

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

NOVEMBRO/DEZEMBRO 2018 - ANO 8 - Nº 71

TEMPO DE AGRADECER E COMEMORAR AVANÇOS

IMAGEM WEB



FOTO ACERVO DO ENTREVISTADO

ENTREVISTA

Uiara Zilli entrevista o Dr. Airson Camilo Stein, entre outros assuntos, ele fala sobre os desafios enfrentados como Coordenador da Equipe Médica do CAPC, de sua vivência como médico, que percorre tanto os campos da medicina tradicional quanto da espiritual, e sobre como é possível as duas caminharem juntas. **Página 14**

Colunas

- **ENTRE DOIS CAMINHOS**
Adilson Maestri
Página 7
- **ESTÁ FALTANDO ALGO**
Homero Franco
Página 7
- **VOLTANDO-SE PARA DENTRO em busca da felicidade**
Édis Mafra Lapolli
Página 13
- **REFLEXÕES SOBRE O SILÊNCIO – 3 Elementos doutrinários**
Jaime João Regis
Página 15

Mais um ano que se encerra e, consequentemente, um ciclo se fecha dando oportunidade a abertura de outro. Estamos acostumados com essa dinâmica que se renova todos os anos e que, sem dúvida, instaura em nós uma atmosfera de novidade e expectativa. Contudo, esse é um tempo que precisa ser bem aproveitado e contemplado, pois tem a força de inaugurar em nós uma primavera de esperança e alegria. Final de ano é tempo de balanço e contabilizar avanços. **Páginas 8 e 9**

O HOMEM MEDIADO E A NECESSIDADE DE UM OLHAR DIFERENTE SOBRE O COTIDIANO

Segundo Maria José Baldessar, a evolução das tecnologias e, em especial daquelas de comunicação – sejam analógicas ou digitais, transformaram o cotidiano e fizeram com que a vida em grupo fosse mediada por elas: do telefone à internet todas as nossas relações são mediadas, numa ou noutra escala. Mas, como escapar de uma mediação que nos afasta das pessoas, da vida social – seja ela com outros humanos, com a infraestrutura ou natureza que nos cerca? **Página 4**



IMAGEM WEB

Estamos chegando ao final de 2018, um ano marcado pelo acirramento das paixões, do afloramento do individualismo e da tomada de posições em favor do que acreditamos, por consequência da maior incidência de luz sobre o planeta, o que tem forçado a nos revelar ao mundo tal qual somos. Momento especial para nos conhecermos melhor se tivermos a sabedoria de ver os acontecimentos com os olhos da alma, com os olhos do amor.

Estamos sendo colocados à prova e tendo a oportunidade de reconhecermos que não há outro caminho para o crescimento do ser que não seja o da compaixão conosco mesmo e para com o próximo.

Nossa última edição de 2018 traz na página central uma reflexão sobre como atravessamos esse período; o que ficou; o que deixamos para viver no próximo ano; e chama-nos a atenção para a parte mais importante desse tempo de balanço geral: o que ficou registrado dentro de cada um de nós das experiências vividas em meio ao turbilhão das atividades cotidianas e do bombardeio midiático a que ficamos expostos.

Esse é o tema de nossa página central que vem complementado pela mensagem de nosso Mentor, Irmão Savas, na coluna da página 15, que diz: "Cada um de nós, que foi escalado para viver neste planeta Terra, trás consigo, implantado em sua alma, o registro do amor como se fosse um carimbo de Deus".

Desejamos que as festas de fim de ano tragam a todos alegrias e que as propostas para viver um ano novo estejam contempladas por mudanças significativas na nossa forma de encarar a vida aqui e agora.

Boa leitura!

Poema do Fim do Ano

Mário Quintana



IMAGEM WEB

Lá bem no alto do décimo
segundo andar do Ano
Mora uma louca chamada
Esperança:
E quando todas as buzinas
fonfonam
quando todos os reco-reco
matracam
quando tudo berra quando tudo
grita quando tudo apita
A louca tapa os ouvidos
e
atira-se
e – ó miraculoso vôo! –
Acorda outra vez menina, lá
embaixo, na calçada.
O povo aproxima-se, aflito
E o mais velhinho curva-se e
pergunta:
– Como é teu nome, menininha dos
olhos verdes?
E ela então sorri a todos eles
E lhes diz, bem devagarinho para
que não esqueçam nunca:
– O meu nome é ES-PE-RAN-ÇA...



24º
BAZAR
Artesanato Solidário
A arte de colaborar através de muitas mãos

Dia 24 de Novembro
à partir das 12 horas.
Garagem do NENL

Visite-nos
Participe Doando mercadorias
Entrega na Secretaria do Núcleo ou CAPC

Muito Obrigado!
Equipe Organizadora

expediente

Direção Geral
José Álvaro 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

CONVIVENDO COM OS FILHOS

Marly Rodrigues Bighetti Godoy
Psicóloga - CRP 06/7314

Conviver com filhos é uma arte e, como tal, temos que ser criativos a cada dia para que fique mais fácil. Para que possamos entender melhor o desenvolvimento infantil, dividimos em períodos e cada etapa tem dificuldades e também beleza.

- **Bebê** - é totalmente dependente de terceiros. Precisa ter supridas todas as necessidades básicas: alimentação, sono, higiene, temperatura. A presença da mãe é muito importante na satisfação dessas necessidades. Começa o período de Creche e é neste período de vida, em que algumas crianças ficam na creche ou berçário, que o desligamento da mãe e de casa é um momento difícil para ambas.
- **18 meses - 3 anos** - é necessário ainda suprir as necessidades básicas, pois algumas crianças ainda não falam e nem buscam seu próprio alimento, não tomam banho sozinhas e não vestem roupas... A casa ainda é mais importante que outros lugares. As crianças já têm vários dentes e falam frases pequenas.
- **3 - 6 anos** - nesta fase, já há o início da escola maternal e termina com a pré-escola. É importante a socialização. A escolha da escola é uma preocupação desta fase. A criança tem independência para realizar algumas das necessidades básicas, algumas já dormem sozinhas e pedem o alimento que querem.
- **6 - 8 anos** - cresce menos que na fase anterior. Passa a compreender melhor o mundo à sua volta e aprender que neste mundo há regras que precisam ser obedecidas (limites). É bastante egocêntrica.
- **8 - 10 anos** - este período é marcado pelo desenvolvimento psicológico da criança (amadurecem socialmente, emocionalmente e mentalmente). Já tem o melhor amigo. A ênfase é dada na resolução de problemas. Diminui a importância dos pais e da família como modelos de comportamento da criança, e aumenta a importância dos amigos e professores.
- **10 - Adolescência** - começa a dar mais importância a um grupo de amigos com gosto semelhante. É uma época de grandes mudanças físicas e psicológicas. Passa a ter mais responsabilidade (deveres), ao mesmo tempo em que passa a querer e exigir mais respeito de outras pessoas.

É no início da puberdade que acontecem mudanças físicas que transformam a criança em um adulto. Aparecem os primeiros pelos pubianos e da axila. As **meninas** passam a ser mais altas e mais pesadas que os meninos. A menstruação começa, neste período, para algumas garotas. Para os **meninos**, a puberdade começa por volta dos 12-14 anos, onde aparece o engrossamento da voz, a altura, o peso e a força muscular, bem como a maturação dos órgãos sexuais.

Na adolescência, os filhos já querem ser muito independentes. Já é possível que façam algumas escolhas, porém, os limites devem ser ainda estabelecidos pelos pais. E é aí que devemos lembrar que o diálogo é sempre a melhor forma de ajudar no pleno desenvolvimento das crianças e adolescentes.

Como dito no início, conviver é uma arte. Devemos lembrar que toda arte precisa de criatividade, inspiração e dedicação. Neste caso, trata-se da arte de conviver e, temos que encarar os filhos como a arte mais importante que realizamos. A atenção, o carinho, a firmeza e o amor são materiais utilizados nesta construção.

Ser feliz tem que ser bem construído, participando intensamente de todos os momentos da construção, e no final, olhar e admirar com carinho nossa obra e saber que ela tem seu próprio brilho.

AS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC) COMO OPÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Mariana Quintino
Nutricionista - CRN 10 nº 4558

Atualmente, a alimentação da humanidade tem como principais espécies de consumo plantas cultivadas em meio rural como o trigo, a batata, o milho e o arroz. Mesmo com toda riqueza alimentar que existe em nossas florestas, 90% do alimento mundial vêm de apenas 20 espécies de plantas que são produzidas em grande escala, com quantidades elevadas de agrotóxicos. O Brasil possui a maior biodiversidade do mundo, mas pouco é conhecido e utilizado. Estima-se que 10.000 espécies nativas sejam comestíveis, porém, em média 50% do que consumimos no Brasil é de origem Euroasiática.

Plantas alimentícias não convencionais (PANC) foi um termo criado por Kinupp (2007) com objetivo de mostrar a biodiversidade alimentar, desmistificando preconceitos com plantas consideradas como “daninhas” que crescem espontaneamente nos jardins, ruas e calçadas ou até mesmo plantas desvalorizadas, como as frutas nativas. Muitas espécies têm potencial econômico, alimentício e medicinal sendo uma alternativa de consumo saudável, pois não exigem aplicações de agrotóxicos por se adaptarem perfeitamente em diversos ambientes.

