Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

JULHO 2019 - ANO 9 - Nº 77



Para entender melhor o que é o Sagrado Feminino, é necessário quebrar um pouco a crença que nos vem sendo imposta desde crianças. Esquecer a cultura do patriarcado na qual as mulheres não são tão poderosas quanto os homens. Uma cultura que coloca sempre as mulheres como incapazes de comandar e que precisam de alguém para lutar por elas e defendê-las. Páginas 8 e 9

ATIVIDADE FÍSICA E **SAÚDE MENTAL**

A atividade física pode melhorar sua saúde mental e ter um impacto muito positivo na depressão, ansiedade e no combate ao estresse. Além disso, pode melhorar a memória, a qualidade do sono, seu humor e você não precisa ser um atleta e nenhum fanático por academia, muitas pesquisas apontam que quantidades modestas de algum tipo de exercício físico já fazem toda a diferença, nos diz a educadora física Leila Lemos. Página 3



Colunas

SOBRE A MENTIRA

Adilson Maestri Página 7

O HOMO FÁCILE

Homero Franco Página 7

SERENDIPIDADE: um caminho para encontrar nosso propósito de vida

Édis Mafra Lapolli Página 13

NOSSAS HERANÇAS: Elementos doutrinários

Página 15

Jaime João Regis

TRANSFORMAÇÃO DIGITAL - O MUNDO 4.0

Afirma Paulo César Lapolli que os avanços tecnológicos irão impactar diretamente na vida das pessoas. O diferencial de sustentabilidade, tanto para pessoas como para as organizações, residirá na capacidade de compreensão, adaptação e atuação dentro deste novo cenário rico em oportunidades e centrado nas tecnologias de informação e comunicação. Página 4



Núcleo Espírita Nosso Lar

CAPC

Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

Nosso Mentor em seu artigo da página 15, lembra que: "É comum em nossos dias ainda escutar que *maior é aquele que serve*. Contudo, poucos entendem o que o Mestre pregou, vez que desde pequenos fomos ensinados que o melhor, o mais importante é ser servido e não servir. Essa é nossa cultura, esses os valores que pesam e fazem diferença no mundo materialista.

Entretanto, hoje em dia as mulheres, que historicamente serviram a humanidade, estão consolidando cada vez mais a sua ascensão social na vida moderna e se fazendo cada vez mais presentes nas atividades políticas, administrativas e culturais da sociedade em geral.

A participação feminina vem se consolidando em definitivo em áreas que antes eram consideradas redutos exclusivos dos homens, não sendo raro encontrar mulheres policiais, delegadas, frentistas de caminhões, motoristas de ônibus, árbitras de futebol e tantas outras funções que antes eram eminentemente masculinas.

As diferenças entre homens e mulheres diminuíram muito e as mulheres estão ocupando, com muita competência e dinamismo, posições que antes eram áreas exclusivas dos homens.

O novo papel da mulher na sociedade é o tema de nossa página central.

Boa leitura!







AME - SC ASSOCIAÇÃO MÉDICO-ESPÍRITA DE SANTA CATARINA

07 DE SETEMBRO - CAMBIRELA HOTEL 9H - 18H

IV SIMPÓSIO CIÊNCIA, SAÚDE E ESPIRITUALIDAD

Envelhecimento sadio: Desafios

PALESTRANTES CONFIRMADOS

Carlos Durgante, AME Rio Grande do Sul :

Alzheimer e demência senil | Espiritualidade no processo de envelhecimento Gilson Luiz Roberto, presidente AME-Brasil: Os Segredos da Longevidade: dos telômeros ao Espirito

Marco Aurélio Vasconcelos da Silva, AME Livramento: O Fluido Vital e Envelhecimento

Paulo Rogério Aguiar, presidente AME-RS: Saúde Mental e Envelhecimento
Renato Gonçalves, Mafra - SC: Distúrbios de Sono e Envelhecimento
Maria de Fátima M Silva:. AME-SC: Cuidados com a saúde na terceira idade
Thales de Carvalho, Fpolis-SC: Atividade física na terceira idade
Marilene Francisca de Campos - Procuradora federal- Direito e políticas públicas
da pessoa idosa.

