Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

OUTUBRO 2018 - ANO 8 - Nº 70

E CHEGOU A PRIMAVERA!

A primavera é o despertar da natureza que sai de seu repouso de inverno e traz um renascer, uma renovação que invade a vida vegetal e animal. É uma época em que ocorre o florescimento de várias espécies de plantas e, na agricultura, é o período indicado para as sementes serem plantadas, iniciando seu processo de crescimento. Para nós, humanos, também é um tempo de recarregar as energias, absorver a força da natureza, revigorar e rejuvenescer.

Páginas 8 e 9

Colunas

- **CRIAMOS NOSSO PRÓPRIO MUNDO**
  Adilson Maestri
  Página 7
- **VAMOS FALAR DE PODER**
  Homero Franco
  Página 7
- **CATEGORIAS DO MATERIALISMO DIALÉTICO**
  Édis Mafra Lapolli
  Página 13
- **REFLEXÕES SOBRE O SILÊNCIO – 2 Elementos doutrinários**
  Jaime João Regis
  Página 15

INTERDISCIPLINARIDADE DA VIDA

Os cenários que compõem o nosso dia a dia são uma complexa rede de interações entre conceitos, informações e ideias que forma o conhecimento que carregamos para a vida. Essa complexidade, quando trazemos para a geração de conhecimento por meio da educação, deixamos escorrer por nossos dedos as nuances da vida, pois é fragmentado entre disciplinas, tendo assim, acesso parcial a maravilhas que tentamos compreender à nossa volta, afirma Inara Antunes Vieira Willerding. **Página 4**

A PROCURA DA PRÓPRIA IDENTIDADE

Vera Lúcia Behr nos diz que somos pura luz, vindos de esferas longínquas, conhecedores da realidade absoluta, e que dentro de cada um pulsa a verdade. Um dia, essa centelha divina, almejando felicidade de patamares mais altos, quer sua volta à matéria, círculo de energia mais concentrado, e escolhe um local, uma família e um ambiente, sua vibração atrai um momento no tempo e espaço de acordo com suas necessidades espirituais de aprendizado e evolução... **Página 6**

Dias de sol são sempre dias que favorecem atitudes positivas de nossa parte. O sol, tido como representação da divindade em diversas culturas ancestrais, nos dá o calor que possibilita o desenvolvimento da vida sobre a superfície do planeta.

Podemos tomar as condições climáticas como uma ajuda do Universo a nosso favor, dando-nos um incentivo para tomarmos decisões importantes.

Em dias de chuva ou com céu nublado, temos menos disposição para deslocamentos não rotineiros e preferimos ficar em casa ou em locais de permanência prolongada, como hotéis e ambientes de trabalho.

Já em dias de sol, temos predisposição para ir para a rua para passear ou iniciar algum projeto.

Dessa maneira, as estações do ano propiciam ao ser humano motivações para entender os ciclos da vida que nos induzem a momentos de expansão, de trabalho de derrubar barreiras e momentos de introspecção.

Estamos iniciando a primavera e, com ela, somos levados a pensar em iniciar projetos, tirar das gavetas sonhos guardados.

Na página central, estamos falando da estação das flores, da alegria, das cores da volta do predomínio do sol e, por consequência, da luz que a tudo dá vida.

Essa alegria também está nas palavras de nosso Mentor em sua coluna da página 15, onde nos fala dos sorrisos francos, simples, expressões de alegria e felicidade natas nas boas almas que nos rodeiam e quiçá também em nós.

Aproveitemos esse período em que o Sistema Solar nos impulsiona para frente e para cima e façamos boas escolhas para mais um ano de vida na Terra.

Boa leitura!

Onda

Cecília Meireles

IMAGEM WEB

Quem falou de primavera
sem ter visto o teu sorriso,
falou sem saber o que era.
Pus o meu lábio indeciso
na concha verde e espumosa
modelada ao vento liso:
tinha frescuras de rosa,
aroma de viagem clara
e um som de prata gloriosa.
Mas desfez-se em coisa rara:

pérolas de sal tão finas
- nem a areia as igualara!
Tenho no meu lábio as ruínas
de arquiteturas de espuma
com paredes cristalinas...
Voltei aos campos de bruma,
onde as árvores perdidas

não prometem sombra alguma.
As coisas acontecidas,
mesmo longe, ficam perto
para sempre e em muitas vidas:
mas quem falou de deserto
sem nunca ver os meus olhos...
- falou, mas não estava certo.

LANÇAMENTO DO LIVRO MELODIAS DA LIBERDADE

FOTOS: RENATA FONTANA DE FARIA

Na noite de 02 de outubro, ocorreu no Núcleo Espirita Nosso Lar o lançamento do livro Melodias da Liberdade de Maria de Fátima Costa, com prefácio de José Álvaro Farias, Presidente da Casa.

A obra de fácil leitura retrata a espiritualidade e a fé da autora e prende o leitor de forma a só deixar o livro na última página.

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

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/

O CAMINHO DA DOENÇA PELO NOSSO COMPORTAMENTO E SENTIMENTOS

Maria de Fatima Marques da Silva
Medicina da Família e Comunidade - *CRM*: 4968
Associação Médico Espírita - AME/SC

Há muito tempo, é de conhecimento geral, que nosso corpo físico se desestrutura quando passamos por alguma crise nas áreas de trabalho, ensino, familiar, socioeconômico, sentimental, politico, ético, de criatividade entre outros.

Nosso país neste "quase" final de 2018 está numa "convulsão" social pelas eleições que se aproximam. O povo desacreditado da nossa classe politica anda um tanto amargurado, não vislumbrando um futuro tranquilo.

Todos estes fatores externos levam a condições que, certamente, diminuirão nossas defesas/imunidade e, fatalmente, nos levarão a doenças relacionadas ao clima, stress, insônia, irritabilidade, revolta, tristeza, dúvida e...

Então devemos nos cuidar melhor em relação à nossa alimentação, consumindo mais frutas, verduras, proteínas sem gordura e fritura. Consumir mais água, mesmo sem sede e no intervalo das refeições. Evitar refrigerantes e diminuir o consumo de álcool.

Precisamos nos mexer mais e sair da acomodação das redes sociais, Netflix, novelas, e... Devemos caminhar em contato com a NATUREZA. Diz um colega cardiologista dos esportes, após uma pesquisa, que basta 30 minutos de caminhada dia para nosso sistema circulatório responder bem às necessidades do corpo físico.

Vamos ver mais nascer e pôr do sol, abraçar árvores, plantar temperos ou flores. Vamos observar o movimento do mar, molhar nossos pés nas águas marinhas que purificam... Nossos corpos energéticos ficarão mais vitalizados.

Vamos fazer um "mergulho" em nosso Ser através de oração, meditação e bons pensamentos para procurarmos imunidade contra violência, revolta, tristeza e outros sentimentos que nos levam a adoecer...

Esta abordagem deveria ser feita por todos os profissionais de saúde do nosso país, para termos um BRASIL mais saudável de corpo e alma.

A INFLUÊNCIA DO ESTILO DE VIDA NA SAÚDE CEREBRAL

Lizandra Lúcio
Nutricionista Clinica - CRN10 nº 0410

O Sistema Nervoso Central é constituído pelo encéfalo (cérebro, cerebelo e tronco encefálico) e pela medula espinhal. O cérebro, parte mais desenvolvida do encéfalo, com os seus neurônios, está dividido em dois hemisférios: o lado esquerdo, que é o responsável pelas habilidade de leitura, uso da linguagem, seguimento de instruções, localização de fatos, identificação de símbolos e escrita à mão e; o lado direito, onde estão as habilidades de matemática, canto, música, expressão artística, criatividade, emoções e sentimentos.

O comando das atividades físicas também pertence ao cérebro, como os movimentos, abrir e fechar os olhos, controlar a temperatura corporal, a pressão sanguínea, a frequência cardíaca, captar e interpretar as sutis informações vindas dos sentidos: visão, audição, paladar, olfato, tato.

O sistema nervoso central é vulnerável aos danos oxidativos causados pelos Radicais livres, principalmente devido a esse tecido ser rico em gordura e apresentar elevado consumo de oxigênio.

Através de vários estudos e pesquisas, constatou-se que as células cerebrais podem ser regeneradas, multiplicadas e até mesmo geradas em decorrência de doenças como um Acidente Vascular Cerebral (AVC) ou até mesmo na necessidade de aprender novas habilidades ou conhecimentos (neurogênese/ neuroplasticidade).

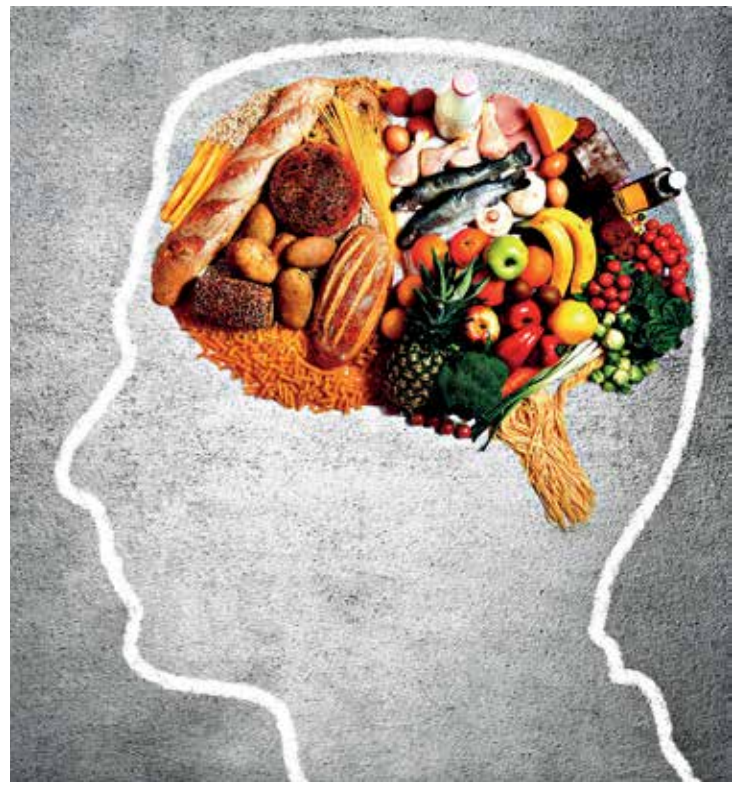
O nosso estilo de vida pode prejudicar ou proteger a função cerebral. Dentre os hábitos cotidianos influenciadores:

- Sono irregular ou insônia aumentam o cortisol e o desalinhamento do relógio biológico, predispondo às concentrações de proteínas pró-inflamatórias que aceleram doenças cerebrais;
- Estresse crônico, emoções negativas alteram neurotransmissores;
- Tabagismo - reduz a função intelectual e pode levar à doença de Alzheimer porque provoca diminuição do córtex cerebral;
- Álcool – causa danos à memória com retardo na aprendizagem, nas respostas aos estímulos. Dificuldades nos movimentos físicos e na visão. Também ocorrem prejuízos importantes nos relacionamentos interpessoais;
- Açúcar e alimentos refinados, processados – o consumo excessivo interfere no desenvolvimento cerebral, aumenta as proteínas pró-inflamatórias que favorecem doenças cerebrais. A Doença de Alzheimer já é considerada a diabetes cerebral;
- Exercícios físicos - quando regulares, são bons, pois promovem plasticidade cerebral, formação de novos neurônios e aumento do metabolismo cerebral além de estimular hormônios que favorecem a função intelectual;
- Meditação - o cérebro processa mais pensamentos e sentimentos durante a meditação do que em outras situações;
- Alimentação equilibrada rica em alimentos naturais é ótima fonte de nutrientes para as funções cerebrais - Verduras, legumes, frutas, tubérculos e raízes, carnes magras, peixes, ovos, gorduras boas.

