coreógrafo e professor, pioneiro no estudo do movimento e na conceituação de um trabalho corporal, com abordagem somática. Sua proposta abrange a disponibilização do corpo para lidar com o momento presente. O que ele buscou foi dar espaço para as individualidades, não só de bailarinos e atores, mas de todas as pessoas em busca de crescimento.

Klauss diz que “se a dança é um modo de existir, cada um de nós possui a sua dança e o seu

movimento, original, singular e diferenciado [...]”. Assim, somos todos bailarinos da vida. O deslocar atento pelas calçadas da cidade, o seu modo de subir alguns degraus, a forma como você se locomove em meio à uma multidão, tudo isto pode ser considerado dança. Depende de seu olhar, de sua percepção do corpo no tempo e no espaço, da atenção que você dedica à experiência.

De maneira bastante poética, o professor da Universidade de Barcelona e doutor em Filosofia da Educação, Jorge Larossa Bondía, fala sobre o saber da experiência. Ele revela que:

a experiência, a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque, requer um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm: requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar; parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar aos outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço.

Qualquer coisa que se sinta, depende de nossa vontade e disponibilidade de estabelecer um diálogo sensível e atento com o mundo à nossa volta. É preciso compreender que a casa, que é nosso corpo, possui paredes que tudo ouvem. Trata-se de um lugar sagrado de sabedoria, totalmente conectado com a mente e com o espírito. Afinal, somos um corpo que pensa e sente por inteiro.

REFERÊNCIAS

BONDÍA, J. L.. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. In: *Revista Brasileira de Educação [on-line]*, n.19, p. 20-28, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbedu/n19/n19a02.pdf>>. Acesso em: 25 mai. 2017.

VIANNA, K.. A Dança. São Paulo: Summus Editorial, 2005.

VAMOS PRECISAR DE TODO MUNDO

Equipe do Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

Uma linda canção gravada por Beto Guedes naqueles tempos em que a nossa música popular tinha muito conteúdo, acaba de ser eleita o hino dos trabalhadores em terapias de grupo em Nosso Lar. **O Sal da Terra** não é apenas uma canção emblemática. Ela encerra um plano de vida a partir da cura do ser e do planeta, tendo o amor por objetivo.

O PRIS, que os nossos leitores devem entender como o **Programa de Reconciliação Integral do Ser**, dentro do qual todas as terapias de grupo estão alojadas segundo regras e padrões emanados da espiritualidade e da direção geral da Casa, está fazendo, em junho, ajustes de percurso que incluem a substituição do coordenador desse programa, não por outra razão que não seja ampliar ainda mais a profundidade e o alcance dos trabalhos terapêuticos, que têm como orientador Yura, um dos três mentores de Nosso Lar.

Nesses tempos mais recentes, nos últimos dois anos, a atuação terapêutica ganhou expansão, foram incorporados aos trabalhos cerca de 40 novos facilitadores, criadas novas formas de terapias e assistidos mais de 2 mil interagentes. Não estranhe o leitor o novo nome que estamos atribuindo aos pacientes. A partir do momento do despertar da consciência de que cada um é o próprio curador de si, o principal curador não terceirizado e muito vigilante, ele, o paciente, é promovido a interagente, o agente que interage em busca de sua própria cura progressiva e ampla.

Esta fase, que está começando, tem como sentido nortear as terapias de grupo no atendimento daquilo que emana da sabedoria oriental, própria do mentor Yura, incentivando coletivos de cura, minimizando as individualidades, curando a separatividade não só no seio dos grupos humanos, mas, principalmente, recolando o que descolou e quase se perdeu das nossas percepções em relação às nossas almas.

A revogação do EU individual e frágil para introdução do NÓS COLETIVO, em vibrações mais reforçadas pela união em prol do sentido da vida, serão as marcas que assinalarão os resultados terapêuticos produzidos nas duas Casas Nosso Lar.

Queremos apostar na qualificação e na amorosidade dos terapeutas e, assim, sentiremos o quanto é mais promissora a união da Inteligência e do Amor em prol das curas profundas do ser humano.

