Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

JUNHO 2019 - ANO 9 - Nº 76

FOTO: DANIEL QUEIROZ/ND

FILANTROPIA: IMPULSO QUE VEM DE DENTRO

A filantropia não está diretamente ligada aos negócios da empresa, sendo mais comum estar vinculada a alguma causa que sensibiliza o empresário e que o leva a executar projetos para suprir determinadas demandas da sociedade. Não há busca de retorno, seja financeiro, social ou ambiental, mas há o retorno como bem-estar moral de quem a pratica. Praticar ações filantrópicas está ao alcance de todos, independentemente de se ter ou não muito dinheiro. Basta o desejo de disseminar o bem tanto em grandes quanto em pequenos gestos. **Páginas 8 e 9**

SIM À VIDA

A vida humana começa com a concepção. Desde esse instante, têm-se um autêntico ser humano e, seja qual for o seu grau de evolução vital, precisa do respeito à sua vida. O feto é um ser com individualidade própria: diferencia-se, desde a concepção, tanto de sua mãe quanto de seu pai e de qualquer outra pessoa, afirma a ginecologista e obstetra, Dra. Eunice Quiumento Velloso. **Página 4**

IMAGEM WEB

Colunas

- **ACEITANDO-SE**
  Adilson Maestri
  Página 7
- **RECONSTRUÇÃO SALVADORA**
  Homero Franco
  Página 7
- **INSTITUCIONALIZAÇÃO DA GESTÃO DO CONHECIMENTO EM ORGANIZAÇÃO INOVADORA**
  Édis Mafra Lapolli
  Página 13
- **NÓS E AS IDADES: Elementos doutrinários**
  Jaime João Regis
  Página 15

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC)

Segundo a nutricionista Karina Souto de Vasconcellos, de todas as plantas comestíveis disponíveis na natureza, conhecemos apenas uma pequena parcela, estima-se que mais de 10.000 plantas possuem potencial alimentício. As que são produzidas e comercializadas em larga escala e consumidas normalmente no dia a dia são conhecidas como plantas alimentícias convencionais. As que não são produzidas comercialmente ou pouco consumidas são denominadas Plantas Alimentícias Não Convencionais, ou PANC. **Página 3**

IMAGEM WEB

O amor não pede nada em troca. Ainda não alcançamos o estágio evolutivo em que não desejaremos receber pagamento pelo que dermos.

É verdade que já fizemos muito sem esperar nada em troca, mas só no consciente, emocionalmente, estamos sempre esperando, no mínimo reconhecimento, pois também isso ainda aprenderemos a não esperar.

Dar não pressupõe o pagamento de qualquer espécie.

Vender, empenhar, emprestar, sim, sempre deverá retornar algo, mesmo que de menor valor, porém, do outro lado, agradecer é bonito, educado e sempre faz bem. Agradecer é reconhecer um ato de bondade, agradecer não cria vínculo de ordem material.

Quem dá não espera agradecimento, quem recebe sabe que entrou numa corrente em que a melhor maneira de agradecer é passar essa onda de bondade e fazer o bem a alguém.

Em nossa página central, estamos falando de filantropia que é a ação que envolve desprendimento, generosidade e compaixão.

Praticar ações filantrópicas está ao alcance de todos, independente de se ter ou não muito dinheiro. Basta o desejo de disseminar o bem tanto em grandes quanto em pequenos gestos.

A corrente do bem, passando de ser em ser, fortalece a humanidade como um todo; e ela passou grande e forte no dia 30/05, na Massa Amiga, mais de 1800 pessoas saíram de suas casas, em um dia de muita chuva, para colaborar com a nossa Instituição, fotos do Evento nas páginas 6 e 16.

Nosso Mentor, em sua coluna da página 15, nos lembra de que "quando te livras de teu ego e passas a pensar em teus semelhantes, começando por teus familiares, passas a ser um trabalhador do milagre de Deus. E como trabalhador de Deus, por Ele passas a ser dirigido para ajudares aqueles que possam seguir Sua Orientação através de ti".

Já estamos em junho, tempo de frio e recolhimento, oportunidade de avaliação de como estamos nos relacionando com o mundo à nossa volta e perceber o quanto estamos recebendo e o quanto estamos devolvendo ao Universo.

Boa leitura!

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

O MENINO QUE CARREGAVA ÁGUA NA PENEIRA

IMAGEM WEB

Manoel de Barros

Tenho um livro sobre águas e meninos.
Gostei mais de um menino
que carregava água na peneira.

A mãe disse que carregar água na peneira
era o mesmo que roubar um vento e sair
correndo com ele para mostrar aos irmãos.

A mãe disse que era o mesmo que
catar espinhos na água.
O mesmo que criar peixes no bolso.

O menino era ligado em despropósitos.
Quis montar os alicerces de uma casa sobre orvalhos.

A mãe reparou que o menino
gostava mais do vazio
do que do cheio.
Falava que vazios são maiores
e até infinitos.

Com o tempo aquele menino
que era cismado e esquisito
porque gostava de carregar água na peneira.

Com o tempo descobriu que escrever seria
o mesmo que carregar água na peneira.

No escrever o menino viu
que era capaz de ser
noviça, monge ou mendigo
ao mesmo tempo.

O menino aprendeu a usar as palavras.
Viu que podia fazer peraltagens com as palavras.
E começou a fazer peraltagens.

Foi capaz de modificar a tarde botando uma chuva nela.
o menino fazia prodígos.
Até fez uma pedra dar flor!
A mãe reparava o menino com ternura.

A mãe falou:
Meu filho você vai ser poeta.
Você vai carregar água na peneira a vida toda.
Você vai encher os
vazios com as suas
peraltagens
e algumas pessoas
vão te amar por seus
despropósitos.

expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

Jornalista Responsável
Uiara Sousa Zilli
MTb/SC 02178-JP.
(48) 84258162

Editoração
Fernandz 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/

APENAS SER E ESTAR

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

"Apenas ser e estar. Ser e estar. Ser e estar...", repetia o ministrante de uma residência de dança contemporânea que realizei em São Paulo há algum tempo. Esta indicação era repetida por diversas vezes enquanto colocava meu corpo em experiência por meio dos movimentos improvisados, que surgiam de maneira orgânica e sensível.

Foi uma instrução simples que mudava completamente o sentido da dança que estava sendo construída naquele momento. Parecia que os canais perceptivos se dilatavam e que eu era imediatamente transportada para aquela sala, com aquela música que tocava, com aquelas pessoas. Eu sentia o ar atravessando meu corpo e cada ponto de contato com o chão. Eu sentia a presença de pessoas e objetos em torno de mim. Eu estava dançando, eu era dançando.

Às vezes, quando estou exercendo uma atividade qualquer do cotidiano, estas palavras ecoam em minha cabeça. "Apenas ser e estar. Ser e estar. Ser e estar...". Trouxe este mantra para minha vida e funciona como uma lembrança para permanecer no momento presente. Se considerarmos que a qualquer movimento que fazemos, estamos estabelecendo uma dança, que somos bailarinos quando levantamos da cama, lavamos o rosto, caminhamos pelas ruas etc., toda hora é uma oportunidade para ser e estar.

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC)

Karina Souto de Vasconcellos
Nutricionista - CRN/10 - 0229

De todas as plantas comestíveis disponíveis na natureza, conhecemos apenas uma pequena parcela, estima-se que mais de 10.000 plantas possuem potencial alimentício. As que são produzidas e comercializadas em larga escala e consumidas normalmente no dia a dia são conhecidas como plantas alimentícias convencionais. As que não são produzidas comercialmente ou pouco consumidas são denominadas Plantas Alimentícias Não Convencionais, ou PANC.

Utilizar as PANC amplia o repertório de ingredientes e ajuda a criar novas receitas para uma alimentação equilibrada e saudável. E para o ambiente, produzir uma PANC significa reconhecer espécies nativas cujo uso está desaparecendo e valorizar a nossa biodiversidade.

As hortaliças e legumes convencionais possuem cuidados muito semelhantes em relação ao seu cultivo. Apreciam solos férteis, com irrigação periódica e luz solar abundante. Muitas PANC, contudo, requerem necessidades diferentes, podendo ocupar espaços onde há pouca condição para as culturas convencionais.

Quando cultivadas pelos agricultores, as PANC ajudam a aproveitar áreas antes improdutivas. Ao optar por espécies mais resistentes não há necessidade de uso de defensivos agrícolas ou adubos químicos nas plantações.

Ao decidir incluí-las na alimentação diária é preciso reconhecer os tipos de plantas que são comestíveis e certificar-se se necessitam de algum preparo (cozimento) para eliminar substâncias antinutricionais. Buscar informação confiável, conversar com pequenos produtores e feirantes da região e consultar um especialista ajudará a reconhecer uma planta como PANC. Caso tenha dúvidas na identificação de uma planta, não consuma. Algumas com frutos comestíveis têm folhas tóxicas; nem todas as flores comestíveis darão origem a frutos comestíveis. É importante saber qual parte da planta é comestível ou não. As flores compradas em floriculturas são cultivadas para fins unicamente ornamentais, mesmo que sejam comestíveis não utilize para esse fim.

IMAGENS WEB

Ora-pro-nóbis

Outro aspecto que deve ser levado em consideração é o nome popular da planta, que pode gerar confusão. É essencial verificar o nome científico (em latim) correspondente a planta. Plantas diferentes podem ter o mesmo nome popular.