INSCRIÇOS - 83 50,09
Deposito Barcalino
UnoCRED - Barco 136 Ag. 1101 DC 223201-8
CMPJ 12.109.0240001-83 - ENVIAN COMPROVANTE PARA
ame as financiativid genelision
www.ame 45 ceg Er





APOIO: NENL - NÚCLEO ESPIRITA NOSSO LAR

Festa no Interior

Moraes Moreira / Abel Silva

Fagulhas, pontas de agulhas
Brilham estrelas de São João
Babados, xotes e xaxados
Segura as pontas meu coração
Bombas na guerra-magia
Ninguém matava, ninguém morria
Nas trincheiras da alegria
O que explodia era o amor
Nas trincheiras da alegria
O que explodia era o amor

Fagulhas, pontas de agulhas
Brilham estrelas de São João
Babados, xotes e xaxados
Segura as pontas meu coração
Bombas na guerra-magia
Ninguém matava, ninguém morria
Nas trincheiras da alegria
O que explodia era o amor
Nas trincheiras da alegria
O que explodia era o amor

E ardia aquela fogueira Que me esquenta a vida inteira Eterna noite sempre a primeira Festa do Interior

E ardia aquela fogueira Que me esquenta a vida inteira Eterna noite sempre a primeira Festa do Interior

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/

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL

Leila Lemos Educadora Física

Você sabia que a atividade física pode melhorar sua saúde mental? Isso mesmo! A atividade física pode ter um impacto muito positivo na depressão, ansiedade e no combate ao estresse.

Além disso, pode melhorar a memória, a qualidade do sono, seu humor e você não precisa ser um atleta e nenhum fanático por academia, muitas pesquisas apontam que quantidades modestas de algum tipo de exercício físico já fazem toda a diferença.

Pessoas que se exercitam com regularidade não aumentam somente sua capacidade cardiorrespiratória e seus músculos, mas também sua energia ao longo do dia, têm memórias mais nítidas e se sentem mais relaxadas e positivas sobre si mesmas e suas vidas.

Se exercitar libera endorfinas (substâncias químicas que fazem você se sentir bem, aumentam a sensação de bemestar), ajuda a relaxar os músculos e aliviar a tensão no corpo, lembre-se: seu corpo e sua mente estão ligados intimamente, se seu corpo se sente bem, sua mente se sentirá bem também! O exercício físico pode servir também como uma distração, permitindo que você silencie e quebre o ciclo de pensamentos negativos que alimentam a depressão.

Qualquer coisa que faz você se mover pode ajudar, passear com o cachorro, uma caminhada até o mercado ou na praia, procure prestar atenção no que está fazendo ao invés de se desligar durante o exercício, se concentre no ritmo de sua respiração, por exemplo, quando você tem atenção plena e se concentra em seu corpo e como ele se sente enquanto se exercita, além de melhorar seu condicionamento físico, você vai conseguir interromper o fluxo de preocupações correndo em sua cabeça, ajuda a combater a ansiedade.

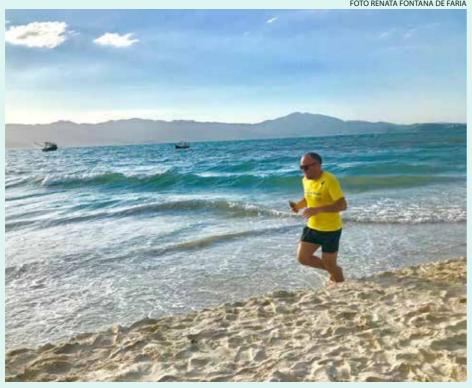
Melhora sua autoestima, quando se torna um hábito, é um investimento para seu corpo, mente e alma, você se sentirá melhor sobre sua aparência e por conquistar pequenas metas que vão proporcionar um sentimento de realização.

Mais resiliência: quando tiver que enfrentar desafios mentais ou emocionais na vida, a atividade física pode te ajudar a lidar com eles de maneira saudável, ao invés de recorrer ao álcool, drogas ou comportamentos negativos.

Portanto mexa-se!!

Aproveite cada oportunidade do dia-a-dia para incluir algum tipo de movimento: use escadas, estacione mais longe do seu local de trabalho ou estudo, aproveite a hora do almoço, leve o cachorro para passear. Faça desses pequenos hábitos uma rotina. Depois de tê-los tornado rotinas, amplie-os, aumente as distâncias. Desafie-se.

