Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar

Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

SETEMBRO 2018 - ANO 8 - Nº 69



EMPODERAMENTO DA MULHER

um longo caminho a ser percorrido

"Para quê ela quer ganhar mais? o marido sustenta!" "Mulher não sabe comandar!" "Não vamos promovê-la, porque ela engravida!" "Mulher não tem competência pra atingir cargos de gerência!" "Para que ela quer fazer faculdade? quem vai me suceder nos negócios vai ser meu filho homem!" Essas são algumas das afirmações que uma mulher escuta ao longo da vida, afirma Melissa Ribeiro do Amaral. **Página 4**

Colunas

O DOM E SEUS FRUTOS

Adilson Maestri Página 7

COMO É VIVER HOJE

Homero FrancoPágina 7

LIDERANÇA AUTÊNTICA

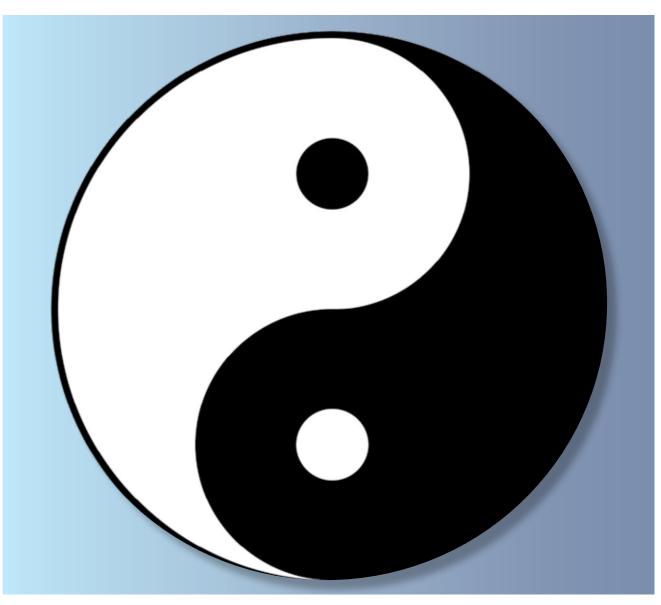
Édis Mafra Lapolli Página 13

REFLEXÕES SOBRE 0
 SILÊNCIO Elementos doutrinários

Jaime João Regis

Página 15

LUZ E SOMBRA



dualidade que existe presente em todas as áreas na Terra é importante para nós entendermos um fator a partir do outro. Os opostos são referências para qual direção devemos ir e isso está contido na Lei Divina. Como entenderíamos o quente se não houvesse o frio, o dia sem a noite, o valor da bondade sem conhecer o lado sombrio da ausência do bem. Esses opostos nos dão a liberdade e a oportunidade de reconhecermos o caminho que devemos percorrer, o caminho da luz e do amor. **Páginas 8 e 9**



A CURA ALÉM DO CORPO FÍSICO

A Dra. Eunice Quiumento Velloso diz que hoje os diagnósticos são mais rápidos e precisos, os tratamentos cada vez mais sofisticados e as cirurgias são realizadas por vídeo e até por videoconferência. Entretanto, nenhum destes métodos fantásticos foi capaz de descobrir a verdadeira causa do adoecimento. Nenhuma dessas técnicas foi suficiente para entender que a doença é o estágio final da dor. Se somos feitos de corpo, mente e alma, a desarmonia entre estes três aspectos irá fatalmente nos levar ao adoecimento. **Página 6**

os momentos em que vivemos sob tensão a nível nacional, preocupados com os destinos da nação brasileira, temos a mente bombardeada por informações falsas e verdadeiras, numa mistura que nos deixa sem saber no que acreditar.

É hora de silenciar e reconhecer a si mesmo como portador da verdade, da pureza, da beleza e, sobretudo, do amor por nós e pelos nossos irmãos.

A luz e a sombra, presentes no Universo e no interior do ser humano servem para proporcionar a ele o usufruto de seu livre arbítrio, de escolher seus caminhos, suas companhias, em suma, sua vida.

Falamos, nessa edição, dessa dualidade presente no Universo e no coração dos homens. Dessa dádiva que Deus, amorosamente, colocou à nossa disposição para nosso aprendizado na face da Terra.

Nosso Mentor, em mensagem da página 15, nos lembra: "Quando chamas teu Pai Celeste por meio da prece e agradeces todos os benefícios que tens recebido, não esqueças que precisas vigiar não só os acontecimentos mundanos, mas, principalmente, vigiar a ti mesmo. Precisas vigiar, portanto, teus atos, tuas atitudes, teu ego, e como tratas teus semelhantes".

Estamos ingressando na primavera, a estação das flores, com as condições atmosféricas favorecendo o despertar e florescer não só das plantas, mas também das nossas ideias, virtudes e vontade de viver em plenitude. Boa hora para repensar a vida.

Boa leitura!



No Sistema Nosso Lar, não comemoramos a data da fundação da instituição física, mas sim o DIA DA OUTORGA, o dia da autorização para operarmos como um Hospital Espiritual comandado pela trilogia filosófica identificada nos irmãos Savas, Yura e Gabriel. É por isso que, no dia 16 de agosto, comemoramos a concessão da Missão do NENL que é:

> Dar acolhimento aos seres humanos que padecem de males físicos e/ou espirituais, não distinguindo a cor, a raça e a religião, norteando-os, capacitando-os a reencontrar o equilíbrio perdido em face da doença, estimulando-os na busca do alívio da dor, assim como na obtenção da autocura, tudo pautado no amor, na ordem, na disciplina e presteza no servir.

Em 2018, as comemorações da OU-TORGA, recheadas de boa música, foram realizadas na noite de terça-feira, 14 de agosto.







FOTOS RENATA FONTANA DE FARIA









Núcleo Espírita Nosso lar



www.nenossolar.com.br

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/

INFORMATIVO NOSSO LAR - SETEMBRO - 2018 - ANO 8 - Nº 69

3

NUTRIÇÃO - OS BENEFÍCIOS DOS ALIMENTOS NATURAIS

Gismari Bertoncello Nutricionista Funcional Integrativa - CRN 10-1408

Uma alimentação saudável, preparada em casa, com ingredientes naturais e orgânicos, representa muito para nossa vida. Consumir mais vegetais coloridos, ervas e especiarias além de gorduras boa é essencial para o equilíbrio metabólico e longevidade saudável. Precisamos de 42 vitaminas e minerais diariamente para que nossas células e enzimas cumpram suas funções e os tecidos sejam renovados. É recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) que um indivíduo adulto consuma diariamente 500 gramas de vegetais - o que no Brasil, é a realidade de menos de 10% das pessoas.

Mas nossa relação com o nutrir vai além das vitaminas, minerais, compostos bioativos... dos alimentos que integram com o nosso organismo. Nem tudo é bioquímico e físico. É que interagimos com o campo de energia sutil dos alimentos e ao mastigarmos, por serem naturais e vivos, captamos energia vital para as nossas células e para os plexos nervosos aumentando a harmonia e bem-estar do nosso campo sutil. A descoberta dos biofótons dos alimentos, em 1972 pelo pesquisador Fritz Popp - que recebeu o Prêmio Nobel - mostra que micropartículas especiais chegam até nossas células nos doando energia extra, além das conhecidas calorias.

Um ambiente tranquilo e amoroso, onde possamos desfrutar calmamente das refeições também é fundamental. Nos nutrimos também de pensamentos, emoções e palavras que falamos e ouvimos. Assim, fazer refeições



vendo televisão ou contornando conflitos familiares não é aconselhável em uma proposta de bem viver.

Nossos ancestrais entendiam o que era seguro para o consumo. Os alimentos brotavam naturalmente da terra e nenhum passava por processamento industrial. Nos tempos atuais, as escolhas por refeições mais práticas, dirige a escolha pelo que foi modificando na sua fórmula, apresentação e sabor. Este processo captura o *prana* ou potencial sutil e energético dos mesmos. Boa parte das pessoas passa o dia consumindo alimentos desprovidos de vitalidade.

Precisamos estar atentos de que o tempo em que vivemos é o das escolhas. E que a sabedoria interior (e não o nosso paladar viciado) nos guie. Os alimentos produzidos com farinha branca, o açúcar, viciam o paladar. Produzem mecanismos neurobiológicos que esgotam a nossa energia, ao serem processados pelas células, e geram desnutrição e cansaço. Quando consumidos diariamente, deflagram uma silenciosa inflamação subclínica e contribuem para a liberação excessiva do hormônio insulina. Ao longo do tempo, com ganho de peso e esgotamento de glândulas como o pâncreas, pode causar resistência à insulina e alterar o metabolismo da glicose. Tudo pode

ser corrigido quando fazemos a reconexão aos alimentos e ritmos da natureza, priorizando o que é natural e de alta vibração energética.

Deixo aqui a receita de um bolo que tem a cara de bolo de avó, em uma versão muito saudável. Ele é integral e delicioso, não leva açúcar adicionado e mesmo assim fica fofinho. Os ingredientes favorecem a produção de endorfinas, hormônio do bem-estar e isso justifica o nome: **Bolo do Bom Humor.**

Composição dos ingredientes:

A aveia é um excelente carboidrato, fonte de beta-glucana, uma fibra que controla a glicemia e o colesterol sanguíneo, ajuda a emagrecer e melhora a função intestinal. É fonte de magnésio, vitamina B, zinco e triptofano todos responsáveis por elevar a serotonina e, portanto, melhorar o humor.

O mesmo vale para a banana, rica em vitaminas, minerais e fonte de triptofano.

O óleo de coco é fonte de gorduras boas, anti-inflamatórias, antifúngicas e bactericidas. No organismo é base para formação hormonal. Pode ajudar na redução da gordura visceral e melhora a absorção e metabolismo das vitaminas lipossolúveis (como a D, tão deficiente neste período de frio).

A uva passa é fonte de antocianinas - potentes antioxidantes que agem como protetoras arteriais - e mantém seu teor, mesmo desidratada. É fonte de frutose, que é açúcar das frutas, a uva-passa, porém, combinada com outros ingredientes do bolo fazem a glicemia elevar-se vagarosamente - diferentemente dos bolos tradicionais - nos ajudando a manter a energia ao longo do dia.

O ovo contém proteína, a albumina, que tem função construtora para o corpo. É ótima fonte de colina - essencial para o cérebro - também as gorduras boas estão relacionadas às funções cerebrais. Contém, ainda, vitaminas do complexo B, o betacaroteno. (ovo caipira tem seis vezes mais betacaroteno do que o ovo comum de granja). Está liberado o consumo de 3 a 5 ovos ao dia.