Independentemente de ser PANC ou convencional, é importante atentar para o local da coleta, calçadas e ruas são ambientes poluídos e contaminados; por isso, a recomendação é adquirir as verduras em locais distantes de tráfego intenso, hortas urbanas ou em feiras orgânicas. Mesmo tomando esse cuidado, é essencial higienizar adequadamente antes de consumir

Algumas espécies conhecidas de PANC facilmente encontradas na nossa região:

Azevinha – *Rumex acetosella;*
Bertalha - *Basella alba* L.;
Cambuquira - *Brotos de curcubitáceas-chuchu e abóbora;*
Capuchinha *Tropaeolum majus* L.;
Folha de batata-doce - Ipomoea batatas (L.) Lam.;
Guasca (picão branco) - Galinsoga parviflora Cav.;
Lírio-do-brejo -Hedychium coronarium J.König;
Ora-pro-nóbis - *Pereskia aculeata* Mill.;
Taioba -*Xanthosoma taioba E.G.Gonç..*

REFERÊNCIAS

INSTITUTO KAIRÓS. **Guia prático sobre PANCs:** plantas alimentícias não convencionais. 1. ed. São Paulo: Instituto Kairós, 2017, 41p.

Capuchinha

Bertalha

SIM À VIDA

IMAGEM WEB

Eunice Quiumento Velloso
Ginecologista e obstetra - CRM 3602-SC
Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

A vida humana começa com a concepção. Desde esse instante, têm-se um autêntico ser humano e, seja qual for o seu grau de evolução vital, precisa do respeito à sua vida. O feto é um ser com individualidade própria: diferencia-se, desde a concepção, tanto de sua mãe quanto de seu pai e de qualquer outra pessoa.

André Luiz, no livro "Missionários da Luz", descreve que o encontro entre os gametas dos pais gera um globo de luz microscópico e, no momento em que isto ocorre, essa vida latente começou a se movimentar. E diz mais: a ligação fluídica entre a mãe e o reencarnante se dá antes mesmo da fecundação, e que o processo de ligação ao zigoto completa a instalação da interface físico-etérica, dando início à fase biológica da reencarnação.

Em relação à ciência, quem pode nos responder quando a vida começa, é a embriologia. Nos livros de embriologia, a definição de "zigoto" é de "célula resultante da fertilização de um ovócito por um espermatozoide, dando início a um ser humano". A visão compartilhada por embriologistas, desde 1827, é que a partir da fecundação já temos um ser humano vivo que, consequentemente, deve ser respeitado e preservado como tal. Em 2002, a Dra. Marlene Zernica-Goetz demonstrou que a primeira divisão do zigoto já define as características que esse indivíduo vai desenvolver.

O embrião que está na barriga da mãe e que mais tarde se desenvolve como pessoa, não é mais nem menos do que a pessoa em si mesma, numa primeira fase da existência. É uma pessoa antes e depois, o que evidencia a continuidade da vida. O que caracteriza qualquer ser humano enquanto tal e em qualquer etapa da sua existência é a sua identidade única e a autonomia intrínseca do seu processo de desenvolvimento. As imagens do feto ao ultrassom revelam que a criança na barriga da mãe não é parte do corpo desta, mas sim um ser individual e distinto ali alojado.

Ao se falar no embrião/feto como merecedor de respeito, há que se falar em aborto, que é a interrupção espontânea ou induzida de concepto pesando menos de 550g, conforme definição da Organização Mundial da Saúde e da Federação Internacional de Ginecologia e Obstetrícia.

No que tange ao aborto espontâneo, na pergunta 355 do Livro dos Espíritos: "Existe, como indica a ciência, crianças que desde o ventre da mãe, não são viáveis; com que fim isso ocorre?" A resposta diz: "Isso ocorre com frequência; Deus o permite como prova, seja para os pais, seja para o Espírito destinado a reencarnar".

A questão ética do aborto ligada à moral religiosa data dos primórdios do cristianismo, quando não era crime, mas era pecado. São Tomás de Aquino (1.225 – 1.274 d.C) dizia que o feto só recebia a alma após sessenta dias da fecundação. Sendo assim, neste intervalo não era visto como pecado, permanecendo esta ideia até 1.588. Recentemente, o Dr. Rick Strassmann afirmou, em estudo científico, que a alma entra no feto após 49 dias, através da glândula pineal, pois esta só se torna visível no feto neste período. Esta posição vem ao encontro da suposição do Livro Tibetano dos Mortos. Mas a posição oficial da Igreja só foi tomada em 1869, quando o Papa Pio IX declarou todos os abortos como assassinatos. No decorrer do século XIX, no auge da revolução científica, vários segmentos sociais como médicos, o clero e reformadores sociais conseguiram aprovar leis que proibiam totalmente a prática do aborto. Entretanto, no século XX, o aborto provocado tornou-se prática legal em muitos países. No Brasil, o Código Penal de 1940 instituiu que o aborto é crime contra a vida e que apenas pode ser feito em casos de estupro e risco de vida para a mulher e, mais recentemente, também em casos de anencefalia.

O ato de abortar, seja ele induzido ou não, pode desencadear múltiplas consequências tanto físicas quanto psicológicas. Entre estas, há predominância do sentimento de culpa, depressão, tristeza e angústia. Homem e mulher acumpliciados no aborto desajustam as energias porque assimilam as vibrações de angústia, desespero ou revolta dos espíritos que a lei divina lhes reservava para filhos.

Somos espíritos passando por uma experiência humana, O espírito reencarna para evoluir e, para tanto, é preciso passar por provações físicas. O aborto destrói o corpo que é o instrumento que o espírito necessita para a sua evolução. Preservar a vida é dar a oportunidade de evolução para este espírito reencarnante.

Como espíritas, não devemos condenar aqueles que praticaram o aborto. Abortamento provocado é ato de desamor. Sem julgamentos, devemos redirecionar o comportamento dessas pessoas para o amor, para a prática da caridade, atos estes capazes de edificar a vida em todas as suas dimensões. Como espíritos imortais, dentro da lei do processo reencarnatório, tanto aborteiros quanto abortados terão uma nova vida como chance para perdoar ou ser perdoado, para capacitarem-se para o amor, consertando erros e harmonizando-se com as leis universais.

> *"Eu sinto que o maior destruidor da paz hoje é o aborto, porque é uma guerra contra a criança; um assassinato direto da criança inocente – assassinato cometido pela própria mãe. E se nós aceitamos que uma mãe pode matar até o seu próprio filho, como podemos dizer para as pessoas não matarem umas às outras?"*
>
> *(Madre Teresa de Calcutá)*

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

ANDRE MAIA

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

Segunda -feira:	08:00 às 12:00h 13:00 às 20:00h
Terça-feira:	09:00 às 12:30h 14:00 às 16:00h
Quarta-feira:	08:00 às 10:30h 14:00 às 16:30 h 19:30 às 21:00 h
Quinta-feira:	14:00 às 16:30h

Atendimento a Distância

O atendimento poderá ser solicitado na secretaria do Núcleo, de segunda a sexta-feira, de 08:00 as 11:00 horas e de 13:00 as 17:00 horas, aos sábados, de 12:00 as 17:00 horas ou, então, pelo telefone (48) 33570045, nos mesmos horários. Pode, ainda, ser solicitado através do site: http://www.nenossolar.com.br/ a qualquer hora, se o pedido for feito até as 17:00 horas, o Atendimento a Distância ocorrerá na mesma noite, caso contrário, ficará para a noite seguinte.

Como fazer o tratamento em casa:

1 tomar banho antes de se deitar;
2 usar roupa de cama de cor clara;
3 vestir roupa para dormir também de cor clara;
4 jantar comida leve, evitando carne vermelha;
5 não tomar bebida alcoólica;
6 colocar uma jarra com água no lado da cama (beber no dia seguinte, aos poucos);
7 deitar-se às 21:30 horas, mantendo bons pensamentos e fazer orações.

Atenção:

- Este tratamento se repetirá por mais dois dias seguidos, da mesma forma.
- Se achar necessário, faça repouso.
- Caso apareça alguma mancha no local do atendimento, não se preocupe, é normal.
- A água do tratamento não pode ficar na geladeira nem perto de aparelhos elétricos ou eletrônicos.
- Se a solicitação for para limpeza no lar, deve-se colocar um copo de água ao lado da cama que deverá ser jogada (borrifada ou aspergida) em todos os cômodos da casa, no dia seguinte.
- O resultado do tratamento depende da sua fé. Acredite.

O TRATAMENTO A DISTÂNCIA É FEITO DURANTE TODO O ANO, INCLUSIVE DURANTE O PERÍODO DE FÉRIAS DA INSTITUIÇÃO.

Terapia do livro

A Terapia do Livro tem como finalidade proporcionar ao leitor a abertura de seus horizontes e o contato com pensamentos e opiniões diversas, com diferentes pontos de vista sobre o problema que o aflige, de forma a facilitar a sua autocura por meio da leitura de obras adequadas a cada situação. A inscrição deve ser feita na Secretaria do Núcleo.