FOTO RENATA FONTANA DE FARIA



BENEFÍCIOS DA VITAMINA D

Juliana Panizzi Nutricionista CRN10 - 7306



A vitamina D é uma vitamina lipossolúvel, ou seja, é absorvida e transportada com as gorduras provenientes da dieta, necessitando, assim, de gorduras de boa qualidade para que seja realizada a adequada absorção (MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 2018).

Além de prevenir e tratar o raquitismo, a vitamina D exerce função de nutriente regulador do cálcio e fósforo em nosso corpo, e também, exerce influência sobre o coração, sistema nervoso central, crescimento celular, além do controle de outros sistemas hormonais (AL-DAGHRI et al., 2018).

Ademais, Granlund et al. (2015) explicam que a vitamina D desempenha controle sob mais de 200 genes responsáveis pela proliferação celular, sendo também poderosa para a imunidade e um anti-inflamatório natural.

Muito se tem discutido recentemente acerca da deficiência e insuficiência de vitamina D, a ponto de ser considerada uma questão de saúde pública mundial, tendo em vista as implicações no aparecimento de diversas doenças (AL-DAGHRI et al., 2018).

Há comprovação que estados de insuficiência de vitamina D estão associados a doenças como câncer, diabetes *mellitus*, hipertensão arterial, doenças autoimunes, infecções e até aumento da mortalidade (ORELIND et al., 2012).

Ferrarini e Macedo (2015) explicam que, quando preservada em quantias satisfatórias (≥30 ng/ml) a vitamina D parece estar associada à melhor capacidade física; melhor recuperação muscular; menor percentual de gordura corporal, inclusive abdominal; aumento da quantidade de massa magra e, consequentemente, aumento de força; prevenção de perda de massa muscular, melhor função vascular; menores níveis de paratormônio; menor incidência de Síndrome Metabólica; melhor perfil lipídico; melhor resposta imunológica; maior tolerância à glicose; menor incidência de anemia.

Embora a principal fonte de vitamina D em humanos seja a radiação solar, na sociedade moderna a exposição pode não ser suficiente, tornando-se, assim, a dieta como principal fonte. Pode-se encontrar alguma quantia de vitamina D em ovos, queijos, leite integral, peixes como salmão, atum e sardinha, manteiga e cogumelos (BIANCUZZO et al., 2010).

Pode-se afirmar que, em razão das mudanças no estilo de vida com menos tempo de exposição solar, seja por recomendações médicas ou por trabalhos em ambientes fechados, uso de vestimentas e também de cremes com fator de proteção solar ou ainda, mudanças no estilo da dieta, ao longo dos anos a população em geral tem apresentado deficiência e insuficiência de vitamina D (GRANLUND et al., 2015).

Então, visto que a vitamina D faz-se importante para a manutenção da saúde óssea, inclusive na prevenção de perda de massa muscular magra e das fraturas, fica um convite: Que tal se expor ao sol com mais frequência e ingerir os alimentos acima citados, ou até mesmo conversar com seu médico para verificar a necessidade de suplementar a vida D? Os benefícios serão incríveis!



TRANSFORMAÇÃO DIGITAL — O MUNDO 4.0

Paulo César Lapolli

Doutorando do Programa de Pós Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento

A Inglaterra representa o berço das transformações industriais a partir do século XVII. O surgimento da energia a vapor acelerou o processo de mecanização dos processos industriais e mudando as relações entre o homem e a máquina. Ao longo da história, as indústrias foram modificando paradigmas e conceitos por meio das revoluções Industriais, representadas pelas seguintes transformações:

- 1ª Revolução Industrial: Iniciou no século XVII, tendo como característica o uso do ferro, carvão e a energia a vapor;
- 2ª Revolução Industrial: Com início no final do século XIX, passou a usar a energia elétrica e o petróleo como fonte de energia que deram origem a produção em massa;
- 3ª Revolução Industrial: A partir da década de 1970, as indústrias iniciam o processo de automatização da linha de montagem de produtos utilizando robôs e computadores eletrônicos ligados diretamente às máquinas;
- 4ª Revolução Industrial: A Indústria 4.0 revela-se a partir de 2011 pelo uso de sistemas ciberfísicos, Internet das Coisas e análise de grande quantidade de dados, o Big Data.