A canela, como outros ingredientes, ajuda ainda mais a controlar a glicemia. É imunomoduladora, anti-inflamatória, termogênica natural e, por ser rica em compostos fenólicos, ajuda a prevenir o envelhecimento precoce das células.

Enfim, é integral - nenhum ingrediente passa por processo de refino - este bolo sacia, pode ser congelado em fatias e é uma ótima opção para os lanches.

Ingredientes: 3 bananas brancas maduras + 1/4 de xic. de óleo de coco derretido ou girassol + 1 col. de sopa de fermento em pó + 3 ovos caipiras + 1/2 xic. de uva passa branca + 3 colheres de sopa de coco ralado fino sem açúcar + 1 xic. de farinha de aveia + canela a gosto.

Modo de preparo: Untar a forma e picar duas bananas em rodelas no fundo da forma. Bater bem os outros ingredientes no liquidificador, adicionando, por último, o fermento. Assar em forno médio, 180C pré-aquecido, por 30 minutos. Se você quiser deixar a banana do fundo da forma mais caramelada pode adicionar um pouco de melado ou açúcar de coco nesta primeira camada. Mas use o mínimo de açúcar. Experimente nas duas versões, você vai adorar!



REFERÊNCIAS

MAIA, João Nunes. (Ditado por Lancelin). **Iniciação** à viagem astral. Porto Alegre: Fonte Viva, 1987.

EMPODERAMENTO DA MULHER um longo caminho a ser percorrido

Melissa Ribeiro do Amaral

"Para quê ela quer ganhar mais? o marido sustenta!" "Mulher não sabe comandar!" "Não vamos promovê-la, porque ela engravida!" "Mulher não tem competência pra atingir cargos de gerência!" "Para que ela quer fazer faculdade? quem vai me suceder nos negócios vai ser meu filho homem!" Essas são algumas das afirmações que uma mulher escuta ao longo da vida. A desigualdade acontece desde muito cedo na vida de uma mulher, até antes do nascimento, como por exemplo, nas famílias onde o pai prefere que os filhos nasçam homens. Para promover a igualdade de gênero, a ONU desenvolveu, em 2015, os Sete Princípios para o Empoderamento das Mulheres que têm como objetivo dar diretrizes para ajudar os setores público e privado na formulação de políticas que fomentem a equidade de gênero.

Essa preferência do homem em detrimento da mulher podia ser, de certo modo, aceita, ou mesmo entendida, antigamente. Como se sabe, até o século XIX, o trabalho era, na sua maioria, braçal e a força física era muito importante para o desenvolvimento econômico das famílias e das nações. Precisava-se da força masculina para plantar, cuidar dos animais, trabalhar nas indústrias, defender suas famílias e lutar nas guerras. A única utilidade que a mulher tinha, na percepção masculina daquela época, era gerar filhos, de preferência homens.

No século XXI, a sociedade do conhecimento surgiu trazendo várias transformações; as antigas verdades já não se aplicam mais, tanto nos relacionamentos pessoais quanto organizacionais, afirma Amaral (2006, p. 7), o conhecimento passou a ter mais importância que a força física. Por esse motivo e em consequência das inúmeras batalhas travadas pelos movimentos feministas, as mulheres vêm conquistando maior parcela de participação nos espaços sociais, profissionais e políticos. Apesar das muitas conquistas que foram obtidas, pode-se constatar que houve uma evolução no empoderamento das mulheres nos últimos anos, mas essas conquistas, muitas vezes, são obstruídas por estruturas masculinas de poder informal, a igualdade de oportunidades ainda não existe e a capacidade das mulheres não é claramente percebida.

Empoderar as mulheres diz respeito às mudanças das relações de poder, permitindo que elas questionem o seus status atual e não aceitem mais o que, até pouco tempo, era tido como normal, como o preconceito e assédio dentro da empresa onde trabalham ou mesmo na sociedade, e ajam para mudar essa realidade aumentando, assim, a autoconfiança. O empoderamento é entendido como um processo de dar o poder a alguém podendo ser proporcionado por qualquer pessoa ou processo que fomente as habilidades das mulheres e facilite seus processos de escolha.

Propiciar o desenvolvimento de recursos externos como o acesso ao crédito, igualdade de oportunidades no mercado de trabalho, cotas partidárias e políticas públicas adequadas são apenas alguns exemplos do que pode ser feito para que a igualdade de gênero aconteça. A educação é vista como um dos fatores mais importantes, porque juntamente com o acesso ao crédito e a igualdade no mercado de trabalho trazem independência financeira, mas ainda assim, esses recursos são insuficientes. Além dos recursos externos, o desenvolvimento de recursos internos também influenciou o empoderamento da mulher, como a elevação da autoestima e a autoconfiança que podem ser desenvolvidas através do conhecimento, e quanto maior a autoestima, maior a autoconfiança e a consciência sobre si mesma, aumentando, também, a identidade social da mulher.

Infelizmente, nota-se, nesse processo de empoderamento da mulher, uma exclusão dos homens e meninos, muitas vezes relegados a um campo de engajamento totalmente separado. Homens e meninos devem ser integrados e incluídos, eles têm um papel importante e devem ser engajados nesse processo de empoderamento da mulher porque o objetivo final é a igualdade e não a exclusão desse ou daquele gênero. A igualdade de tratamento para



homens e mulheres é o que acelera o desenvolvimento, cria sociedades mais justas e com melhor qualidade de vida para todos.

O empoderamento das mulheres aumenta quanto maior for o desenvolvimento da região, e tem o poder de acelerar o desenvolvimento e transformar sociedades, mas não é suficiente para trazer a igualdade entre homens e mulheres (BIS-WAS, 2017; GATES, 2014; DUFLO, 2012). Apesar de vários autores entenderem que esse problema acontece em todo o mundo, a desigualdade de gênero e o empoderamento da mulher em regiões mais desenvolvidas, a discriminação da mulher no mercado de trabalho, quais as competências que as mulheres devem desenvolver para se destacar nesse meio, são alguns dos temas que deveriam ser mais explorados. A percepção da desigualdade é muito pequena na sociedade brasileira, talvez pelo fato de que, como Biswas (2017, p. 3-4) argumenta "a falta de poder das mulheres é gerada a partir de relações complexas dentro do lar e da família, o que torna a avaliação do empoderamento das mulheres muito difícil".

Os Sete Princípios de Empoderamento das Mulheres (ONU Mulheres, 2015), são:

• Liderança: Estabelecer lide-

rança corporativa sensível à igualdade de gênero no mais alto nível;

- Igualdade: tratar todas as mulheres e homens de forma justa no trabalho, respeitando e apoiando os direitos humanos e a não-discriminação;
- Saúde, segurança e bem-estar: garantir a saúde, segurança e bem-estar de todas as mulheres e homens que trabalham na empresa;
- Educação: promover educação, capacitado e desenvolvimento profissional para as mulheres;
- Empreendedorismo: apoiar empreendedorismo de mulheres e promover políticas de empoderamento das mulheres através das cadeias de suprimento e marketing;
- Ativismo e engajamento: promover a igualdade de gênero, através de iniciativas voltadas à comunidade a ao ativismo social;
- Resultados: medir, documentar e publicar os progressos da empresa na promoção da igualdade de gênero.

Esses princípios oferecem orientação sobre como delegar poder às mulheres e buscam apontar a melhor prática trabalhando com a dimensão de gênero da responsabilidade do Pacto Global da ONU e o papel do meio empresarial no desenvolvimento sustentável. Além de servir de guia para as empresas e os governos para a elaboração de políticas que promovam o empoderamento.

Como se podem observar, muitas conquistas foram obtidas pelo movimento feminista, constatando que houve uma evolução no empoderamento das mulheres nos últimos anos, mas a igualdade de oportunidades ainda não existe para as mulheres, e a sua colaboração e capacidade não são claramente percebidas, além de, algumas vezes, também serem obstruídas por estruturas de poder informal do homem.

REFERÊNCIAS

AMARAL, R. R. do. (org.). **Sociedade do Conhecimento**: novas tecnologias, riscos e liderança. Lages: Ed. Uniplac, 2006

BISWAS, C. S.. Women Empowerment in India. In: Women's Entrepreneurship and Microfinance. Singapore: Springer, 2017. p. 3-16.

DUFLO, E. 2012. Women Empowerment and Economic Development. **Journal of Economic Literature**, v. 50, n. 4, p. 1051-79, 2012.

GATES, M. F. Putting women and girls at the center of development. **Science**, v. 345, n. 6202, p. 1273-1275, 2014. DOI: 10.1126/science.1258882

due Aten

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

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: SETEMBRO 2018

DATA		HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
01/09	Sábado	14 h	James Rugerri Lôbo	Maria Nazarete Gevertz	A vida universal do espírito eterno
05/09	Quarta-feira	20 h	Cynthia Caiaffa	Volmar Gattringer	O reino de Deus em nós
06/09	Quinta-feira	20 h	Odi Oleiniscki (AME- SC)	Paulo Neuburger	Medicina e espiritualidade
07/09	Sexta-feira	20 h	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	A arte de amar
08/09	Sábado	14 h	Homero Franco	Lizete Wood	Calos da alma
12/09	Quarta-feira	20 h	Anelise Guedes Brigido	Edel Ern	Nutrição x Intestino X Saúde
13/09	Quinta-feira	20 h	Andrea Dal grande	Paulo Neuburger	A arte de viver
14/09	Sexta-feira	20 h	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Zenaide A. Hames Silva	Buscai e achareis
15/09	Sábado	14 h	Rogério M. Dal Grande	Abegair Pereira	Reencarnação
19/09	Quarta-feira	20 h	Maurício José Hoffmann	James Rugerri Lôbo	Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará
20/09	Quinta-feira	20 h	- Douglas Ouriques - Grupo Sol Maior	Maria Nazarete Gevertz	- Propósito de vida - Cantoterapia
21/09	Sexta-feira	20 h	Fabrício Barni	Beatriz Rosa	Há muitas moradas na casa de meu pai
22/09	Sábado	14 h	Adilson Maestri	Paulo Neuburger	Sobre o dom
26/09	Quarta-feira	20 h	Volmar Gattringer	Sandra Lúcia W. Flores	Gosto muito que me falem de amor
27/09	Quinta-feira	20 h	Gastão Cassel	Maria Nazarete Gevertz	A pressa do mundo e a calma que perdemos
28/09	Sexta-feira	20 h	Maurílio Martins	Zenaide A. Hames Silva	A vida é um recomeço
29/09	Sábado	14 h	Carlos Augusto M. da Silva	James Rugerri Lôbo	Porque eu não consigo mudar?