PALESTRAS

JUNHO 2019

DATA PALESTRA	HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
01/06/2019 - Sábado	14:00	Adilson Maestri	Maria Nazarete Gevertz	Sobre o respeito
05/06/2019 - Quarta-feira	20:00	Jucemar Geraldo Jorge	Edel Ern	A consciência e as sementes do amor
06/06/2019 - Quinta-Feira	20:00	Odi Oleiniscki	Maria Nazarete Gevertz	Medicina e espiritualidade
07/06/2019 - Sexta-feira	20:00	Maurílio Martins	Zenaide A. Hames Silva	Onde está a felicidade?
08/06/2019 - Sábado	14:00	Maurício Hoffmann	Abegair Pereira	Bem-aventurados os aflitos
12/06/2019 - Quarta-feira	20:00	Volmar Gattringer	Neuzir Oliveira	Reflexões
13/06/2019 - Quinta-Feira	20:00	Rodrigo Luiz Alves	Paulo Neuburger	Edificai vossa casa sobre a rocha - As pedras do nosso caminho
14/06/2019 - Sexta-feira	20:00	Laura Brito	Beatriz Rosa	A participação cooperativa em grupo
15/06/2019 - Sábado	14:00	Adilson Maestri	Sandra Flores	Simplicidade eletiva
19/06/2019 - Quarta-feira	20:00	Andrea Bessa - Nutrição	Nilda Figueiredo	Alimentação saudável X compulsão
20/06/2019 - Quinta-Feira	20:00	Paulo Neuburger	Zenaide A. Hames Silva	Nossos antepassados e a gratidão
21/06/2019 - Sexta-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Vivenciando o processo de cura
22/06/2019 - Sábado	14:00	Homero Franco	Maria Nazarete Gevertz	Precursores de Cristo
26/06/2019 - Quarta-feira	20:00	Tânia Vieira	Edel Ern	As bem-aventuranças de Jesus
27/06/2019 - Quinta-Feira	20:00	Carlos Augusto Maia da Silva	Zenaide A. Hames Silva	Despertar da consciência
28/06/2019 - Sexta-feira	20:00	Neuzir Oliveira	Beatriz Rosa	Evangelho no lar
29/06/2019 - Sábado	14:00	Maurílio Martins	Paulo Neuburger	Jesus e a pedagogia do exemplo

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!

6ª MASSA AMIGA

30 de maio de 2019
Arena Petry/São José

FOTO: KOLDEWAY A. C.

FOTO: RENATA FONTANA DE FARIA

FOTO: RENATA FONTANA DE FARIA

FOTO: RENATA FONTANA DE FARIA

FOTO: KOLDEWAY A. C.

FOTO: KOLDEWAY A. C.

FOTO: RENATA FONTANA DE FARIA

FOTO: KOLDEWAY A. C.

FOTO: KOLDEWAY A. C.

FOTO: KOLDEWAY A. C.

FOTO: KOLDEWAY A. C.

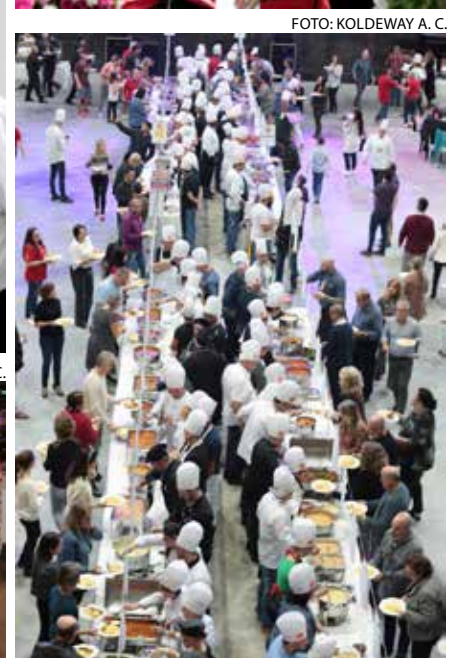


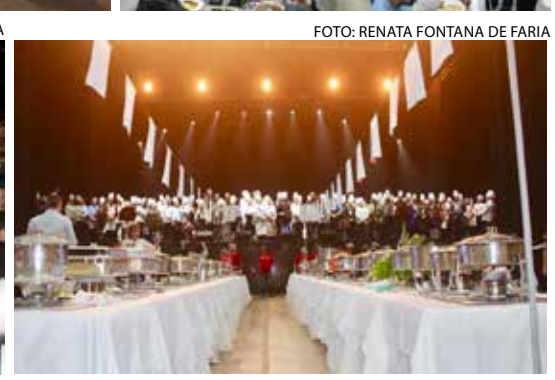
FOTO: RENATA FONTANA DE FARIA

FOTO: KOLDEWAY A. C.

FOTO: RENATA FONTANA DE FARIA

FOTO: RENATA FONTANA DE FARIA

FOTO: RENATA FONTANA DE FARIA



RECONSTRUÇÃO SALVADORA

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

Ainda que, na nossa linguagem, possam existir outras palavras capazes de definir o conceito desejado para o título deste artigo, eu preciso delas, mas alerto para a necessidade de não remetê-las aos surrados clichês das cansadas formulações do prolongado cotidiano cultural.

Aprendemos a rotular. E esta talvez seja a primeira reconstrução: "desrotular" (mesmo que esta palavra não exista). A segunda é parar de buscar salvadores externos aonde quer que eles possam estar.

Desconstruídos e/ou não salvos, caminhamos por séculos olhando para fora, pedindo a mão para atravessar a rua escura, e agora o Cristo Íntimo se cansou e abriu o grito: **"Quando é que você vai dar atenção para o Deus que habita seu corpo?"**, dito não necessariamente no berro, pois tem sido muito mais um cochicho, um sussurro. A pergunta-advertência vem carregada de ternura e compaixão, duas outras palavras que parece havermos jogado fora de nosso idioma.

Endurecemos na noite fria da ignorância espiritual, talvez mesmo no ventre das academias, imaginando espíritos soltos na imensidão dos céus, enquanto o nosso (opa não é assim que se fala), enquanto o MEU EU ETERNO foi ficando esquecido.

Claro, não faz nenhum irremediável mal cuidar excessivamente ou abandonar irresponsavelmente este vaso biológico que nos sustenta sobre a face da Terra desde que se saiba que toda ação gera uma reação, mas imaginar que o vaso é o personagem, isso sim é perigoso.

A quebra do vaso e seu depósito ou a sua incineração não encerra a caminhada de ninguém sobre a face da Terra e a procura de salvadores externos para a "salvação" do vaso tem custado prejuízos quase irreparáveis ao desconstruído ser humano de nossos dias.

Todas as desgraças que vimos ou experimentamos têm origens na perigosa ignorância de que o personagem da vida é o vaso e não o seu conteúdo.

Esse paradigma responde pela não salvação, eis que estamos muito mais a procura de um cemitério do que de uma morada nos céus, mesmo que esta sentença possa parecer absurda e possa estar construída um pouquinho adaptada para nossa melhor compreensão.

Ao reconhecermos que somos uma alma transitoriamente envasada, talvez possa ajudar no não cometimento de imperdoáveis erros ao enfeitar demais o vaso ou de sermos para com ele um pouquinho descuidados, mas a construção absolutamente inadiável para salvar o Ser Humano passa pela compreensão de que o personagem de minha e sua história é alguém que aqui está por concessão de Deus não para estragar o projeto divino, nem mesmo quanto ao próprio vaso.

Quantas vezes temos sido estimulados a olhar para dentro do vaso? Assim desprezado e escurecido, o habitante daquele pouco iluminado ambiente não aguenta mais esse descaso. Socorro!!!.

ACEITANDO-SE

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

A aceitação é uma atitude característica de seres adultos serenos e equilibrados, em geral com senso de justiça, pois veem a vida sob a ótica da eternidade.

Aceitar nossa realidade representa um ato positivo em nossas vidas, pois daí advém: paz e lucidez mental. Só conseguimos mudar aquilo que admitimos e que vemos claramente em nós mesmos. Se nos imaginamos outras pessoas, perdemos o contato com a realidade.

Muitos de nós fantasiamos o que poderíamos ou gostaríamos de ser, não convivendo com nossa realidade íntima. Com isso, perdemos muita energia na elaboração das máscaras que precisamos manter para vivermos outros personagens.

Viver um personagem, que não somos, nos força a manter uma estrutura mental de defesa e somos levados a reagir com atitudes de negação para amortecer os golpes contra nossas almas. Reações naturais e instintivas às dores, conflitos, mudanças e perdas que o desenrolar da vida nos apresenta constantemente.

Esses mecanismos de defesa funcionam durante algum tempo, mas depois passam a nos impedir de tomar consciência da realidade e crescermos, prejudicando nossos anseios de progresso espiritual.

A autoaceitação é nos rendermos a quem somos e como somos, o que não significa conformação. "O homem pode abrandar ou aumentar a amargura das suas provas pela maneira que encara a vida" (Bem aventurados os aflitos).

Aceitar-se é prestar atenção às propostas do mundo, à maneira de ser dos outros, mas manter-se dentro das próprias verdades, fazendo o que acredita ser adequado para si mesmo.

Dessa maneira, aceitação não é adaptar-nos conformados a como tudo acontece à nossa volta e conosco, mas ter habilidade para admitir realidades, avaliar acontecimentos, promover mudanças e solucionar nossos conflitos existenciais com autonomia.

FOTOS DANIEL QUEIROZ/ND

FILANTROPIA: IMPULSO QUE VEM DE DENTRO

A palavra "filantropia" vem do grego e significa "amor à humanidade". O termo foi instituído pelo imperador romano Juliano (331 a 363) que tinha como missão restaurar o paganismo como religião dos romanos e, portanto, "concorrer" com o termo "caridade", que era característico do cristianismo.

No Brasil, a filantropia está fortemente associada ao assistencialismo, mas é muito mais do que isso. É necessário desprendimento, generosidade, compaixão. Ressalte-se que as doações não se limitam a grandes quantidades de dinheiro. Na realidade, praticar ações filantrópicas está ao alcance de todos, independentemente de se ter ou não muito dinheiro. Basta o desejo de disseminar o bem tanto em grandes quanto em pequenos gestos.

O conceito de responsabilidade fiscal e filantropia são, muitas vezes, confundidos, pois a primeira se originou das ações filantrópicas que os empresários praticavam, devolvendo à sociedade parte dos lucros adquiridos.

Hoje em dia, muitas empresas possuem o departamento de responsabilidade social, havendo incentivos fiscais que abatem parte do imposto de renda para aqueles que fazem doações para instituições pré-determinadas. Mas isso não é filantropia: é uma responsabilidade social da pessoa jurídica, como uma licença para operar.