E assim, como diz a canção, vamos “**recriar o paraíso agora para merecer quem vem depois**”. Deixa crescer o Amor.

No Núcleo Espírita Nosso Lar existem várias terapias à disposição de quem necessita de tratamento físico e emocional. O PRIS oferece a possibilidade de participação nos Grupos Terapêuticos aos pacientes em tratamento físico no CAPC e NENL.



Espaço reservado para você

VI MASSA AMIGA

O manto que nos reveste, nesse momento, pós a VI Massa Amiga, é o manto da Gratidão. Foi mais um evento que nos permitiu a construção de uma egrégora especial, em que a energia de cada um de vocês se acumulou numa única energia, impulsionadora das nossas intenções e ações permeadas pela fraternidade e solidariedade em prol dos pacientes que são atendidos pelo Centro de Apoio ao Paciente com Câncer (CAPC) e pelo Núcleo Espírita Nosso Lar. São esses momentos que nos imantam e nos convidam a continuar nessa caminhada, cujo propósito de apoiar os pacientes com câncer estão alicerçados na fé, na fraternidade, na solidariedade e no amor.

Portanto, a todos e a cada um de vocês o nosso: Muito Obrigado! Muito Obrigado! Muito Obrigado!

Áureo dos Santos
Coordenador da Massa Amiga

FOTOS KOLDEWAY A. C.



CD

TRIBALISTAS

Paulo Roberto da Purificação

Cantoterapia Sol Maior

Após 15 anos, Arnaldo Antunes, Carlinhos Brown e Marisa Monte lançam uma nova versão de Tribalistas, mantendo a mesma sonoridade suave que caracterizou o trio, quando se juntaram para lançar o primeiro trabalho, em 2002.

Naquele disco, há a participação especial de Margareth Meneses em 'Passe em Casa'. Neste, a fadista portuguesa Carminho é quem aparece em duas canções.

Separados, os três já são espetaculares e possuem carreiras devidamente reconhecidas. Juntos, a completude do trio resulta em talento elevado ao cubo. O disco é repleto de inteligência, capricho e energia.

Recomendo.



LIVRO

O CAVALEIRO PRESO NA ARMADURA

Robert Fisher

Editora: Record, 2001, 112 p.

Luciana Lehmkuhl

Terapia do Livro

Cavaleiro Preso na Armadura não é apenas uma fábula, é um relato do que acontece na vida de muitas pessoas.

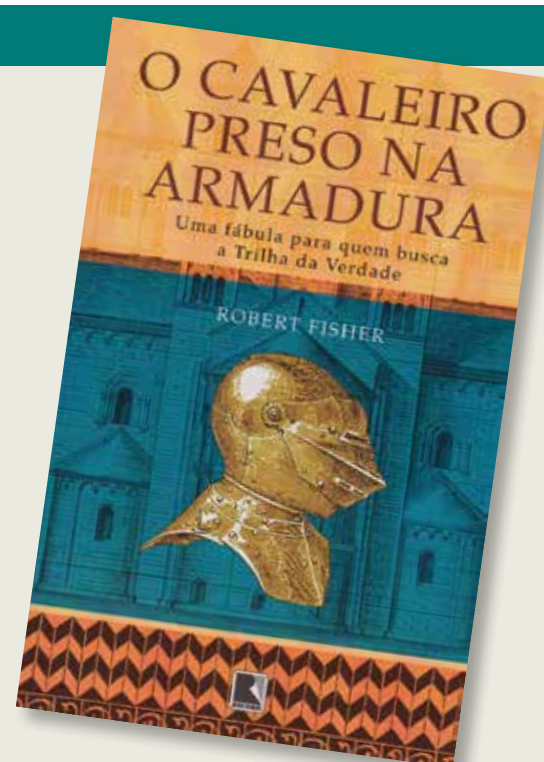
Esta leitura foi a primeira de muitas, desde que iniciiei meu tratamento em Nosso Lar

Através da história de um cavaleiro corajoso e sempre pronto para qualquer batalha, o autor, Robert Fisher, nos leva a refletir sobre nossas dificuldades em mostrar exatamente quem somos.