Horários de ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda 039 Forquilhas - Florianópolis

Partidas de Forquilhas

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

Partida do TICEN

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

Transporte coletivo Estrela Itda. 763.1 Parque Residencial Lisboa

Partida do Lisboa

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

Saída do TICEN

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

Transporte Coletivo Estrela

Saída de Los Ângelis

2ª a	1 6ª	Sábados	Domingos e feriados
05.15 zr	10.02 z	06.00 R	06.20 zlr
05.40 м	10.55	06.30 z	08.10 zr
06.00 E	11.50	07.55zr	10.25 zr
06.15 zr	12.35 м	10.05zr	12.25 zr
06.15Exp	13.05 E	11.40 R	14.25 zr
06.25	14.15 м	13.25zr	16.25 zr
06.50 z	15.20	14.15 R	18.25 zr
06.55 R	16.20	16.05zr	20.25 zr
07.05 z	17.15 EZ	18.05zr	
07.20 м	18.20Exp	20.05zr	
08.00 z	19.35 E		
09.00	20.20 ZE		
09.25 м	21.10 F7		

Saída do TICEN

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

Transporte Coletivo Estrela 020 Potecas

Saída de Potecas

Saída do TICEN

16.25 16.40

18.02 18.32

19.50

20.35 21.50

22.40

		_	
2 ª a	a 6ª		2
05.00	13.00		06.50
05.20	13.30		07.15
06.00	14.40		08.10
06.30	15.45		9.10
06.45	16.50		10.15
07.00	17.45		11.10
07.35	18.45		12.05
08.05	19.40		12.38
09.00	20.45		13.45
10.00	21.25		14.45
11.05	22.40		15.45
12.00			

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

Saída de Vila Formosa Saída do Kobrasol

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					

2ª a 6ª

06.50 15.20
07.20 16.10
08.20 17.40rzl
09.00 17.55
11.15 18.10
11.50 18.40x
13.00 19.30
13.40 22.25z
15.00x

Atendimento Fraterno

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

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

Dê essa oportunidade a você!

ĥ

A CURA ALÉM DO CORPO FÍSICO

Dra. Eunice Quiumento VellosoGinecologista e Obstetra - CRM 3602
Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Quando nos deparamos com a tecnologia de ponta da medicina atual, parece que estamos num filme de ficção científica. Hoje os diagnósticos são mais rápidos e precisos, os tratamentos cada vez mais sofisticados e as cirurgias são realizadas por vídeo e até por videoconferência. Buscam-se as causas e tratam-se os órgãos, apenas os órgãos.

Entretanto, nenhum destes métodos fantásticos foi capaz de descobrir a verdadeira causa do adoecimento. Nenhuma dessas técnicas foi suficiente para entender que a doença é o estágio final da dor. Se somos feitos de corpo, mente e alma, a desarmonia entre estes três aspectos irá fatalmente nos levar ao adoecimento.

Somos matéria. Matéria é energia e, como tal, são estabelecidas constantes trocas iônicas que formam em torno de nós um campo eletromagnético, uma camada energética. Estudos científicos recentes comprovam que a nossa mente, os nossos pensamentos têm influência sobre este campo, que está intimamente ligado aos nossos plexos nervosos através dos chakras, podendo modificar as células do nosso organismo, estruturando ou desestruturando-as conforme o estímulo que recebe. Este estímulo pode ser tão intenso, que pode mudar a estrutura do nosso código genético.

Em se tratando de cura, a medicina, a psicologia, a fisioterapia, a nutrologia cuidam do corpo. Para a alma, as orações, bênçãos, passes, promessas etc. ajudam. Mas para a mente, ninguém, senão nós mesmos, temos as ferramentas de cura. Quando adoeço, não digo "este médico vai me curar", mas digo "EU VOU ME CURAR"! Inconscientemente, talvez, eu saiba que a cura depende da minha mente e que é a partir do que eu faço com ela é que virá o equilíbrio ou o desequilíbrio entre corpo-mente-alma.

Todos nós, independente de religião, viemos de algum lugar e voltaremos para este lugar. Consequentemente, somos espíritos passando por uma experiência humana. Quando o corpo não responde mais ao tratamento físico, ainda há a possibilidade de cura do espírito. Afinal, é para isto que viemos a este mundo: para nossa evolução espiritual, para a cura de nossas enfermidades espirituais.

Como espíritos, não precisamos



ser espíritas, mas ter atitudes cristãs. Este é o legado que Cristo nos deixou. Todos os seus ensinamentos nos levam à compreensão do que fazer para curar nossa alma.

Mas afinal, o que é a cura, senão um aprendizado com nossos próprios erros, para serem transformados em novas formas de viver?

Jung afirmou que "Aqueles que não aprendem nada sobre os fatos desagradáveis de suas vidas, forçam a consciência cósmica que os reproduzam tantas vezes quanto seja necessário, para aprender o que ensina o drama do que aconteceu. O que negas te submete. O que aceitas te transforma". Se eu curo somente o corpo, se eu curo somente um órgão e não tiro nenhuma lição do meu sofrimento, surgirão novos processos de adoecimento, metástases, recidivas simplesmente porque só curei o corpo. Não busquei minha cura integral. Continuo doente.

Cura é transformação. E a dor vem para que façamos dela o ponto de mutação: como vivi até agora e como quero viver daqui para frente. Por que preciso adoecer para visionar o desencarne? A resposta é simples: porque vivi até então como se fosse imortal, cuidando das coisas terrenas e me afastando cada vez mais do propósito da vida, que é a evolução espiritual.

Nietzsche disse brilhantemente que "Aquilo que não me mata, me fortalece". Entretanto, não é preciso esperar a dor para retomar o rumo de nossa caminhada, do qual nos afastamos por caminhos tortuosos vez por outra.

O Mestre Jesus nos ensinou que não basta apenas rezar. Devemos estar atentos o tempo inteiro para as possibilidades de falhas, desvios, tentações. "Orai e vigiai" (Mateus, 26:41).

Vejamos alguns tópicos que podemos acessar no nosso cotidiano e que, às vezes, nos são imperceptíveis:

PERCEPÇÃO DA REALIDADE

– Muitas vezes, tentamos impor nossas ideias, nossas preferências, nosso modo de ver o mundo como sendo a única verdade. Quando assim o fazemos, estamos sendo nada mais, nada menos do que prepotentes, preconceituosos, arrogantes e intolerantes. Não lembramos que, como espíritos em evolução, cada um de nós está num patamar.

DESAPEGO – Considero-me desapegada das coisas materiais, no entanto agrido verbalmente quem danificar qualquer bem material meu, mesmo que involuntariamente. Participo de campanhas de agasalho, aproveitando para fazer "faxina" no meu guarda-roupa. Brigo com as pessoas que eu amo porque pegaram qualquer objeto meu, um sapato, um livro, sem me pedir. Que desapego é este?

SINCERIDADE – Ser sincero não é apontar os defeitos e erros do outro, mas reconhecer e acolher os meus próprios: a minha raiva, a minha inveja, o meu preconceito etc. Quando reconheço e acolho, posso definir as minhas ações.

HUMILDADE – O maior líder da história demonstrou que é a humildade que nos torna grandes. Reconhecer nossa fragilidade nos faz compreender que precisamos uns dos outros e que todos somos um. Reconhecer meus erros, aprender com o outro, ser capaz de perdoar e pedir perdão é ter consciência do que se é: menor que um grão de areia no deserto.

CARIDADE – Caridade é muito mais do que dar esmola: é um ombro amigo, um abraço, uma oração. É compaixão. Se qualquer uma de nossas ações caridosas for propalada, a caridade deixa de existir e dá lugar à vaidade.

FÉ – Se a minha fé é verdadeira, não me desespero porque sei que Deus, como Pai que é, me mostrará o caminho e a melhor solução, mesmo que no momento eu queira uma solução diferente. Ter fé é acreditar na oração que Jesus nos ensinou: "Seja feita a Vossa vontade".

AMOR E GRATIDÃO – Aqui se resume toda a minha possibilidade de evolução espiritual, de cura. Dar amor sem esperar nada em troca. Amor não é investimento. E agradecer. Não só pelos grandes acontecimentos, mas também, e principalmente, pelas mínimas coisas do dia-a-dia. Gratidão é não esperar que o outro me seja grato pelo que fiz, mas agradecer pelo outro ter cruzado o meu caminho e ter me dado a oportunidade de me deixar evoluir por amor e compaixão.

ESPITIUALIDADE INFORMATIVO NOSSO LAR - SETEMBRO - 2018 - ANO 8 - N° 69



COMO É VIVER HOJE?

Homero Franco

http://maioridadespiritual.blogspot.com/

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

O tempo talvez seja ouro para aqueles que só correm atrás do dinheiro, mas, com certeza, é vida para aqueles que buscam viver.

E a vida se avalia por medidas do tipo comprimento (idade), largura (relações) e profundidade (bem-estar).

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

Estão fora desta análise o dinheiro, o casamento, a família, a mobilidade, porque são apontadas em estudos que os definem como não decisivos, em virtude de estarem sendo substituídos. É, substituídos! O único que tem chance de permanecer um pouco mais entre nós é o dinheiro, mas, mesmo assim, cada dia mais virtual.

Os demais estão e serão descaracterizados, feliz ou infelizmente.

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

Então, voltemos à profundidade da vida. Viver bastante (tempo), ter relacionamentos (quentes) e promover bem-estar (vida boa) são equações indissociáveis se a proposta é viver.

Relacionamentos frios e falta de sentido à vida, ausência de perspectivas, encurtam o tempo, como que a dizer que ninguém é uma ilha e ao se mover tem de acrescentar.

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

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

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

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



O DOM E SEUS FRUTOS

Adilson Maestri Escola de Médluns

http://adilsonmaestri.blogspot.com

Não é boa a árvore que dá maus frutos, nem má árvore a que dá bons frutos; pois cada árvore é conhecida pelo seu próprio fruto (Lucas, VI:43-45).

Na busca pelo autoconhecimento - recomendado como caminho para a evolução já na antiga Grécia - viemos tentado descobrir quem somos, de onde viemos e para onde vamos.

Estamos sempre com os olhos voltados para fora, em busca de uma informação, uma pista, um caminho que nos leve à resposta dessas transcendentais questões.

Não temos, no ocidente, a cultura do silenciar, da introspecção, do perceber-se. Porque fomos instruídos por nossos pais a estudar em escolas e livros, mais modernamente, também, na internet, formamos uma consciência de quem somos como indivíduo e coletividade com essas informações externas.

Entretanto, esse manancial de informações nos leva tão somente a formar e reconhecer nosso ego, a persona que construímos desde que nascemos.

Somente os outros percebem, pelos nossos atos e manifestações verbais e não verbais quem verdadeiramente somos.