Mas para que os alimentos sejam bem aproveitados pelo cérebro, o fígado e o trato gastrointestinal devem estar absorvendo bem os nutrientes. A relação intestino x cérebro é real. A microbiota intestinal pode favorecer o cérebro por meio dos sistemas imunológico, endócrino e vias neurais. Alguns nutrientes são neuroprotetores, agem na redução de processos neurodegenerativos, na proteção antioxidante e estimulação da plasticidade neuronal (ômega-3, polifenóis, flavonóides, prebióticos e probióticos, vitaminas e minerais). Especificados a seguir:

- Ômega 3 (DHA) é vital para o desenvolvimento e manutenção do cérebro já que é um nutriente anti-inflamatório e protege contra as tais proteínas inflamatórias. Fontes de DHA: peixes gordos de águas frias, como salmão, linguado, cavala, sardinha e badejo;
- Gema do ovo - rica em colina, nutriente necessário à transmissão nervosa, à função biliar e hepática onde minimiza o depósito de gordura. Ajuda na produção de hormônio e é necessária ao metabolismo de lipídeos e colesterol. Sem colina, o funcionamento do cérebro e a memória ficam prejudicados;
- Azeite de oliva, abacate e oleaginosas (nozes, castanhas e sementes) - ricos em gorduras monoinsaturadas, vitamina E, zinco e selênio, reduzem o declínio cognitivo, facilita o fluxo sanguíneo e pressão arterial, reduz estresse oxidativo;
- Frutas vermelhas e roxas (fontes antocianinas, licopeno): uvas, beterraba, amora, açaí, jaboticaba, repolho roxo;
- Organossulfurados - repolho, brócolis, couve-flor, couve de bruxelas, rabanete;
- Betacaroteno dos folhosos verde-escuros - alimentos alaranjados como cenoura, abóbora, caqui, mamão;
- Catequinas e flavonoides - cacau (chocolates acima 70% cacau), chás;
- Hidratação (consumo de água em torno de 45 ml/kg peso corporal).

IMAGEM WEB



Frente a um cenário epidemiológico de doenças ligadas às disfunções cerebrais (Alzheimer, Parkinson, Depressão), torna-se cada vez mais iminente a escolha por um estilo de vida mais saudável, privilegiando uma alimentação equilibrada, atividade física regular, controle do estresse, meditação, exercícios de respiração, adoção de hobbies e práticas complementares de cuidados com a saúde.

REFERÊNCIAS

BARROS, M. P.; POPPE, S. C.; BONDAN, E. F.. Neuroprotective properties of the marine carotenoid astaxanthin and omega-3 fatty acids, and perspectives for the natural combination of both in krill oil. **Nutrients,** Basel, v. 6, n. 3, p. 1293-1317, 2014.

BHULLAR, K. S.; RUPASINGHE, H. P.. Polyphenols: multipotent therapeutic agents in neurodegenerative diseases. **Oxid Med Cell Longev**, Austin, v. 2013, p. 1-18, 2013.

INTERDISCIPLINARIDADE DA VIDA

Inara Antunes Vieira Willerding, Dra.

Se pararmos um minuto e percebermos à nossa volta o que nos cerca, deparamos com a natureza: suas plantas, pássaros, o vento, o sol, a chuva, sendo um pouco mais urbanos, as luzes, a buzina dos carros que passam nas ruas, pavimentadas ou não, o som do nosso celular tocando notificando as mensagens que recebemos ou as chamadas telefônicas com alguém do outro lado querendo se comunicar.

São esses cenários que compõem o nosso dia a dia, uma complexa rede de interações entre conceitos, informações e ideias, que forma o conhecimento que carregamos para a vida. Essa complexidade, quando trazemos para a geração de conhecimento por meio da educação, deixamos escorrer por nossos dedos as nuances da vida, pois é fragmentado entre disciplinas, tendo assim, acesso parcial a maravilhas que tentamos compreender à nossa volta.

Essa fragmentação do conhecimento é determinada pela disciplinaridade que "[...] teve por premissa a crença segundo a qual a investigação sistemática exigia uma concentração especializada nos múltiplos e distintos domínios da realidade, um estudo racionalmente retalhado em ramos de conhecimento perfeitamente distintos entre si", mas intelectualmente produtivo (WALLERSTEIN, 1996, p. 21).

Porém, segundo Sampaio (2010), se continuarmos focados na racionalidade e na objetividade, nos afastamos do sentido da vida e das relações humanas. Passamos a ver o mundo superficialmente, pois temos consciência dele pelas partes, pela fragmentação feita, por meio da disciplinarização organizada em uma visão de mundo cartesiana, isto é, visão ordenada, clara e distinta, com rigor racionalista e analítico, versando uma ordem lógica, baseada na fragmentação do pensamento para facilitar a resolução de problemas.

Porém, "o modo de pensar fragmentário, linear, produz conhecimentos que, transformados em ação, trazem inúmeros problemas concretos ao conjunto da humanidade" (FRIGOTTO, 1995, p. 49).

Com a ansiedade de compreender as relações possíveis entre os diferentes conhecimentos disciplinares, percebeu-se a necessidade da aproximação e do diálogo entre áreas do conhecimento, com o avanço e aprofundamento do próprio conhecimento, constituindo, assim, a necessidade da interdisciplinaridade, que tem como objetivo expandir a riqueza de possibilidades que este suscita a rede de significados em torno de um determinado saber.

Dessa forma, a interdisciplinaridade se apresenta como um saudável desafio à educação contemporânea, contra a fragmentação do conhecimento, dissolvendo fronteiras, compartilhando saberes, atua de modo convergente a novas descobertas, a novos conhecimentos.

"O conhecimento é um todo dinâmico, uma rede de interações entre conceitos e ideias que são acessíveis pela experiência conciliadora entre sentidos, emoção e intelecto", que "[...] herdamos da modernidade o costume de acessá-lo por meio das disciplinas, muitas vezes de maneiras um tanto afastadas da vida, do frescor da descoberta e do imprevisível", diz França (2016, p. 88).

IMAGEM WEB

Em resposta a uma complexa rede de interações que compõem o nosso dia a dia conciliadora entre sentidos, emoção e intelecto entre conceitos, informações e ideias surge a interdisciplinaridade como um diálogo entre as múltiplas áreas do conhecimento, trabalhando o saber com uma visão ampla, aspirando uma concepção única. Abre espaço à reflexão, a trocas de conhecimentos e clareza, com liberdade para inovar, criar, buscar nos horizontes para o saber, transformando a autêntica realidade do mundo numa conquista maior de educação em seu sentido de ser no mundo.

A interdisciplinaridade imprime um modo de criação do conhecimento provocado por uma troca de teorias e metodologias, concebendo novos conceitos, por isso, precisa ser vivenciada, exercida, praticada, em que o diálogo, a comunicação são essenciais para que exista a troca de conhecimentos entre as várias disciplinas, a sistematização das ideias em um trabalho conjunto, confrontando os ensinamentos com as realidades vividas por todos nós, em busca de uma compreensão dos saberes que a vida nos proporciona.

REFERÊNCIAS

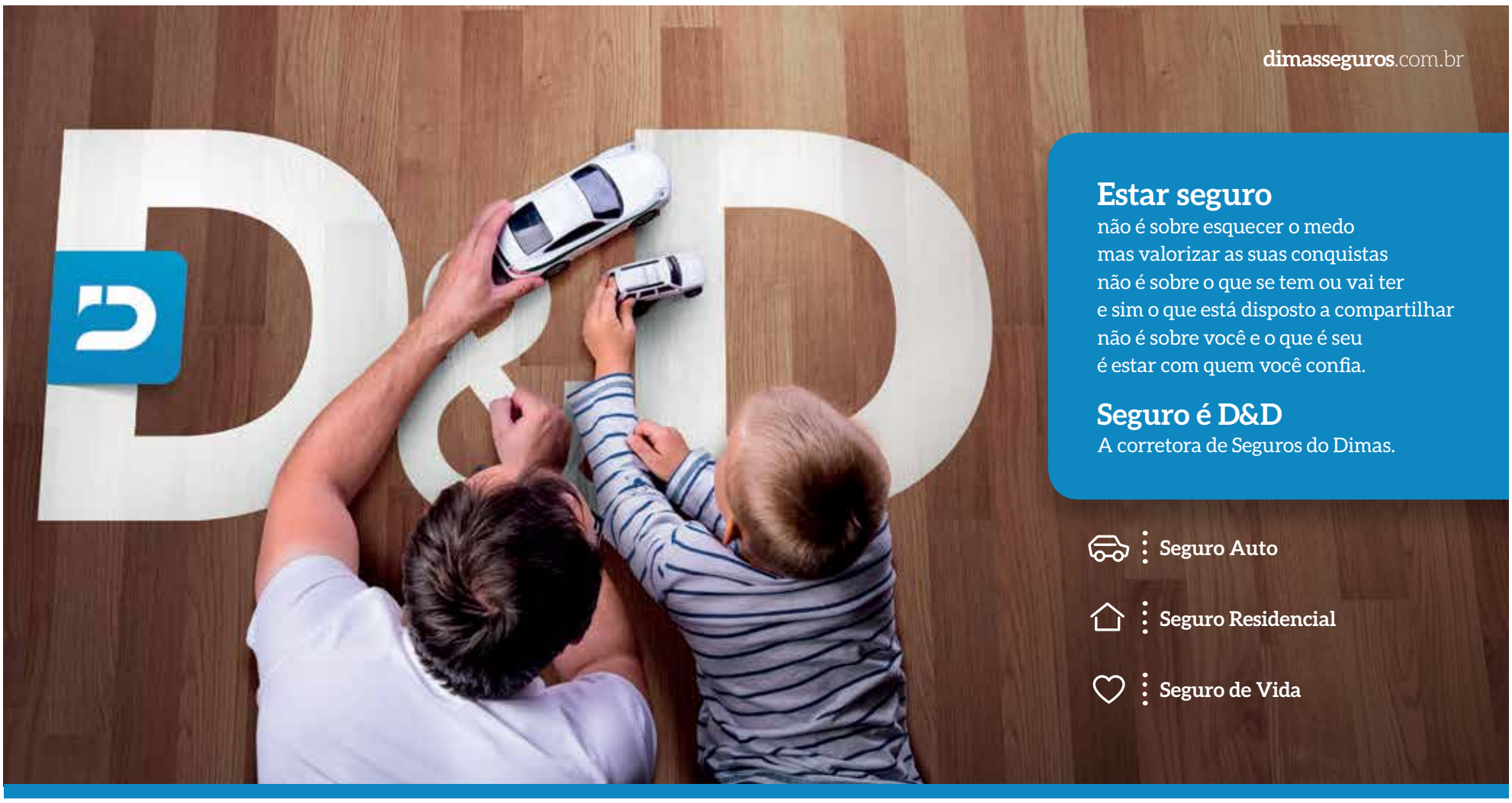
FRANÇA, C. C.. A Interdisciplinaridade da Vida e a Multidimensionalidade da Música. **Música na Educação Básica**. Londrina, v. 7, n. 7/8, 2016.