Estamos vivendo um período de retorno às origens e revalorização dos alimentos locais, regionais e naturais. Com isso, a busca por uma alimentação saudável tem incentivado o resgate e a procura para consumo dessas plantas alimentícias não convencionais, muito utilizadas pelos nossos antepassados como alimento e para a cura de enfermidades. Muitas PANC são conhecidas por populações tradicionais, como povos indígenas, quilombolas e comunidades de agricultores. Porém,



IMAGEM WEB

com o predomínio de interesses econômicos e o crescente cultivo de monoculturas transgênicas e com agrotóxicos, o alimento que chega à nossa mesa ainda é de pouca diversificação. Por isso, as preferências e gostos alimentares, assim como conhecimentos tradicionais estão sendo perdidos, dando lugar aos alimentos produzidos pela indústria alimentícia.

O resgate aos hábitos alimentares com as PANC é de grande importância para que diversas culturas permaneçam vivas, além da permanência dos agricultores no meio rural com novas possibilidades econômicas, contribuindo para a agrobiodiversidade. Além disso, a inclusão dessas plantas na nossa alimentação pode ser de grande valia, pois elas possuem nutrientes importantes para a nutrição diária de um corpo saudável, sendo, assim, uma alternativa para inclusão e resgate de alimentos negligenciados na dieta atual do brasileiro.

Algumas PANC já foram bem estudadas e são muito conhecidas em algumas regiões do Brasil, como a Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*) em Minas Gerais, onde era muito conhecida pelos nossos antepassados como carne vegetal ou carne dos pobres pela grande quantidade de proteínas vegetais (25%), rica em ferro, zinco e vitaminas A, B e C. Pode ser consumida de diversas formas: em saladas, sucos, refogados ou como complemento de preparações como omelete,

sopas, massas etc. A Tansagem ou Tanchagem (*Plantago sp.*) é muito utilizada como planta medicinal para inflamações de garganta ou do trato respiratório, mas pouco conhecida como planta comestível. Suas folhas podem ser incluídas na alimentação complementando saladas ou substituindo hortaliças tradicionais em refogados; as sementes podem ser usadas em pães, que auxiliam na redução do colesterol ruim. Tantas outras plantas não convencionais podem ser encontradas perto de nós, basta conhecer e reconhecê-las para consumir e obter seus benefícios.

Uma das formas de incluir as PANC e alimentos pouco conhecidos no dia a dia é explorando feiras locais, conversando com agricultores e com antepassados, para, então, alimentar-se de novos sabores, cores, aromas, texturas e sensações diferentes, reconectando-se, assim, com seu corpo e seu próprio alimento.

Receita de Suco Verde PANC: 1 copo de água, meio limão ou laranja. Folhas de Ora-pro-nobis e Azedinha (*Rumex acetosa*). Bata tudo no liquidificador e tome gelado. Para adoçar adicione ½ banana quando for bater o suco e não terá necessidade de açúcares industrializados.

Bom apetite!

REFERÊNCIAS

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil**: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

KINUPP, V. F. **Plantas alimentícias não-convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre**. 2007. 562 f. Tese (Doutorado em Fitotecnia). Faculdade de Agronomia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2007.

MONTEIRO, J. A. V. **Do mato ao prato**. Disponível em: <http://www.revistaeta.org/artigo.php?idartigo=1881> Acesso em: 20 set. 2018.

O HOMEM MEDIADO E A NECESSIDADE DE UM OLHAR DIFERENTE SOBRE O COTIDIANO

Maria José Baldessar

O homem, por natureza, é um ser que vive em bando, gregário. Primeiramente nas tribos, organizados em famílias e depois, nas cidades. A evolução das tecnologias e, em especial daquelas de comunicação – sejam analógicas ou digitais, transformaram o cotidiano e fizeram com que a vida em grupo fosse mediada por elas: do telefone à internet todas as nossas relações são mediadas, numa ou noutra escala. Mas, como escapar de uma mediação que nos afasta das pessoas, da vida social – seja ela com outros humanos, com a infraestrutura ou natureza que nos cerca?

Nas cidades da Idade Média, o homem era o protagonista da vida social: fazia escambo, se informava do mundo distante, assistia a justiça sendo feita ou desfeita. A cidade era constituída por símbolo marcadores de espaço, já que o analfabetismo era uma regra. Assim, a sapataria era sinalizada por um sapato; a rua das prostitutas, por velas acesas durante 24 horas. Essas mídias localizavam o homem no espaço da cidade e facilitavam a circulação e identificação de ruas e localidades.

Mas, e o homem dos séculos posteriores?

A partir do advento das mídias elétricas e eletrônicas, o homem se afastou do convívio social. As mídias de mediação, como o telefone, transformaram a noção de espaço e encurtaram distâncias. Por outro lado, transformou a conversa e cortou a rotina de viagem com o propósito de visitas. Por sua vez, a televisão trancou as pessoas na sala e se transformou no espelho do

cotidiano. Essa “saída” das ruas propicia não só o aumento da desregulação da cidade – como a violência, por exemplo, como as colocou numa bolha informativa mediada por interesses ideológicos e editoriais que transformaram e transformam o viver. Nessa lógica, é normal que a informação televisiva – seja através dos telejornais, programas de entretenimento e outros, desvele cotidianos que não vemos, mas que normalizamos como sendo nossos. É naturalizado que vivenciemos realidades distantes, mas que não tenhamos condições de analisar criticamente se elas se adequam ou não ao nosso dia a dia e a nossa cultura.

Nesse contexto, as mídias advindas da miniaturização dos dispositivos – computadores de mão, telefones celulares – e a ascensão das redes sociais como facebook, Twitter e o whatsapp, se apresentam como um desafio de mediação. Se, por um lado nos colocam em interação em tempo real, por outro, nos fixa numa bolha informativa nem sempre saudável já que fazem a mediação pessoa a pessoa, mas não de conteúdo.

No entanto, se tomarmos a decisão de sair da bolha e buscar informação em outros espaços, essas mesmas mídias podem nos aproximar das pessoas, do cotidiano e da cidade. O desenvolvimento de dispositivos de georreferenciamento – como o Google Maps, nos permite conhecer melhor nossos espaços de convívio. Em Berlin, por exemplo, um sistema mapeou todas as árvores frutíferas plantadas em parques públicos e onde é permitido a

colheita das frutas. Nele, é possível saber a época de colheita, o que fazer com a fruta e as características nutricionais dela. Aqui em Florianópolis, outro sistema, o “Árvores de Floripa” mostra onde estão as árvores nativas e quantas restam em áreas urbanas e reservas naturais. Por ele, é possível saber que, infelizmente, apenas três jaqueiras sobrevivem no centro da cidade – uma na Rua Duarte Schutel, uma na Avenida Rio Branco (no terreno pertencente à família Bulcão Viana) e outra, na Rua Esteves Junior.

Do todo o que podemos apreender dessa jornada? Em primeiro lugar, precisamos sair da bolha. Olhar a cidade e o que nos cerca com outros olhos. Buscar peculiaridades e mapear locais de lazer e prazer. Precisamos sair da bolha e nos apropriar dos espaços de convívio coletivo, reestabelecer o diálogo com os diferentes e valorizar a troca de experiências. Depois, precisamos questionar a informação que nos chega pela mediação eletrônica e, a partir desse questionamento, analisar e estabelecer uma crítica que tenha como base outras fontes de informação: a conversa na rua, a troca de experiências, a leitura diversificada. A formação do senso comum – pensado o conhecimento vulgar a partir da herança baseada nas experiências se dá pela informação rasa. Já o conhecimento e com ela a sabedoria se constroem pela complexidade das nossas relações com o mundo, seja ele natural ou mediado.

UNIFORMES DO NENL

EM UM CLIQUE



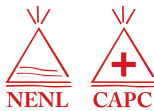
acesse:

WWW.ANDRAUNIFORMES.COM.BR

Toucas, máscaras,
jalecos, camisetas,
calças, sapatos e
MUITO MAIS!!

ANDRA
O Uniforme de Floripa!