Somos reconhecidos pelo que damos ao mundo. Mas... o que damos ao mundo? As laranjeiras dão laranjas, as galinhas dão ovos e as abelhas dão mel. E assim, cada espécie de todos os reinos retornam ao Universo aquilo que dele e da Terra recebem, elaborado dentro de si mesmo, constituindo a sua natureza, a sua essência.

Como uma usina, recebemos a energia divina que adentra por nossos chakras, fortalecemos nossos corpos físico e energéticos e devolvemos ao Universo elaborada, frutificada.

Então eu me pergunto: Qual o meu fruto? O que devolvo ao Universo? O que o Universo espera de mim?

Lembro que vim a este planeta com o desejo de fazer uma experiência emocional, ampliando minha consciência divina e minha maneira particular de amar, mas não me atenho ao que está sendo exsudado de mim.

Ao rever minhas atitudes e minhas atividades, posso perceber o que faço prazerosamente, o que me faz feliz, o que é reconhecido pelos outros como algo genuíno em mim e que trás ao mundo uma contribuição, mesmo que pequena aos meus olhos.

Assim como as laranjeiras não chupam suas laranjas, os meus frutos também vêm ao mundo não para me alimentar, mas para alimentar, alegrar, ajudar, confortar, complementar e dar satisfação aos outros. Esses os meus bons frutos.

Claro que meu lado sombra também pode trazer à luz maus frutos e, por isso, preciso estar atento para perceber o resultado dos meus atos, o que eles me proporcionam enquanto elaborados e ofertados ao mundo.

Sinto alegria, amor, contentamento, ou tristeza, desanimo e desconforto?

Estando "sempre alerta" posso começar a perceber qual minha missão na Terra, quais são os meus dons que podem estar conscientes ou inconscientes.

Meus dons representam aquilo que tenho de bem resolvido, meu lado luz, minha razão de estar aqui e que, elaborados em plenitude, geram os bons frutos, razão última de minha passagem por esse planeta.



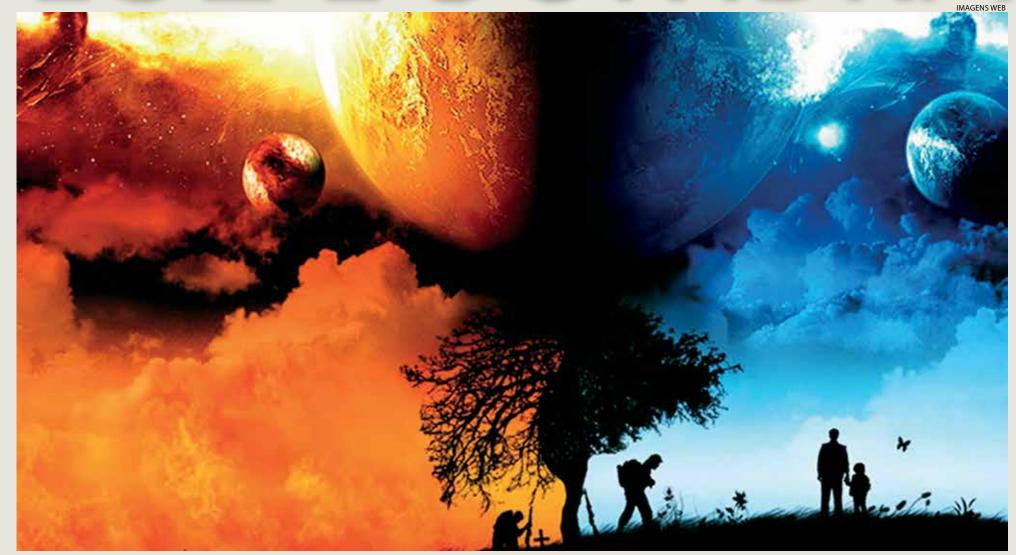


Reportagem de Capa

INFORMATIVO NOSSO LAR - SETEMBRO - 2018 - ANO 8 - Nº 69

Ω

LUZ E SOMBRA



sombra se apresenta com muitas faces: aterrorizada, ambiciosa, zangada, vingativa, maligna, egoísta, manipuladora, preguiçosa, hostil, feia, subserviente, vulgar, fraca, crítica, censora... A lista é interminável.

Nosso lado sombrio age como um depósito para todos esses aspectos inaceitáveis do nosso ser – todas as coisas que pretendemos não ser e todos os aspectos que nos causam embaraços. Essas são as faces que não queremos mostrar ao mundo nem a nós mesmos.

Tudo o que odiamos, a que resistimos ou que rejeitamos no nosso ser assume vida própria, sem levar em conta o que sentimos como sendo nossos valores.

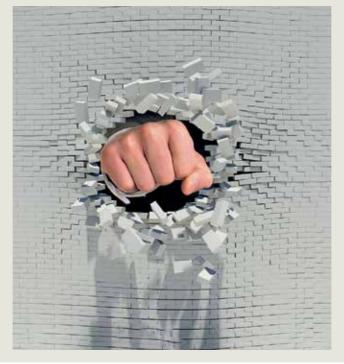
Quando nos encontramos face a face com nosso lado sombrio. Nossa primeira reação é fugir, e a segunda é negociar com ele para que nos deixe em paz. Muitas pessoas já perderam tempo e gastaram dinheiro justamente para fazer isso.

Ironicamente, são os aspectos escondidos que rejeitamos os que mais necessitam atenção. Ao trancar as partes das quais não gostamos, sem saber, estamos encerrando nossos mais valiosos tesouros. Esses valores estão ocultos onde menos esperaríamos encontrá-los. Estão ocultos na escuridão.

Esses tesouros tentam emergir desesperadamente e chamar nossa atenção, mas estamos condicionados a escondê-los. Como bolas gigantes mantidas embaixo d'água, esses aspectos irrompem à superfície toda vez que aliviamos a pressão. Ao

"A sombra, porém, é uma parte viva da personalidade e por isso quer comparecer de alguma forma. Não é possível anulá-la argumentando, ou torná-la inofensiva através da racionalização. Este problema é extremamente difícil, pois não desafia apenas o homem total, mas também o adverte acerca do seu desamparo e impotência".

(Carl Gustav Jung)



tomar a decisão de não deixar que algumas partes de nós mesmos existam, somos obrigados a gastar enormes quantidades de emergia para mantê-las submersas.

A Terra é um ambiente propício ao nosso aprendizado e resgate de nossas dívidas, karmas ou reedição de nossos conceitos e comportamentos.

A dualidade que existe presente em todas as áreas na Terra é importante para nós entendermos um fator a partir do outro. Os opostos são referências para qual direção devemos ir e isso está contido na Lei Divina.

Como entenderíamos o quente se não houvesse o frio, o dia sem a noite, o valor da bondade sem conhecer o lado sombrio da ausência do bem. Esses opostos nos dão a liberdade e a oportunidade de reconhecermos o caminho que devemos percorrer, o caminho da luz e do amor.

Aprendemos a lidar com as nuances da escuridão, tanto quanto aprendemos a lidar com a luz. Então, quanto mais fortalecemos nosso lado luz, melhor lidamos com nosso lado sombra, ficando mais leve o confronto.

Saiamos da ilusão de acreditar que podemos viver longe

das sombras, as forças densas estão entre nós, seja nas emoções negativas ou nas coisas ruins que podem chegar até nós. Devemos trabalhar para que o nosso lado luz fique tão forte que predomine em relação à sombra.

Como está o seu lado luz? Ele está predominando sobre a sombra?

Parece complicado, mas na realidade é muito simples: Você realmente pode mudar qualquer coisa na sua vida que não esteja bem. Crises, conflitos pessoais e em família, falta de prosperidade, depressão, tristeza, insatisfação no trabalho e falta de sentido para vida. Mas o que fazer para começar neste momento a sua transformação positiva?

A resposta é prática e curiosa ao mesmo tempo: ativando a elevação da sua sintonia. É tão impressionante e impactante que com o tempo certamente você vai se perguntar: "como é que eu não fiz isso antes?".

O caminho começa com a aceitação, no reconhecer e abraçar as nossas imperfeições, sombras, bloqueios e necessidade humanas para assim poder integrar e então transcendê-las.

No geral, existe uma predisposição humana a não ter muita tolerância para lidar com a dor ou nossos aspectos negativos, sendo mais fácil ao invés de aceitá-los e trabalhá-los, passar a fugir deles ou reprimi-los.

Existem diversas formas de repressão e a armadilha no campo da espiritualidade está em, de alguma forma, procurar transcender nossas características que julgamos negativas, dolorosas ou mundanas, sem antes enfrentá-las. Fazer isso é criar um hiato interno que acabará por nos trazer caos e desarmonia. A pessoa acaba se alienando da vida real, criando uma situação ilusória e perdendo a própria autenticidade.

Aceitar a nossa própria escuridão irá nos permitir ter responsabilidade e consciência de nós mesmos e uma vez que nós realmente reconhecemos e abraçarmos esses traços escuros como parte de nós, com determinação, seremos capazes de transcendê-los.

No caminho do autoconhecimento nos defrontamos com nosso próprio ego.

O ego, a parcela da consciência mais ligada às sensações primárias e imediatas, repleto de condicionamentos sociais e ancestrais, pensa nos proteger ao criar um personagem moldado em modelo de suposta aceitação e admiração que ilude sobre o sentido da existência. O ego impulsiona o indivíduo a ser o mais belo, rico e importante, alimentando o vício do aplauso fácil na esteira do brilho efêmero no show das ilusões terrestres de prazeres baratos, resultados vazios e soluções improdutivas. As consequências, imediatas ou não, mas que um dia virão, são o sofrimento e as dificuldades nas relações pessoais. Além do desgosto consigo próprio.

O ego, repleto de boas intenções, inventa virtudes que ainda não exercemos, direitos que não possuímos e, comumente, nos vitimiza em relação aos movimentos do mundo, criando falsos motivos de revolta. Ou, ainda, nos força a fugir da realidade quando desagradável. Em qualquer dos casos, leva à estagnação ao impedir de enfrentar a situação com a maturidade necessária para entender, se transformar, compartilhar e seguir adiante.

Diante da insegurança comum, fruto da ignorância, o mecanismo mais comum que o ego dispara são as sombras, que conhecemos como ciúme, inveja, ganância e mágoa, os mais conhecidos e presentes nas entranhas de todos, sem exceção, são inerentes à natureza humana. No entanto, o que fazemos com eles define quem somos.

As sombras projetam a nossa vida dentro da vida alheia, como se o outro fosse determinante e responsável pela nossa felicidade. Transferir a terceiros a causa de inevitáveis frustrações não nos ajuda em absolutamente nada.

O Cristianismo nos indica a atravessar pela estreita porta da virtude. O Budismo ensina que se alguém quer saber como será o seu amanhã basta prestar atenção ao que faz hoje. O Xa-



manismo lembra que somos herdeiros de nós mesmos.