FRIGOTTO, G.. A interdisciplinaridade como necessidade e como problema nas ciências sociais. In: JANTSCH, A. P.; BIANCHETTI, L. (org.). **Interdisciplinaridade**: para além da filosofia do sujeito. Petrópolis: Vozes, 1995.

SAMPAIO, D.. **Educação e reconexão do ser**: um caminho para a transformação humana e planetária. Petrópolis: Vozes, 2010.

UMBELINO, M.; ZABINI, F. O.. A importância da interdisciplinaridade na formação do docente. **Anais** do Seminário Internacional de Educação Superior, 2014, p. 8. Disponível em: <https://www.uniso.br/publicacoes/anais_eletronicos/2014/1_es_formacao_de_professores/44.pdf>. Acesso em: 23 set. 2018.

WALLERSTEIN, I.. **Para abrir as ciências sociais**. São Paulo: Cortez, 1996.



Campinas 48.3271.1233
Estreito 48.3381.1233
SC 401 48.3239.1233

Tijucas 48.3641.1233
Brusque 47.3255.7700
Itajaí 47.3390.5300

Joinville 47.3145.4100
Mafra 47.3641.1300
São Bento do Sul 47.3203.1400

FAÇA JÁ SUA COTAÇÃO
48. 99622.3084

D&D Corretora de Seguros

A *D&D **ATUA EM ESTRITA OBSERVÂNCIA À LEGISLAÇÃO SECURITÁRIA COM > REGISTRO DE SUSEP N. 1020338589*

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

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: -OUTUBRO 2018

DATA		HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
03/10	Quarta-feira	20 h	James Rugerri Lôbo	Volmar Gattringer	A vida universal do espírito eterno
04/10	Quinta-feira	20 h	Odi Oleiniscki (AME- SC)	Paulo Neuburger	Medicina e espiritualidade
05/10	Sexta-feira	20 h	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Educação espírita para crianças
06/10	Sábado	14 h	Tânia Regina Silva Vieira	Abegair Pereira	As bem-aventuranças
10/10	Quarta-feira	20 h	Cynthia Caiaffa	Volmar Gattringer	O reino de Deus em nós
11/10	Quinta-feira	20 h	Rogério M. Dal Grande	Maria Nazarete Gevertz	Reencarnação
12/10	Sexta-feira	20 h	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Beatriz Rosa	Deixai vir a mim as criancinhas
13/10	Sábado	14 h	José Bel (AME- SC)	Jeane Bel	Diferentes ordens de espíritos
17/10	Quarta-feira	20 h	Luiza Soares Weiss	Zenaide A. Hames Silva	A alimentação da criança
18/10	Quinta-feira	20 h	Fabrício Barni	Paulo Neuburger	Há muitas moradas na casa de Meu Pai
19/10	Sexta-feira	20 h	Maurício José Hoffmann	Zenaide A. Hames Silva	A psicologia prática contida no Evangelho segundo o espiritismo
20/10	Sábado	14 h	Andrea Marques Dal grande	Lizete Wood	Emoções
24/10	Quarta-feira	20 h	Volmar Gattringer	Sandra Lúcia W. Flores	O homem de bem - III
25/10	Quinta-feira	20 h	Carlos Augusto M. da Silva	Maria Nazarete Gevertz	Nada muda se você não mudar
26/10	Sexta-feira	20 h	Maurílio Martins	Beatriz Rosa	O homem de bem
27/10	Sábado	14 h	Gastão Cassel	Paulo Neuburger	A pressa do mundo e a calma que perdemos
31/10	Quarta-feira	20 h	Homero Franco	Edel Ern	A voz do silêncio

Horários de ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda.
039 Forquilhas - Florianópolis

Partidas de Forquilhas

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

Partida do TICEN

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

Transporte coletivo Estrela ltda.
763.1 Parque Residencial Lisboa

Partida do Lisboa

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

Saída do TICEN

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

Transporte Coletivo Estrela
763 Los Ângeles

Saída de Los Ângelis

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

Saída do TICEN

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

Transporte Coletivo Estrela
020 Potecas

Saída de Potecas

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

Saída do TICEN

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

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

Saída de Vila Formosa

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

Saída do Kobrasol

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

Atendimento Fraterno

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

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

Dê essa oportunidade a você!

A PROCURA DA PRÓPRIA IDENTIDADE

Vera Lúcia Behr
Terapia do Livro

IMAGEM WEB

A árvore que produz maus frutos não é boa, e a árvore que produz bons frutos não é má; porque cada árvore se conhece pelo seu próprio fruto. Não se colhem figos dos espinheiros e não se cortam cachos de uva de sobre as sarças...

(Mateus 7: 17-20)

Com qual árvore cada um se identifica? Qual sua obra?

Somos pura luz, vindos de esferas longínquas, conhecedores da realidade absoluta, dentro de cada um pulsa a verdade. Um dia, essa centelha divina, almejando felicidade de patamares mais altos, quer sua volta à matéria, círculo de energia mais concentrado, e escolhe um local, uma família e um ambiente, sua vibração atrai um momento no tempo e espaço de acordo com suas necessidades espirituais de aprendizado e evolução...

No grande palco da vida, como atores coadjuvantes, experenciamos um cotidiano de aprendizagem, vivências variadas, de experiências cíclicas e que nos proporcionam o encontro conosco mesmo. Nossa família, amigos e todos que encontramos são espelhos, em cada um, encontramos pedacinho de nós mesmos, num mosaico de infinitas faces.

Desfilamos inúmeras máscaras de defesa e sobrevivência, queremos tanto ser amados e aceitos e, desta forma, abdicamos do nosso eu autêntico que é luz.

Muitas vezes, utilizamos estas máscaras, como, por exemplo, a do profissional competente, por desejar a segurança que o fato de ser admirado e bem visto pelos outros lhe proporciona. Isso resulta em compulsão pelo trabalho e, em contrapartida, abandona a si e seus amados.

A pessoa boazinha que só diz sim, com intuito de receber amor e atenção e, com isso, abdica de suas vontades, sonhos e potencialidades, construindo uma vida de insatisfação, desconsideração e frustração, impondo a si própria uma situação de submissão em nome do amor.

O herói que vive defendendo os "indefesos" e "necessitados" do mundo e não quer ver seus próprios problemas e, principalmente, sua dor, mas ganha a atenção de outros.

Também, as pessoas que acreditam não receberam da mãe, do pai, filhos, cônjuges etc., amor suficiente, diante de seu vazio existencial, vítimas de um abandono maior, o seu próprio, não percebem que todas as potencialidades estão em si, assim como a capacidade de se dar o amor que espera dos outros.

Como, ainda, os que a sua maior dor é não serem vistos pelos demais, obstinação e excesso de desejos, uma ilusão que traduz perda de energia e fonte de frustração e desilusão.

Desta forma, perdemos a lembrança de nossa verdadeira face, qual é meu eu real? contudo, no desfilar de personagens, consigo ver um pequeno vislumbre de meu eu no espelho que o outro faz de mim.

No caminhar, cada alma derrama do que está repleta.

Aquele que cruza meu caminho e que desperta emoções e sentimentos que fogem do ritmo construtivo e criador do universo, me faz ver o que de negativo o meu intimo transborda. O que existe e que precisa ser trabalhado, o que está em mim que desperta tais sentimentos?

É preciso observar, sair da zona de conforto, da acomodação, fazer mudanças, tomar para si as resoluções adequadas dos problemas. Aceitação e mudança madura é galgar patamares superiores de crescimento e autonomia, ser autor de sua própria vida, não deixar que outros ou situações o comandem e, com isso, ser construtor de sua dimensão emocional única e autêntica, a luz.

Zona de conforto é aquela situação cômoda, confortável, já conhecida, que não oferece perigo algum, as consequências são conhecidas, de onde, muitas vezes, é difícil sair, tem-se que fazer esforço e, além disso, para fazer mudanças, você tem que estar disposto a pagar o preço das consequências que o ato novo vai proporcionar, que é desconhecido e isso causa medo. Por tudo isso, geralmente, achamos menos arriscado não fazer mudança alguma e ficar na mesma, mas nada acontece neste lugar, não há vida, só insatisfação e tristeza.

"As pessoas farão de tudo, chegando aos limites do absurdo para evitar enfrentar a própria alma. Ninguém se torna iluminado por imaginar figuras de luz, mas sim por tornar consciente a escuridão" (JUNG, 2011).

Como somos árvores, não tão boas e nem tão más, quando extravasamos o negativo, o escuro, temos a oportunidade de aceitarmos nosso lado feio e transmutarmos essas energias em alternativas positivas, criativas e amorosas, alcançarmos, desta forma, um novo nível de crescimento e evolução, pois assim é a energia criadora que nos mantém.

Sua obra é esculpir a própria alma, você é único e seu caminhar também.

REFERÊNCIAS

JUNG, C. G.. **A Prática da Psicoterapia**. Psicoterapia. Col. Obra Completa. 13 ed. São Paulo: Ed. Vozes, 2011 (v. 16/1).

VAMOS FALAR DE PODER

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

Quando é que você não pode nada? Quando está preso a um leito de UTI, ou às ferragens do veículo depois de um acidente, ou na cadeia, ou quando desaba sobre você uma avalanche... Esta lista poderia ser bem maior, mas não quero ser trágico nem chegar ao caso do submarino argentino ou da nave espacial que se perdeu no espaço.

Já falei de poder em outra edição. Muito de nós achamos que podemos em muitas coisas e isso é uma presunção equivocada. Estamos presos às teias da vida e nela participamos de sistemas no interior dos quais também não somos poderosos tanto quanto poderíamos pensar.

O que é o poder e até onde ele funciona?

O poder, já foi visto, é a capacidade autônoma de produzir um efeito. E nisso somos livres para melhorar ou piorar a nossa vida, somos livres para fazer o bem ou fazer o mal, sabendo que tudo retorna. Então, essa liberdade já não é, pois, assim absoluta.

Então, vamos examinar o poder de fazer o bem. Também sabendo que tudo volta. É o que se ensina sobre plantio? Plantaste, colherás.

Mas, há uma questão ética quando o fazer o bem é precedido da anterior intenção pelo retorno. Pode ser maravilhosa a nossa presença nos grupos voluntários, os outros nos olhando com respeito, mas, infelizmente, não será bem isso quando só se faz porque quer o retorno. São investidores no futuro.

Se lhes dissermos que não tem retorno, fogem todos.