A filantropia não está diretamente ligada aos negócios da empresa, sendo mais comum estar vinculada a alguma causa que sensibiliza o empresário e que o leva a executar projetos para suprir determinadas demandas da sociedade. Não há busca de retorno, seja financeiro, social ou ambiental, mas há o retorno como bem-estar moral de quem a pratica.

Desta forma e com este espírito solidário, a Academia Sotália Sports vem ajudando o Centro de Apoio ao Paciente com Câncer. Primeiramente, em sua Festa de 20 Anos, no dia 6 de outubro de 2018, com diversas atrações e cuja entrada foi um quilo de alimento não perecível. Estes alimentos foram distribuídos entre três instituições, sendo uma delas o CAPC.

Mais recentemente, em 30 de março deste ano, a Academia promoveu sua tradicional Travessia da Ilha do Campeche, destinando toda a renda arrecadada ao CAPC.

O Informativo Nosso Lar foi até a Academia Sotália, situada na Av. Pequeno Príncipe, 231 no Campeche e conversou com o Sílvio Murilo dos Santos, figura simples, simpática e envolvente, sócio-proprietário da Academia e que, junto com sua equipe de trabalho, especialmente seu Conselho Ambiental, faz a escolha da instituição a ser beneficiada com seus projetos filantrópicos.

Durante nossa conversa informal, Murilo deixou muito claro e fez questão de ressaltar que essas iniciativas têm como objetivo incentivar outros empresários para que façam o mesmo.

Ele diz ter um grande sentimento de gratidão a todos que, voluntariamente, ajudam-no a realizar seus projetos. Para a Travessia, contou com o patrocínio do Supermercado Hiperbom e da CTec Construtora. Teve como apoiadores do evento a Farmácia Panvel, a Hammerhead e a Prefeitura Municipal de Florianópolis que não mediu esforços para montar toda a estrutura na praia. Mas muito mais do que isto, contou com o trabalho voluntário dos funcionários da Academia, de amigos e clientes, numa grande rede de apoio e segurança para o evento.

A equipe de segurança, toda de voluntários, foi composta por guarda-vidas civis, bombeiros militares, médico, enfermeiro, civis com experiência no mar comandando três botes infláveis, uma moto aquática, oito SUPs, oito caiaques e uma ambulância contratada pela equipe de organização que estava de plantão na praia.

Esta corrente do bem, com tantos voluntários envolvidos, emociona Murilo que reconhece na enorme satisfação pessoal que sente em ajudar, o retorno do ato de ajuda. Murilo se preocupa enfaticamente em não utilizar qualquer ação filantrópica de sua empresa para fazer propaganda. Isto é caridade. Pela definição dos dicionários, caridade é

um sentimento ou ação altruísta de ajuda sem busca de qualquer recompensa. Caridade é o amor de Deus realizado pelo amor humano. Sua prática é notável indicador de elevação moral e uma das realizações que mais caracterizam a essência boa do ser humano.

Ao programar a ação filantrópica direcionada ao CAPC, Murilo tinha em mente o processo de amor e fé que move esta Casa. Murilo diz que auxiliar o paciente com câncer num momento de apreensão é uma forma de rever conceitos e ressignificar nossos valores de vida.

São Tomás de Aquino escreveu um Tratado de Gratidão, onde diz que o sentimento de gratidão possui três níveis de compreensão:

- Reconhecimento do favor recebido
- Sentimento de emoção de ter recebido uma ajuda espontânea
- Retribuição, não por obrigação, mas para permitir que outras pessoas experienciem o mesmo sentimento.

Nosso sentimento de reconhecimento é a gratidão.
Obrigado, Murilo.
Obrigado, Academia Sotália Sports.
Obrigado, voluntários.
Obrigado, Senhor, por colocar pessoas como essas em nosso caminho.

A Travessia

Com alegria e determinação, 270 pessoas participaram da última edição da Travessia da Ilha do Campeche realizada há 21 anos pela academia Sotália Sports. Nadadores amadores e profissionais, de 12 a 74 anos, foram levados de bote à Ilha do Campeche e retornaram à praia a nado. Para Silvio Murilo, a integridade física dos competidores é a prioridade.

A Academia

Fundada em 1998, a Academia Sotália iniciou suas atividades como academia de natação e musculação. Com o passar dos anos e o crescimento constante, foi investindo em estrutura e profissionais qualificados.

Hoje, a Sotália é uma academia completa que investe em oferecer o que há de melhor e mais moderno em atividades físicas para adultos e crianças.

São mais de 20 modalidades praticadas numa área de, aproximadamente, 2.000m² e dividida em seis setores: Piscina, Musculação, Ginástica, Artes Marciais, Bike e o exclusivo estúdio para Pilates.

Um de seus grandes diferenciais é a Piscina semiolímpica de 25mX12,5m, coberta, aquecida com gerador de calor que queima biocombustível, tratada com processo de eletrólise com sal marinho, que diminui o uso de cloro.

A Sala de Musculação é ampla, organizada e dividida em dois andares: exercícios para membros inferiores no andar de cima e para membros superiores no andar de baixo, ambas com equipamentos de última geração.

A Ginástica também é realizada em dois ambientes: Sala Joaquina, especialmente montada para aulas de Bike, com plataformas em desnível para que todos os alunos possam ver melhor o professor, sistema de som, luz e ar condicionado; e a Sala Morro das Pedras, onde acontecem a maior parte das modalidades de Ginástica, com mais de 150m², piso laminado, espelhos, barra de alongamento, sistema de som, luz e ar condicionado, além de equipamentos como os mini trampolins, steps, halteres, barras, anilhas, faixas de suspensão (TRX), entre outros.

Na Sala Campeche, acontecem as aulas de Artes Marciais, Yôga e Pilates de Solo. O ambiente é climatizado e tem todos os equipamentos essenciais para estas práticas: tatame de EVA com 30mm de espessura, sacos de pancada, teto solo, pushing ball, caneleiras, protetores de tórax, capacetes e luvas.

Já o Pilates Máquina conta com um estúdio próprio, anexo à academia, equipado com os aparelhos para a prática dessa modalidade, que é realizada em pequenos grupos de até três pessoas por instrutor.

A academia conta, ainda, com Sala de Fisioterapia e Avaliação Física, vestiários, lavabos, bicicletário, playground, Café e Loja de Suplementos nutricionais além de amplo estacionamento com mais de 100 vagas.

Nutricionista

Um plano alimentar sob medida para suas necessidades aliado à prática de atividades físicas é a forma ideal de chegar aos seus objetivos estéticos e de saúde, em qualquer idade. Para otimizar a perda ou ganho de peso, auxiliar no desenvolvimento de massa magra, tônus muscular, reabilitação articular, controle de sintomas como enxaqueca, TPM, entre outras condições de saúde, é fundamental ter um plano alimentar específico, com a quantidade certa de calorias e a qualidade de carboidratos, vitaminas e minerais, para fazer a diferença no curto, médio e longo prazo.

Médico do Esporte

A medicina aplicada ao esporte faz toda diferença na hora de atingir seu objetivo, seja ele uma prova de alta performance ou melhor qualidade de vida no dia a dia. O médico do esporte é um clínico geral especializado em atividade física para atletas e amadores, ele analisa seu histórico de saúde por meio de anamnese, solicita exames, se achar necessário, e orienta os tipos e a quantidade de atividade física mais indicada.

Personal Trainer

O Personal Trainer (treinador pessoal) é um profissional da Educação Física responsável pela elaboração, prescrição e acompanhamento de um programa de atividade física completo e individual. Ele assume um compromisso com seu aluno para ajudá-lo a alcançar suas metas sejam elas estéticas, de condicionamento ou performance. O profissional planeja objetivos para cada fase do trabalho, realizando também avaliação de composição corporal, cardiovascular, neuromuscular e de flexibilidade. Além do programa de treino personalizado, o Personal Trainer estimula o aluno a se manter ativo e confiante para chegar aos seus objetivos, atuando como motivador emocional.

Fisioterapia

Um fisioterapeuta é um profissional da saúde focado em estudar e entender a biomecânica e funcionalidade humana. Ele trabalha para prevenir, diagnosticar e tratar doenças, disfunções e lesões causadas por fraturas, torções, quedas, má-formação genética, portadores de distúrbios neurológicos, cardíacos ou respiratórios, vícios de postura, entre outros. Com métodos como a massagem e exercícios específicos de ginástica, o profissional tem por objetivo restaurar e desenvolver a capacidade física e funcional do paciente. Ele pode orientar o movimento corporal, recomendar e realizar tratamentos com aparelhos especiais para aplicação de calor, irradiações, correntes eletromagnéticas, ultrassom, entre outros recursos, inclusive a hidroterapia.

Hidroterapia

A água, por suas propriedades físicas, é um dos recursos mais utilizados por Fisioterapeutas para o tratamento de lesões e outras condições limitantes. Na Sotália, o trabalho de fisioterapia na piscina proporciona tratar condições de saúde específicas por meio da realização de exercícios para acelerar a recuperação de atletas lesionados; pessoas com artrite, artrose ou reumatismo; problemas ortopédicos, como hérnias de disco e fraturas; inchaço nas pernas; problemas neurológicos; doenças respiratórias; dores articulares e lesões musculares. A Hidroterapita também é bastante recomendada para gestantes no pré e pós-parto, pois facilita o trabalho de parto, tornando-o menos doloroso, diminui a ansiedade e o risco de depressão pós-parto, melhora a qualidade do sono, entre outros.