Atendimentos

Atendimento - Tratamento

Atendimento a Distância

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

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

NOVEMBRO 2018

	DATA	HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
01	Quinta-Feira	20H	Odi Oleiniski	Paulo Neuburger	Medicina e espiritualidade
02	Sexta-Feira	20H	Maurilio Martins	Zenaide A. Hames Silva	O homem de bem
03	Sábado	14H	Gastão Cassel	Abegair Pereira	Alteridade – a inteligência do amor
07	Quarta-Feira	20H	Volmar Gattringer	Beatriz Rosa	Autossuperação
08	Quinta-Feira	20H	Adilson Maestri	Maria Nazarete Gevertz	Morri. E agora?
09	Sexta-Feira	20H	Jucemar Jorge	Neuzir Oliveira	Caminhos para a felicidade
10	Sábado	14H	Maurilio Martins	Paulo Neuburger	Quem nos protegerá!
14	Quarta-Feira	20H	Jaime Matos	Zenaide A. Hames Silva	Fardos indesejáveis
15	Quinta-Feira	20H	Carlos Maia	Paulo Neuburger	Perdão – liberte-se da mágoa
16	Sexta-Feira	20H	Maurício Hoffmann	Beatriz Rosa	A Oração de São Francisco de Assis
17	Sábado	14H	Tânia Vieira	Sandra Flores	As Bem-aventuranças
21	Quarta-Feira	20H	Homero Franco	Zenaide A. Hames Pereira	Necessidades da alma
22	Quinta-Feira	20H	Fabício Barni	Paulo Neuburger	A fé transporta montanhas
23	Sexta-Feira	20H	Neuzir Oliveira	Beatriz Rosa	Família
24	Sábado	14H	Gastão Cassel	Abegair Pereira	A vida e seus problemas – o que é felicidade para mim
28	Quarta-Feira	20H	Elinete de Lima (Nutrição)	Nilda Figueiredo	Óleos e gorduras na alimentação
29	Quinta-Feira	20H	Adilson Maestri	Maria Nazarete Gevertz	Sobre o dom
30	Sexta-Feira	20H	Maurilio Martins	Beatriz Rosa	A lei do amor

DEZEMBRO 2018

01	Sábado	14H	José Bel	Jeane Bel	Fé
05	Quarta-Feira	20H	Volmar Gattringer	Sandra Flores	A dieta da alma
06	Quinta-Feira	20H	Odi Oleiniski	Paulo Neuburger	Medicina e espiritualidade
07	Sexta-Feira	20H	Maurício Hoffmann	Zenaide Silva	Novos caminhos a partir de decisões alinhadas com a verdade cristã
08	Sábado	14H	José Álvaro Farias	Paulo Neuburger	Gratidão

Horários de ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda.
039 Forquilhas - Florianópolis

Transporte Coletivo Estrela
763 Los Angeles

Partidas de Forquilhas

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

Partida do TICEN

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

Transporte coletivo Estrela Ltda.
763.1 Parque Residencial Lisboa

Partida do Lisboa

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

Saída do 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	

Saída de Los Angeles

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

Saída do 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 cônjuge, os melhores pais, os melhores filhos etc. Nossa busca se generaliza para diversas áreas e acabamos nos esquecendo de coisas simples, como termos tempo para nós mesmos.

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

Dê essa oportunidade a você!

9º RISOTO SOLIDÁRIO

Com muita alegria, ocorreu nos dias 7 e 8 de novembro, no Centro de Eventos Petry, o 9º Risoto Solidário. Um evento que tem o sabor especial de fazer o bem e a finalidade de angariar fundos para o Centro de Apoio ao Paciente com Câncer (CAPC).

Nossa gratidão a todos os que, de uma maneira ou de outra, contribuíram para o sucesso do evento.

FOTOS KOLDEWAY A.C.





ESTÁ FALTANDO ALGO

Homero Franco

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

Este texto é, praticamente, uma continuação do anterior – Vamos falar de poder – publicado na edição nº 70, ano 8. Por quê? Primeiramente, porque o espaço é pequeno para aprofundar determinados temas e também para evitar os longos textos que hoje deixam de merecer a atenção do leitor.

Ali, na edição passada, tratava eu da qualidade da fonte de nossas energias, que são, de fato, nosso poder, e do uso que fazemos desse poder-energia para chegar a uma conclusão óbvia: como estou me sentindo? O que esta vida representa para mim? Estou feliz ou fico olhando para os lados a fim de encontrar o que criticar, desejando espargir um julgamento com sabor de desamor à primeira vista?

Encerrei o citado artigo afirmando: não se irrite, não se incomode, foi só uma provocação. E reafirmo agora: estou deliberadamente provocando a quem lê para parar esta leitura logo após ler a próxima frase.

Seus passos pelas avenidas do seu mundo atual incluem olhar para os lados a fim de criticar, julgar por julgar, numa notória demonstração de que você não é feliz?

Esta amargura, estes atestados de que o único de passo certo é você e que todo o pelotão está errado e você também faz isto lá em casa, ou na sua frente de trabalho, ou no trânsito, ou na fila do mercado, ou do restaurante, ou no ônibus, em todos esses lugares. Pense.

Este amargor está servindo de tempero ao ar que você

respira, à água que você bebe, ao alimento que você engole, à roupa que você veste, ao som das suas palavras. A sua aura está sobrecarregada de cores e manchas escuras. Você é um ímã atraindo mais e mais situações diante das quais você reagirá, haverá mais e mais motivos para potencializar essa usina vibratória.

Não se irrite, eu não quero o seu mal e isso aqui não é uma crítica. Pelo contrário, quero lembrar a você que o astral do planeta está muito carregado e que existem centenas de conselheiros espirituais apelando para desanuviarmos esta atmosfera para que as coisas boas possam acontecer.

Quero, para finalizar, pedir a você que, ao invés de ser autor das coisas carregadas, salte para a outra margem, seja um divulgador do bom astral, da esperança, da bonança que pode chegar quando abriremos caminho para ela. A bonança não virá se não a atraírmos.

O milagre da transformação começará no seu dia a dia, na sua saúde, entre as pessoas que desfrutam de sua companhia. Creia. É exatamente assim. Nós trocamos com o universo aquilo que damos a ele. Se quiser se convencer, procure ler Rupert Sheldrake e seus estudos sobre campos de ressonância.

A sua saúde e realização também são resultados de suas vibrações.

Se algo estiver faltando, agora você já sabe aonde buscar.



ENTRE DOIS CAMINHOS

Adilson Maestri

Escola de Médiums

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Entre dois caminhos que se oferecem como solução para uma situação que você está vivendo, opte pelo que lhe parece mais natural.

Evite as soluções extremas que podem levar a trazer consequências que dificultem a sua caminhada.

Antes de tomar qualquer decisão deixe o sol deitar sobre o problema. Não tenha pressa em resolver questões que podem esperar mais alguns dias.

Há sempre alguém tentando lhe ajudar e, para que você possa captar a mensagem, são necessários calma e tempo.

Quando uma situação conflitante está em curso, é natural que se almeje uma solução imediata, mas é imprescindível não se deixar levar pela urgência na equação.

Há sempre alternativas para todos os problemas

Não há como voltar atrás para resolver uma situação, onde já hou-

ve um desfecho desfavorável, mas é possível rever os caminhos a seguir e encontrar uma nova situação confortável e saudável para a vida seguir em frente.

No auge das crises, temos a tendência a nos jogar nas soluções fáceis, mas é justamente aí que o bom senso tem de ser trazido à luz da consciência.

Siga sua vida pensando sempre numa continuação feliz e harmoniosa, não deixe pensamentos nocivos fazerem ninho em seu cérebro. Refugie-os e considere que eles são obra do medo.

Considere que você está seguro e bem acompanhado; nunca se esqueça disso. Seus mestres estão aqui, agora, ao seu lado e fazendo tudo o que está ao alcance deles.

Tudo retornará ao seu curso normal.

Fique tranquilo e dê tempo ao tempo.

D&D Corretora de Seguros

Estar seguro

não é sobre esquecer o medo, mas valorizar as suas conquistas.

Não é sobre o que se tem ou vai ter e sim o que está disposto a compartilhar.

Não é sobre você e o que é seu, é estar com quem você confia.

Seguro é na D&D

A corretora de Seguros do Dimas.

SEGURO RESIDÊNCIA a partir de **R\$ 39,99 MENSAL**

COBERTURA:

- Assistência PET
- Conserto de Eletrodomésticos
- Instalação de Telas
- Caçamba
- Chaveiro
- Conserto de Ar Condicionado
- Dedetização

- Hospedagem
- Instalação de Olho Mágico
- Limpeza de Ar Condicionado
- Limpeza Residência
- Lubrificação de Fechadura e Dobradiças
- Mão de Obra Elétrica
- Mão de Obra Hidráulica
- Mudança e Guarda-Móveis

- Recuperação de Veículo
- Regresso Antecipado
- Remoção Inter Hospitalar
- Revisão de Instalação Elétrica
- Serviços Gerais
- Troca de Lâmpadas, Tomadas e Interruptores
- Verificação de Possíveis Vazamento
- Vidraceiro

A "D&D" atua em estrita observância à legislação securitária com registro de SUSEP n. 1020338589*

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
dimasseguros.com.br

TEMPO DE AGRADECER E

Mais um ano que se encerra e, consequentemente, um ciclo se fecha dando oportunidade a abertura de outro.

Estamos acostumados com essa dinâmica que se renova todos os anos e que, sem dúvida, instaura em nós uma atmosfera de novidade e expectativa. Contudo, esse é um tempo que precisa ser bem aproveitado e contemplado, pois tem a força de inaugurar em nós uma primavera de esperança e alegria.

Final de ano é tempo de balanço e contabilizar avanços. Um período que precisamos parar – e, em razão disso, muitos tiram férias - dar um descanso para o corpo e a mente e, nesses momentos de quietude, fazer as reflexões necessárias sobre os caminhos que percorremos e as oportunidades aproveitadas ou perdidas.