Eu, realmente, pude adentrar mais na questão e ver como a persona é importante para o desenvolvimento da personalidade, mas ao mesmo tempo pode ser desastrosa quando nos identificamos com ela, que é um mal necessário. A problemática se torna mais complexa quando há uma forte identificação com a persona.

E foi assim que, aos poucos, fui me descobrindo, me compreendendo, transitando pelas Personas sem deixar que a mesma fique aderida ao meu ser.

Ao longo da história, o cavaleiro se vê preso na ar-



madura e não consegue retirá-la, e parte então em busca da solução para se livrar da armadura.

O autor mostra a caminhada do cavaleiro preso na armadura ao longo da trilha da verdade, aonde ele vai à busca do autoconhecimento, reencontra sentimentos e deixa para trás o medo.

O mundo moderno tem deixado muitos cavaleiros presos na armadura por causa dos compromissos e responsabilidades do dia a dia.

Se você se sente preso em uma armadura ou em partes dela, não deixe de ler esse livro.

FILME

A GAROTA DAS NOVE PERUCAS

Sob a direção de Marc Rothemund, tendo no elenco Lisa Tomaschewsky, Karoline Teska, David Rott, entre outros, o filme de nacionalidade Alemã/Belga, conta a história de uma jovem de vinte e um anos.

Após ser diagnosticada com câncer, Sophie precisa superar um longo tratamento, em que um dos efeitos colaterais é a perda de cabelo.

Sem deixar a doença desanimar, Sophie raspa o cabelo e vai a uma loja de perucas onde compra nove perucas. Uma estória de superação, amor, otimismo e a luta de uma jovem para vencer uma forte doença.



Espaço reservado para você

E QUANDO A CHUVA CHEGAR

Claudete Ogibovski

Quando a chuva chegar, quero ficar descalça sentindo a relva, deixando as lágrimas contidas se misturarem com as gotas da chuva. Se a chuva engrossar, engrossarei também o meu choro para aproveitar a oportunidade de lavar a alma.

É... a alma também cansa, também se entristece com o engessamento do físico. Privamo-nos tanto de tudo, que nos é difícil expressar sentimentos e dores. Colocamo-nos acima do bem e do mal e seguimos atropelando o que nos consome.

É tão difícil mostrar o lado sombra, a pequenez de atitudes, as tristezas, as dores. É difícil porque o ego se fortalece a cada vez que não aceitamos nossas mazelas e mostramos às pessoas o que elas esperam de nós e não o que somos.

E mais um dia, usamos máscaras, e às vezes usamos tanto que não nos reconhecemos mais. Passamos a nos perceber como aquela figura que olhamos apressadamente no espelho, sem cuidados, sem tempo, sem amor por si. O amor por si é o único remédio, capaz de dissolver a máscara que nos habituamos a usar.

Se a preocupação com que o outro pensa sobre nós, é mais importante do que realmente somos, não conseguiremos sentir a grandeza da oportunidade da vida, agora vivida.

E o tempo não pede mais passagem, simplesmente passa e se deixarmos a ilusão fazer morada em nossos corações, vamos passar como visitantes na nossa própria vida.

Se faz necessário o olhar atento e benevolente para conosco mesmo. E esse olhar acontecerá a partir do momento em que, no espelho, olharmos nos olhos e gostarmos do que vemos. É firmar o olhar, é não desviar até sentir a alma se manifestar.

É um momento único e bonito, que nos reconecta com o divino que habita em nós.

Chegou a hora da reconciliação.



AMOR VERDADEIRO... AMOR SEM CONDIÇÕES

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro



Acredito, sim, em amores para toda a vida, e além da vida, pois seria um tipo de amor unido à própria alma, e sem alma a vida não tem razão...
(Augusto Branco)

Amor incondicional significa AMOR SEM CONDIÇÕES, amor pleno e absoluto. Aquele amor que não impõe condições ou limites. Amor por simplesmente amar, amar de forma incondicional, sem esperar nada em troca. É um amor dado livremente, independente do que recebe de volta. Pode-se perceber que este conceito se assemelha ao de AMOR VERDADEIRO.