E ainda tem um agravante: que espécie de bem é levado ao próximo?

Já se falou em fonte de poder num artigo passado e cabe resgatar agora: uma fonte d'água sem asseio não mata a sede de ninguém, contribui para a infecção.

Tudo isso passa por dentro do poder de cada um de nós.

Como o tema é amplo, espero com este resumo, a partir das metáforas encontradas nestas breves linhas, possa cada um pensar na qualidade de sua fonte de poder e no que está fazendo com ela.

Quem sabe, assim, uns e outros descubram porque está faltando algo em suas vidas.

Não se irrite, não se incomode, foi só uma breve provocação.

CRIAMOS NOSSO PRÓPRIO MUNDO

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

Nossos dons são as ferramentas com as quais elaboramos a energia provinda de Deus e que oferecemos ao mundo, traduzidas em obras. Essa elaboração que ocorre dentro de nós é a razão para estarmos aqui, agora, na Terra, razão última da nossa existência.

Na plenitude dessa atividade, sentimos esse fluxo energético dinamizando nossos atos, nos causando a sensação de alegria e felicidade e a isso chamamos de saúde. Quando, em vez disso, nada produzimos de bom e passamos a somente contemplar e usufruir do trabalho dos outros, somos tomados pela frustração que acarreta em melancolia e que se traduz no estado que chamamos de doença. A energia que deveria estar passando em nossos canais e nos vitalizando, fica emperrada causando desconforto e dor.

Somos os agentes da criação divina que espalham toda sorte de formas de vida pelo Universo. Criamos o mundo material expressando nossa arte em tudo que individual ou coletivamente necessitamos. No nível de consciência em que estamos agora não conseguimos, ainda, compreender como isso acontece, mas podemos vislumbrar observando o avanço da ciência, a maneira como o homem progressivamente domina todos os campos do conhecimento. Num estágio evolutivo mais à frente, dominaremos conscientemente esse processo.

Vivemos imersos nas criações que estão surgindo num ritmo impressionante. Contamos, hoje, com tecnologias que nos permitem ações que dispensam o esforço físico. Quando usamos um simples controle remoto, não entendemos como funciona, mas aceitamos que lidamos com algo que nossos olhos não veem, mas confiamos na sua ação.

Os espaços, as ferramentas, a natureza, toda a beleza do Universo material costumamos ouvir que é obra de Deus. Mas não podemos conceber um Deus com uma varinha mágica apontando para todos os lados e dizendo haja isso e aquilo.

Deus é a fonte que emana Seu amor e nele está contida a inteligência que nos torna autoconscientes, passamos a elaborar um mundo à sua volta. Somos os cocriadores do Universo, e responsáveis diretos pela realidade onde estamos inseridos. Tudo à nossa volta passou pela mente humana, pelo sonho, pela vontade manifestada na criatividade própria do ser humano. Somos filhos de Deus e a criatividade está em nosso DNA.

Criamos, à nossa volta, o mundo que precisamos para viver. Se ao nosso entorno tudo flui bem é porque canalizamos corretamente esse manancial energético, mas se não corre tudo como gostaríamos, precisamos rever nossas escolhas e refazê-las. Sempre há tempo para mudança de rotas, afinal somos filhos de Deus e temos o livre arbítrio para fazer a nossa vida como quisermos. A todas as nossas escolhas o Universo dirá sim e o resultado será de responsabilidade somente nossa.

E CHEGOU A PRIMAVERA!

IMAGENS WEB

"Quando as nuvens parecem pedras e flores, a terra será renovada por chuvas de primavera".

A primavera é o despertar da natureza que sai de seu repouso de inverno e traz um renascer, uma renovação que invade a vida vegetal e animal.

É uma época em que ocorre o florescimento de várias espécies de plantas e, na agricultura, é o período indicado para as sementes serem plantadas, iniciando seu processo de crescimento.

Para nós, humanos, também é um tempo de recarregar as energias, absorver a força da natureza, revigorar e rejuvenescer.

Os povos antigos realizavam rituais a cada mudança de ciclo da natureza, ou seja, a cada mudança de estação. Os rituais de primavera eram valorizados por celebrarem a fertilidade, para marcar o início de um período de abundância e generosidade da Mãe Natureza.

Os celtas realizavam, no equinócio de primavera, o ritual que marcava o ponto inicial no giro da roda do ano, quando o poder da luz começa a ganhar ascendência sobre o poder das trevas.

Uma simbologia interessante, pois, na primavera, a duração da noite e do dia é igual. A luz começa a vencer a escuridão e, a partir daí, o dia terá maior duração que a noite, inspirando a reprodução das criaturas na Terra e marcando o início de uma época propícia para iniciar, agir e semear. O ritual marcava o início do plantio, tanto físico como espiritual.

Neste dia, povos antigos da Europa colhiam flores nos campos e as levavam para casa, pois acreditavam que as flores colhidas neste equinócio tinham potenciais mágicos e, por meio delas, seriam capazes de se conectarem à poderosa energia renovadora da Natureza.

Depois, essas flores eram secas e com elas faziam-se enfeites para as casas, que permaneciam até a primavera do ano seguinte, época em que eram trocados por novas flores, de forma a garantir a continuidade da renovação, trazendo saúde e prosperidade.

No equinócio da primavera, os povos antigos da Europa celebravam rituais em homenagem à deusa Eostre ou Esther - a deusa que presidia o nascimento da primavera e o despertar da vida na Terra. Esses rituais eram essencialmente ritos de fertilidade.

A deusa Eostre era simbolizada segurando um ovo na mão e observando um coelho pulando aos seus pés. Mais tarde, o cristianismo transformou esta festa na Páscoa. A própria palavra Eostre deu origem ao termo Easter (Páscoa, em inglês).

No hemisfério norte, a Páscoa é celebrada justamente no início da primavera. Até os dias atuais, o Domingo de Páscoa é determinado pelo antigo sistema do calendário lunar, colocando este dia sagrado para os cristãos no primeiro domingo após a primeira lua cheia, ou após o equinócio da primavera. E a Páscoa celebra justamente a ressurreição, o renascimento.

Mesmo nos dias atuais, em meio a tanta tecnologia e conhecimento científico, podemos aproveitar a chegada da primavera para retomar nosso contato com a Mãe Natureza e atrair boas

energias de renovação e prosperidade para a nossa vida.

Embora, atualmente, seguidores de sabedorias diversas ainda pratiquem certos rituais ligados aos ciclos da natureza, não é preciso participar de um para celebrar esta passagem de ciclo tão simbólica. Pequenos e simples rituais podem ser incorporados em nossa rotina para nos lembrar de que não estamos aqui por acaso e que não só influenciamos como também somos influenciados por este grande ser do qual fazemos parte: a Mãe Natureza.

- Que tal aproveitar este período para atrair prosperidade e encher a sua vida de energia renovadora? Então aí vão algumas dicas para você fazer seu próprio ritual de primavera:
- Enfeitar a casa com flores e frutas para estimular a presença de boas energias;
- Cuidar dos pensamentos, abrindo espaço para que bons pensamentos norteiem seus passos e atitudes;
- Promover o silêncio como ferramenta higienizadora da mente, permitindo o processo de renovação de propósitos;
- Fazer uma espécie de "dieta da purificação", eliminando os alimentos e bebidas considerados mais pesados, como a carne vermelha, as bebidas alcoólicas e as ricas em cafeína, os embutidos e enlatados, para que seu organismo ganhe energias mais sutis. O consumo de chás sem cafeína também é indicado. Alguns deles têm a fama de promover a limpeza do organismo e facilitar a abertura da intuição, é o caso dos chás de anis, canela, alecrim e manjericão.

Quando pensamos na primavera, nós imaginamos uma estação alegre e colorida. Afinal de contas, é a famosa estação das flores. Alguns lugares do mundo emanam uma boa energia nessa época do ano. Esses lugares se pintam de infinitas cores e se tornam um paraíso para amantes de cenários e ambientes vibrantes.

Sem nenhuma influência humana, árvores e flores explodem em sensações trazendo alegria para aqueles que passam distraídos por parques e praças. Não é atoa que a primavera é considerada a estação da prosperidade e do nascimento. Existe uma forte relação de novas esperanças com essa estação e com o começo de um novo ciclo.

Na China, a celebração da primavera é um dos momentos mais importantes para a tradição do país. Nessa época do ano, muitos chineses viajam para suas cidades natais, onde passam um tempo com suas famílias.

A Festa da Primavera chinesa é tão importante como as celebrações natalinas aqui no ocidente. Uma coisa que realmente devemos concordar é que o país fica simplesmente maravilhoso com sua decoração de flores e cores. Cada região tem sua própria forma de comemorar a primavera.

Não é atoa que, por séculos, essa estação assumiu um papel tão importante no folclore desse povo.

Já no Japão, uma das suas características principais é o clima ameno na maior parte e o desabrochar de diversas flores, especialmente as flores de cerejeira (sakura), que começam a florescer do sul ao norte gradualmente, um fenômeno chamado *Sakura Senzen*. Nessa época, é comum as famílias fazerem várias atividades ao ar livre, por causa do clima agradável.

Aqui em Santa Catarina, essa festa recebe o nome de Sakura Matsuri e acontece na cidade de Frei Rogério onde tem a maior colônia japonesa do estado.

Essa é a estação mais aguardada no Japão, onde costumam dizer que o ano só começa de verdade quando a primavera chega e o inverno dá o seu adeus. Lá, junto com a primavera, começam muitas atividades como a volta às aulas e o início do ano fiscal. A temperatura, na estação, varia de acordo com a região, mas gira em torno de 16° a 20º.

Em todo lugar, a primavera marca o ponto de equilíbrio do tempo. O momento em que a força da vida ressurge. Onde a vegetação surge acima do chão e nós também sentimos a motivação para fazer as coisas moverem novamente em nossas vidas, depois das limitações que nos impõe o frio do inverno.

A influência dessa força não é apenas na natureza em nossa volta, mas também dentro de nós mesmos.

É um momento que expõe de forma plena a unidade masculino/feminino, o aspecto criativo da natureza que gera a beleza em nossa vida. Em nossa própria vida, enfatiza a necessidade de liberdade para desenvolver nosso próprio potencial e nossa individualidade.

É tempo para dar ênfase a vida na Terra e coisas materiais. Tempo para iniciar novos projetos e desenvolver planos que chegam através de benefícios materiais e espirituais. Na primavera, a vegetação nasce e começa a crescer. A primeira manifestação da energia vital é o brotar das folhas, reconhecíveis por sua cor verde.

Os sábios respeitavam as leis da natureza, e por isso, o seus corpos estavam isentos de doença estranhas. Não perdiam nada do que tinham recebido da natureza e o "espírito de vida" nunca se esgotava.

Ney Ching, no Livro de Ouro da Medicina Chinesa, ensina que os três meses de primavera são o período do princípio e do desenvolvimento da vida. As exalações do Céu e da Terra estão preparadas para gerar, assim, tudo se desenvolve e floresce.

Após uma noite de sono, as pessoas devem levantar-se de manhã cedo, caminhar vivamente, soltar o tudo que prende o corpo e tornar mais lentos os seus movimentos. Procedendo assim, podem realizar o seu desejo de viver saudavelmente.