Tempo para as necessárias reflexões sobre não só por onde andamos, mas também para nos conscientizarmos de como estamos nos sentindo.

Também é tempo de renovar a esperança, de desapegar daquilo que já ficou para trás - os erros e o que não foi alcançado - e de acreditar que tudo pode ser novo e melhor.

Não se trata apenas de pensar positivo e acreditar que tudo acontecerá de forma mágica, em vez disso, tal atitude significa redirecionar as motivações e assimilar os aprendizados para a construção de novas e eficazes experiências.

O homem é um ser de motivação, que encontra nesta o seu combustível de vida. E por motivação, entendemos razão pelo qual enfrentamos a vida, o que nos anima e impulsiona em cada dia, o que inspira e conduz nossas atitudes.

Alguém sem motivação é alguém sem alma, sem expectativas e sem alegria para viver e conquistar. Quem assim vive acaba encarando a vida como um peso e como uma estrada sem surpresas e novidades.

Nesse final de ano, verdadeiramente, é necessário essa atitude de reinventar as motivações à luz de bons princípios e propósitos para que, assim, a esperança se renove e a vida exale doravante o seu perfume em nossos dias, escolhas e sonhos.

Preenchamo-nos de belas e consistentes motivações e contemplemos com alegria as densas e profundas vitórias que este ano nos proporcionou.

As estradas que nos levam à felicidade fazem parte de um método gradual de crescimento íntimo, cuja prática só pode ser exercitada pausadamente, pois a verdadeira fórmula da felicidade é a realização de um constante trabalho interior.

Quando o ano chega ao seu crepúsculo, somos bombardeados por todos os lados com retrospectivas. Nas rodas de amigos, nos especiais da televisão, nos sites da internet e nos jornais e revistas revemos as cenas que durante o ano nos tiraram o fôlego, falamos sobre as grandes conquistas, as milagrosas resoluções que se concretizaram, as batalhas que travamos, um esforço inconsciente de síntese ocorre na sociedade e nas nossas mentes.



Para a maioria de nós, as retrospectivas produzem um sentimento de gratidão por sermos tão protegidos, privilegiados e abençoados por Deus.

Neste período do ano, aparecem também as perspectivas. Aqueles exercícios que tentam antecipar o que vem pela frente.

Todos os anos acontece a mesma coisa: de um lado, algum pai de santo ou adivinho afirma que vai morrer um artista ou jogador de futebol e, de outro, os economistas apostam que a inflação e o crescimento do PIB será de “x” por cento.

A necessidade de prever o futuro faz com que, sem avaliação crítica, a mídia abra espaço para estas predições e muitos de nós, por incrível que pareça, prestam atenção ao que eles falam. É claro que ninguém confere durante o ano se alguma coisa aconteceu de fato.

Podemos pensar num final de ano diferente desta vez. Independente de nós olharmos para trás, retrospectiva, ou para a frente, perspectiva, que nós invistamos algum tempo neste fim de ano para fazer uma introspectiva.

O desafio é acabar o ano olhando para dentro de nós mesmos, para nossos pensamentos, desejos e sentimentos. É examinar quais são as motivações que nos levam a viver como vivemos, é conhecer melhor quem somos.



Para Deus nos ajudar neste exercício de introspecção, só precisamos nos aquietar e orar uma prece sem clichês, sem frases decoradas, mas simplesmente uma conversa franca sobre como estamos nos sentindo e o que queremos para nós e para a humanidade.

A vantagem da introspecção é proporcionar a oportunidade de avaliar nossa conduta e valores, de quebrar a rotina da repetição do erro em nossas vidas.

É por isto que fazemos o propósito de ir à academia diariamente no início do ano e no meio de janeiro, já desistimos. Por que isso acontece? Aquele amigo pede de novo dinheiro emprestado, e mesmo sabendo que ele não vai nos pagar, acabamos cedendo mais uma vez. Por que cedemos?

A introspecção nos proverá a oportunidade para explicar para nós mesmos as razões para não mudar ou o porquê de buscar a ajuda de Deus e de outros para viver, de fato, um novo ano com uma nova experiência de vida.

Nós não gostamos de sermos confrontados com as nossas manias, fraquezas e medos, porém não existe outro caminho para crescer, para nos tornarmos pessoas melhores.

Queremos ser felizes, mas ser feliz não é uma questão de eventos, de estarmos sozinhos ou acompanhados pelos outros, porém de uma atitude comportamental em face das tarefas que viemos desempenhar na Terra.

Nosso principal objetivo na Terra é ampliar a consciência de nossa divindade e aprender a amar, ao mesmo tempo, tomar consciência de que as circunstâncias felizes ou infelizes de nossa vida são o resultado direto das atitudes distorcidas ou não, vivenciadas ao longo do nosso caminho.

Não obstante, acreditamos que cabe unicamente a nós a responsabilidade pela felicidade dos outros, olvidando a nós mesmos. Como consequência, não administramos,

COMEMORAR AVANÇOS

não dirigimos e não conduzimos nossos próprios passos. Tomamos como jugo deveres que não são nossos e assumimos compromissos que pertencem ao livre-arbítrio dos outros. O nosso erro começa quando zelamos e protegemos outras pessoas, deixando de segurar as rédeas de nossas decisões e de nossos caminhos.

Construímos castelos no ar, sonhamos e sonhamos irrealidades, convertemos em mito a verdade, e por entre ilusões românticas, investimos toda a nossa felicidade em relacionamentos cheios de expectativas coloridas, condenando-nos sempre a decepções crônicas.

Ninguém pode nos fazer felizes ou infelizes, somente nós mesmos é que regemos o nosso destino. Assim sendo, fracassos e ou sucessos são subprodutos de nossas atitudes construtivas ou destrutivas.

A destinação do ser humano é ser feliz, pois todos fomos criados para desfrutar da felicidade como efetivo patrimônio e direito natural.

O ser psicológico está fadado a uma realização de plena alegria, mas, por enquanto, a completa satisfação é de poucos, ou seja, somente daqueles que já descobriram que não é necessário compreender como os outros percebem a vida, mas sim como nós a percebemos, conscientizando-nos de que cada criatura tem uma maneira única de ser feliz.

Para sentir as primeiras ondas do gosto de viver, basta aceitar que cada ser humano tem um ponto de vista que é válido, conforme sua idade espiritual.

Para ser feliz, basta entender que a felicidade dos outros também é nossa felicidade, porque todos somos filhos de Deus, estamos todos sob a mesma proteção Divina e formamos um único rebanho, do qual, conforme as afirmações evangélicas, nenhuma ovelha se perderá.

É sempre fácil demais culparmos um cônjuge, um amigo ou uma situação pela insatisfação de nossa alma, porque pensamos que, se os outros se comportassem de acordo com nossos planos e objetivos, tudo seria invariavelmente perfeito. Esquecemos, porém, que o controle absoluto sobre as criaturas não nos é vantajoso e nem mesmo possível.

A felicidade dispensa rótulos, e nosso mundo seria mais repleto de momentos agradáveis se olhássemos as pessoas sem limitações preconceituosas, se a nossa forma de pensar ocorresse de modo independente e avaliássemos cada indivíduo como uma pessoa singular e distinta.

Nossa felicidade baseia-se numa adaptação satisfatória à nossa vida social, familiar, psíquica e espiritual, bem como uma capacidade de ajustamento às diversas situações vivenciais.

Felicidade não é simplesmente a realização e todos os nossos desejos, mas sim a noção de que podemos nos satisfazer com nossas reais possibilidades.

Face a todas essas conjunturas e a outras tantas que não



se fizeram objeto de nossas presentes reflexões, consideramos que o trabalho interior que produz felicidade não é simplesmente meta de uma curta etapa, de apenas um ano que passou, mas um longo processo que levará muitas existências, através da eternidade, nas muitas moradas do Pai.

Sim, estamos bem perto do final do ano que, sem dúvida, para o Brasil, para o mundo e para muita gente não foi um ano fácil, simples ou, no mínimo, positivo. Para algumas pessoas foi um ano neutro, sem muitas novidades e algumas conseguiram fazer de 2018 o melhor ano de suas vidas.

Numa pesquisa realizada em 2015, sobre como as pessoas tinham visto o ano que encerrava, uma coisa surpreendeu os pesquisadores: a maior parte dos respondentes não considerou 2015 o pior ano da sua vida, muito pelo contrário. Claro que muita gente perdeu emprego, sofreu perdas financeiras, de saúde etc., mas essa não foi a regra geral. Todo ano tem aprendizado, sem exceção. Até não fazer nada é um aprendizado.

Escrever é poderoso, libera a mente, reforça o aprendizado e coloca uma nova perspectiva sobre os fatos, e mais importante, ajudar a reconhecer, que no fundo é o primeiro passo para mudar.

Assim, propomos que você, leitor, faça um exercício. Escreva no papel ou no computador sobre os seguintes temas:



1 - Maiores aprendizados

O que esse ano trouxe que fez você crescer como pessoa ou profissional?