Toda vez que a sombra assume o comando revelamos o pior de nós. Como um amigo que é mau conselheiro, ao tentar lhe proteger, a sombra apenas atrapalha a sua evolução. A sabedoria consiste em fazer com que ela comece a trabalhar a nosso favor até se transmutar por completo em luz.

Por exemplo: existe quem, por sentir ciúme, mata ou maltrata a pessoa amada sem qualquer respeito pelo sagrado direito de escolha do outro. Os jornais cansam de nos contar casos assim. No entanto, há aquele que, ao sentir ciúme, busca seu violão para compor uma bela canção. Com a mesma matéria-prima uns enveredam pelas raias da criminalidade e da loucura, enquanto outros fazem da sombra uma aliada para produzir a mais fina obra de arte. Um jeito iluminado de transformar o denso em sutil, um belo exercício de espiritualidade e evolução.

A inveja pode se transmutar em força de trabalho e criatividade; a mágoa transformada em entendimento de que o outro, assim como você, também está na estrada e, por vezes, ainda não consegue ver a paisagem que já lhe é clara no iluminado e perfumado jardim da compaixão.

Importante entender o automatismo de algumas de nossas reações, principalmente daquelas que nos deixam um gosto amargo e modificá-lo.

As sombras lançam um véu que nos impede de ver a realidade com a devida clareza. Descortinar a névoa nos leva ao discernimento de que não competimos contra ninguém e, na verdade, somos os únicos responsáveis pela nossa felicidade. Entender quais sentimentos realmente movem as nossas atitudes é passo importante na estrada da evolução. Vingança não é justiça; ciúme não é amor. As maiores batalhas são travadas onde moram as sombras, ou seja, dentro de nós.

Assim, pouco a pouco, vamos transmutando sombras em luz, identificando cada vez mais cedo quando a emoção se apresenta para direcioná-la na Estrada do Sol. Dominá-la com inteligência é imprescindível. E sem a vergonha ou medo de admitir a sua existência, vamos, aos poucos, refinando nossas escolhas, estas ferramentas poderosas a instrumentalizar infinitas transformações do ser em busca da integralidade, onde reside a paz.

Enquanto o ego deseja brilho, a alma anseia por luz. Somente a percepção apurada de quais sentimentos lhe movimentam e as consequentes escolhas que faz permite adquirir o bilhete para a próxima estação. Na essência, a vida é



uma infinita e fantástica viagem rumo à Luz.

É provável que você tenha essas características e outras mais. E não é só você. Todos são assim. Reconheça isso. Jung sabia que a sombra é perigosa quando não reconhecida, pois projetamos nossos aspectos destrutivos no mundo e nos outros e somos inteiramente escravos dela até que domine nossa mente e passemos a pulsar somente ódio, tristeza, julgamentos, dor, reclamações etc.

Começamos a ver defeitos em todas as pessoas, julgamos e enxergamos a sombra de nosso vizinho, da religião que não seja a nossa, de outra cultura, mas não nos vemos como somos.

Muitas das "guerras espirituais" ou "religiosas" acontecem exatamente por isso. Vemos trevas em tudo e essas trevas são projeções do que temos em nosso interior. Atos impulsivos que depois geram arrependimento. Situações em que se humilham os outros. Raiva exagerada em relação aos erros alheios. Depressão quando se olha para dentro.

Francisco de Assis era sombra e luz, mas escolheu o caminho de luz; Hitler era sombra e luz, mas escolheu o caminho da sombra. Hitler tinha a semente de Francisco, mas Hitler se tornou Hitler. Francisco tinha a semente de Hitler, mas se tornou Francisco. Francisco trabalhou sua sombra e tornou--se um mestre, que é ícone de compaixão, tolerância e amor à vida. Esse é um trabalho para toda a vida e, como recompensa, nos permite perdoar aos outros e a nós mesmos pelo que achamos mau, pois a compaixão e a tolerância iniciam-se conosco e expandem-se para o próximo.

Na filosofia oriental, sombra e luz são chamadas de Yin e Yang, um princípio onde as duas energias são opostas. A luz é o yang uma energia luminosa e apresenta-se de maneira muito

Alguns autores descrevem como a lua e o sol, o homem e a mulher, mas são definições equivocadas. A filosofia chinesa é composta basicamente da energia, negativa e positiva. As duas esferas dentro do símbolo simbolizam a ideia de que, toda vez que cada uma das forças atinge seu ponto extremo, manifesta--se dentro de si um sentimento oposto.

Essa filosofia diz que para termos corpo e mente saudável é preciso estar em equilíbrio entre o Yin e o Yang. Há sete leis e doze teoremas da combinação das energias Yin e Yang:

- 1. Todo o universo é constituído de diferentes manifestações da unidade infinita;
- 2. Tudo se encontra em constantes transformações;
- 3. Todas as contrariedades são complementares;
- 4. Não há duas coisas absolutamente iguais;
- 5. Tudo possui frente e verso;
- 6. A frente e o verso são proporcionalmente do mesmo tamanho;
- 7. Tudo tem um começo e um fim.

No Xamanismo, o Animal Sombra é uma presença semelhante a um pesadelo. Ele geralmente apresenta-se como o mais assustador animal ou ser, que você pode imaginar. O Animal Sombra nos testa. Eles têm chaves para nós, mas só através de provas que vai deixar o seu poder trabalhar com e para nós, em vez de contra nós.

Animais de Poder sombra são tão importantes e tão valiosos como um Animal de Poder. Lembre-se que é sombra, porque é inconsciente. Não podemos ver. A Sombra opera principalmente em reflexo inconsciente, não é baseada em desejos instintivos sozinho, mas é uma soma de muitas partes, incluindo medo, raiva, impulsos reprimidos e necessidades, a dor do passado ainda não curada, resolvida e integrada, bem como nosso condicionamento da primeira infância.

Há milênios, nós buscamos respostas sobre quem somos, o que estamos fazendo aqui, quais são nossos dons, habilidades, talentos, nossa missão de vida e por aí vai. Tem um dito popular que diz: "quando penso que encontrei as respostas, vem a vida e muda todas as perguntas".



RESSIGNIFICANDO EMOÇÕES

Claudete Ogibovski

Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

Somos um emaranhado de emoções pedindo passagem para ser visto, analisado ou, até mesmo, revivido. As emoções nos levam ao ápice do deslumbramento e, com a mesma intensidade, à beira de um abismo. Somos nós os autores e coordenadores desse emaranhado, ninguém mais.

Quando experimentamos emoções prazerosas, nossos corações pulsam em um ritmo diferenciado e queremos dividir essa alegria, porque estamos repassando uma boa obra. Mas, quando a melancolia, a derrota e o medo se apresentam, quase sempre, queremos mascarar ou ignorar. É mais fácil mostrarmos a imagem da felicidade e da perfeição e passamos a sufocar as emoções negativas, até chegar ao ponto de doenças de toda ordem e dor.

E agora? Agora é assumir que temos que deixar de lado a maleta de maquiagem que usamos para pintar o rosto conforme a ocasião e mostrar-nos, primeiramente para nós mesmos, de rosto lavado. E daí, se nesse rosto aparecerem marcas, olhos tristes e proeminentes olheiras? É hora de nos amar, como nos vemos, sem máscaras e sem maquiagem. É hora de ver a beleza contida em cada expressão, pois são elas que contam a nossa verdadeira história

Se encontrarmos dificuldades em nos vermos com os olhos da alma, busquemos auxílio.

Comecemos por quem convive conosco, sendo que nem sempre é fácil mostrar-nos indefesos, indecisos, inseguros e infelizes para quem nos acostumamos a mentir.

Aumentando o raio de abrangência, alcançamos nossos amigos, pessoas que demonstrem empatia e respeito por nós, por nossa vida. E se, mesmo assim, a incapacidade de desnudar-nos persistir, busquemos o auxílio de quem irá acolher-nos, sem julgamentos ou fórmulas prontas.

O Núcleo Espírita Nosso Lar oferece terapias que promovem as pazes entre a verdade e a ilusão que coabitam em nós. Quando em equilíbrio, a ilusão e a verdade geram o cui-

dado e, ao mesmo tempo, a descontração para que a vida siga sem sobressaltos.

A reconciliação do que se encontra em desequilíbrio traz a compreensão e a aceitação de que, tudo o que vivemos faz parte de uma orquestra, e que nenhuma nota está fora do tom. Tudo faz parte do que, um dia, fomos, somos e seremos.

E quando, enfim, encontrarmos o equilíbrio entre as emoções conflitantes, vemos que nada está errado, porque a Luz sobre os fatos será lançada, trazendo conforto e compreensão, nos libertando das amarras que nos prendiam ao passado, sendo que, o passado, no passado, deve ficar.

O que devemos fazer é ressignificar as emoções e traumas que inquietaram a mente, nos cobrando ações e decisões que já foram tomadas.

Hoje, não somos e nem pensamos como no passado. Hoje, buscamos a clareza e a compreensão de que fizemos o melhor em toda e qualquer situação vivida.

Então, busquemos a integridade física, mental, emocional e espiritual, para que a unicidade nos abra as portas do coração e da alma, nos trazendo a saúde em todos os níveis.

O caminho pode parecer longo, mas se faz necessário continuar caminhando.

Então, caminhemos!

O Núcleo Espírita Nosso Lar oferece Terapias para os pacientes que terminaram seus tratamentos no NENL e no CAPC:

A CRIANÇA QUE VIVE EM MIM; CAMINHO SAGRADO; CONTOTERA-PIA; CURARTE; DESPERTAR DO SER INTERIOR (DSI); ENERGIA CORPORAL; MEDITALUZ; MUSICOTERAPIA; PRO-GRAMA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – CONTROLE DE PESO E DIABETES; RODA DA CURA; TERAPIA DO PERDÃO.

As inscrições podem ser feitas aos sábados às 8:30 h e quartas-feiras às 14:30 h, na sala 202

PERDOAR

Por que devemos perdoar o passado e todas as pessoas que moram nele?

Thiago Carvalho de Figueredo

A consideração de que ninguém está contra mim, mas a favor de si próprio, atenua o estado de tensão causado pelo ódio e o ressentimento. Todos, a todo tempo, devemos estar a nosso favor; faz parte da nossa natureza. Nada se compara ao ressentimento, como agente malévolo, e que atinja mais o nosso ser material e espiritual.

"Odiar é o mesmo que beber o veneno e esperar que o desafeto morra". É violentar o seu Eu em todas as suas dimensões... Todos somos merecedores de perdão. "Perdoai assim como nós perdoamos".

O nosso Eu-divino é imaculado. Mas não é somente o nosso Eu-divino que habita o nosso corpo. Habita no nosso corpo, muito do homem e coisas que ainda não são do homem.