Amor Verdadeiro é pureza, alegria e serenidade. Não é condicional. Significa saber reconhecer e aceitar os defeitos e virtudes do outro. É aquele amor que cuida dos detalhes, que faz o que for preciso pela felicidade do ser amado. Quando o amor é verdadeiro não existe obstáculos intransponíveis e, nesse caso, AMAR significa cuidar, respeitar, proteger o ser amado.

Neste momento, sinto-me inspirada a escrever sobre este sentimento tão puro e verdadeiro. Tão falado e tão pouco encontrado.

O amor verdadeiro não pede reciprocidade, não pede nada em troca, não espera nada. Para este tipo de amor não existe se's...: se você me amar... é riscado para todo o sempre do amor verdadeiro. Realmente, é um amor sem condições...

um amor incondicional.

Amor incondicional... amor sem condições, para muitos, amor desprovido de pensamento racional, para outros, amor carregado de inestimável valor emocional. Trata-se de amor sem limites, sem começo e sem fim, em que sempre, e cada vez mais, se pode fazer mais. Amor assim, verdadeiro, requer dedicação e maturidade.

Dedicação para amparar, confortar, acariciar, acudir, auxiliar, apoiar e acarinhar. Maturidade para raciocinar, relembrar, viver, perdoar e seguir em frente.

As uniões verdadeiras são construídas de amor verdadeiro, então dizer 'eu te amo' é tomar para si toda a carga de compromissos que vem embutida nestas três pequenas palavras. É fazer os pequenos momentos se tornarem eternos, não pelo seu lapso temporal, mas por este fantástico e grandioso sentimento, que compartilha emoções, distribui felicidade, sem impor condições.

Assim, mesmo sem prestarmos atenção, este amor é impactante e possui o poder de nos fazer sentir em completude. É essa completude que nos permite perceber claramente como o outro é na sua essência, sem julgar... sem ajuizamentos.

Então, se você deseja um amor verdadeiro, um amor incondicional, primeiro, é necessário que o seu amor seja incondicional, sempre e sobre todas as coisas.

Viva incondicionalmente e viva cada momento e cada vez mais com alegria. Seja feliz por você e para você. A vida está aí e espera ser vivida da melhor forma possível. Abra seu coração e AME INCONDICIONALMENTE.



Centro

Santa Mônica

45 anos

ANDRA

www.andrauniformes.com.br

Entrevista com Letícia Mello

Por Uíara Sousa Zilli
Jornalista - MTb/SC 02178JP

Neste mês, o Informativo Nosso Lar entrevistou com exclusividade a neuropsicopedagoga Letícia Mello. A Empresária da TransFormar Soluções Educacionais, Mestranda em Educação, Especialista em Gestão escolar e Infantil, Coaching com ênfase Educacional e Parental, fala sobre os tipos de dificuldades de aprendizagem, como é feito o diagnóstico e o que os pais e a escola podem fazer para assistir a criança com dificuldade no aprendizado. Para concluir, Letícia fala sobre ações que podem melhorar a vida de crianças e jovens com distúrbios de aprendizagem. Confira!

O que é a Neuropsicopedagogia? E quais as áreas que a Neuropsicopedagogia investiga?

Neuropsicopedagogia é uma ciência que analisa o sistema nervoso e seu desempenho no comportamento humano, tendo como abordagem a aprendizagem. A Neuropsicopedagogia busca relações entre os estudos das neurociências com os conhecimentos da psicologia cognitiva e da pedagogia. Sendo assim, essa é uma ciência transdisciplinar que estuda a relação entre o funcionamento do sistema nervoso e a aprendizagem humana.

O objetivo da Neuropsicopedagogia é promover a reintegração pessoal, social e educacional a partir da identificação, do diagnóstico, reabilitando e prevenindo as dificuldades e distúrbios da aprendizagem.

O que é necessário para que a pessoa aprenda de modo saudável?