Que problemas você teve de enfrentar?

Que coisas você não repetiria nunca mais na sua vida?

E que coisas você repetiria sempre que possível?

2 - Oportunidades perdidas

O que você deixou escapar este ano?

O que fez você perder a oportunidade?

O que faria você aproveitar a oportunidade em uma próxima vez?

É possível reaver a oportunidade que foi perdida? Como?

3 - Pessoas importantes

Quem foi importante para você neste ano?

Como você retribuiu essas pessoas importantes?

Quem você precisa cortar da sua lista de relacionamento?

Para quem você disse mais “sim” querendo dizer “não”?

4 - Metas

Que sonhos você realizou esse ano?

Que sonhos você adiou?

Planejou metas por escrito para esse ano? Quantas?

Acompanhou durante o ano? O que faltou?

5 - EU com EU

Sobrou tempo para você?

Leu os livros que comprou?

Cuidou da saúde?

Fez algum esporte com regularidade?

Descobriu ou praticou algum hobby com frequência?

Dormiu bem?

Se alimentou bem?

Cuidou do físico, da mente, do coração e do espírito?

Experimente responder a essas perguntas, guarde em um arquivo, e-mail, no papel, não importa. É um processo muito poderoso. Coloque na agenda para reler algumas vezes durante o ano. Veja o impacto na mudança.

Desejamos uma passagem de ano maravilhosa a todos, com todos os ingredientes que as festas de fim de ano devem conter: roupas bonitas, delícias para comer, amigos para abraçar, amores para sonhar, sonhos para realizar e muita felicidade para usufruir e viver agora e sempre.

MOVIMENTO DOS GRUPOS TERAPÊUTICOS - UMA INTRODUÇÃO

Equipe do Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

Afinal, para que servem grupos terapêuticos? É reconhecida a necessidade de entendimento das inter-relações tendo em vista o sofrimento vivido nas interações humanas em suas camadas: intrapessoal, interpessoal e grupal, na busca de felicidade, melhores condições de vida e o modo de viver aspirações de crescimento, visando melhores e mais saudáveis formas de viver e conviver.

A história humana é, também, a história dos grupos. Vivendo em cavernas ou savanas, os seres reuniam-se em bandos atraídos por necessidades de procriação e sobrevivência. Esta realidade praticamente nada mudou. Ocorreram sofisticções no modo de atração e manutenção do grupo, os relacionamentos tornaram-se mais sutilizados e estruturados, mas ainda vivemos sob o impacto de uma “atração fatal”, instintiva e vigorosa. No entanto, a natureza gregária dos humanos não é capaz, por si só, de lhes fazer superar com facilidade as dificuldades inerentes a tais agregações.

Em que bases o homem busca a felicidade e o viver saudável? Esta pergunta, tão simples, remete a interpretações variadas, no entanto, as respostas apressadas escondem o muito do que “não se sabe” sobre a dor de uma vida vazia e superficial em que se absorvem as pessoas. Comenta Sua Santidade Dalai Lama:

Criamos uma sociedade em que pessoas acham cada vez mais difícil demonstrar um mínimo de afeto aos outros. Em vez da noção de comunidade e da sensação de fazer parte de um “grupo”, uma característica que achamos tão reconfortante nas sociedades menos afluentes, encontramos um alto grau

de solidão e perda de laços afetivos. Apesar de milhares de pessoas viverem em grande proximidade, muita gente, principalmente os velhos, não tem com quem falar a não ser com bichos de estimação. O que gera essa situação é a retórica contemporânea de crescimento e desenvolvimento econômico, que reforça intensamente a tendência das pessoas para a competitividade e a inveja. E com isso vem a percepção da necessidade de manter as aparências – por si só importante fonte de problemas, tensões e infelicidades.

Naturalmente, este é um entre tantos dramas humanos, vividos na atualidade, com profundidade e complexidade variados. Assim, o chamado do mestre serve de inspiração para busca de possibilidades e perspectivas que contribuam para o atendimento dos anseios dos indivíduos e grupos. Norman Cousins (apud MAY, 1976) assim descreveu os sentimentos de um grupo: “Toda a história do homem é um esforço para destruir a própria solidão”. Rollo May (1976) chama atenção para o “vazio existencial” causado pelo isolamento de um *Self* necessitado de relações, de sua tribo, de seu clã, de gente, pessoas que lhe deem sentido e vida, diz ele:

A sensação de isolamento ocorre quando a pessoa se sente vazia e amedrontada, não apenas porque deseja sentir-se protegida na multidão... A ansia pela proximidade dos outros não é um simples desejo de preencher o vácuo interior pela necessidade de quem se sente ansioso... O motivo fundamental é que o **Ser-humano adquire sua experiência do Self** no relacionamento com seus semelhantes e quando está sozinho teme perder esta experiência... assim desejamos indicar que o **homem precisa relacionar-se com outras**



pessoas a fim de orientar-se.

Reconhecidamente tal estado de solidão é causa de grande quantidade de enfermidades psicoemocionais, agravados por relacionamentos tidos como “normais”, mas que só trazem dor, infelicidade e até morte? Onde o indivíduo está imerso em mandamentos parentais ou sociais que lhe obscurecem a visão de *Si* próprio, em nome de uma ordem ou acordos coletivos tidos como “normais”, por estarem intrinsecamente ligados ao processo civilizatório, sendo de difícil identificação, justamente, por não serem percebidos como patológicos e sim como estado de “normalidade” do viver em sociedade. Este estado foi chamado por Pierre Weil, Leloup e Crema de “Normose – A Patologia da Normalidade”.

Todos estes estados levam grande número de pessoas aos consultórios em busca de um “remédio” que lhes dê alívio aos pesares e dores de seus conflitos. No entanto, sendo a dor, advinda primariamente da solidão, a experiência de grupo terapêutico pode ser uma alternativa adequada para tais casos. Diz David Zimmermann (2007):

No futuro, os estudiosos da sociologia e da

psicologia do ser humano perguntar-se-ão perplexos: Como é que há mais tempo nós não nos interessamos por grupos, se na maior parte de nossas vidas, vivemos e convivemos em uma permanente, intensa, extraordinária e complexa relação do indivíduo com o seu mundo?

É verdade que, quando pessoas se reúnem em diálogos amistosos, sempre haverá trocas de conhecimento, reconhecimento e afeto; levando a melhores estados de humor, liberação de hormônios do prazer e felicidade. No entanto, relações sociais não logram a profundidade do *Ser* e seu sentimento de isolamento. A proposta do movimento de grupos é mais ampla: Além de estudar tais relações, objetiva promover o “encontro profundo do *Si*, consigo mesmo e com o outro”; com aplicação: na educação, saúde, relações sociais, família e trabalho. E faz isto de forma estruturada, direcionada, usando metodologia específica. Visa oportunizar a expressão da verdade humana, possibilitando o “cair da máscara” de uma persona evidentemente ajustada ou adaptada ao “*status quo*” ou “*modus vivendi*” do processo civilizatório; trazendo-lhe alívio pela oportunidade de expressão de seu próprio *Self*, de sua verdade; um encontro consigo através do outro e dos outros. Isto é crescer em Grupo.

REFERÊNCIAS

- GYATSO, Tenzin, o Dalai Lama. **Uma ética para o novo milênio**. 4. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
MAY, Rollo. **O homem à procura de si mesmo**. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 1973
ZIMMERMAN, David E. **Fundamentos Básicos das Grupoterapias**. 2. ed., Porto Alegre: Artmed, 2007.

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 01/10/2018 a 31/10/2018

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO	210.787,28
INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	
Arrecadação via Celesc	31.261,81
Mensalidades de voluntários	28.722,25
Doações na Conta Corrente	49.618,22
Doações realizadas internamente	3.935,00
Anúncio Jornal	3.000,00
Contribuição cópias xerox	232,00
Venda de materiais na secretaria	14.228,00
Doações específicas	5.765,00
Aluguel do espaço para cafeteria	1.000,00
Arrecadação Café Escola de Médiuns	1.225,00
Venda Sprinter (veículo) - Parcela 1/2	70.000,00
Arrecadação Risoto solidário	1.800,00
RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	210.787,28
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	146.945,66
Valor creditado na Reserva Financeira	63.841,62