MOTIVAÇÃO E CORAGEM

Valmir Vilmar de Sousa
Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

Quando nascemos, todos nós, sem exceção, somos paparicados pelos nossos familiares e cada qual procura (às vezes encontra) traços em nosso tenro corpo que justifique nossa ascendência. Se for menino é a cara do pai e do avô, se for menina tem os olhos da mãe e os cabelos da avó. Sem contar aquela tia "intrometida" dizendo ter o seu sorriso. São compreensíveis estas atitudes, pois um novo Ser está ingressando em um núcleo familiar, motivo de felicidade geral.

Este Ser vai crescer neste núcleo familiar e vai acompanhar as crenças, superstições que seus ancestrais repassaram a ele de uma forma consciente ou inconsciente, pois é uma questão cultural. Onde está o erro em tudo isto? Afinal não somos o espelho de nossos pais? À medida que repetimos e cremos nas crenças que nos passaram, estamos nos identificando com eles. Até aqui nos parecem corretas tais atitudes, no entanto, temos de nos questionar até onde manter e vivenciar estas experiências é benéfico para nós.

Quantas vezes nos deparamos com situações onde devemos tomar uma decisão importante, porém nos enganamos apelando aos conselheiros de plantão. Em alguns momentos, nos sentimos adoentados, em crises financeiras e resolvemos fazer uma promessa para um santo ou procuramos um vidente para nos "ajudar" a sair desta situação. Esta nossa atitude significa uma terceirização de nossos problemas a outrem para que resolvam por nós, desta forma, nos sentimos isentos de nossas responsabilidades. Esta prática é corriqueira, e por isso, não percebemos o mal que nos faz. Chega um momento em que o nosso corpo físico reclama, pede socorro. Onde está Deus? Ele me abandonou. Tudo de ruim só acontece comigo e vamos repetindo as crenças, pensando estarmos certos, já que nossos pais repetiam, nossos avós repetiam, repercutindo negativamente no nosso dia a dia. Como ressignificar este comportamento? Através da fé, pois ela nos motiva e encoraja para uma tomada de posição, "examinem a si mesmos, e comprovem se estão na fé (2 Cor.13,5)".

A fé nos dá motivação e coragem para enfrentarmos nossos problemas sem a necessidade de apelarmos para terceiros. Somos Seres divinos pois em nosso interior existe uma fagulha divina chamada Deus. Ele deseja de nós uma parceria: Criador/criatura de acordo com as Leis Naturais. Devemos abandonar o Ser "velho" e transformarmos num "novo" Ser. Não somos somente uma matéria que o tempo se encarregará de dissipar, mas também somos Alma, Seres divinos e, diante disto, devemos ter em mente nossas responsabilidades, pois nossos atos e suas consequências somente a nós pertencem.

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

Nunca é tarde para fazermos um retrospecto de nossas vidas e avaliarmos onde a nossa dor se manifesta. Qual o motivo que nos levou a sentir tal dor e o que necessitamos modificar em nossas vidas. Devemos nos perguntar: Como está nossa relação com Deus? Como está nossa relação com nossos familiares, nossos amigos, nossos desafetos? Como nos relacionamos conosco mesmos? Nos amamos? Nos abraçamos? Nos perdoamos? Desejamos o bem a todos? São questionamentos simples que devemos praticar diariamente, pois se faz necessário sermos éticos conosco e com o próximo. Cristo nos convida a sermos éticos em sua máxima: "Faça aos outros o que desejamos para nós". "Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a ti mesmo". Na maioria das vezes, costumamos esquecer esta máxima, porém nunca é tarde para recomeçar. Com fé, esperança, motivação e coragem conseguimos transportar as montanhas que se apresentam em nossos caminhos. Namastê.

REFERÊNCIAS

BIBLIA PASTORAL. São Paulo: Paulus, 2014.
SOBRAL, J.; HUMBERTO F. **A expansão da consciência e as vibrações psíquicas da alma**. São Paulo: DPL Ltda, 2002.

IMAGEM WEB

POTENCIAL ECONÔMICO E OS CONFLITOS DA PESCA ARTESANAL

José Luiz Sardá - Geógrafo

A pesca artesanal na Ilha de Santa Catarina representou grande importância na cultura local, dentre outros motivos, por permitir ao açoriano que aqui chegou a atividade de subsistência. Tinha grande importância econômica e, por isso, tornou-se atividade subsidiária, pois o trabalho da pesca era intercalado com o da lavoura. Entre os meses de maio a julho, época da safra da tainha, os homens deixavam a roça e o engenho de farinha aos cuidados das mulheres e dos filhos para sair ao mar. A partir de meados do século XIX, as principais freguesias que se dedicavam à atividade pesqueira eram Ponta das Canas, Barra da Lagoa, Canasvieiras e Campeche. Em meados do século XX, a pesca artesanal se torna trabalho remunerado, isso ocorreu entre as décadas de 1940 e 1950, quando muitos homens iam, anualmente, trabalhar nas parelhas de pesca em Rio Grande, São José do Norte e Cassino, no Estado do Rio Grande do Sul, durante as safras da tainha e da corvina.

Importante saber que a atividade da pesca artesanal, aliada à biodiversidade pesqueira, está presente em toda extensão do litoral brasileiro e nas 12 grandes Bacias Hidrográficas, com seus rios, lagoas e praias proporcionando ao mercado 45% de toda a produção anual de pescado desembarcado. Segundo a Secretaria de Aquicultura e Pesca (SAP), estima-se existir no Brasil quase um milhão de pescadores artesanais e essa atividade econômica é considerada uma das mais tradicionais do País. Este mercado envolve produtores autônomos, a economia familiar e individual para obtenção de alimentos, renda ou para fins comerciais com grande impacto social e econômico. De acordo com o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE/SC), o município de Governador Celso Ramos destaca-se na região da Grande Florianópolis.

Na Capital dos catarinenses, é a principal fonte de sustento de quase três mil famílias, além dos municípios de São José, Biguaçu e Palhoça, em especial a região da Pinheira e Guarda do Embaú, com considerável número de pescadores. Em 2012, o então deputado estadual Edson Andrino de Oliveira, foi o autor da Lei nº. 15.922 que declara a pesca da tainha como patrimônio histórico, artístico e cultural do Estado de Santa Catarina. Contudo, pescadores artesanais do litoral catarinense são prejudicados durante a safra da tainha, pois se tornou uma espécie-alvo da pesca industrial, que utilizam recursos tecnológicos e embarcações de médio e grande porte, prejudicando sobremaneira a pesca artesanal. O excesso de embarcações irregulares durante a safra é intenso, muitos não respeitam a lei e o manejo dos recursos pesqueiros, causando preocupação aos segmentos do setor e órgãos ambientais, pondo em risco as futuras capturas da espécie em nosso litoral, causando impactos ambientais e sociais irreparáveis aos próprios pescadores, comerciantes e consumidores.

Necessário respeitar as regras e as condicionantes estabelecidas pelas Portarias do Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (IBAMA), como o defeso; comprimento total mínimo do pescado; ciclo de vida do peixe; rigor na fiscalização das embarcações clandestinas e licenciadas; combate os conflitos entre pescadores artesanais e industriais e a preservação da espécie. É imperativa a participação da sociedade denunciando os infratores, para que sejam aplicadas as penalidades previstas na Lei. Vamos preservar nossos rios, manguezais, estuários e habitats de reprodução das diversas espécies marinhas, mitigando o seu desaparecimento, assegurando a preservação e a diversidade da flora e fauna e dos ecossistemas, garantindo, assim, a manutenção da reserva pesqueira e o uso ecologicamente correto do espaço marinho.

DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/05/2019 a 31/05/2019

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO	120.760,47
INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	**120.760,47**
Arrecadação via Celesc	32.010,93
Mensalidades de voluntários	28.548,00
Doações na Conta Corrente	31.195,18
Doações realizadas internamente	7.346,00
Anúncio Jornal	2.500,00
Contribuição cópias xerox	879,50
Venda de materiais na secretaria	16.242,00
Doações específicas	280,36
Aluguel do espaço para cafeteria	1.000,00
Arrecadação Café Escola de Médiuns	758,50

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	120.760,47
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	152.453,82
Valor utilizado da Reserva Financeira	31.693,35

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$ 31.693,35

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO	152.453,82
DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	**71.407,06**
Folha de pagamento	44.809,94
Rescisão	4.203,53
Vale transporte	716,45
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	4.524,87
DARF	588,74
GPS (Guia da Previdência Social)	16.563,53
ENERGIA ELÉTRICA	**8.264,24**
ÁGUA E SANEAMENTO	**2.249,78**
Casan	1.488,92
Tratamento de esgoto	760,86
TELEFONE E INTERNET	**2.078,34**
Telefone fixo	694,13
Telefone móvel	684,31
Internet	699,90
DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL	**6.771,02**
MATERIAIS DE LIMPEZA E HIGIENE CAPC/NENL	**7.076,40**
LAVANDERIA CAPC/NENL	**5.626,50**
SEGURANÇA ELETRÔNICA	**502,36**
Segurança eletrônica	33,36
Manutenção de equipamento de segurança	469,00
DESPESAS COM VEÍCULOS	**5.890,52**
Combustível	2.230,59
Documentos, licenciamentos, seguros	384,33
Manutenção, reparos e acessórios de veículos	3.275,60
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES	**15.407,76**
LABORATÓRIO	**10.206,51**
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	3.763,10
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)	1.835,81
Embalagens	821,25
Farmácia e Produtos bioquímicos (CAPC/NENL)	1.180,82
Algodão (terapias)	1.485,53
Gás	620,00
Administração do Laboratório	500,00
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES	**2.515,00**
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	**10.212,17**
Aquisição de material para a secretaria	1.980,36
Equipamentos para uso administrativo	1.993,83
Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)	662,00
Aquisição materiais para revenda na secretaria	4.975,98
ADM CAPC	600,00
DESPESAS DE INFORMÁTICA	**1.765,00**
Manutenção de equipamentos	1.765,00
SISTEMAS DE INFORMAÇÃO	**2.016,00**
Informativo Impresso	1.900,00
Domínio da web	116,00
TARIFAS BANCÁRIAS	**465,16**

* 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.