A aprendizagem é algo intrínseco, cada pessoa possui uma forma de aprender, e a mesma deve ser respeitada. Porém alguns fatores podem auxiliar e contribuir melhor para uma aprendizagem mais eficaz. Exemplos como uma noite de sono bem dormida, uma rotina nos estudos e na vida, uma vida equilibrada e saudável são fatores que auxiliam no modo de aprender, sem contar em um lar tranquilo e com o apoio dos pais.

Eu sempre tive dificuldades de aprendizagem, será que tenho um transtorno de aprendizagem? “O que pode causar a desatenção?”

Existe uma diferença entre dificuldade de aprendizagem e transtorno. As dificuldades são mais simples de serem sanadas quando mediadas de forma correta e com as interven-



FOTOS DO ARQUIVO DA ENTREVISTADA

ções Neuropsicopedagógicas que favoreçam a forma a qual o sujeito aprende. A neuropsicopedagogia vai verificar meios para aprimorar e desenvolver essa habilidade cognitiva. Os transtornos de aprendizagem, além do atendimento neuropsicopedagógico, necessitam de uma equipe multidisciplinar, dessa forma se torna ainda mais efetiva.

Como descobrir se o que meu filho tem é apenas uma dificuldade ou algum tipo de transtorno?

A dificuldade de aprendizagem é ligada a idade escolar, na maioria dos casos. Existem alguns exames e testes que são aplicados no consultório neuropsicopedagógico, além disso, uma visita na escola e uma anamnese com os pais, podem elucidar diversas questões. Após algumas sessões com a criança é possível chegar a uma avaliação e dar continuidade ao tratamento da criança/ adolescente seja ele transtornos ou apenas dificuldade da aprendizagem.

Após uma avaliação, um relatório é entregue para a família com os devidos encaminhamentos, tendo por objetivo elucidar se o paciente possui dificuldade ou transtorno. A dificuldade pode ser resolvida com aulas de reforço, atendimento especializado, aulas particulares. Já os transtornos são casos que precisam de outros tipos de encaminhamento e equipe multidisciplinar.

Como a neuropsicopedagogia ajuda a criança com dificuldade na escola?

A neuropsicopedagoga é indicada para contribuir com criança no processo de ensino-aprendizagem e possui uma atuação preventiva e au-

xiliadora em trabalho conjunto com a equipe docente. A neuropsicopedagoga colabora na elucidação de dificuldades de aprendizagem que não têm como causa apenas deficiências do aluno, mas que são consequências de problemas escolares. Tendo como papel principal analisar os fatores que favorecem, intervêm ou prejudicam uma boa aprendizagem em uma instituição e as crianças que lá são inseridas. Quanto mais cedo o problema apresentado for entendido, maior a chance de iniciar o tratamento e alcançar êxito no processo cognitivo e, por conseguinte, na aprendizagem.

A agenda cheia de atividades diárias atrapalha ou ajuda no desenvolvimento da aprendizagem da criança?

Essa pergunta é ótima, tudo de-

pende do ponto de vista. Vamos supor que uma criança que tem o seu dia repleto de atividades, sendo elas em escola ou atividades extras, com certeza está adquirindo algum conhecimento. Porém questiono, eles estão sendo de qualidade? Ou apenas para manter a criança ocupada.

Tenho certeza de que atividades são importantes para um bom desenvolvimento cognitivo, social e emocional, porém eles devem respeitar o limite da criança. Muitas vezes, a tal agenda cheia atrapalha e tira o tempo necessário que a criança deveria estar com sua família!

Se meu filho tem indicação de déficit de atenção, quando devo recorrer ao medicamento?

O medicamento é algo que somente pode ser receitado por um médico, seja ele neuropediatra ou neurologista, quando há indicação do remédio, o mesmo deve ser prescrito com o objetivo de tornar a vida dessa criança melhor. As indicações devem ser feitas após testes, exames e indicações de que realmente é necessário. Por isso, a importância de levar seu filho a uma equipe ética e comprometida com o desenvolvimento da criança.

O número de crianças com laudo médico atestando problemas psiquiátricos tem crescido muito. O que é possível concluir com base nisso?