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO	146.945,66
DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	
Folha de pagamento	44.881,58
Rescisão	5.972,12
Vale transporte	525,27
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	4.967,14
DARF	572,78
GPS (Guia da Previdência Social)	15.683,59
ENERGIA ELÉTRICA	5.962,54
ÁGUA E SANEAMENTO	6.470,68
Casan	669,94
Tratamento de esgoto	775,12
Coleta de lixo	5.025,62
TELEFONE E INTERNET	2.165,56
Telefone fixo	733,25
Telefone móvel	1.432,31
DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL	5.573,61
MATERIAIS DE LIMPEZA E HIGIENE CAPC/NENL	4.973,25
LAVANDERIA CAPC/NENL	5.398,40
SEGURANÇA ELETRÔNICA	691,41
Segurança eletrônica	441,41
Aquisição de equipamentos de segurança	250,00
DESPESAS COM VEÍCULOS	13.093,66
Combustível	1.391,71
Documentos, licenciamentos, seguros	1.701,95
Manutenção, reparos e acessórios de veículos	10.000,00
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES	3.343,47
LABORATÓRIO	10.377,62
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	3.718,35
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)	720,75
Embalagens	1.725,00
Farmácia e Produtos bioquímicos (CAPC/NENL)	3.553,52
Oxigênio	160,00
Administração do Laboratório	500,00
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES	2.405,00
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	8.340,57
Equipamentos para uso administrativo	287,37
Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)	200,20
Aquisição materiais para revenda na secretaria	7.253,00
ADM CAPC	600,00
DESPESAS DE INFORMÁTICA	1.239,40
Manutenção de equipamentos	1.239,40
SISTEMA DE INFORMAÇÃO (IMPRESSÃO JORNAL)	3.800,00
TARIFAS BANCÁRIAS	508,01

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
excedente, foi feito um depósito de recursos em nossa reserva
financeira no valor de R\$ 63.841,62



ESCONDE-ESCONDE

Bianca Velloso

Sabe onde a felicidade se esconde?
Descobri dia desses, por acaso,
desatenta, descabelada, desprovida de
expectativas:
Ela se esconde sob o véu das dificuldades...
O amor ensina que as diferenças
são possibilidades de olhar o mundo
através de outras lentes
pintar a vida com outras cores
O diferente pode ser bom, pode fazer
bem
Quando se experimenta o novo
com a alma despida de preconceitos
A felicidade nos toma nos braços
e nos leva a bailar entre as estrelas

CD

DJAVAN – VIDAS PRA CONTAR

Paulo Roberto da Purificação

Cantoterapia Sol Maior

Dono de alguns dos maiores sucessos da música popular brasileira, Djavan apresenta seu novo disco “*Vidas pra contar*”. O projeto, conta com 12 faixas autorais, onde o cantor e compositor traz arranjos e melodias que passeiam por vários ritmos brasileiros.

Vidas pra contar traz todo o romantismo das baladas típicas do cantor e compositor, característicos de sucessos consagrados de Djavan, como “Flor de Lis”, “Te Devoro” e “Acelerou”.

Talvez seja apresentação mais forte do Djavan dos últimos anos.



Vidas pra contar tem um repertório de boas canções que se encaixam naturalmente entre os hits das quatro décadas de sucesso do cantor. Um pop

sofisticado com elementos de tudo que se resolveu chamar de MPB.

Vale conferir.

LIVRO

O EFEITO SOMBRA

Deepak Chopra, Debbie Ford e Marianne Williamson

Editora Lua de Papel, 2010.

Vera Lúcia Behr

Terapia do Livro

Este livro foi escrito pelo médico indiano Deepak Chopra com Debbie Ford e Marianne Williamson.

O efeito sombra retrata a dificuldade de olhar para nossa própria sombra, como um abismo no oceano de nosso ser, devemos olhar para poder transmutar novos aprendizados que a sombra nos oferece, jamais encontraremos a luz dentro de nós mesmos, se não enfrentarmos a nossa sombra.

Toda vez que aparece uma oportunidade de crescimento profissional ou financeiro, por não

olharmos para ela, nos autossabotamos, então a sombra vence. Quando gritamos com nossos filhos ou com quem amamos e, de alguma forma, os afastamos de nós, a sombra vence. Quando a felicidade está à nossa volta, mas escolhemos ver pela lente cinza do pessimismo e da desilusão, a sombra vence. Quando

optamos por viver a infelicidade, a sombra vence.

O efeito sombra traz luz para comportamentos submersos na sombra, e nos possibilita reconhecê-los e transmutá-los a um nível superior de energia, como também em direção a resoluções maduras e genuínas do nosso ser.

Boa leitura.



FILME

AS CINCO PESSOAS QUE VOCÊ ENCONTRA NO CÉU

Sob a direção de Lloyd Kramer, trazendo no elenco, entre outros, Jon Voght, Ellen Burstyn, Jeff Daniels e Dagmara Dominczyk, o filme, baseado no romance do mesmo nome de Mitch Albom, conta a história de Eddie, um jovem que cresceu em meio a guerras, trabalho árduo e educação rígida.

No dia em que completa 83 anos, ele sofre um acidente no parque de diversões onde trabalhou a vida inteira. Quando ele dá por si, tudo o que ele sente é que passou uma vida sem propósito, sem rumo... E o que se sucede é uma revisitação de sua vida por cinco pessoas cujas vidas estavam



de alguma forma ligadas a dele.

Uma a uma, as cinco pessoas vão esclarecendo as conexões ocultas da vida de Eddie. À medida que a história evolui para a sua surpreendente conclusão, Eddie busca desesperadamente a redenção no

último ato de sua vida, cujo resultado ele ainda desconhece: terá sido um sucesso heroico ou um retumbante fracasso? A resposta, surgida da mais improvável das fontes, é, tanto quanto o próprio céu, um vislumbre de inspiração divina.

Espaço Teté | Restaurante

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

(48) 3244-3518

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

@espacotete

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

ACASOS NA EVOLUÇÃO CIENTÍFICA

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

Muitas descobertas científicas surgiram do chamado “acaso”. Por trás do médico há, evidentemente, algo que o faz médico: há um passado de muitos séculos, muitas histórias, muitos homens. Sombras que viveram em outros tempos, que semearam esperanças e que descobriram coisas úteis e curiosas.

1. Paracelso (1493-1541) começou utilizando os estratagemas dos alquimistas para o seu próprio engrandecimento e acabou fundando a química.
2. André Vésale (1514-1564), desde criança, dissecava pequenos animais. Aprendeu a nadar com boias feitas de tecido da bexiga. Impressionou-o a elasticidade desse órgão e começou a estudar sua estrutura, trazendo à medicina a primeira pesquisa sobre as funções vesicais.
3. Aloísio Galvani (1737-1798) preparava um almoço com pernas de rã, quando observou que ao tocar com a faca o músculo da rã, este fazia uma brusca contração. Estava dado o impulso para o conhecimento da natureza do influxo nervoso, a diferença entre impulso sensorial e motor e a ação reflexa. Foi a primeira chave para o conhecimento do sistema nervoso. Temos em nós próprios um exemplo, quando o médico bate no tendão do nosso joelho e a perna salta bruscamente para diante.
4. Por volta de 1780, a varíola atingia populações inteiras. No entanto, as mulheres que ordenhavam vacas acometidas de uma doença chamada *cowpox*, que consistia na presença de pústulas nos úberes, eram contaminadas, surgindo as mesmas pústulas em suas mãos e, por “acaso” não contraíam a varíola, ou a contraíam de forma branda. Estava aí o primeiro passo para entender a imunização. Em 1796, Edward Jenner inoculou a matéria infecciosa extraída da pústula de um doente de varíola e nenhuma doença se manifestou. Esta foi a contribuição de Jenner para a medicina moderna: ele provou que uma pessoa poderia ser artificialmente imunizada para uma doença, se antes contraísse a mesma doença sob forma atenuada. A partir das ordenhadeiras, foi descoberta a vacina.
5. Escorbuto é doença provocada pela carência de vitamina C. James Cook (1728-1779),

marinheiro responsável pelo barco *Endeavour*, foi encarregado de navegar em 1768 até a Nova Zelândia, levando astrônomos para observar a passagem de Vênus e calcular a distância e o tamanho do sol. Era comum as tripulações serem dizimadas pelo escorbuto nessas viagens longas. Os mantimentos apodreciam e, mesmo assim, eram utilizados nas refeições. Cook acreditava que a falta de higiene na cozinha das embarcações era responsável por estragar os alimentos e, diante disso, foi atracando seu barco em diversos pontos para abastecê-lo de mantimentos, entre eles laranjas, limas e limões frescos. Nenhum tripulante desta viagem teve escorbuto. Estava descoberta a profilaxia da doença com vitamina C.

6. Nas primeiras décadas de 1800, a ausculta torácica era realizada aplicando o ouvido diretamente ao peito do paciente. Mas havia o preconceito da época: se a paciente fosse uma mulher, o médico não poderia fazer esta manobra. Laennec (1781-1826), médico francês, não sabia como resolver esse impasse. Saiu para caminhar nos jardins do Louvre e pensar num meio de auscultar mulheres. Deparou-se, então, com um grupo de crianças numa gangorra, em cuja ponta um menino batia ou arranhava com um prego, enquanto outro menino, na extremidade oposta, colocava o ouvido na gangorra para escutar o som produzido. Voltou ao hospital, enrolou uma folha de papel num cilindro, aplicando uma das extremidades à região torácica e a outra a seu ouvido e teve a agradável surpresa de verificar que podia perceber os ruídos do coração com maior clareza e nitidez do que jamais conseguira pelo método direto. Por acaso, inventou o estetoscópio.