Durante esse período, o corpo deve ser encorajado a viver e não a ser morto. Devemos cuidá-lo livremente e não lhe tirar nada, devemos recompensá-lo com o melhor alimento a mais pura água e não castigá-lo com toxinas. Tudo isto está em harmonia com a exalação da primavera, é um método de proteção da nossa vida.

Todos os povos da antiguidade faziam a conexão da primavera com a renovação da vida no planeta. Todos tinham seus rituais que celebravam a retomada da vida com chegada da estação.

No século XXI, com todo o desenvolvimento da ciência e com o conhecimento sendo colocado diante de nossos olhos e em nossas mãos com tanta facilidade, não podemos negligenciar as forças da natureza, mas sim, contar com elas para imprimir celeridade em nosso crescimento como seres de luz no caminho da evolução.

É, portanto, hora de deixar as dificuldades irem embora com o inverno e semear a alegria e a harmonia com a chegada da primavera. É um momento de equilíbrio, cura, esperança e renovação.

Equinócio de Primavera

A palavra equinócio vem do latim aequus (igual) e nox (noite), e significa "noites iguais". Nessa ocasião, o dia e a noite têm, igualmente, 12 horas de duração. Esse é um momento de equilíbrio perfeito entre as energias do sol e lua, dia e noite, masculino e feminino, yin e yang (vide página central da edição anterior).

Equinócio é definido como o instante em que o Sol, em sua órbita, como vista da Terra, cruza o equador celeste. O Equinócio de Primavera, também conhecido como Ponto Vernal, consiste no momento em que o Sol atravessa o Equador de sul para norte.

No hemisfério sul, (onde estamos localizados – no Brasil), este fenômeno ocorre entre os dias 20 e 24 de setembro. No Equinócio, ambos os hemisférios da Terra encontram-se igualmente iluminados pelo Sol. A partir dele, os dias começam a ficar mais longos e a temperatura do ar e dos oceanos cada vez mais quente.

ESCOLAS DE PREPARAÇÃO TERAPÊUTICA

Equipe do PRIS

Complementando os tratamentos físicos e emocionais realizados nas duas casas Nosso Lar, a Instituição recomenda a todos os seus pacientes procurarem, de algum modo, alterar suas rotinas, oxigenar suas ideias, ressignificar suas atitudes e comportamentos, trabalhar com vigilância seus hábitos e lazer, além, é claro, das questões da alimentação adequada, dos exercícios, da hidratação e tudo mais.

Para isso, mantém-se em plena atividade, há 12 anos, o Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS), sob cuja supervisão estão os grupos terapêuticos, que são, na verdade, os instrumentos para uma vida melhor.

E não é só. Mesmo que os terapeutas em atividade venham formados em escolas do saber acadêmico, o Nosso Lar, através do PRIS, proporciona a eles uma adequação aos conteúdos, pois que a Casa trabalha em estreito foco com as questões espirituais, por acreditar que não somos apenas mente e corpo, mas, sim, mente, corpo e espírito, cabendo a este último representar efetivamente o que somos.

Essa adequação aos conteúdos vai ainda mais longe, proporciona reais oportunidades de iniciação do terapeuta como facilitador de grupos. Para isso, os interessados nesta formação e aperfeiçoamento se reúnem duas vezes por mês com o professor José Henrique Barcellos, às terças-feiras à noite em encontros denominados Programa de Aperfeiçoamento Terapêutico (PAT) e se reúnem uma vez por mês, durante toda uma tarde de domingo, com a professora Ana Maria Rabelo Silva, em encontros denominados Conscientização e Integração de Grupos para Facilitadores.

Há, também, um território para iniciação prática dos candidatos a facilitadores que acontece aos sábados pela manhã (8:30h) quando a Casa de Forquilhinha recebe os pacientes da semana das duas Casas, chamado Caminho Sagrado, oportunidade em que, além de uma vivência motivadora para o autocuidado, pacientes e facilitadores ficam frente a frente para experimentar relações de autodesenvolvimento e autocura.

Assim é que no Núcleo Espírita Nosso Lar existem muitas terapias continuadas 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.

Grupos Terapêuticos

Se o seu objetivo é o mesmo nosso, ou seja, prolongar os cuidados com a cura progressiva, temos várias opções de grupos terapêuticos em dias e horários à sua escolha, totalmente gratuitos.

Interessados em se inscrever devem procurar a sala 202, todas as quartas-feiras, às 14h30min, e aos sábados no Caminho Sagrado, às 08h30min, sempre na sede da Forquilhinhas, em São José.

O AMOR E A CURA

Jucemar Geraldo Jorge

Se desejássemos contextualizar o amor, através da história, teríamos uma vasta fonte de pesquisa, com extraordinários registros e variadas visões de tempos passados sobre esse sentimento humano. Nosso propósito aqui, entretanto, é o de falarmos de maneira simples sobre o amor e o poder que ele tem sobre nossas vidas e para a cura dos nossos males físicos, emocionais e espirituais. Como disse Paulo (1Cor 8:1) "a ciência incha, mas o amor edifica".

Portanto, dispensando um pouco a parte poética e filosófica do amor, avancemos por sua face mais simples e mais prática, ou seja, o de reconhecermos que o amor como fator intrínseco, em cada um de nós, pode ser acionado a todo momento se assim o desejarmos. Mais do que um desprovido sentimento, mais do que um abraço mecânico, mais do que um repetido "eu te amo," o amor deve ser uma prática de valores humanitários em todos os momentos da vida. Ele tem uma extensão que não imaginamos e todos nós podemos aplicá-lo com muita naturalidade, expressando-o através de um simples sorriso, de um gesto carinhoso, de um "muito obrigado" ou de um abençoado perdão. Entretanto, torna-lo-emos mais vivo, expressando-o através da nossa consciência e do nosso interior, fontes inesgotáveis do verdadeiro prazer.

> Sendo a saúde a relação real criatura-criador, conforme afirma Joseph Gleber, o contato com o amor é a medicação segura para o reencontro do ser consigo mesmo, na autocura, bem como o sinalizador da reconexão com o Pai. O apóstolo João afirma categórico: "Aquele que não ama não conhece a Deus porque Deus é amor" (Jo, 4:8). Imprescindível, portanto, desenvolver a capacidade de amar. O autoamor representa a conexão profunda com a valorização da vida e da maravilha de Deus que somos cada um de nós. Ele se traduz em autoaceitação, autoperdão, acolhimento da sombra e desenvolvimento das virtudes, dentre outros comportamentos. Quem se ama investe em si, cuida-se, preserva-se do mal (MOREIRA, 2015, p. 177).

Depreende-se, pois, que o mais importante passo para o bem-estar e para a cura é amar-se em primeiro lugar e, a partir desse comportamento, encontrar o ponto de equilíbrio, a harmonia e a união entre corpo e mente. Cada um deve encontrar o seu jeito próprio de amar. É fácil? Não, de forma alguma. Exige muito sacrifício e precisamos fazer muitas concessões. No silêncio da noite, às vezes, acolhemos lágrimas que, ao deslizarem pelos nossos rostos, revelam sintomas de amargura e triteza.

Grande parte das nossas doenças acontecem porque não conseguimos amar de verdade. Administramos muito mal nossas energias e o nosso campo astral se contamina com facilidade, impingindo-nos correntes que desequilibram o nosso ser.

Precisamos, pois, manter nossa disposição física elegendo hábitos saudáveis, todos os dias. Transpor com serenidade as dificuldades do dia a dia, é a constante luta que travamos para alcançarmos os nossos objetivos. Quer estejamos ou não conscientes, quer estejamos ou não preparados, os obstáculos sempre estarão presentes. Se desenvolvermos nossa consciência, se recorrermos ao nosso interior, poderemos obter os meios necessários para aquilo que é tão fundamental para as nossa vidas: a paz espiritual e corpo e mente mais saudáveis. Além disso, ao fortalecermos o nosso sistema imune, saberemos com muito mais facilidade passar por todas as adversidades.

> A educação para a saúde deve centrar-se no estímulo às conquistas das potências da alma, tais como a fé, a intuição, a bondade, o perdão, a sabedoria, o conhecimento e o amor, entre outras (MOREIRA, 2015, p. 106).

Muitas pessoas não imaginam o potencial que possuem para o desenolvimento de sua espiritualidade. Em momentos de aflição, buscam de tudo, avaliam todos os recursos externos disponíveis, mas esquecem de interiorizar-se profundamente, relegando a fé ao segundo plano, desconhecendo inteiramente o poder extraordinário interior de sua alma.

Esse amor, ao se caracterizar pela honradez e prudência a todo instante, deve ainda ser um ato impregnado de fé e dignidade. Mais do que um gesto carinhoso, o amor deve ser representado pelos valores supremos de bondade, caridade e honestidade. Somente através do autodesenvolvimento conseguiremos atingir o pleno amor e, em decorrência de nossas boas ações, o garantido sucesso para o alcance de um maior desenvolvimento físico, emocional e espiritual.

Temos, portanto, duas formas indispensáveis para conciliar harmoniosamente o amor e a cura, sendo a primeira, a prática necessária dos bons valores morais e humanitários que regem as sociedades e a segunda, o desenvolvimento de sua potencialidade interior que fará despertar o autoconhecimento para uma vida mais plena e mais feliz.

Somos uma admirável fonte de manifestação divina e fomos criados à semelhança de Deus. Poderosos são os nossos pensamentos e está na hora de utilizarmos todas as nossas potencialidades. Constate você mesmo os resultados da sua experiência, você se surpreenderá e não irá querer mais parar de trilhar o caminho da harmonização, da cura e do amor.

REFERÊNCIAS

MOREIRA, Andrei. **Cura e Autocura**. Belo Horizonte: Editora AME – Associação Médico Espírita de Minas Gerais, 2015.