VER-TE

Mercedes Silva

.....é riso, é alegria,
De quem espera e confia,
Manter vivo e presente
Todo um futuro promissor,
Irradiante, prenhe de amor,
Forte, vivo, ascendente.

Forte como o rochedo,
Que enfrenta o mar, sem medo,
Cônscio de sua grandeza;
Vivo, como o vento bravio,
Que caustica, traz o frio,
E vive em paz com a natureza.

E é em vivendo em paz contigo,
Que luto, vivo e consigo,
Manter a paz interior.

Que me anima e conforta,
Pois que encontrei aberta a porta,
Do teu coração, de teu amor!

CD

NANDO REIS

NÃO SOU NENHUM ROBERTO CARLOS, MAS ÀS VEZES, CHEGO PERTO

Nando Reis, ex-Titãs, lança álbum ***NÃO SOU NENHUM ROBERTO CARLOS, MAS*** ÀS ***VEZES, CHEGO PERTO,*** inteiramente dedicado ao rei Roberto Carlos.

O álbum contém canções compostas entre 1971 e 1994 e foi lançado no dia 19 de abril, aniversário de Roberto Carlos.

"A minha afinidade com a obra do Roberto Carlos está nesse olhar para a vida prosaica, para o amor desejado e nas composições melodiosas", afirma Nando Reis.

As 12 faixas de ***NÃO SOU NENHUM ROBERTO, MAS ÀS VEZES, CHEGO PERTO*** abrangem 23 anos da obra de Roberto Carlos. Nando optou por não ter nenhuma canção do período primordial da Jovem Guarda, concentrando-se na chamada "fase adulta" do Rei.

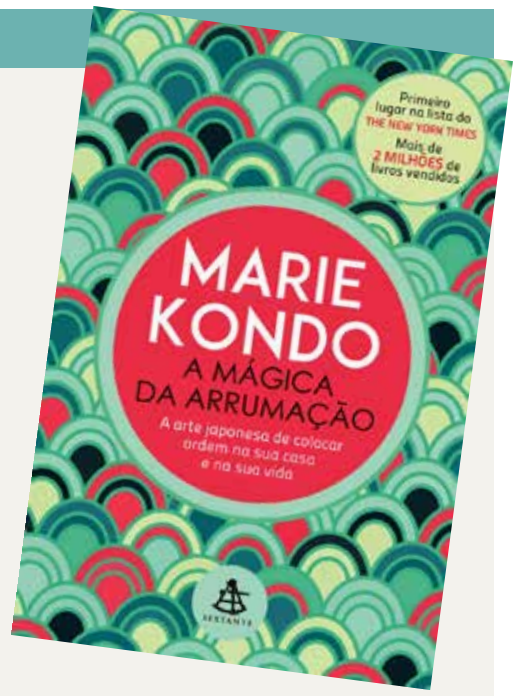
Ressalto versão de "A guerra dos meninos", com a letra declamada na voz longeva de Jorge Mautner.

LIVRO

A MÁGICA DA ARRUMAÇÃO

Autora Marie Kondo
Editora Sextante, 2015

Bia Ennig



A mágica da arrumação se tornou um fenômeno mundial por apresentar uma abordagem inovadora para acabar de vez com a bagunça. Aos 30 anos, a japonesa Marie Kondo virou celebridade internacional, uma espécie de guru quando o assunto é organização.

Entendemos que precisamos cuidar de nossa casa, que ela deve estar limpa e em harmonia para nos trazer boas energias. Podemos entender, mas dizer que talvez um "cisco" pode afetar totalmente nosso dia a dia, nos faz pensar que pode ser um exagero, mas não é! Perceba então, comigo:

> Imagine que na loucura do dia a dia, você varreu rapidamente onde tem sujeira, mais ficou "ciscos", uma sujeirinha pequena, e rapidamente você coloca atrás da porta. Então, toda vez que abre a porta, dá de cara com aquele cisco. Mas um dia, aquele pequeno problema, o farta, e deixa você sem paciência e incomodado, e fala num tom irritado: CHEGA, vou limpar isso!

Aquele pequeno cisco, acaba sendo um estorvo para você, e o que isso mostra? Que internamente, há um incômodo real em seu dia a dia. O problema está ali, só faltou solucionar, não é?

O método também ensina sobre o apego ao material, e como devemos nos desapegar. Marie, fala para sermos GRATOS! Agradeça aquele objeto, pelos sentimentos e lembranças que obteve, e liberte-o. Liberte também os sentimentos que não o ajudam na evolução.

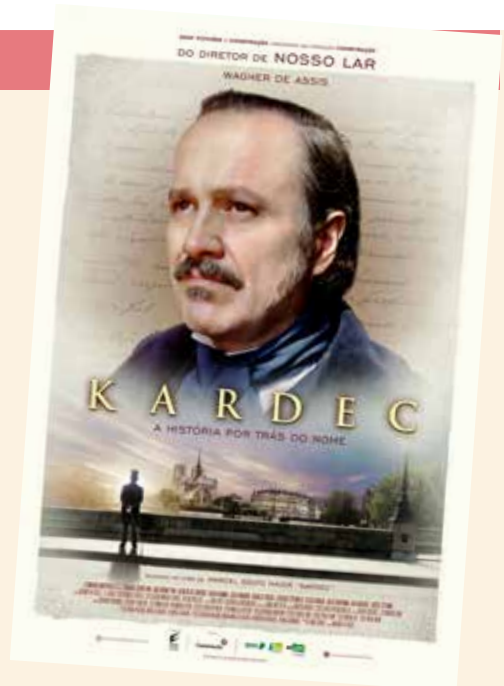
Marie Kondo nos faz entender que a nossa casa é um local sagrado, e que devemos dar tanta atenção como se fosse um templo. Um templo em que devemos adorar, cuidar e agradecer.

Não precisamos de muito, necessitamos daquilo que é necessário para nós. Observe em casa, observe a sua vida num total. E tente ver diferente e além.

Este livro deu origem à série netflix: "Ordem na casa com Marie Kondo".

FILME

KARDEC



Dirigido por Wagner de Assis, o longa tem roteiro assinado por Assis e L.G. Bayão e é baseado no livro *Kardec – A biografia*, de Marcel Souto Maior. A trama ilumina a jornada do francês Hyppolite Léon Denizard Rivail (1804-1869), educador francês, autor de diversos livros didáticos, que sistematizaria a doutrina espírita a partir de 1857.

A história começa já no período em que atuava como professor, posto que deixa por descontentamentos com as intromissões da Igreja Católica. Em seguida, passa a investigar os fenômenos espíritas, processo que culmina na publicação de *O Livro dos Espíritos* – no qual ele passaria a adotar a alcunha de Allan Kardec, sofrendo perseguições do governo francês e de entidades religiosas.

– "Um dos primeiros exercícios foi tentar entender que história a gente queria contar. Buscamos humanizá-lo ao máximo. Queríamos abordar o período da transformação. Pelo que ele enfrentou, permanece muito atual" – explica Wagner de Assis. – O filme fala de escolas laicas, de liberdade de expressão, fala sobre como a fé e a razão podem andar juntas, o respeito às diferenças. É tudo atual.

O DESAFIO DE SER MÃE NO SÉCULO XXI

Soninha Silva
Enfermeira - COREN-SC 383.225

A geração atual de mulheres se desenvolveu profissionalmente e conquistou o mercado de trabalho, seus direitos de igualdade e a independência financeira, e, com isso, aumentou suas responsabilidades, 37,3% do sustento das famílias no Brasil são de responsabilidade das mulheres.

E como é ser mãe no meio de tudo isso? Ser mãe nos tempos modernos implica em conciliar diversas funções simultâneas, entre vida pessoal, afetiva, profissional, trabalho doméstico e a criação dos filhos e buscar constantemente o equilíbrio para conseguir realizar todas as tarefas de sua atribulada rotina.

Hoje, a escolha pela maternidade implica em uma organização muito diferente de outros tempos, o que contribuí para que a experiência da maternidade seja mesmo um enorme desafio. A mãe idealizada e perfeita não existe mais, por isso, aquelas que escolhem ser mãe assumindo as responsabilidades da mulher moderna, devem entender seus limites e buscar prazer em todas as suas relações, inclusive com os filhos. Dividir os papéis com seu companheiro é muito importante, mas para isso é preciso desmistificar o amor materno inato e tomar o pressuposto de que o amor paterno também é semeado, alimentado e aprendido no trato diário com os filhos, traz resultado positivo para a saúde física e emocional da criança.

Considerar ambos os amores conquistados, legítimos e de igual qualidade não equivale a dizer que não haja diferenças entre as funções maternas e paternas, pois elas têm suas especificidades. Hoje se sabe, por exemplo, que os homens influenciam as crianças de modo único, desempenham o papel de desafiá-las e instigá-las a desenvolver capacidades emocionais e cognitivas para enfrentar o mundo. Porém, as mulheres precisam reaprender a dividir o espaço da criação de filhos com os pais se despojando da ideia de que só a mãe sabe cuidar dos filhos. Desta forma, conseguirão buscar o equilíbrio para organizar as rotinas do dia, cuidar também do lado pessoal e emocional, da vida do casal, da otimização do tempo e serem mais felizes consigo mesmas.

É importante que o tempo disponibilizado aos filhos seja de qualidade. Procure realmente estar com as crianças quando se propuser a isso, interagindo e se aproximando emocionalmente dos pequenos, como, brincar, conversar, ouvir, estudar, passear e construir juntos.