É possível concluir que as famílias estão a cada dia sofrendo grandes mudanças em seu comportamento. Atualmente, há para tudo uma procura em diagnóstico e logo já tomam conclusões precipitadas e, algumas

vezes, são vistos de maneira equivocada e isso faz com as famílias acabem se preocupando de uma forma excessiva e, muitas vezes, rotulando as crianças onde a necessidade poderia ser exatamente outra. Por isso, se faz necessária uma avaliação e intervenção neuropsicopedagógica para verificar se realmente há necessidade de medicação ou outros encaminhamentos.

Hoje, muitas áreas da ciência atuam no estudo do autismo, a psicologia, a psiquiatria e a neurologia. Muitos conceitos acerca dos transtornos do espectro autista que vemos correntemente nas mídias derivam disso. Em sua opinião, e para informar nossos leitores, é possível definir o autismo? Seus sintomas, variações e causas?

Sim autismo, ou **Transtorno do Espectro do Autismo (TEA)** é um distúrbio neurológico caracterizado por comprometimento da interação social, comunicação verbal e não verbal e comportamento restrito e repetitivo. Ainda não existe uma causa para esse transtorno, ele atinge aproximadamente, em cada cinco meninos, uma menina e esse transtorno tem algumas características específicas, porém vale salientar que cada criança é única e tem que ter seus direitos preservados em sua totalidade. O Autismo manifesta-se a nível comportamental tendo por base uma tríade de défices:

- Perturbações na comunicação (verbal e não – verbal);
- Perturbações na interação social;
- Perturbações no jogo simbólico e repertório de interesses.

Para maior compreensão, há três níveis do autismo, o **Nível 3: severo**, que necessita de maior suporte/apoio: tem dificuldade de comunicação verbal e não verbal, e nas interações sociais, tem cognição reduzida, perfil inflexível de comportamento, tendo dificuldade em lidar com mudanças, tendendo ao isolamento social, se não estimulados. O **Nível 2: moderado**, que necessita de suporte, mas com menor intensidade quanto aos transtornos de comunicação e deficiência de linguagem. Já o **Nível 1: leve**, necessita de pouco suporte, pode ter dificuldade para se comunicar, mas não é um limitante para interações sociais. Porém, problemas de organização e planejamento podem impedir a sua independência.



O RESPEITO Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Equipe Filosófica

Fator no relacionamento humano que todos reclamam e exigem. Todos se sentem ofendidos quando não lhes é dado o devido respeito e reclamam da “falta de educação” daquele que não usou do respeito. A falta de respeito ou as atitudes desrespeitosas por parte das pessoas acontecem e se repetem no cotidiano, inumeráveis vezes, durante um dia: Ao discarmos por engano um número no telefone, sem conhecer a outra pessoa e sem sermos por ela conhecidos, recebemos, muitas vezes, um “rosário” de palavrões ou maus tratos e dizemos: “que mal-educado!”.

Quando, na rua, solicitamos informação ou pedimos auxílio para alguma orientação de endereço e não recebemos a devida atenção, dizemos: “que má vontade!”.

A mesma expressão ou ideia de “má vontade” é o que externamos ou sentimos quando, numa loja, o balconista ou atendente não nos auxilia na procura do que necessitamos ou nos deixa de lado e passa a atender outra pessoa. Ou quando nos quer “empurrar” qualquer produto, dizemos: “que petulante! Ou que pessoa insistente!”.

Quando, numa fila, alguém se aproveita para tentar passar à frente dos outros, normalmente se escuta alguém dizer: “Oh, malandrinho! Ou Oh, descarado, olha a fila!”. Quando alguém não executa corretamente um serviço de reparo na nossa casa (encanador, pintor etc.), reclamamos: “Que matão! Que porcalhão!”.

Quando alguém falha, não comparecendo a um determinado local e hora compromissado conosco, dizemos: “que tratante!”.

No trânsito, ao atravessarmos a rua, quando um motorista ultrapassa a faixa de pedestre com sinal vermelho, reclamamos: “Oh, apressadinho!”. No trânsito ainda, quando estamos dirigindo e um motorista num outro carro comete alguma transgressão ou atitude perigosa, reclamamos (quando não xingamos): “Oh, barbeiro! Ou Oh, assassino!”.