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 01/09/2018 a 30/09/2018

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO	329.952,75
INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	**103.007,44**
Arrecadação via Celesc	R$ 30.885,34
Mensalidades de voluntários	R$ 31.976,00
Doações na Conta Corrente	R$ 23.369,31
Doações realizadas internamente	R$ 1.172,00
Anúncio Jornal	R$ 3.250,00
Contribuição cópias xerox	R$ 298,00
Venda de materiais na secretaria	R$ 8.929,00
Doações específicas	R$ 2.127,79
Aluguel do espaço para cafeteria	R$ 1.000,00
DEFICIT DA ARRECADAÇÃO MENSAL	
Valor utilizado da Reserva Financeira	226.945,31

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO	329.952,75
DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	**68.505,30**
Folha de pagamento	46.690,78
Vale transporte	761,80
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	3.655,53
DARF	739,90
GPS (Guia da Previdência Social)	16.657,29
ENERGIA ELÉTRICA	**6.460,24**
ÁGUA E SANEAMENTO	**2.683,78**
Casan	1.922,92
Tratamento de esgoto	760,86
TELEFONE E INTERNET	**2.722,41**
Telefone fixo	833,37
Telefone móvel	1.428,07
Internet	460,97
DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL	**5.880,11**
MATERIAIS DE LIMPEZA E HIGIENE CAPC/NENL	**4.325,00**
LAVANDERIA CAPC/NENL	**5.462,20**
SEGURANÇA ELETRÔNICA	**441,41**
Segurança eletrônica	441,41
DESPESAS COM VEÍCULOS	**6.410,16**
Combustível	2.011,69
Documentos, licenciamentos, seguros	2.233,98
Manutenção de veículos	140,00
Despesas extra com veículos	2.024,49
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES	**6.900,35**
LABORATÓRIO	**7.927,98**
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	2.268,50
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)	1.158,89
Embalagens	1.054,00
Farmácia (medicamentos CAPC)	2.086,59
Oxigênio	160,00
Gás	1.200,00
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES	**2.405,00**
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	**7.077,71**
Material de Secretaria	626,04
Cartório	30,00
Materiais de revenda na secretaria	5.341,67
Gráfica	480,00
ADM CAPC	600,00
DESPESAS DE INFORMÁTICA	**2.330,70**
Manutenção de equipamentos	1.581,70
Aquisição de equipamento de Informática	749,00
TARIFAS BANCÁRIAS	**420,40**
INVESTIMENTOS	**200.000,00**
Aquisição de micro ônibus	200.000,00

NOTAS EXPLICATIVAS

Esse relatório tem a finalidade de demonstrar a ORIGEM e DESTINAÇÃO dos recursos arrecadados no período

Tendo em vista que o valor arrecadado no período foi insuficiente, houve necessidade de utilizar recursos de nossa reserva financeira no valor de R$ 226.945,31

E O TAL DO AMOR PRÓPRIO?

O autoconhecimento como ferramenta de busca do amor próprio

Grupo Ideiaberta

Ouve-se muito por aí sobre se amar… Mas como fazer isso? Será que existe alguma fórmula mágica que nos faça enxergar nossas próprias qualidades e a valorizá-las e, também, a compreender nossos defeitos?

Podemos usar algumas ferramentas que nos ajudem neste caminho e acredito que a mais interessante seja o autoconhecimento.

Cada ser humano é único e, então, o caminho que cada um irá seguir será também único. A maneira de se autoconhecer será também única para cada indivíduo, e não há fórmulas prontas. Apesar disso, há diversas maneiras de buscar o autoconhecimento que podem ser sugeridas e experimentadas.

Cada experiência que nos propomos a fazer, nos ajuda a crescer como pessoa, sendo interessante nos dispormos a elas, não buscando uma resposta imediata, mas conhecendo diversos caminhos para se chegar lá. Meditação, terapia com psicólogo, grupos de troca de experiências, leituras que estimulem o pensamento de autoquestionamento e a ação de questionar as próprias atitudes podem ser caminhos que facilitem o processo de autoconhecimento.

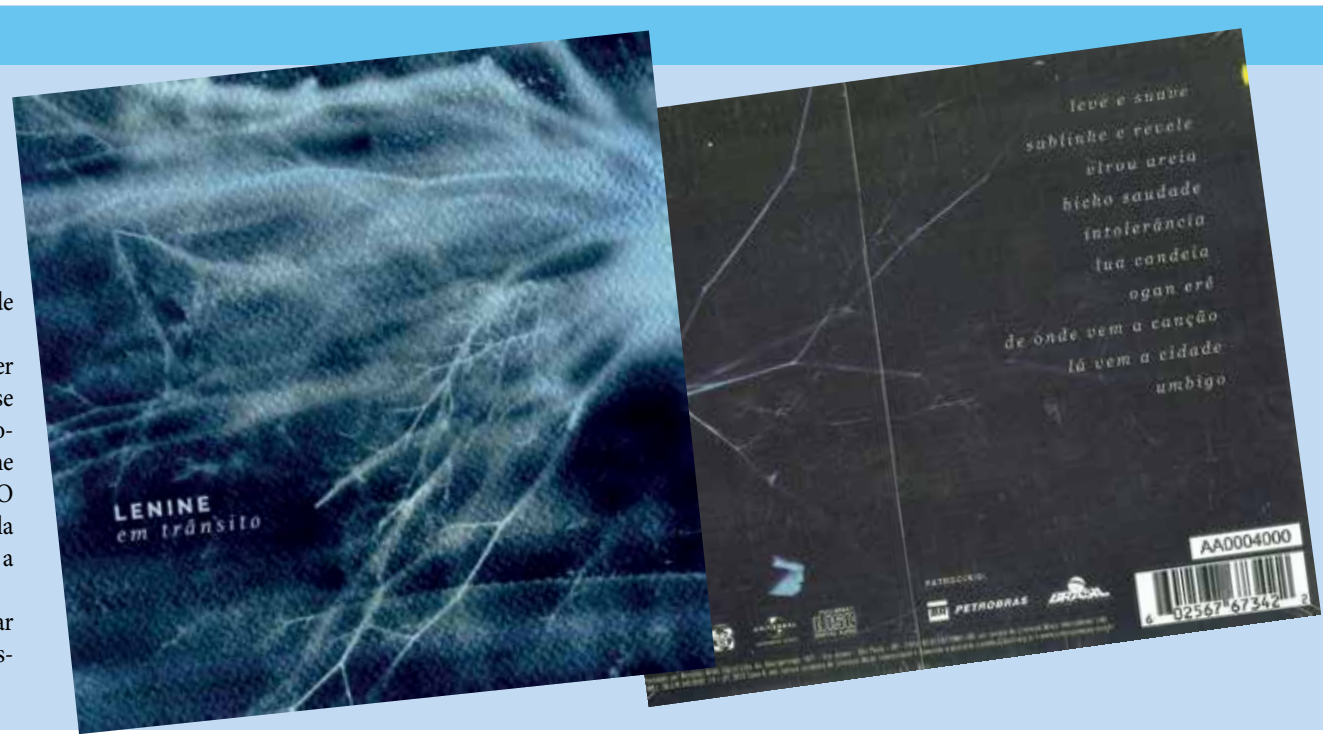
Aí consiste a beleza da vida, pois cada dia que passa pode ser usado para a busca de nosso Eu Superior, desbravando os limites da nossa zona de conforto e dos nossos medos, experimentando caminhos e aprendendo a viver e conviver com nossos semelhantes.

CD

LENINE - EM TRÂNSITO

Paulo Roberto da Purificação

Cantoterapia Sol Maior



Intitulado "Em Trânsito", o 13º projeto de Lenine está repleto de canções que soam novas, sejam elas inéditas ou não.

Trata da intolerância a música escolhida por Lenine para ser a bandeira de seu novo disco. O cantor e compositor conta que se sente meio cronista e, por isso, não podia ficar indiferente ao momento contemporâneo. "Nesse sentido, o que me move, o que me incomoda termina sendo a matéria que faço as canções", avisa. "O fato de a canção single do projeto ser Intolerância não é gratuito. Ela está sendo a vedete do momento, em todos os universos você vê a intolerância como porta-voz de tudo".

Em Trânsito é, portanto, o que o próprio nome sugere. É o mar de escolhas que Lenine fez para manter-se atento ao caminho, mesmo sem saber o destino. Porque o tom é grave e o tempo é breve.

LIVRO

JOÃO DE FERRO: um livro sobre homens

Sandro João da Silva
Terapia do Livro

João de Ferro – um livro sobre homens, é um conto, coletado pelos irmãos Grim e traduzido pelo autor Robert Bly. É uma parábola sobre um menino que amadurece para a vida adulta e através da história que ocorre entre um príncipe e um homem "selvagem", chamado de homem natural, o autor discorre sobre como o homem perde sua energia primordial, seu poder pessoal, sua força masculina e o poder de realização, quando não consegue "cortar o cordão umbilical" com a mãe, para aproximar-se do pai. Na história, a solução é o menino roubar a chave da cela, onde está preso o homem natural. A chave está debaixo do travesseiro da sua mãe.

Numa certa idade, os meninos percebem que são diferentes da mãe. Eles são homens e a mãe, mulher. Sentem a necessidade de afastar-se, para ser diferente dela. Mas, para quem vão contar suas sensações diferentes? A maioria morre de vergonha de que sua mãe saiba alguma coisa sobre sua sexualidade, suas emoções e fragilidades. Mas, nunca teve contato com o corpo do pai, da mesma forma que teve com a mãe. Não sente intimidade com o pai. O que esse menino pode fazer? Com quem conversar sobre o que sente, o que pensa, seus desejos sexuais, sobre o que fazer com tudo isso?

Então, ele deduz que a única solução é passar por esse processo sozinho, em silêncio, não pode contar para ninguém. E daqui pra frente é a forma como os homens resolvem seus problemas: no isolamento interior, em silêncio, com a sua dor e com suas dúvidas. Na visão do autor, agindo assim, os meninos mantém a chave debaixo do travesseiro da mãe ou transfere-a para outras pessoas ou situações.

"Mulheres resolvem seus problemas, conversando. Homens resolvem seus problemas, isolados, em silêncio."

Desta situação surgem certas reclamações dos filhos, que o pai não é compreensivo, porque não sofre junto, como faz a mãe. Mas, ao não se aventurar nessa relação com o pai, perde a oportunidade de desenvolver um lado prático da sua personalidade, que o ajudará mais tarde, a resolver questões mais difíceis e seguir em frente. Nosso menino, na história, terá que roubar a chave debaixo do travesseiro da mãe, abrir a cela do homem natural e seguir com ele para a floresta. Será que ele conseguirá?

Reflexões como estas fazem do livro João de Ferro, sempre atual e uma leitura obrigatória para homens e mulheres que buscam trazer luz para estas questões, pois, ele mostra com clareza que é através da conversa e do debate, que juntos homens e mulheres, chegarão ao caminho da inteireza e do equilíbrio, na busca da evolução como seres integrais.

FILME

O QUE DE VERDADE IMPORTA

Sob a direção de Paco Arango e tendo no elenco Oliver Jackson-Cohen, Camilla Luddington, Jorge García entre outros, O Que de Verdade Importa, que estreou no Brasil no mês de setembro, é o primeiro filme 100% positivo e solidário. Com as receitas, o filme já ajudou milhares de crianças com câncer nos países onde o filme foi exibido através da colaboração com diferentes ONG's, já que a totalidade do arrecado nas bilheterias é destinado a elas.

Alec Bailey é um engenheiro frustrado que vive em Londres. Ele trabalha consertando eletrodomésticos, mas o dinheiro que ganha não é suficiente para pagar as suas contas. Tudo muda quando um tio distante aparece em sua vida com uma proposta irrecusável: pagar todas as dívidas de Alec desde que ele se mude para Nova Escócia, no Canadá, por um ano. Sem muitas alternativas, o jovem aceita o acordo e inicia uma nova fase em sua vida, agora em um novo país e prestes a conhecer mais sobre sua família e a si mesmo.