Consideramos aquele que comete uma má ação como se não fosse um dos nossos; como se fosse um estranho no nosso mundo. "Mas, da mesma maneira que o santo e o justo não podem elevar-se acima do que é mais elevado em nós; assim também o perverso e o fraco não podem descer abaixo do que há de mais baixo em nós" (GIBRAM, 1923).

E da mesma forma que nenhuma folha amarelece e cai senão com o silencioso assentimento da árvore inteira, assim o malfeitor não pode praticar seus delitos sem a secreta concordância de todos nós... Todos somos coautores de tudo o que acontece de bom e de mal no planeta. Tudo o que fazemos reverbera (ecoa) no Universo... Queiramos ou não:

- Aquele que é roubado não está isento de culpa por ter sido roubado;
- O justo não é inocente da ação do iníquo:
- Muitas vezes, o agressor é vitima do

agredido;

O condenado carrega o peso do inocente.

Não podemos separar o justo do injusto; são polos estabelecidos sobre o mesmo plano, neste nosso mundo de dualidades. Todos caminham juntos sob o sol. Todos a bordo da mesma nave espacial – a nossa mãe Terra.

Pôr em julgamento a esposa infiel requer, primeiramente, que seja medida a alma do marido, com muito cuidado... O inverso também é verdadeiro!

Aquele que deseja julgar e castigar o ofensor, que examine primeiro a alma do ofendido. Como julgar aquele que é honesto na carne, mas ladrão no espírito?

O correto julgamento é de Deus, não dos homens, porque jamais poderemos examinar todas as ações em sua plenitude, sob a luz da verdade absoluta.

Se pudéssemos julgar, enxergaríamos que o caído e o ereto são o mesmo homem vagando entre o crepúsculo da noite do seu Eu-inferior e o dia do seu Eu-divino...

Ninguém está acima do bem e do mal... Então, por que perdoar o passado e todas as pessoas moram nele, inclusive a si

Porque o perdão emana do nosso Eu Divino onde habita a chama do próprio Deus...

Porque a minha saúde, **física, mental e espiritual**, depende da boa convivência com o meu passado, recente ou remoto!

Quem, entre nós, ainda não perdoou o passado. Quem ainda guarda ressentimento... Este é o momento para fazermos uma reflexão.

REFERÊNCIAS

GIBRAN Khalil Gibran. O Profeta, 1923

Publicado no livro 'Angelus: conhece-te a ti mesmo'. Florianópolis: Editora Pandion, 2010







Esse demonstrativo tem a finalidade de informar toda a arrecadação e custeio do Núcleo Espírita Nosso Lar e Centro de Apoio ao Paciente com Câncer.

Demonstrativo Financeiro

Valores referentes aos dias 01/08/2018 a 31/08/2018

Recebimentos	Valor
Doações	R\$ 109.227,94
Arrecadação via Celesc	R\$ 31.151,25
Mensalidades Voluntários	R\$ 33.326,82
Doações CC	R\$ 30.527,87
Doações realizadas internamente	R\$ 3.820,00
Anúncio Jornal	R\$ 3.000,00
Contribuição xerox	R\$ 622,00
Arrecadação vendas nas secretarias	R\$ 4.888,00
Doações Específicas	R\$ 892,00
Aluguel do Café	R\$ 1.000,00
Total Recebimentos no Período	R\$ 109.227,94

Pagamentos	Valor
Folha de Pagamentos	R\$ 81,718,47
Salários	R\$ 45.176,60
FGTS	R\$ 4.456,05
DARF	R\$ 670,62
GPS	R\$ 20.373,00
IR	R\$ 82,30
Primeira parcela 13ª	R\$ 10.959,90
Energia Elétrica	R\$ 3.423,28
Celesc CAPC	R\$ 1.134,44
Celesc NENL	R\$ 2.288,84
Água e saneamento	R\$ 2.796,53
Casan CAPC	R\$ 1.415,89
Casan NENL	R\$ 700,66
Tratamento de esgoto	R\$ 679,98
Telefone e internet	R\$ 2.430,79
Telefone fixo e internet CAPC/NENL	R\$ 1.021,08
Telefone e internet móvel CAPC/NENL	R\$ 1.409,71
Alimentação	R\$ 6.878,65
Gênero alimentícios CAPC/NENL	R\$ 6.878,65
Produtos de limpeza	R\$ 6.223,05
Material de limpeza e higiene CAPC/NENL	R\$ 6.223,05

, , ,	
Lavanderia	R\$ 6.057,00
Lavanderia CAPC/NENL	R\$ 6.057,00
Segurança	R\$ 680,89
Segurança eletrônica	R\$ 420,89
Manutenção de equipamento de segurança	R\$ 260,00
Veículos	R\$ 3.837,67
Combustível	R\$ 1.908,26
Documentos, licenciamentos, seguros	R\$ 1.889,41
Manutenção de veículos	R\$ 40,00
Manutenção	R\$ 12.842,68
Manutenção do prédio do CAPC	R\$ 3.854,80
Manutenção do prédio do NENL	R\$ 8.987,88
Laboratório	R\$ 9.169,89
Produtos hospitalares, manutenção bioquímica de terapia	R\$ 4.330,76
Matéria prima (extrato, ervas, tintura)	R\$ 1.006,97
Embalagens	R\$ 474,00
Farmácia (medicamentos CAPC)	R\$ 2.858,16
Adm Laboratório	R\$ 500,00
Sistema de Controle de Pacientes	R\$ 2.405,00
Programa de controle de pacientes	R\$ 2.405,00
Expediente Administrativo	R\$ 11.331,32
Material para secretaria	R\$ 540,10
Equipamentos para uso administrativo	R\$ 2.329,00
Cartório	R\$ 126,25
Itens de revenda na secretaria	R\$ 8.335,97
Informática	R\$ 1.249,00
Manutenção de equipamentos de informática	R\$ 500,00
Aquisição de equipamento de Informática	R\$ 749,00
Sistema de Informação	R\$ 1.900,00
Informativo Impresso	R\$ 1.900,00
Transações bancárias	R\$ 579,00
Tarifa bancária	R\$ 579,00
Impostos	R\$ 277,11
GPS (NOTAS)	R\$ 54,97
DARF (NOTAS)	R\$ 222,14
Total Pagamentos no Período	R\$ 153.800,33





TRINCA DE ASES

GIL - NANDO - GAL

Paulo Roberto da Purificação

Cantoterapia Sol Maior

Em 2016, Gilberto Gil, Gal Costa e Nando Reis se uniram no palco em um projeto especial em homenagem ao centenário do político Ulysses Guimarães, em Brasília. Essa parceria deu tão certo que os músicos resolveram se reunir e sair em uma pequena turnê de shows juntos.

O encontro da "moça" com "o menino impetuoso e viril" e o "rapaz maduro calejado pela idade",



como cantou Gil na canção "Trinca de ases", também resultou em parcerias preciosas com Nando e interpretações arrebatadoras de Gal.

E desse encontro, surgiu DVD e CD duplo "TRINCA DE ASES", constituído pelos repertórios de Gil e Nando, e a voz inconfundível de Gal.

•Volume 1

- 1. TRINCA DE ASES
- 2. DUPLA DE ÁS
- 3. PALCO
- 4. BABY
- 5. ALL STAR
- 6. ESPATÓDEA
- 7. O SEU LADO DE CÁ
- 8. ESOTÉRICO
- 9. CORES VIVAS
- 10. ÁGUA-VIVA 11. RETIROS ESPIRITUAIS
- 12. COPO VAZIO
- 13. MEU AMIGO, MEU HERÓI

•Volume 2

- 1. RELICÁRIO
- 2. PÉROLA NEGRA
- 3. REFAVELA
- 4. ELA
- 5. TOCARTE
- 6. DOIS RIOS
- 7. LATELY / NADA MAIS (LATELY)
- 8. POR ONDE ANDEI
- 9. NOS BARRACOS DA CIDADE (BARRACOS)
- 10. O SEGUNDO SOL
- 11. A GENTE PRECISA VER O LUAR
- 12. BARATO TOTAL

LIVRO

OS QUATRO COMPROMISSOS:

o livro da Filosofia Tolteca

Um guia prático para a liberdade pessoal

Dom Miguel Ruiz

Editora Seller, 13. ed., 2010

Lizete Wood A. Souto Terapia do Livro

Neste livro, já traduzido para mais de 35 idiomas, o mestre da tradição tolteca, Don Miguel Ruiz, nos convida a assumir quatro atitudes que são a base para vivermos uma vida mais harmoniosa e feliz. O caminho do Tolteca, diz Don Miguel, é a busca incessante de uma relação harmoniosa e de reciprocidade com tudo aquilo que nos rodeia. A ideia, ao assumirmos estes quatro compromissos, é fortalecermos nosso ser interior e nos livrarmos das impressões externas e das máscaras que assumimos ao longo da nossa vida.

O primeiro compromisso: Seja impecável com sua palavra

É o compromisso mais importante. É através da palavra que expressamos nosso poder criativo, quer seja através da fala ou do pensamento. É o mais poderoso instrumento que possuímos, e tanto pode ser usado para nos libertar como para nos escravizar. O primeiro passo é ter consciência do poder da palavra. Não repetirmos o que ouvimos se não tivermos a certeza de que é verdade, vai fazer o bem e é útil.

Se passarmos a ser impecáveis com nossa palavra, iremos, pouco a pouco, recriar nossa vida na direção do bem, do amor, da harmonia. E nos libertar do conflito.

O segundo compromisso: Não leve nada para o lado pessoal

O que quer que aconteça com você, não tome como pessoal. Se o vejo na rua e digo: "Você é um estúpido", sem conhecê-lo, não estou falando de você, estou falando de mim. Se você levar para o lado pessoal, talvez acredite que é estúpido.

Você leva tudo para o lado pessoal porque concorda com o que está sendo dito. Assim que concorda, o veneno passa através de você e o prende. O que causa a sua própria captura é o que chamamos de importância pessoal, é a expressão máxima do egoísmo, porque cometemos a presunção de achar que tudo é sobre 'nós'.

Não deveríamos levar nada para o lado pessoal, nem as críticas e nem os elogios. Se vejo tudo com olhos amorosos, me liberto das críticas e até dos elogios. Não faça do lixo alheio o seu próprio livo

O terceiro compromisso: Não tire conclusões

Temos a tendência para tirar conclusões sobre tudo. Presumir. O problema com as conclusões é que acreditamos que elas são verdadeiras. Poderíamos jurar que são reais. Tiramos conclusões sobre o que os outros estão fazendo e pensando – levamos para o lado pessoal –, então os



culpamos e reagimos enviando veneno emocional com nossa palavra.