E ocorre falta de respeito ainda:

No ônibus dirigido perigosamente pelo motorista. Quando o professor “mata” a aula. Quando o médico não nos examina direito e nem ouve as nossas queixas. Na delegacia, quando, de queixoso, quase passamos a culpado. No condomínio onde moramos, quando não nos ouvem nas decisões. Diante da má qualidade de um objeto ou alimento adquirido. Quando a nossa opinião não é aceita, considerada ou nem mesmo ouvida.

A origem ou causa da falta de respeito entre as pessoas, se observada ou explicada a partir da ciência do comportamento humano, pode enumerar uma série de condicionantes e concluir ser fruto do nível de educação do povo, ligada à sua história, seu passado e a seus valores de referência.

Ou seja: à sua EVOLUÇÃO! Mas, que evolução? Evolução social, científica? Não só. Mas à sua evolução MORAL. Sim, porque a história nos mostra que as sociedades, que os povos, registram períodos de aprimoramento dos costumes e períodos de decadência, sujeitos a variações, independentemente de condicionantes ligadas à satisfação das necessidades básicas. O Império Romano, a Inglaterra em diferentes períodos e os Estados Unidos têm histórias para contar a esse respeito.

Do exemplo coletivo para o individual, encontramos numa mesma família, por exemplo, seis irmãos, cinco educados, respeitosos como o pai e a mãe, e um terrível, barra pesada. Dos cinco, dois deles deram muito trabalho quando eram pequenos, porém, se corrigiram, mas aquele, não. Este exemplo nos mostra que os valores morais, as virtudes ou os vícios, não são herdados. Nós trazemos conosco as nossas tendências, que poderão ser corrigidas (se negativas) ou aprimoradas (se positivas), conforme elas estejam impregnadas, marcadas em nossos registros.

No exemplo coletivo, se o nível de evolução social fosse transferido integralmente de uma para outra geração, não haveria períodos de declínio, ou sociedades decadentes em seus costumes. O nível atingido suportaria as adversidades.

Gerações ou filhos são contingentes de espíritos diferentes que se sucedem para se reciclarem, dentro da lei de reencarnação e dos princípios de afinidade e de compromisso. Em longo prazo, ocorre a evolução moral, porém, as tendências trazidas e que se expressam pelo nível comportamental em cada geração e particularmente sentidas em cada ser, indicam diferentes níveis de valores morais nos grupos reencarnantes.

E valores morais são aprimorados como? Com evangelização. E o que é evangelizar-se? É assimilar uma conduta de vida segundo as leis naturais, resumidas numa lei maior: a lei do amor, justiça e caridade, personificada por Crismioloto que a sintetizou numa única frase: “Fazer aos outros aquilo que desejamos que os outros nos façam”.

Todas as situações citadas nos acontecimentos do dia a dia, os desrespeitos, não são simples falta de educação, má vontade, petulância, descaramento, malandragem, pouco interesse, inconfiabilidade, exclusivismo, descaso, que possam ser classificadas, apenas, como falta de respeito. É mais do que isso. É falta de Evangelho vivenciado!

Frequentar a missa, o culto, o centro espírita, ler, estudar, rezar e continuar numa conduta de vida desrespeitosa para com os outros é desrespeitar a si mesmo!

E nós? Como nos colocamos perante os outros nos exemplos citados?

É falho não amar. Porém, é culposos não respeitar!

AMOR INCONDICIONAL

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Eis-me aqui, mais uma vez, para te falar sobre o amor incondicional, amor esse tão falado, mas, pouco vivido.

Como posso definir, da forma mais simples, o que seja o amor incondicional? Primeiramente, é necessário deixar anotado que se trata de um sentimento muito forte, e que a grande maioria dos humanos tem dificuldade de compreender o que seja amar incondicionalmente.