Diz a sabedoria popular que o acaso é o sinal mandado por Deus, quando ele quer se manter no anonimato. Como andam os nossos ACASOS? Muitas vezes não percebemos que eles acontecem para que busquemos saídas, encontremos soluções, façamos transformações, revisemos nossos valores. O acaso, por si só, não tem nenhuma significação. O que fazemos a partir dele é o que faz a diferença. No livro dos Espíritos, Cap.1, pergunta 8, lemos: “[...] o que é o acaso? Nada”.



VOLTANDO-SE PARA DENTRO em busca da felicidade

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro



Voltar-se para dentro é parar a qualquer movimento, é não se movimentar. Se precisamos voltar para dentro, é sinal de que estivemos perseguindo um desejo atrás do outro, sempre para fora. E na grande maioria das vezes, desejos nos levam para a frustração, nos trazem infelicidade, nos fazem nos afastar de nós mesmos, sem chegar a lugar nenhum, nos transformam em marionetes que perseguem algo fora e distante de nós.

Precisamos parar. E paramos quando percebemos a verdade de que correr atrás de desejos não nos leva a lugar nenhum. E realmente voltamos para dentro quando paramos sem nenhum esforço, pois quando temos que nos esforçar para parar, isto quer dizer que ainda estamos em movimento, que ainda estamos correndo atrás de algum desejo, mesmo que seja o desejo de não ter desejo.

Voltar-se para dentro significa cessar todo e qualquer movimento, pois isso significa não precisar correr atrás de nada, simplesmente estando presente, no aqui e agora.

Quando se consegue não ter nenhum deslocamento, consegue-se perceber nossa mente, sem julgamentos, sem querer mudar nada, apenas fica-se observando o bailar dos pensamentos como se não fossem nossos.

Uma das maiores bênçãos que podemos receber é quando se consegue a capacidade de manter distanciamento da mente. E este é um dos objetivos da meditação.

Meditação é qualquer atividade mental cujo fluxo se direcione a algo que represente um ser maior do que nós mesmos e que nos abarque.

Os benefícios que se pode ter com a meditação são sempre anunciados por aqueles que a praticam diariamente ou com regularidade. Portanto, é muito importante que nos habituemos com a prática da meditação.

Vários são os motivos que nos levam a querer meditar. Entre eles tem-se: silenciar uma mente inquieta; conhecer-se melhor; encontrar a tranquilidade e a verdade sobre si mesmo; forçar-se a ficar em um estado contemplativo ou se conectar com a fé.

O mais importante de tudo é que, com certeza, com a meditação passamos a nos conhecer melhor e assim podemos fazer melhor as escolhas necessárias para nossa vida.

O importante é voltar-se para dentro sempre, com paz, com amor e com tranquilidade. Assim encontramos a felicidade de viver e amar.

REFERÊNCIAS

KARDEC A.. *O livro dos espíritos*. São Paulo: Ed. Boa Nova, 2013.
ANDRADE A.. *O Romance da Medicina*. Rio de Janeiro: Ed. José Olympio, 1951.

LADO A LADO, FÉ E CIÊNCIA, DE MÃOS DADAS PELA CURA INTEGRAL DO SER

Nesta edição, nosso entrevistado é o Dr. Airson Camilo Stein, Coordenador da Equipe Médica do CAPC. Pediatra, graduado em Medicina pela Universidade Federal de Santa Catarina e Pós-graduado em neonatologia/perinatologia, foi professor das faculdades de medicina da UFSC e UNISUL. Trabalha, atualmente, como neonatologista do Hospital Regional de Biguaçu e como pediatra da Rede Municipal de Santo Amaro da Imperatriz. Entre outros assuntos, ele fala sobre os desafios enfrentados a frente da coordenação da equipe médica do Nosso Lar e CAPC, sua vivência como médico que percorre tanto os campos da medicina tradicional quanto espiritual e sobre como é possível as duas caminharem juntas.

Por Uiana Sousa Zilli
Jornalista - MTb/SC 02178JP

1 - Há evidências de que a fé faz bem para a saúde? Como médico, o irmão já vivenciou situações em que a fé lhe ajudou a exercer a sua profissão, e consequentemente a curar um paciente?

Sem dúvida, existem muitas evidências ligando às questões de ordem energéticas/espirituais à cura de doenças físicas. São muitos estudos científicos que comprovam esta ligação.

Como Pediatra Intensivista, eu já vivenciei e passei por diversas situações, bastante delicadas e difíceis, de quadros que, mesmo através de ultrassonografia fetal muito alterada, essas evidências se concretizam. Não tanto por meio da minha fé, mas tenho certeza de que a motivação da fé na família é que sempre foi o determinante. Eu pude observar isso em algumas situações na minha vida profissional, através de um conjunto de muita oração, de muito trabalho espiritual, de idas e vindas ao Nosso Lar, buscando todo o suporte que a Casa coloca à disposição, com a coordenação absoluta e incondicional da bondosa espiritualidade amiga. Pude observar com os meus olhos e ter a experiência de alguns laudos que foram modificados, de algumas patologias que tiveram mudança radical no curso, situações que foram revertidas, quando todos já haviam desistido. A faculdade me deu a base e me forneceu os meios técnicos para o exercício profissional, foi, porém, a formação espírita que garantiu o entendimento das facetas do sofrimento humano, ao deparar-me com a realidade dolorosa diariamente relatadas pelos pacientes.

2 - O irmão acredita que a conciliação entre ciência e fé está

próxima? Será possível as duas caminharem juntas mesmo em centros de saúde e hospitais tradicionais, por exemplo?

Sim, eu acredito muito nessa conciliação e digo que não está próxima, na verdade, eles sempre caminharam lado a lado. Na medida em que um ser se coloca à disposição e que sua humildade lhe permita reconhecer a existência da medicina espiritual na vida da humanidade, desde quando o homem se fez homem, essa conciliação existiu, existe e sempre existirá.

Estudos realizados há mais de uma década vêm demonstrando sua efetividade e aceitabilidade. Atualmente, grupos de pesquisadores da UNIFESP, UNESP, USP e outras universidades brasileiras e estrangeiras vêm desenvolvendo estudos sobre 'energias sutis', ação do pensamento e 'passe espírita', em animais e em humanos, sob os rígidos parâmetros de rigor científico, validados internacionalmente.

Atualmente, estas práticas estão ganhando cada vez mais espaço em hospitais públicos e privados de todo o Brasil. É a chamada medicina integrativa, que busca, através do melhor de cada vertente, promover o bem-estar dos pacientes.

No ano passado, inclusive, o SUS aprovou leis que colocam estas práticas complementares nas Unidades Básicas de Saúde e Centros de Atendimento de todo o Brasil. São práticas que nós, voluntários do Nosso Lar, já conhecemos e utilizamos há muito tempo. Por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), o Ministério da Saúde reconhece oficialmente a importância das manifestações populares em saúde e a chamada medicina não con-



vencional, considerada como prática voltada à saúde e ao equilíbrio vital do homem.

As especialidades que compõem a medicina integrativa são a medicina tradicional, também conhecida como alopatia, e as terapias complementares mais variáveis possíveis como: musicoterapia, homeopatia, acupuntura, uso de fitoterápicos, aromaterapia, técnicas de respiração, meditação, quiropraxia, Reik, Tai chi ch'ua, entre várias outras.

3 - No exercício da medicina, o médico espírita utiliza-se de todas as terapias que aprendeu em sua formação universitária, mas, além das cirurgias, dos medicamentos alopatas, quando indicados, recorre também aos recursos terapêuticos. Quais seriam estes recursos e, como médico, como alia estes procedimentos à medicina tradicional?

Eu acho que já é quase uma prática espontânea. Cada vez mais eu ouço, eu leio e vejo em diversas instituições do mundo afora, práticas dentro das universidades e de equipes terapêuticas, médicos especificamente, buscando a medicina complementar, a valorização das práticas religiosas e espirituais, nos processos de diagnóstico das enfermidades. Eu, particularmente, tenho essas práticas quase que em todos os meus atendimentos, pois tenho como hábito buscar a Deus, por meio de oração e con-

xão com Deus e a espiritualidade amiga antes de todos os meus atendimentos, de um chamado de parto ou em situações adversas. Procuro sempre promover, entre as famílias, a esperança nas situações difíceis, procuro muito confiar na direção de Deus. Sempre busco mostrar a estas famílias e aos pacientes o poder da fé, de estarem conectados a 'algo maior', a uma crença, seja ela qual for. A importância de estabelecerem um padrão energético de equilíbrio em suas casas e de buscarem esses 'apoios complementares' dentro daquilo que acreditam.

4 - Se o paciente pergunta ao irmão se o problema dele é espiritual ou orgânico, como responde? Como lidar com os pacientes neste processo? Toda doença necessariamente tem um fundo emocional?