INSTITUCIONALIZAÇÃO DA GESTÃO DO CONHECIMENTO EM ORGANIZAÇÃO INOVADORA

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

A gestão do conhecimento e a inovação são temas que, na atualidade, assumem um papel cada vez mais importante no âmbito das organizações, no crescimento da economia local, regional e das diversas nações do mundo.

A competitividade das organizações depende da capacidade de se adaptar ao novo modelo econômico, em que o principal fator produtivo não é mais o capital econômico, mas sim, o capital intelectual que, por sua vez, é composto pelo capital estrutural, humano e de relacionamento. Para tal adaptação, as empresas precisam alinhar sua estrutura organizacional com o seu capital humano e o seu capital de relacionamento, para que, em equilíbrio, possam despontar novas práticas gerenciais, autorrenovadoras, podendo assim, gerar, compartilhar e disseminar conhecimento na organização. A geração, o compartilhamento e a disseminação do conhecimento têm estimulado a criatividade e a inovação por meio de ações empreendedoras, possibilitando, assim, que as organizações se destaquem nesse novo cenário.

Para que as organizações possam se desenvolver em um ambiente favorável, torna-se necessário o estabelecimento de critérios que visem às metas preestabelecidas como rentabilidade, inovação, eficiência e responsabilidade social, garantindo, então, a sustentabilidade mercadológica.

Vivencia-se uma nova era e se acredita que a produção e o desenvolvimento de conhecimentos fazem a diferença para o crescimento da nação, para a geração da competitividade individual e coletiva, para o equilíbrio social e para a qualidade de vida.

Para Sordi (2003), as organizações que praticam gestão do conhecimento, são frequentemente as que se destacam em seus campos de ação, com postura inovadora e concreta no mercado em que atuam, buscando continuamente o aprimoramento do seu potencial criativo, tendo como subsídio novos conhecimentos e ideias, podendo agregar valor aos seus produtos/serviços, na busca de diferencial competitivo, que é o suporte para aquisição de posição de destaque no mercado atuante.

Assim, faz-se relevante perceber que a implantação da Gestão do Conhecimento depende das pessoas e de sua disponibilidade em aceitar as mudanças que o processo requer, porém, não raras vezes o capital humano, fator principal do processo produtivo do conhecimento apresenta-se reticente. O receio às mudanças que promove a eficácia da solução exige que sejam criados ambientes que favoreçam a criação de uma nova cultura, pois o sucesso não está somente na implantação de soluções tecnológicas, que geram eficiência dos processos e procedimentos imprescindíveis para o alcance da efetividade dos benefícios esperados, mas no respeito aos conhecimentos e saberes dos indivíduos envolvidos no processo.

Nesse processo de crescimento pessoal e profissional, nota-se a necessidade de um aperfeiçoamento contínuo para atender às mudanças que estão ocorrendo com a inclusão de novas tecnologias nas organizações.

REFERÊNCIAS

SORDI, J. O. de. **Tecnologia da informação aplicada aos negócios**. São Paulo: Atlas, 2003.

ACUPUNTURA É GERAR QUALIDADE DE VIDA

Na entrevista deste mês, conheça mais sobre as aplicações e benefícios da Acupuntura em um bate-papo com o Dr. Artur Cláudio Ventura Viana, especialista em Acupuntura bioenergética e moxabustão. O profissional, que já atua há 12 anos na área, esclarece dúvidas comuns e explica como a Medicina Tradicional Chinesa atua na prevenção de doenças.

Por Uiara Sousa Zilli
Jornalista - MTb/SC 02178JP

Como funciona, na prática, uma sessão de acupuntura e quais os principais efeitos da prática?

Se formos analisar pelo ponto de vista da medicina ocidental, ela funciona a partir de estímulos gerados por agulhas, que fazem o sistema nervoso responder com pequenos processos inflamatórios, forçando nosso sistema imunológico a trabalhar nas áreas afetadas. Mas isso ainda é, para mim, uma explicação muito superficial e limitada de como a acupuntura realmente funciona, pois essa explicação esclarece porque a dor melhora quando você tem um incômodo no joelho, por exemplo, e o acupunturista coloca agulhas no local. Não explica, no entanto, porque essa mesma dor no joelho pode ser tratada com agulhas nos pés ou na coluna lombar, ou quando colocamos uma agulha no braço para tratar uma dor de garganta. Aí que entra a explicação da medicina tradicional chinesa para o funcionamento da acupuntura. Temos no corpo "vias" de circulação de energia (Chi), chamados meridianos.

Nesses meridianos, circula a energia de todos os nossos dez órgãos principais, segundo a medicina chinesa, e outros sistemas que não existem na medicina ocidental, mas têm funções importantes, como o vaso governador, vaso concepção, triplo aquecedor e pericárdio ou "circulação e sexo". Existem pontos, nos meridianos, que geram informações e comandos específicos quando agulhados. Ou seja, a partir do agulhamento nos pontos que possuem suas funções de comando, somos capazes de manipular nossa energia (Chi) para tratar qualquer doença ou processo, seja ele físico, emocional ou psicológico.

Na prática, o objetivo da acupuntura é gerar qualidade de vida independente de existir cura ou não para aquela enfermidade. O paciente começará a sentir-se mais disposto, mente mais tranquila, maior estrutura emocional para lidar com seus processos, bem-estar geral e até mesmo a cura da doença, se isso for possível.

Existem contraindicações para receber a técnica?

A literatura tem afirmado que a acupuntura tem poucas contraindicações, embora a experiência diagnóstica do acupunturista seja fundamental para oferecer um tratamento adequado e eficaz. Pode ser aplicada em recém-nascidos, crianças, adultos e em idosos. No geral, não existem contraindicações, desde que o paciente informe a sua condição para o acupunturista antes do início da sessão, como nos casos de gravidez. Existem pontos que, se estimulados, podem causar aborto. Ao avisar o terapeuta, ele deverá fazer seu protocolo evitando esses pontos. Assim como para os casos de eletroacupuntura que Não é indicada para cardíacos e portadores de marcapasso. Resumindo, eu diria que não são contraindicações, mais sim situações que exigem cuidados especiais.

Muita gente conhece a acupuntura apenas pela aplicação de agulhas, existe algum outro método?

A acupuntura sistêmica, feita no corpo todo, é a forma mais tradicional e disseminada, mas há também a auriculoterapia que pode ser aplicada com agulhas semipermanentes, sementes e ímãs. Além disso, a acupuntura a laser é utilizada há mais de 20 anos e aparelhos têm sido desenvolvidos no Japão, pois o povo japonês investe bastante em tecnologia. A eletroacupuntura tem sido muito utilizada para o tratamento de dores. Pode-se, também, somente utilizar a acupressura, isto é, a pressão de pontos de acupuntura, muito útil para a realização de massagem. O profissional que aplica a acupuntura é quem faz a opção pela técnica mediante as condições do paciente. Crianças, por exemplo, muitas vezes precisam de estímulos menos dolorosos, pois são bastante responsivos a qualquer tipo de estimulação e nem sempre precisamos utilizar agulhas.

FOTO DO ACERVO DO ENTREVISTADO.

Como são definidos, escolhidos os pontos de aplicação?

Para definirmos os pontos de acupuntura, é importante fazermos uma anamnese terapêutica, colhendo o máximo de detalhes possíveis do paciente, do seu histórico de doenças, alimentação, qualidade do sono, relações interpessoais, prática de atividades físicas, e como ele lida com sua queixa principal. A partir disso, fazemos um diagnóstico do pulso do paciente, onde olhamos o nível energético dos órgãos, bem como o diagnóstico da língua, onde verificamos detalhes em relação à energia de seus órgãos.

Algumas pessoas sentem medo por achar que o processo é doloroso. A aplicação, de fato é dolorida?

Isso varia muito de paciente para paciente, de acordo com seu nível de sensibilidade; umas pessoas sentem mais outras menos. Na medicina chinesa, entendemos que a dor faz parte do processo e também denuncia o nível do desequilíbrio energético. Em outras palavras, quanto mais dor ou incomodo você sentir em um ponto, maior o desequilíbrio energético. E quanto mais você se trata com acupuntura, menor o incômodo ao longo do tratamento. Entendo que quanto mais relaxado e tranquilo o paciente estiver, melhores serão os resultados, por isso, é importante que o profissional crie meios para que seu paciente relaxe durante a aplicação.

A acupuntura é indicada somente para alguns tratamentos ou qualquer que seja a doença pode ser tratada? Quando ela é benéfica?

A Organização Mundial da Saúde fez uma avaliação das experiências clínicas da acupuntura nas duas últimas décadas, em diferentes partes do mundo, e listou 43 doenças tratadas e tratáveis pela aplicação da técnica. Porém, em razão da falta de rigor científico, seu resultado foi questionado. Esta listagem apresenta uma infinidade de afecções do corpo humano, das físicas às mentais e emocionais. Aquelas, cujo benefício culminou no alívio da dor, foram as mais citadas. E é verdade, a dor ainda é a causa mais comum de uma pessoa buscar o atendimento de um acupunturista. A técnica envolve efeitos analgésicos, sedativos, homeostáticos, imunodefensivos, psicológicos e até mesmo de recuperação motora. Como a acupuntura tem sido largamente utilizada para aliviar a dor, há crescente interesse pela técnica como alternativa para dores no parto.

E embora haja grande procura pela acupuntura no tratamento de dores agudas ou crônicas, a técnica também é muito positiva para doentes renais e hepáticos, hipertensos, para afecções gineco-obstétricas, neurológicas, ortopédicas, fisiátricas, reumatológicas e, inclusive, como procedimento nas clínicas médica e cirúrgica.