Amar incondicionalmente é amar sem condições, sem nada pedir, nada esperar em troca... O amor incondicional é aquele amor pleno, completo, generoso, altruísta, infinito. Ele nada espera em troca, pois basta-se a si mesmo. É como o “amor de mãe” que dá tudo de si, sem esperar recebê-lo de volta. É como o Amor vivido por Jesus.

Quando o amor incondicional chega e se instala em nossa alma, o melhor de nós vem à superfície, transborda e, então, somos felizes e entramos no Reino de Deus nos moldes em que Jesus pregava aos apóstolos e multidões que lhe seguiam.

O Reino de Deus é um estado de mente e coração através do qual estamos possuídos por Deus. Quando isso acontece, Deus passa a administrar nossa vida. E então vivenciamos a paz e o amor, tornamo-nos generosos e passamos a cuidar de quem necessita de cuidados da mesma forma como cuidamos de nós mesmos. Deixamos de julgar, uma vez que passamos a aceitar as pessoas como elas são, pois são filhas de Deus.

Para atingir a graça, precisamos estar vazios do “eu” – de nossos desejos egoístas, da raiva, da inveja, de desejos de vingança, de inimizades e de tantos outros sentimentos que impedem nossa entrada no Reino de Deus.

Entraremos no Reino de Deus quando nos arrependermos de todos os pensamentos e atos ruins praticados, pedindo perdão ao nosso Pai, abandonando todas as praticas mesquinhas e indignas de um filho da Luz.

Paulo, o Apóstolo, descreveu o amor incondicional na Carta aos Coríntios, (13, 1-13). Como Paulo, ninguém conseguiu definir tão bem o amor incondicional:

O amor é benigno; o amor não é invejoso; o amor não trata com leviandade, não se ensoberbece.

Não se porta com indecência, não busca os seus interesses, não se irrita, não suspeita mal;

Não se alegra com a injustiça, mas, se alegra com a verdade;

Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.

Eu te peço, meu Irmão, que faças uso do amor incondicional que também é chamado de amor universal ou ainda de amor impessoal, na forma ensinada por Paulo.

O amor é a razão de ser de toda a vida. Se a Lei do Amor incondicional fosse respeitada, não seriam necessárias as leis humanas que são tão falhas.

Se assim agires, meu dileto Irmão, tenha certeza que nosso Pai estará fazendo seu Trabalho Amoroso em teu interior e que todas as tuas necessidades serão satisfeitas.



Mauricio Noivas
Decoracoes e Floricultura

Casamentos
15 Anos
Formaturas
Outros Eventos

(48) 9968.7803 / 9111-2684
3357.5031

Rua Arthur Mariano, 1309
Forquilha - São José - SC

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

Artesanato Solidário

A arte de colaborar através de muitas mãos

No sábado que antecedeu o Dia das Mães, 05 de maio, a partir das 12 horas, aconteceu o 23º Bazar do Artesanato Solidário na Garagem do NENL.

Este bazar, que já se tornou tradição na Casa, além de ajudar na manutenção da instituição, congrega a arte e a beleza dos trabalhos manuais.



FOTOS TÂNIA HOFFMANN



BAZAR DE MERCADORIAS APREENDIDAS PELA RECEITA FEDERAL

FOTOS KOLDEWAY A.C.



O NENL/CAPC, com o atendimento de cerca de 100 000 pacientes/ano, tem uma despesa considerável, para supri-las, precisa de ajuda, e uma boa ajuda foi o recebimento de mercadorias apreendidas pela Receita Federal. Um amplo Bazar foi realizado no Centro de Eventos Petry, dia 11 de maio, tendo sido um grande sucesso. Nossa imensa gratidão!



RETIRO SEMEADOR DE MIM

FOTOS KOLDEWAY A.C.

O Sistema Nosso Lar, com mais de mil voluntários trabalhando com pacientes, reúne-os ocasionalmente para treinamento e orientações, de forma descontraída e artística. Foi o que aconteceu no domingo, 3 de junho, no Retiro Semeador de Mim, na Orionópolis Catarinense, em São José..



COM
O CARTÃO
DE CRÉDITO
KOERICH
VOCÊ TEM
TUDO!

PASSOU, SACOU! É DINHEIRO NA HORA.