Por isso, sempre que fazemos presunções estamos pedindo problemas. Tiramos uma conclusão, entendemos errado, levamos isso para o lado pessoal e acabamos criando um grande drama do nada. Toda tristeza e drama que você passou em sua vida foram causados por tirar conclusões e levar as coisas para o lado pessoal. Pare um instante para examinar essa afirmativa.

O quarto compromisso: Sempre dê o melhor de si

O quarto compromisso se refere à ação dos outros três: sempre dê o melhor de si. Sob qualquer circunstância, sempre faça o melhor possível. Porém, tenha em mente que o seu "melhor" nunca será o mesmo de um instante para outro. Tudo está vivo e mudando o tempo todo. Seu "melhor" também irá se alterar ao longo do tempo. À medida que você se habitua aos quatro compromissos, seu "melhor" irá se tornar mais e mais eficiente. Independente da qualidade, continue dando o "melhor" de si, nem mais nem menos.

FILME

VIVA - A VIDA É UMA FESTA

Viva - A Vida é uma Festa explora não apenas a morte natural, mas as mortes por acidente, o assassinato e a morte simbólica, ou seja, o esquecimento.

O conteúdo poderia soar árido demais para o público infantil, porém o diretor Lee Unkrich suaviza a ideia com música, poesia e afeto

familiar. A história gira em torno de um garotinho apaixonado por canções, vivendo dentro
de uma estrutura matriarcal
onde a música é banida devido
a um trauma: como o tataravô
abandonou a esposa e a filha
pequena para seguir a carreira de artista, a dor familiar foi
deslocada do homem para o
seu outro objeto de paixão, no
caso, a arte. O pequeno Miguel,
fã das melodias românticas do
ídolo Ernesto de la Cruz, nutre



nar artista. Mas seria possível articular o amor pelos familiares e o amor pela arte? Ou ainda, o senso de aventura e a vida doméstica?

Por isso mesmo, a bela canção-tema se chama "Lembre de Mim", destacando o papel da memória na manutenção do afeto. Esse é um atalho fundamental encontrado pela história: ao invés de sugerir que o amor pela família passa obrigatoriamente pela presen-

amor se encontra na lembrança de quem cuidou de nós. A noção de um amor não-físico possibilita o afeto com os antepassados mortos e permite igualmente que uma pessoa seja, ao mesmo tempo, apegada aos pais, tios e avós, mas também um artista percorrendo o mundo com a sua arte. O dilema de Miguel, entre ficar e partir é solucionado pela narrativa através de uma bela via alternativa.

Espaço Telé Restaurante Buffet a kilo Pratos variados e diversificados Sobremesa de cortesia Capaço Telé Restaurante (48) 3244-3518 Horário de funcionamento: Das 11:00hs às 14:00hs de 2* a 6* feira O /espacotete



Núcleo Espírita Nosso Lar

Pessoas, Papos e Pesquisas CAPC Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

VIDA

Bruno Rodrigues Leite

A vida é dança! É palco, é prazer...

E para este casal, sorrir é viver!

Seguimos dançando, seguimos sorrindo.

E o tempo vai passando, lindo, lindo!

Nessa história em muitos cantos,

O amor segue em crescimento.

Viajando o mundo afora,

Nossa vida é cada momento.



LIDERANÇA AUTÊNTICA uma teoria contemporânea

Édis Mafra Lapolli Terapia do Livro



Várias são as teorias contemporâneas sobre liderança, entre elas, pode--se citar: liderança espiritual, liderança ética,

liderança compartilhada e liderança autêntica.

A liderança espiritual tem como foco o envolvimento de todos os membros do grupo, visando satisfazer as necessidades espirituais e reforçar o comprometimento da organização melhorando o seu desempenho. Sendo que o componente central da liderança espiritual é o amor altruísta que está plenamente associado a valores como: confiança, gratidão, bondade, humildade, compaixão etc.

A liderança ética tem como foco uma conduta apropriada por meio de ações pessoais e relações interpessoais.

A liderança compartilhada tem como base a perspectiva de trabalhos em equipe, em que todos os integrantes agem como líderes, compartilhando o processo suces-

sório. Reforça a capacidade de autoliderança como um meio de todos se sentirem líderes e, dessa forma, possam construir uma liderança compartilhada que é equilibrada pela influência que todos os membros exercem sobre o grupo.

Bunker (1997) já falava da liderança autêntica, como uma liderança repleta em valores pessoais compartilhados entre os liderados, em um sentido de moral e ética que mostrassem confiabilidade.

Gardner et al. (2005) mostrou que a liderança autêntica está ancorada no senso mais profundo do próprio eu do líder. Sendo que esses líderes se apresentam autoconscientes mostrando uma profunda consciência na sua forma de pensar e agir, conhecendo bem sua relação com a vida, seus valores e suas crenças.

O líder autêntico se destaca, ainda, por sua consciência em relação ao contexto no qual atua e ele é percebido como consciente das perspectivas morais, e sempre se apresenta confiante, otimista, resiliente e dotado de um elevado caráter moral. Tudo isto devido a transparência ser parte da sua essência.

Sintetizando, Avolio, Gardner e WA-LUMBWA (2005) caracterizaram como dimensões da liderança autêntica: a autoconsciência, o processamento equilibrado, a transparência relacional e a moral.

Autoconsciência - o líder autêntico demonstra a sua visão e sentido do mundo percepcionando e compreendendo as próprias forças e fraquezas, tendo igualmente noção da forma como os outros o veem e do impacto que causam nos outros.

Processamento equilibrado - o líder autêntico analisa objetivamente toda a informação relevante antes de tomar uma decisão. Solicita aos outros que desafiem profundamente as suas posições e opiniões enraizadas.

Transparência relacional - o líder autêntico partilha abertamente a informação expressando pensamentos, opiniões e sentimentos verdadeiros.

Moral - o líder autêntico apresenta uma conduta norteada por elevados padrões morais, baseados nos valores e na ética, em detrimento das pressões organizacionais e sociais. Para além disso, as suas decisões e o seu comportamento são compatíveis com os valores demonstrados.

Finalizamos destacando que a liderança autêntica está associada ao desenvolvimento do clima organizacional, em que existe um sentido de equipe; um alinhamento entre os valores dos colaboradores e os da organização. Também, conflui para uma concepção coletiva dos integrantes da organização considerá--la autêntica, no sentido de que o trabalho realizado é útil, envolvendo alegria e percepção de que os valores pessoais são respeitados.

REFERÊNCIAS

AVOLIO, B. I; GARDNER, W. L; WALUM-BWA, F. O., Authentic leadership development: Emergent trends and future directions. Authentic leadership theory and practice: Origins, effects, and development, 2005.

BUNKER, K. A.. The power of vulnerability in contemporary leadership. Consulting Psychology Journal: Practice and Research,

GARDNER, W. L. et al.. Can you see the real me? A self-based model of authentic leader and follower development. The Leadership





MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA PODEM MELHORAR A PRESSÃO ARTERIAL

Por Uiara Sousa Zilli Jornalista - MTb/SC 02178JP

Dr. Bruno Beato, membro da Sociedade Brasileira de Cardiologia, especialista em arritmias cardíacas, fala sobre os novos parâmetros de pressão alta e esclarece que o diagnóstico da hipertensão arterial é simples e que o tratamento correto pode evitar consequências graves.

Existem novas recomendações sobre prevenção, detecção, avaliação e controle da pressão arterial elevada em adultos. O que mudou?

Os pacientes, anteriormente, eram tratados quando a pressão estava acima de 14 por 9. Hoje, já temos indicação de iniciar o tratamento de pessoas que tenham valores acima de 13 por 9. Quem tem a medida anterior (14 por 9) já é tido como paciente com hipertensão grau 2. Então, o objetivo maior dessas definições de hipertensão arterial é tentar iniciar o tratamento de forma mais precoce possível, com a redução de riscos futuros. O ideal, agora, é a pressão abaixo de 12 por 8. Acima disso, já é elevada.

O que impacta mais esses números?

Pressão alta traz, no longo prazo, efeitos cardiovasculares deletérios. Então, a intenção dessas alterações nos valores de referência é realmente tentar diminuir os riscos nesse tempo. São feitos estudos de longo prazo pela American Heart Association - considerada a maior referência de cardiologia no mundo -, comparando pacientes com pressão um pouco mais elevada e aqueles com pressão um pouco mais baixa, num sentido de verificar riscos de mortalidade, ou seja, infarto, Acidente Vascular Cerebral (AVC) e arritmias.

Essas doenças coronarianas são a maior causa de óbitos no mundo? Na verdade, é a doença cerebrovascular ou AVC, e o principal fator de risco é a pressão alta. Mas é um fator que, se for bem cuidado e tratado, o paciente tem condições de mantê-lo inerte. Temos visto, com o passar dos anos, um aumento dos casos de obesidade, diabetes, pessoas que, cada vez mais, têm menos tempo de se alimentarem bem, fazendo com que, aos poucos, desenvolvam alterações na pressão e, no longo prazo, comecem a ter que tomar remédios e sofrer as consequências.

A hipertensão é uma doença silenciosa?

Esse é um grande problema da doença. Muitas vezes, pelo fato de não apresentar sintoma nenhum, a primeira manifestação pode ser uma insuficiência renal ou uma doença arterial coronária. Por isso que a gente orienta os pacientes a estarem sempre passando pelo médico. Como é o diagnóstico? É extremamente simples. Precisamos apenas de um estetoscópio e de um aparelho de medir pressão. Mas o que vemos na rotina é que os pacientes, muitas vezes, não gostam de ir ao médico e, quando procuram, fazem isso tarde. Além disso, é comum as pessoas não gostarem de mudar os hábitos de vida, alimentando-se mal, não fazendo atividade física, fumando, e isso a gente sabe que está diretamente ligado à pressão alta.

Qualquer elevação de pressão





é sinal de que a hipertensão está chegando?

Precisamos de mais de uma mensuração da pressão para poder definir se o paciente é hipertenso ou não. A pressão, no dia a dia, tem uma característica de oscilação. Se, porventura, hoje você está mais nervoso, estressado, preocupado com alguma coisa, é óbvio que sua pressão vai ficar um pouco mais alta. Em contrapartida, se você está mais tranquilo, ela tende a ser mais baixa. Por isso, para definir o diagnóstico de que um paciente é hipertenso, o ideal é ter duas avaliações, em consultas distintas. Viu que a pressão está alterada? Vamos ligar o pisca-alerta e, a partir de então, traçar condutas e dar as orientações necessárias para que o paciente siga em frente. Dessa forma, é possível evitar que ele tenha problemas relacionados à hipertensão arterial no futuro.

A bebida alcoólica tira o efeito dos remédios?