É possível aplicá-la também para casos de obesidade, tabagismo e alcoolismo. Porém, vale acrescentar que conseguir o efeito terapêutico da técnica depende em grande parte da preparação e da habilidade do acupunturista. Também são variáveis importantes a serem consideradas: o custo, a segurança e as condições locais dos serviços de saúde.

Nos Estados Unidos, o consenso do National Institutes of Health (NIH) referenda a acupuntura em casos de dependência química, reabilitação pós-AVC, lombalgia, asma, cefaleia, dentre outras doenças e sintomas.

Então se pode dizer que a acupuntura é mais que um paliativo, como muitas pessoas acreditam?

Muitas pessoas acreditam que a acupuntura é apenas um procedimento paliativo, cujo maior emprego é no controle da dor. Na realidade, quem determina a possibilidade de cura é a natureza da doença em si, e não o tratamento utilizado. A acupuntura pode ser usada para tratar e curar ou então apenas como paliativo dependendo do problema que está sendo tratado. Por exemplo, uma dor nas costas causada por um espasmo muscular, vai ser tratada e curada. Já em uma lesão neurológica causada por um trauma ou uma *doença desmielinizante, o tratamento por acupuntura pode reduzir os sintomas, mas a pessoa ficará com sequelas, independente do tratamento feito.

É possível utilizar essa técnica para o tratamento de enfermidades mais graves ou mesmo malignas? Como a prática age sobre essas doenças?

Com certeza, com a medicina chinesa podemos tratar qualquer doença ou auxiliar no tratamento, independente da gravidade. Por exemplo, podemos fortalecer o fígado e o estômago de pacientes que estão passando por quimioterapia visando à redução dos efeitos colaterais, como enjoos, falta de apetite, febre e dor no corpo.

NÓS E AS IDADES:
Elementos Doutrinários

Jaime João Regis

Não somos casual**idade**
Somos uma ent**idade**
Com ancestral**idade**
Vindos da espiritual**idade**
Nossa brev**idade**
Na tridimensional**idade**
Cumpre uma final**idade**
E tem particular**idade**s

Ao Nascer
Período de nossa maior necess**idade**
Pela nossa extrema dependência e fragil**idade**
Expressamos docil**idade**
E requeremos afetuos**idade**

Na Infância
Somos movidos pela curios**idade**
Diante de tanta nov**idade**
Impulsionados pela eletric**idade**

Na Adolescência
Tempo da inconform**idade**
Da instabil**idade**
Do temor da responsabil**idade**

Na Juventude
Auge da moc**idade**
Demonstramos impetuos**idade**
E, muitas vezes, intempestiv**idade**
Período de grande fecund**idade**
Da escolar**idade**
Da Univers**idade**
De aplicação de tenac**idade**
Da ação com agil**idade**

Quando Adultos
Entramos no período da produtiv**idade**
Desenvolvemos uma especial**idade**
É a época da criativ**idade**
Da construção da nossa estabil**idade**
Da ação com positiv**idade**
Da procura da clar**idade**
Do exercício da amistos**idade**

Da cordial**idade**
Da racional**idade**
Da conduta com espontane**idade**
Da superação da advers**idade**
Da consciência da real**idade**

Para, quando Idosos
Atingirmos a plena matur**idade**
Agirmos com equanim**idade**
Em tudo com imparcial**idade**
Com visão de objetiv**idade**
Desfrutarmos de seren**idade**
Pela conquista da luminos**idade**

Em todas as Idades
A luta deve ser constante e com intens**idade**:
Contra a mediocr**idade**
Na superação da va**idade**
No combate à insan**idade**
À tendência à barbar**idade**
Aos resquícios de brutal**idade**
À ação com agressiv**idade**
Na eliminação da exclusiv**idade**
Na vitória contra a egocentric**idade**
No descarte da vulgar**idade**
Do vazio da banal**idade**
Dos malefícios da fals**idade**

A vida deve ser construída sobre uma base de:
Prob**idade**
Honest**idade**
Autentic**idade**
Que a vida seja:

Um exercício de car**idade**
De altruísmo e magnanim**idade**
De respeito e urban**idade**
De, em tudo, sincer**idade**

Para que:
Conquistemos a felic**idade**
A pureza e sant**idade**
Por toda a etern**idade**

CURAR É FAZER FELIZ

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Muitas vezes me pergunto como tem sido teu relacionamento com Deus. Como te apresentas a Ele? Que Lhe dizes em tuas preces? Prestas homenagens e louvores a Deus? Será que Deus necessita de louvores, ou será que nós é que pensamos assim de Deus?

Ora, a resposta pode te deixar constrangido, pois, assim como muitos, deves prestar muitas e grandes homenagens a Deus. Contudo, Deus não tem "ego" para esperar que tu estejas Lhe prestando louvores sem curar-te primeiramente por dentro, livrando-te de teu ego. O propósito de Deus é a tua cura interior. Quando estiveres curado interiormente, estarás dando a Deus o teu melhor presente e teu maior louvor.

Quando te livras de teu ego e passas a pensar em teus semelhantes, começando por teus familiares, passas a ser um trabalhador do milagre de Deus. E como trabalhador de Deus, por Ele passas a ser dirigido para ajudares aqueles que possam seguir Sua Orientação através de ti.

Desse modo, precisas aprender que CURAR É FAZER FELIZ. Fazer feliz a ti mesmo para que possas distribuir alegria. Tens tantas ocasiões para alegrar-te, meu irmão, mas nem prestas atenção à elas. Recusas a cura de teu espírito quando te recusas a perceber essas pequenas ocasiões de alegrar-te.

Pensas na felicidade como se isso fosse uma coisa distante, impossível de alcançar quando a felicidade é composta de pequenas alegrias, tais como apreciar um pôr de sol, o sorriso de um filho ou um pardal ao amanhecer do dia. Aquele que consegue ser feliz com o barulho da chuva que tamborila na janela ou com o vento que empurra as nuvens brancas no céu azul, encontra-se na paz que só se obtém quando se torna um trabalhador de Deus.

Ser um trabalhador de Deus é aprender a se fazer feliz para ensinar as demais criaturas Dele a serem felizes. Deus precisa de teu sorriso para que ensines a sorrir os teus semelhantes. A alegria e a felicidade são atributos transcendentes de Deus para o trabalhador de Seu milagre. Cada um de nós, meu irmão, é um trabalhador do milagre de Deus. Ao descobrir isso, ensinamos nosso segredo àqueles que passam em nosso caminho para que seja disseminado sobre a Terra o AMOR DE DEUS.

A tristeza está desassociada da luz produzida pela alegria. Não existe diferença entre o amor e a alegria. Nisso se resume aquilo que chamamos de felicidade. Sabendo disso é que passamos a ensinar, sendo que de tanto ensinar nasceu espontaneamente o lema de nossa Casa que diz:

FAÇA TUDO PARA SER FELIZ.

Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

AGRADECIMENTO - 6ª MASSA AMIGA

Queridos Irmãos e queridas Irmãs, mais uma vez estamos revestidos com o manto da Gratidão pela entrega, pelo apoio, pelo trabalho, pela fé, pelo amor dispensado à 6ª edição da Massa Amiga. Evento coroado com o mais absoluto sucesso, sob a égide da espiritualidade que nos orienta, ilumina e guarda. Ao encontrar guarida em Buda, permitimo-nos enaltecer que "A lei da mente é implacável. O que você pensa, você cria; O que você sente, você atrai; O que você acredita, torna-se realidade". Vocês foram implacáveis, criativos em seus pensamentos e em suas frentes, imantadores pelo poder da sensibilização e possuidores dessa fé inabalável.

Imensa gratidão à Arena Petry, cuja família é um dos nossos maiores aliados nesta tarefa, assim como aos queridos Chefs Molheiros, que com tanta alegria nos brindaram com delícias, sem eles, não haveria o Evento.

FOTO ISADORA MAESTRI

Às bandas 'Sonido Club' e 'Gladys e Jukeboxe' e ao Adilson Maestri, que nos encantaram com sua música, tornando a noite ainda mais agradável.

A todos e a cada um, o nosso muito obrigado! Muito obrigado! Muito obrigado!

Em reflexão, convidamos todos a descobrir "Onde o Amor foi, é e será Rei".

ONDE O AMOR SERÁ REI

Paródia Espiritualizada do Samba Enredo da Escola de Samba Consulado do Samba, Campeã do Carnaval de 2019.
Autores: Conrado Laurindo, Edson do Tamborim, Tabajara Ortiz, Wilson Silva, Wagner Amaral e Cleber. Autor da paródia: Áureo dos Santos.

FOTOS: RENATA FONTANA DE FARIA

Sinto um vazio no peito
Ao ver esse mundo feroz
Jamais de metal será feito
Aquele que enfrenta a dor e busca o amor na Terra de OZ.

Se o mal no caminho se erguer
O medo não vai me deter
Munido de amor, as dores e o sofrimento eu vou combater
Pois sempre haverei de encontrar na humanidade
Tanta fé, tanto amor, tanta vontade
Brilhantes olhos, voluntários do amor
Para a luta contra o câncer vencer

O sentimento sagrado de amar e ser amado
É a ponte que nos liga de coração a coração
Uma fonte inesgotável de vida e inspiração
Num reino vermelho e branco de pura doação

Vem me acolher, me abraçar
Me faz sonhar e acreditar, então
Me deixa contagiar, nessa espiritualidade que ocupa a vida, em toda e qualquer dimensão

Então, hoje e sempre, seja solidária e fraternalmente em OZ, aqui, agora e sempre o nosso CAPC
Viva e faça viver, a expressão que enaltece a onipresença do ser
Pois nós sabemos, EU SEI
Aqui, hoje e sempre ONDE O AMOR FOI, É E SERÁ REI.

Áureo dos Santos - Coordenador da Massa Amiga