COLESTEROL

Dra. Eunice Quiumento Velloso
Ginecologista e Obstetra (CRM: 3602-SC)
Associação Médico Espírita AME/SC

O colesterol é um composto químico da família do álcool, sintetizado pelo fígado. Por ser solúvel apenas em gorduras, ele tem de ser transportado pelo sangue através de lipoproteínas: VLDL (triglicerídeos), LDL e HDL. O fígado condiciona os triglicerídeos na forma de VLDL e os despacha pela corrente sanguínea para as células, juntamente com menores quantidades de colesterol e proteínas. É então que as células armazenam e utilizam essa quantidade de gorduras como "combustível". Assim, o VLDL, sem as gorduras, passa a ser denominado de LDL. Seu excesso acaba fixando-se nas paredes das artérias. Por sua vez, o HDL faz o caminho contrário, extraindo o colesterol das paredes das artérias e devolvendo-o ao fígado para ser excretado.

O colesterol é necessário para o organismo. Sem ele, as células não formam a membrana que as envolve. No entanto, o desequilíbrio na produção deste tipo de gordura pode trazer sérias complicações para a saúde.

Existem dois tipos de colesterol: o HDL (conhecido como bom colesterol) que protege contra o infarto e o LDL (mau colesterol) que facilita a formação de placas de ateroma nas veias e artérias, favorecendo o aparecimento de doenças cardiovasculares. AVC (Acidente Vascular Cerebral) e insuficiência vascular periférica, além das doenças cardíacas, também fazem parte das enfermidades ligadas ao colesterol elevado.

O denominador comum entre estas enfermidades é a aterosclerose, ou seja, a formação de ateromas que provocam entupimento arterial, gerando redução do calibre interno e obstrução das artérias, com a consequente diminuição do fluxo sanguíneo.

Quando se faz a dosagem do colesterol no plasma, obtém-se o valor do colesterol total. Nele temos as duas frações: o HDL (*High Density Lipoprotein*) e o LDL *(Low Density Lipoprotein*). Vários estudos demonstram que nas pessoas com HDL aumentado, a ocorrência de doenças cardiovasculares é menor. Uma curiosidade é que as mulheres antes da menopausa tendem a apresentar HDL elevado, sendo este possivelmente o motivo pelo qual elas ficam relativamente protegidas contra doenças cardiovasculares no período fértil. Depois desta fase, a incidência desses eventos é igual nos dois sexos.

O nível elevado de HDL é fator protetor, mas se ele estiver abaixo de determinados valores (abaixo de 40 para os homens e de 45 para as mulheres), constitui fator de risco importante por falta de proteção.

No passado, recomendava-se medir os níveis de colesterol a partir dos quarenta anos de idade. Hoje lidamos com os chamados grupos de risco: fumantes, hipertensos, diabéticos, sedentários etc. Uma criança ou adolescente cujos pais apresentaram alguma cardiopatia, precisa ser analisada aos 15-20 anos ou até antes. Sabemos atualmente que a dislipidemia (alteração dos níveis de gordura no sangue) pode aparecer até em crianças com alterações genéticas específicas, o que é raro.

Na população fora dos grupos de risco, a dosagem deve ser feita a partir dos 30-35 anos porque a prevenção pode ser feita com dieta, exercícios físicos e uso de medicamentos quando necessário.

O colesterol aumentado por si só não causa sintomas, o que torna mais prudente fazer exames regularmente.

O impacto da atividade física sobre o colesterol propriamente, é pequeno. Entretanto, ajuda a circulação de modo geral. O impacto da dieta também não é muito grande, diminuindo de 15 a 20% os níveis de colesterol. Então o importante nos casos de hipercolesterolemia é associar todas as medidas: dieta, exercícios físicos e medicamento para que cada um deles contribua com uma parte.

Um estudo realizado no INCOR comparou a ingestão de vinho tinto e suco de uva na reatividade vascular de pessoas cuja única alteração era o colesterol aumentado. A conclusão foi que ambos apresentam bom resultado, ou seja, é possível obter efeitos benéficos ao sistema circulatório tomando suco de uva ou vinho tinto (desde que moderadamente e que não apresente contraindicações como diabetes, arritmias, insuficiência cardíaca).

O importante é que cada pessoa deve ser avaliada individualmente. Manter uma rotina saudável e buscar orientação com médico e nutricionista é fundamental.

CATEGORIAS DO MATERIALISMO DIALÉTICO

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

Dialética é processo de superação da contradição: movimento do real, por cuja dinâmica interna um dado elemento é negado pelo seu contrário que, por sua vez, é também negado e superado por um novo elemento, numa sequência permanente de afirmação, negação e superação.

A análise dialética dos fatos do passado da humanidade e suas consequências para o presente é um instrumento científico para a superação dos problemas futuros de equilíbrio, transformação e desenvolvimento da humanidade. Pois o resultado de qualquer problema específico da interferência do homem na natureza do universo e em sua própria natureza, ante o retorno de transformações, reagirá sobre ele em aspectos individuais, sociais e políticos.

Segundo Triviños (1987, p. 51), o materialismo dialético é:

> A base do marxismo e, como tal, realiza a tentativa de buscar explicações coerentes, lógicas e racionais para os fenômenos da natureza, da sociedade e do pensamento. Por um lado, o materialismo dialético tem uma longa tradição na filosofia materialista e, por outro, que é também antiga concepção na evolução das ideias, baseia-se numa interpretação dialética do mundo. Ambas as raízes do pensar humano se unem para construir, no materialismo dialético, uma concepção científica da realidade, enriquecida com a prática social da humanidade.

As categorias do materialismo dialético são três: matéria, consciência e prática social. Elas visam selecionar, destacar e examinar cuidadosamente os diferentes aspectos de uma questão para encaminhar as ideias matrizes para desenvolver estudos e pesquisas.

A matéria é a realidade objetiva que se constitui interligada por todos os objetos e sistemas que se organizam no universo. Ela é percebida pelo homem, embora exista independente desta percepção. Ela faz a interligação entre homem e sociedade, entre pensamento coletivo e individual e suas compreensões sobre os sistemas orgânicos, inorgânicos e sociais. A matéria, com o tempo, sofre evoluções e, muitas vezes, pode sofrer transformações em suas bases fundamentais.

O desenvolvimento da ciência permite reconhecer as seguintes formas básicas de matéria: os sistemas da natureza inorgânica; os sistemas biológicos; e os sistemas socialmente organizados.

Triviños (1987, p. 61) destaca a compreensão de "que na esfera social, as formas de movimento da matéria incluem diferentes modos de atividades conscientes do ser humano tendentes à transformação da realidade".

Portanto, a matéria pode ser considerada como a substância fundamental e indeterminada da realidade. Assim, quando sofre ou aceita uma forma, se transforma num fenômeno ou objeto de estudo.

A consciência é um sistema evolutivo e organizado de ideias que capacita o homem e a sociedade a refletirem para transformar a matéria e transportá-la para um estágio mais avançado.

Portanto, a consciência pode ser considerada como o conhecimento que o homem tem de reconhecer, perante sua prática social com seu grupo de pessoas com atributos semelhantes, valores e preceitos morais de uma sociedade e aplicá-los nas diferentes situações individuais e coletivas. É uma espécie de inteligência que o capacita internamente, a aprovar ou reprovar os atos próprios e dos outros com base em noções que apresentem oposição ao que é material. Assim, o homem consciente transforma-se em um ser com disposição espiritual e ânimo para compreender e superar os obstáculos e contradições que apresentam relação entre o espírito ou a inteligência e o material.

A prática social e a consciência formam um sistema evolutivo e organizado de ideias e ações que capacita o homem e a sociedade a refletir para transformar a matéria e transportá-la para estágios mais avançados.

Para o materialismo dialético, o critério de prática é entendido como toda atividade material, orientada a transformar a natureza e a vida social.

Portanto, a visão que se estabelece é focada na prática humana coletiva como definidora da sociedade, de forma a explicitar a essência da existência como homem e como ser social dentro de uma sociedade. Exercitando a transformação do intangível, aquilo que prevalece e regula as relações sociais, em algo tangível.

REFERÊNCIAS

TRIVIÑOS, A.N.S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais:** a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

A CADA 45 MINUTOS, UM BRASILEIRO MORRE VÍTIMA DO SUICÍDIO

Neste mês, o informativo Nosso Lar trata de um assunto bastante complexo: o suicídio. Pelos números oficiais, a cada ano, mais de 800 mil pessoas tiram a própria vida e a estatística mostra que o número tende a crescer até 2020. Quem nos fala sobre o tema é o Dr. Olandim Queiroz da Fonseca Filho, graduado em Medicina pela Faculdade de Ciências Médicas de Santos, com ênfase em psiquiatria, homeopatia, acupuntura e perícia médica. Membro da Associação Médica Espírita de Santa Catarina-AME-SC, ele palestra sobre o tema exaltando o quanto viver é a melhor opção.

Por Uiara Sousa Zilli
Jornalista - MTb/SC 02178JP

1- A Organização Mundial da Saúde (OMS) calcula que, por ano, cerca de 800 mil pessoas cometem suicídio e que o Brasil é apontado como um dos paises no mundo com mais ocorrências. A que se deve tal fato? Será que, atualmente, se fala mais sobre o assunto e, por consequência, tem maior visibilidade ou realmente esse número vem aumentando ao longo das décadas?

O Brasil encontra-se em 113º lugar em relação à taxa de suicídio em 2012, com 5,8 por 100 mil habitantes. A maior parte dos suicídios (75,5%) ocorre em países onde predominam economias de renda baixa ou média. Quanto ao aumento do índice de suicídio entre 2000 e 2012, no Brasil aumentou 10,4%, ou seja, em 29º lugar em relação ao aumento neste período. Do ponto de vista tecnológico, o sistema de notificação facilitou muito, bem como se mudou o paradigma e, atualmente se propõem a falar mais abertamente sobre o assunto; mesmo assim, ainda existe um grande tabu e acredita-se num número expressivo de subnotificações.

2- Há muito tabu e preconceito em relação ao suicídio. Isso atrapalha que o tema seja abordado de maneira mais clara e objetiva? Onde e como se deve discutir o assunto?

O tabu ainda é significativo por força de séculos de condenação na maioria das denominações religiosas. Na igreja católica, por exemplo, o suicida não tinha direito a missa, nem a ter seu corpo enterrado em campo santo. A informação deve ser passada em todos os grupos mais vulneráveis ao tema suicídio, porém de forma didática, com profissionais habilitados.

3- Houve grande repercussão da série '13 Reasons Why', da Netflix; tem como as pessoas próximas identificarem comportamentos suicidas? a polêmica do jogo Baleia Azul, que estimulava crianças e adolescentes a cometerem suicídio, teve impacto nos atendimentos psiquiátricos?

Tem vários sinais indicativos de que algo de errado está acontecendo como alerta para pessoas do ciclo do suicida em potencial, para que alguém deste círculo possa acolher este ente querido e estar juntos na busca por soluções. As redes sociais apresentam muitos benefícios, mas também pode ser danosa entre os jovens, mas a determinante social de um transtorno de comportamento não se ancora no modismo das redes, talvez sirvam apenas para operacionalizar.

4- Como as pessoas que convivem com um familiar ou amigo deprimido, que parece em risco, devem abordar o tema?

Creio que conversando abertamente sobre o assunto sem julgamentos e ressaltando existe muito tratamento disponível nas mais diversas abordagens que possa auxiliá-lo a buscar alternativas para alívio da sua dor. O suicídio é só mais uma alternativa, porém definitiva para um problema temporário.