Não, eu não diria que toda doença tem fundo emocional, haja vista que toda enfermidade tem uma base de origem e uma consequência, seja lá de que origem for. Muitas delas têm a questão de ordem hereditária, característica do inesperado, às vezes de uma consequência de um ato que não é da própria pessoa, muitas vezes, elas transladam questões de ordem mutacional, genética e hereditária. Mas, inegavelmente, muitas vezes, a doença traz sim alguns aspectos emocionais como causa geradora. A medicina é baseada em evidências, a espiritual, está sempre aliada às práticas das leis de Deus. Eu, como médico, procuro sempre dialogar com os pacientes, entender, mesmo que rapidamente seu retrospecto de vida, seus hábitos, suas origens. Diante dessa conversa, sempre procuro descartar todas as causas físicas, esgotar todas as possibilidades, e diferenciar aquilo que muito rapidamente pode ser tratado, como uma infecção,

ou uma inflamação, por exemplo. Porém repito e sempre enfatizo a importância de que nada acontece por acaso, todas estas questões trazem consigo um fundo causal, por isso, não é tão matemático assim. Sempre devemos trabalhar buscando equilibrar o aspecto energético, espiritual e emocional, mesmo diante de doenças de origem físicas; é fato que estes aspectos podem contribuir para uma piora.

6- Qual a visão do futuro que o senhor tem sobre a relação ciência e vida espiritual?

A minha visão é a melhor possível. Diante de todas as turbulências e enfrentamentos nós, seres humanos, recorremos ao Divino, ao Sagrado, a Espiritualidade e isso é sempre confortante, equilibrador, curador. Eu tenho a absoluta convicção e uma visão otimista de muita esperança nessa questão da medicina espiritual unificada como ela é, ou eu diria que é ao contrário; eu diria que uma visão absolutamente esperançosa e otimista da medicina acadêmica-científica, aberta, escancarada, destemida, a estar junto a medicina espiritual. Essa aliança é milagrosa e curadora. Eu sou imensamente grato e feliz pela oportunidade de fazer parte desta casa que se chama Núcleo Espírita Nosso Lar e poder fazer este trabalho que, muitas vezes, por dogmas, paradigmas e outras questões, foi mal observado por outras instituições, mas que nós sabemos que, pelas entidades médicas do país e de tantos outros centros terapêuticos e de religiões, é uma casa muito respeitada. E o mais importante; é respeitada pelos pacientes que a procuram e que ao aliar em seus tratamentos a medicina tradicional a espiritual são provas vivas de verdadeiros milagres.

Continua no próximo número do Informativo Nosso Lar.

REFLEXÕES SOBRE O SILÊNCIO 3: Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Equipe Filosófica

Outro momento relacionado ao silêncio, extremamente delicado, é aquele em que alguém em sofrimento e desesperado confia a outro um segredo seu. Ele necessita deixar alguém informado do ocorrido, mas é imprescindível que aquele a quem é feita a confissão guarde consigo, definitivamente, o que ouviu. Quantos, nessa circunstância, honraram o prometido e quantos não conservaram o segredo? O que resultou disso quanto aos malefícios causados e comprometimentos cármicos gerados?

Não só é importante viver bem, esmerando-se na prática da triagem de pensamentos, limpidez nas atitudes e correção nas ações, como também é necessária uma avaliação frequente do próprio método de vida. A história registra alguns personagens que tinham uma programação própria nesse sentido. Um deles foi Mahatma Gandhi, a Grande Alma, que às segundas-feiras não falava, conservava-se em total silêncio. Dedicava-se às atividades caseiras e concentrava-se na análise do seu momento existencial, lembrando uma prática anunciada em cartazes e avisos nas portas de casas de comércio e outras em épocas passadas, antes do advento do computador: "fechado para balanço".

Existe o silêncio que produz benefícios e o silêncio que traz dor, sofrimento, padecimentos, tristeza e desespero. O silêncio da omissão de quem teria poder de influência para modificar o curso dos acontecimentos e evitar uma tragédia iminente, um conflito, uma guerra, o assassinato em massa da população civil. Ante o silêncio de governos, de organismos internacionais de promoção da paz, da organização religiosa com forte poder de influência, aconteceram nos últimos séculos atrocidades contra a vida e contra a liberdade. O extermínio de milhares de nações indígenas na América pelos invasores espanhóis e portugueses e a prática da escravidão no Brasil, sob a indiferença do Vaticano, são heranças dolorosas e vergonhosas que carregamos.

O silêncio do falso testemunho, no tribunal, que pode inocentar um culpado e condenar um inocente, é algo torpe, de natureza sórdida, que infringe sofrimentos incalculáveis ao condenado

e sua família e a outros relacionados ao fato. É uma das faltas mais graves que se pode cometer e cujo resgate é longo, difícil e custoso. As zonas umbralinas são habitáculos de espíritos em terríveis sofrimentos, carregando o peso da dor e da angústia que os envolve e que os açoita sem trégua.

O silêncio é ainda um fator marcante no período de acomodação, no estágio de mudança, de transição da natureza, que se aquieta, enquanto as forças se reorganizam. O inverno, o fim do estágio vegetativo, a dormência ou latência das plantas, a hibernação dos animais, a mudança de plumagem, o luto. Nos instantes de mudança na vida é prudente que se observe o silêncio, que se atente para a nova situação. Não sem razão um antigo ditado popular dizia "passarinho na muda não pia". A vida é como uma sinfonia de música clássica: existe o momento de silêncio, entre uma e outra passagem, em que a antecedente estabeleceu o clima, criou a tensão para a seguinte, e o momento do aplauso, ao final de cada movimento, em que a mensagem foi passada e é oportuna a manifestação do público. Tudo no devido tempo, para poder perceber que o silêncio

Tem força construtiva,
Poder de reavaliação,
Para a ação corretiva,
É estágio do perdão.

É impulso que estimula
Convidando a refletir,
O mal o desejo anula,
Reorienta aonde ir.

Acalma a conturbação
Redireciona caminhos,
Traz reconciliação,
Restabelece carinhos

Ativa o discernimento,
Torna clara a realidade,
Refaz o julgamento,
Recuperando a verdade

Faz perceber o sentido
A razão da existência.
E que é tempo perdido
Ao bem opor resistência.

É PRECISO AMAR PARA SER FELIZ!

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Tente imaginar o mundo sem o amor... Será que existiria o sorriso? Existiria a lágrima produzida pela emoção? Existiria o galopar de um coração por outro coração? Sim, o mundo sem o amor seria mecânico.

Cada um de nós, que foi escalado para viver neste planeta Terra, trás consigo, implantado em sua alma, o registro do amor como se fosse um carimbo de Deus. Faz também parte desse registro, o histórico das diversas encarnações que tivemos, os erros e os acertos que fizeram parte de nossas vidas.

Deus também implantou a semente do amor naqueles que mais tarde se tornaram falsos, dissimulados, preguiçosos, ladrões e até facínoras. No entanto, Deus não retirou a semente do amor da alma daquele que se transviou e esqueceu que tinha o legado da Espiritualidade Maior... A semente do amor ficou adormecida dentro daquele que

a recusou aguardando o seu despertar. E o que é o despertar?

O despertar acontece quando passamos a investigar nosso interior, a esmerilhar nosso ego, a nos aceitar e a buscar diariamente o crescimento interior. Ato contínuo, passamos a nos amar e a amar incondicionalmente as pessoas de nosso relacionamento e aqueles que passam pela nossa vida.

Aprendemos desde cedo que Deus é amor. Quando falamos Dele não temos como imaginá-Lo, uma vez que jamais vimos Deus. Mas, sabemos que Ele está presente em toda parte. Somos tal e qual pequenas plantas que nascem no jardim de Deus. E é Ele que cuida de nosso crescimento e de nosso primeiro voo espiritual ainda que não tenhamos consciência de nossas asas. E é Ele que nos ensina que é preciso amar para ser feliz.



www.nenossolar.com.br

**ESSE É
TOP**

**EMPRÉSTIMO
PESSOAL**
KOERICH

**Passou, Sacou!
É dinheiro na hora,
sem precisar falar
com ninguém.**

No Koerich, o empréstimo pessoal tem a menor taxa de juros do mercado e é sem burocracia. Com o Cartão de Crédito Koerich, o dinheiro é liberado na hora e ainda parcela em até 24 vezes.

Candidatos elegíveis para obter a última parcela grátis são clientes de 24 a 55 anos, vinculados à "Campanha Pessoal Simplificada". Não devem ocorrer o pagamento antecipado nem correio, o pagamento em atraso de qualquer parcela do plano contratado. O juro à entrega do crédito é consultado nos Órgãos de Proteção ao Consumidor no momento da contratação. Preço de empréstimo entre 0% CDT) 10.400 a.m. a 253.445 a.m. e prazo de amortização de 10X CDT) 0,94% a.m. a 253.709 a.m. Obrigatória a apresentação da Declaração de Rendimentos e CPF original e comprovante de renda e residência emitidos há no máximo 3 meses. A primeira parcela terá vencimento imediato e deverá ser paga antes da emissão dos demais para o primeiro dia dos meses subsequentes. O Custo Efetivo Total (CET) do financiamento será a variação de acordo com o valor, o número de prestações, taxa de juro contratada e demais condições praticadas na operação. Consultar tabela anexa 24/02/2019, podendo ver alterações sem prévio aviso. O Koerich não se responsabiliza por danos causados pelo uso indevido das informações aqui divulgadas. 0800 848 8488. Consulte o CET antes da contratação.