Essa é uma pergunta frequente nos consultórios. Pouca quantidade de álcool não costuma trazer repercussões negativas. Só que o paciente, muitas vezes, bebe e não toma o remédio, pensando que vai ter algum problema, e a pressão vai lá nas alturas. O ideal seria não tomar bebida alcoólica com remédio, mas, se for beber, tem que usar o remédio concomitante.

Acordar com inchaço pode ser sinal de pressão alta?

Na verdade, há uma série de razões que podem motivar o inchaço. A pressão costuma inchar os membros inferiores, mas é preciso, obviamente, passar por uma consulta para poder fazer um rastreio.

O colesterol pode influenciar?

A gente sabe que não existe uma regra para toda a população. Pacientes diabéticos, que já sofreram infarto, que já tiveram AVC costumam ter metas mais restritas de valores de colesterol. A base é feita na quantidade de LDL (colesterol ruim), e não no colesterol

total. Então, se o paciente não tiver nenhum fator de risco e tiver o LDL abaixo de 100, a princípio, não tem problema.

Quem sempre teve pressão 12 por 8 pode ser considerado hipertenso?

Com as novas diretrizes, esse paciente já é visto com alterações discretas da pressão, considerada elevada. O ideal é estar abaixo de 12 por 8, mas esses valores ainda estão sendo muito discutidos e ainda não são totalmente aceitos por nossas diretrizes mundiais. Essa medida vem de uma diretriz americana, e existe, ainda, muita coisa a se considerar.

A hipertensão arterial tem cura?

O grande fator, na verdade, é a história genética, que faz com que o paciente, mesmo sendo magro ou se alimentando bem, tenha hipertensão. Mas, na grande maioria dos casos, é uma doença que tem tratamento. Muitas vezes, com uma mudança no estilo de vida, se consegue melhorar, e muito, os níveis da pressão arterial, a um ponto que deixe o paciente tomando o mínimo necessário de remédios para controle.

Agora em todas as regiões do Brasil o número de atendimento do Centro de Valorização da Vida é

O telefone 188 passa a valer para todo o Brasil como telefone de apoio para quem precisa conversar no momento em que pensar em cometer suicídio.

DIVULGUEM!

A ligação é gratuita de telefone fixo, celular e orelhão 24 horas, todos os dias da semana.

REFLEXÕES SOBRE O SILÊNCIO 1: Elementos Doutrinários

Jaime João Regis Equipe Filosófica

Vivemos em meio a muito barulho. Nossas cidades se tornaram ruidosas, o adensamento urbano trouxe o aumento de atividades e de veículos em circulação em áreas compactadas. Os tipos de estabelecimentos que o poder público tem permitido que se instalem em áreas antes só residenciais têm contribuído grandemente para o agravamento da situação. Acresce-se a isso a piora das populações em relação a dois aspectos fundamentais da convivência humana: limite e respeito. Os limites que a lei estabelece e os princípios que a boa vivência recomenda estão esquecidos, descumpridos, marginalizados.

Ao som das sirenes dos carros de bombeiros, ambulâncias e viaturas policiais em serviço, soma-se o ruído dos automóveis e motos com o escapamento aberto e o "som" emitido por alguns com potentes sistemas instalados, que transitam em altíssimo volume, em plena madrugada. Nestes casos, falta aos transgressores da lei e perturbadores da ordem a assimilação dos princípios básicos do limite e do respeito e também a ação de quem de competência para coibir estas práticas e inibir os faltosos.

Já são bem conhecidos pela ciência médica os efeitos produzidos sobre o organismo humano pela exposição contínua a níveis de ruídos altos ou mesmo medianos, mas constantes. Doenças de fundo psicológico e orgânicas funcionais diversas, de pouca incidência há algumas décadas atrás, reaparecem com alta frequência enquanto outras, novas e sem descrição anteriormente, passam a ser diagnosticadas. Difícil é não as associar ao quadro descrito e deixar de considerar outros efeitos da modernidade sobre os organismos em geral.

O homem pouco tem feito para minimizar ou prevenir esses efeitos, pouco se empenhando em estabelecer regras efetivas para evitar e coibir a geração das causas, desde a ação dos poderes constituídos à conduta individual de cada cidadão. Também somos culturalmente distanciados da interação com a natureza. Muitos se vêm incomodados com as árvores, porque as folhas sujam o chão, os pássaros que as visitam depositam dejetos nas imediações e certos frutos, como o jambolão, mancham a pintura dos carros!

Pior que isso é a pouca prática de ouvir o silêncio. Não suportam lugares mais isolados, acham-nos muito monótonos e sem graça, preferem o agito. Servem-se do barulho para sufocar o próprio ruído interno, não conseguem ouvir a voz interior, que lhes reprova atitudes e quer lhes apontar caminhos. Pela mesma razão, sentem-se melhor submetidas à estridência do "som" de um baile funk do que expor seus ouvidos à suavidade da melodia de Vivaldi, não estão preparadas para isso, lhes falta o programa para leitura, que nunca lhes foi instalado, por culpa, como diz Juca Chaves, de quem suprimiu o canto orfeônico do currículo escolar.

Distanciar-se do burburinho, dos vozerios, da insistente e repetida mensagem dos noticiários da televisão, do barulho dos motores, dos carros de propaganda e de outras tantas fontes sonoras prejudiciais e recolher-se por algumas horas, pelo menos, com certa periodicidade, em algum recanto junto à natureza é uma necessidade. Ouvir o silêncio, embeber-se da energia salutar de lugares fantásticos na serra, nos campos, nos vales, nas planícies costeiras, na orla das praias e outros locais das nossas diversificadas paragens é extasiar-se. Preencher os sentidos com as maravilhas do Criador presentes em todos esses lugares é buscar interromper o ciclo contínuo da alimentação de pensamentos negativos e destrutivos aprisionantes.

Existem pessoas que sabem trabalhar com o silêncio, fazendo dele um instrumento benéfico e corretivo na condução de outras sob sua responsabilidade. É uma arte e uma ciência, que requer sensibilidade e capacidade de entender a psique humana e perceber o apropriado, entre o dizer e o não dizer, o calar e o aguardar o momento mais propício, criando suspense e fazendo-as refletir sobre os acontecimentos. É algo que não se aprende necessariamente nos bancos da faculdade que forma os profissionais dessa especialidade. Há os que têm o diploma e não têm essa condição desenvolvida e existem pessoas simples, com baixa escolaridade, mas autênticos mestres nesta função. O silêncio, quando convenientemente exercitado, funciona como um golpe muito duro e um remédio fortíssimo. Dói muito, é preferível mil vezes a reprimenda. As horas de expectativa, até que venha a palavra, são torturantes! Jesus muito falou, esclareceu, orientou, mas por vezes, por amor, deixou que o silêncio dissesse, fazendo seus discípulos descobrirem a resposta que já estava neles. (*Continua no próximo Informativo*)

De alma para Alma INFORMATIVO NOSSO LAR - SETEMBRO - 2018 - ANO 8 - N° 69

O VIGILANTE ESPIRITUAL

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

O último paciente transpôs a porta que então foi fechada. Os trabalhos do dia terminaram, e mais uma vez foi cumprida a missão espiritual dessa casa de amor e compaixão pelos necessitados.

Permaneci no ambiente, como é costumeiro que assim eu o faça, como também é costumeiro caminhar pelos corredores, visitar os quartos onde se encontram as camas dantes ocupadas por aqueles que vieram buscar a cura de seus males.

Revejo, meu irmão, o teu olhar atento para cada movimento dos médiuns que trabalhavam para que a energia, a luz e o amor emanados pelos seres celestiais fossem repassados a cada paciente.

Eu, o Mentor desta casa de amor e caridade, também me tornei um dos vigilantes espirituais do Núcleo Espírita Nosso Lar e do Centro de Apoio ao Paciente com Câncer e, por esse motivo, encontro-me neste momento percorrendo os corredores, subindo e descendo as escadas para que fique totalmente constatado que reina a paz e a harmonia neste sagrado ambiente.

Venho hoje, portanto, falar sobre vigilância, aquela que Jesus nos recomendou quando disse: **ORAI E VIGIAI...**

Quando chamas teu Pai Celeste por meio da prece e agradeces todos os benefícios que tens recebido, não esqueças que precisas vigiar não só os acontecimentos mundanos, mas, principalmente, vigiar a ti mesmo. Precisas vigiar, portanto, teus atos, tuas atitudes, teu ego, e como tratas teus semelhantes. Sem a vigília sobre ti mesmo, corres o risco de transgredir as leis espirituais que possibilitam nosso crescimento espiritual.

A prece é o alimento de tua alma, enquanto que a vigília é o lume para que não tropeces nos degraus da escada da vida, deitando por terra tuas boas intenções, tuas promessas de vida digna, acabando teus dias no lamaçal dos fracassados. Vigiai, e orai sempre. Não podes tirar uma folga quando assumes o compromisso de orar e vigiar.

Creia, meu amado irmão, o alerta de Jesus contido em suas palavras *orai e vigiai* nos dá a possibilidade de captar a influência benéfica dos bons espíritos que procuram nos intuir nas melhores decisões e atitudes, ajudando-nos a ter a força necessária para vencer as tentações conforme está contido na oração que Jesus nos ensinou, qual seja, o Pai Nosso.

Seja, pois, um vigilante de ti mesmo e faça da prece o alimento de tua alma. Orando e vigiando terás o passaporte para a verdadeira e duradoura felicidade.





Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar

Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

CENTRO DE APOIO AO PACIENTE COM CÂNCER (CAPC)

Alimentada pelo amor".

Essa é a filosofia do Centro de
Apoio ao Paciente com Câncer, que, aliando conhecimentos biológicos, psicológicos
e espirituais, cuida das pessoas com câncer
ajudando-as a conseguirem a paz e a harmo-

nia necessárias para a recuperação do seu estado de saúde e da sua qualidade de vida.

alegria é a prerrogativa da alma

Por isso, o Centro de Apoio ensina que, mesmo estando doente, é possível retomar ao equilíbrio emocional e espiritual. Ali, o paciente aprende a entender a mensagem do seu corpo e percebe que entre o tratamento físico e o espiritual, a opção certa é ficar com os dois!

O CAPC é uma instituição que atende gratuitamente qualquer pessoa com diagnóstico de câncer ou outras doenças degenerativas. Basta procurar o Núcleo Espírita Nosso Lar, em Forquilhinhas, São José, de segunda à sexta, em horário comercial, levando os exames médicos que comprovem a sua doença. A partir daí, é só guardar o número e seguir a agenda fornecida pelo Núcleo. O paciente com diagnóstico de câncer tem prioridade no tratamento, já que é um caso mais emergencial.