5- Sabe-se que a depressão é uma das possíveis causas do suicídio. Além da depressão, qual é o fator que mais leva as pessoas a cometerem suicídio, que outras causas podem contribuir para que a pessoa chegue ao ponto de tirar a própria vida?

Existem grupos que, dependendo do contexto social em que vivem, podem se tornar vulneráveis a esta inclinação ao suicídio. Este grupo tem algo em comum que é o sentimento de não pertencimento, aqui falando de LGBTS, mulheres vítimas de violência doméstica, idosos e população indígena. Outro grupo com incidência significativa é o dos militares, por conta do uso de armas de fogo.

6- Existem, também, alguns mitos em relação ao comportamento suicida, como, por exemplo, a ideia de que as pessoas que ficam ameaçando se matar não vão realmente cometer suicídio, ou "quem quer se matar se mata mesmo, sem ficar anunciando". Com relação a esses "alertas", quais são os sinais que a família ou as pessoas próximas devem observar para poder ajudar quem está nesse processo da ideação suicida?

A ameaça deve ser entendida como um pedido de socorro e não devemos negligenciar este fato. Se não soubermos o que fazer, devemos busca a ajuda de um profissional.

São vários sinais que podem ser observados:

- Diminuição do autocuidado;
- Isolamento social;
- Comunicar a intenção de se matar;
- Tentativa frustrada de suicídio;
- Mudança repentina de humor;
- Abuso maior de drogas;
- Automutilação (nos jovens).

7- Há um tabu com relação ao tema, principalmente entre os veículos de imprensa, de que não se deve falar sobre suicídio, pois pode incentivar outras pessoas a o fazerem. Como você avalia esse comportamento? Que abordagem seria mais adequada para se falar do tema na mídia e em veículos de grande circulação?

Exatamente, mais que um tabu havia legislação específica que limitava a divulgação na grande mídia, principalmente de pessoas conhecidas, com a justificativa do temor de glamourização ou mesmo contágio pela ideia suicida. Hoje a orientação é outra, mas ainda com o apelo do cuidado em não divulgar detalhes ou mesmo matérias recorrentes. Da mesma forma que junto a estas matérias divulgar serviços de acolhimentos a pessoas que necessitam de ajuda e tratamentos. Creio que a ênfase nestas matérias é que sempre existe uma alternativa menos fatalista para o alívio da dor dessas pessoas.

8- Voltando para uma visão espiritualizada do assunto; como os Espíritos e o Espiritismo consideram o suicídio?

Não me sinto confortável em falar em nome do espiritismo. Todavia, nos dias de hoje a ciência aponta que 100% das pessoas que atinge seu objetivo em relação ao suicídio qualificam para um diagnóstico de um transtorno mental. Tomando essa premissa como verdadeira, fica difícil falar em total liberdade quanto ao exercício do livre arbítrio, o que para o espiritismo faz muita diferença. Cada caso é um caso, creio que não caiba generalizações. Para mim, o que determina o desenrolar de uma condição suicida é só o desfecho de um processo evolutivo de cada ser humano.

9- Quais as consequências do suicídio para o Espírito? O que acontece com o espírito suicida?

Como tudo nesta vida, cada experiência nesta ventura terrena é vivida de acordo com nosso histórico experiencial o que o torna único para cada indivíduo. A água que corre no rio é a mesma que se encontra nas nuvens, ela só muda de estado físico. Assim somos nós, se estamos em um processo muito doloroso em nossa resolução material não vejo que possa ser muito diferente quando não dispomos mais da matéria. De qualquer forma a misericórdia divina nos ampara a todos

10- Qual a sua mensagem para as pessoas depressivas ou que se encontram desestimuladas com a situação de vida?

Tudo é transitório e passageiro, só não o é a nossa realidade espiritual. Portanto, devemos evitar uma resolução definitiva (suicídio) para uma situação que é transitória.

REFLEXÕES SOBRE O SILÊNCIO 2: Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Equipe Filosófica

Se é difícil para muitos ouvir o silêncio, mais difícil é fazer silêncio, mesmo em situações, extremas. Como o caso acontecido com uma senhora de 92 anos, internada com grave quadro cardíaco em um quarto compartilhado com outra pessoa. Enquanto ela entrava em processo agônico, os familiares da outra paciente, cujo leito era separado apenas por um biombo, estavam em esfuziante torcida, assistindo um evento esportivo na televisão. Mesmo já tendo sido solicitado silêncio aos entusiasmados torcedores, a senhora agonizante num esforço com grande dificuldade, reuniu suas últimas energias e bradou, com voz rouca, compassada, mas audível por todos: "isso aqui é um hospital ou uma boate? ". Sua garra e sua determinação em não silenciar e lutar pelo respeito e pelo justo, como fez durante toda a sua vida, podem ter sido a causa da sua melhora, pois que, no outro dia estava de pé.

Outra questão de total importância, relacionada ao silêncio, para a qual a vida nos oferece diariamente contínuas chances de aprendizado é o saber calar. Não se pode passar a vida inteira com a pronta resposta para tudo, a crítica contumaz à atitude do outro, a cobrança, a reprimenda, a atitude reativa sempre. Também a fala inconveniente, o comentário inoportuno, a indiscrição, a intromissão em assuntos dos outros, o acrescentar lenha na fogueira. Aguardar o momento certo, usar a palavra certa, saber calar é saber viver, é contribuir para a vida.

Outras vezes, enfrentamos o dilema: falar ou calar? Por exemplo, numa reunião em que as opiniões dos presentes são necessárias para a decisão. A proposta é colocada e as manifestações são solicitadas. Há os que expressam seu ponto de vista e os que se calam, quando deveriam falar. Mesmo solicitada a sua manifestação, se abstém É a ocasião em que alguém poderá usar a clássica expressão: "quem cala consente". Porém, calar não é concordar. Neste exemplo, o silêncio é omissão, por diversas outras razões, como: não querer se expor, comodismo, intimidação.

O silêncio, conforme a circunstância, poderá ainda ter outros significados ou expressar diferentes sentimentos: 1 – Inveja: quando alguém apresenta um trabalho bem elaborado, de sua composição, demonstrando criatividade, talento e capacidade, algumas pessoas reconhecem, traçam elogios e incentivam o autor. Outras, normalmente bem falantes, ficam inertes, não falam, fecham a cara, não fazem nenhuma referência sobre o seu conteúdo e nada comentam ao seu criador. 2 – Ciúme: A expressão daquele que se vê tomado por esse sentimento é bem característica: o silêncio acompanhado de uma postura de retraimento e de desconforto, a demonstrar que ele deveria estar no lugar do apresentador. 3 – Raiva: o silêncio e a contração dos músculos faciais, o rubor gradativo do rosto, pescoço e orelhas e a respiração acelerada são indicativos. Nos três casos e em outros mais os portadores desses sentimentos não comentam e evitam o assunto quando o tema é o feito do outro.

Existem locais em que o silêncio é transmissor de uma grande mensagem, como na região de Verdum, na França, que por quatro longos e desastrosos anos foi palco de muita dor e sofrimento, num dos trágicos acontecimentos da estupidez humana: a primeira guerra mundial. Durante todo esse período, num determinado local, confrontaram-se unidades dos exércitos francês e alemão, com o objetivo, o francês de defender e o alemão de manter posições. Dentro de trincheiras, longas valas cavadas no solo, permaneceram arremessando bombas de morteiro um sobre o outro, enfrentando ainda os rigores do inverno europeu. Por não silenciar a ânsia expansionista e o orgulho ferido, os responsáveis pelos governos desses países enviaram seus jovens para o suplício. Muita dor e sofrimento ali se registraram. Dia e noite o silêncio era quebrado com o sonido da ogiva de morteiros cruzando o ar, seguido do barulho da explosão e dos gritos de dor. Nesse local hoje existem dois cemitérios militares, um alemão e outro francês, este com trezentas mil cruzes brancas espaçadas e rigorosamente alinhadas, cobrindo vasta extensão de campo, acompanhando as suas ondulações e curvaturas. Ë uma visão dantesca! O silêncio da tarde sendo quebrado pelo farfalhar da imensa bandeira francesa, hasteada num mastro em grande altura, movimentada pelas rajadas do Mistral, o vento da região, como que pretendendo despertar as gerações de hoje do silêncio da indiferença.

Como tantos outros locais fortemente impressionáveis pelo que simbolizam para a humanidade em sua história, repleta de dramas promovidos pela insensatez, o silêncio de Verdum apenas prova que o homem ainda não entendeu a exortação de Jesus, registrada em Lucas 8,8 e Mateus 13,9, "quem tem ouvidos para ouvir, ouça". Continua surdo, mesmo às suas mais dolorosas experiências. *(Continua no próximo Informativo).*

O PODER DO SORRISO

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Quem, senão Deus seria capaz de criar flores das mais variadas aparências e cores? Quem senão Deus teria o dom de tecer um manto com cores magníficas para cobrir os ombros da montanha na hora em que o sol se despede do dia e se lança na grandeza do infinito?

Quem como Deus? Ninguém como Deus!

Perca alguns minutos de teu tempo para que possas abastecer teu coração com as belezas criadas por Deus. Fotografe com teus olhos a beleza existente no sorriso inocente de uma criança para que lembres o Criador de maravilhas quando tiveres dúvida da existência Dele.

Nada mais bonito do que o sorriso de uma criança que ainda desconhece o poder contido no ato de sorrir. Ela encanta sem saber que é encantadora. Como aprendeu a sorrir se ninguém lhe ensinou?

O sorriso, aquele produzido pela alma, é mais um dos atributos com que Deus nos presenteou na hora da criação. O intuito de Deus ao assim agir, por certo, foi fazer do sorriso um cartão de apresentação para as boas horas vividas e um cartão de reparação para as horas difíceis. Tudo é possível quando se crê…

O sorriso criado por Deus é gentil, inocente, solidário, tranquilo, brando, enamorado, enfim, ele é encantador…

Ah, se os homens soubessem que um simples sorriso bondoso, um sorriso de conforto, um sorriso de boas vindas, um sorriso de compreensão, um sorriso de amor derrota aqueles que têm o semblante duro, amargo, azedo ou triste. Não é impossível sorrir se treinar… O treino é o segredo do sucesso.

Comece a treinar em seu ambiente familiar… Mais tarde, leva teu sorriso para o ambiente de trabalho. Treine o dia todo para chegar em casa e mostrar que és um outro homem, ou uma nova mulher.

O sorriso é o caminho e a medicação que necessitas para entrar para no time de Deus.

Por isso, sorria e leve ao mundo esse recado de amor que Deus desenhou em seu semblante desde a hora que foste concebido. E que Ele te abençoe cada vez mais, uma vez que passarás a fazer parte do time das pessoas felizes cujo pagamento se resume apenas em sorrisos, sorrisos esses que serão amorosamente arquivados na contabilidade de Deus e conferidos em cada hora que precisares dele.

Faça tudo para ser feliz!

Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer
NENL CAPC
www.nenossolar.com.br