Para Kagermann et al. (2013, p. 5), a Indústria 4.0 se refere a:

uma realidade em que as redes globais são estabelecidas pelas empresas sob a forma de Sistemas Físico Cibernéticos (CPS -Cyber-Physical Systems) que incorporam máquinas, sistemas de armazenagem e instalações de produção que são capazes de trocar informação e cooperar de forma autônoma através da



Internet das Coisas (IoT - Internet of Things) desencadeando ações e controlando uns aos outros de forma independente

A forma como vivemos, trabalhamos e nos relacionamos está mudando radicalmente promovida pelas transformações geradas pela Indústria 4.0 dentro de um modelo de produção composto de sistemas ciberfísicos interligados com a finalidade de tomar decisões e se autocorrigir de uma forma totalmente autônoma. A essência deste modelo operacional está centrada no conhecimento e na comunicação entre agentes humanos, agentes humanos e máquinas, e máquinas e máquinas (SCHWAB, 2016).

As tecnologias e novos desenvolvimentos criados pela Indústria 4.0 mantém uma característica comum entre si, que é a de alavancar o poder difundido da digitalização e da tecnologia da informação. Schwab (2016, p.19-27), relaciona algumas megatendências tecnológicas que poderão surgir nos próximos anos.

> • Veículos autônomos: Carros, caminhões, drones, navios passam a fazer uso de sensores e de inteligência artificial em

- Impressão em e 3D: A impressão 3D será mais difundida pela inclusão de circuitos eletrônicos, células e órgãos hu-
- Robótica avançada: Permitirá a colaboração entre seres humanos e máquinas. Robôs mais adaptáveis devido à sua constituição ser baseada em estruturas biológicas comple-
- Novos materiais: Nanomateriais, como o grafeno, que é 200 vezes mais resistente que o aço e um milhão de vezes mais fino que o cabelo humano;
- Biologia sintética: Refere-se a capacidade de personalização de organimos pelo registro do DNA (Ácido Desoxirribonu-
- Cultivo de órgãos: Desenvolvido a partir do genoma suíno para transplante em humanos (xenotransplante);
- Tecidos vivos: produção de tecidos em um processo de conhecimento Bioprinting, que utiliza a tecnologia 3D;
- Design de bebês: Pessoas passarão a nascer com maior resistência e imunes à doenças.

Os avanços tecnológicos irão impactar diretamente na vida das pessoas. O diferencial de sustentabilidade, tanto para pessoas como para as organizações, residirá na capacidade de compreensão, adaptação e atuação dentro deste novo cenário rico em oportunidades e centrado nas tecnologias de informação e comunicação.

REFERÊNCIAS

KAGERMANN, H., W. et al. Recommendations for implementing the strategic initiative Industrie 4.0. Acatech - National Academy of Science and Engineering. 2013.

SCHWAB, K. The Fourth Industrial Revolution. World Economic Forum Switzerland 2016.



idue Aten

INFORMATIVO NOSSO LAR - JULHO - 2019 - ANO 9

Atendimentos

Atendimento - Tratamento

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

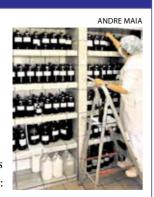
Local: Rua Arthur Mariano, 2280, Picadas do Norte, São José, SC.

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

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

Horários da Farmácia

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



C 1 C:	08:00 às 12:00h
Segunda -feira:	13:00 às 20:00h
	09:00 às 12:30h
Terça-feira:	14:00 às 16:00h
	08:00 às 10:30h
Quarta-feira:	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;
- usar roupa de cama de cor clara;
- 3 vestir roupa para dormir também de cor clara;
- jantar comida leve, evitando carne vermelha;
- não tomar bebida alcoólica;
- 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 ora-

- 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 preo-
- 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

JULHO 2019

DATA PALESTRA	HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
03/07/2019 Quarta-feira	20:00	Jucemar Geraldo Jorge	Sandra Flores	O caminho para a espiritualidade
04/07/2019 Quinta-Feira	20:00	Odi Oleiniscki	Zenaide A. Hames Silva	Medicina e espiritualidade
05/07/2019 Sexta-feira	20:00	Maurílio Martins	Beatriz Rosa	O poder da oração
06/07/2019 Sábado	14:00	Gastão Cassel	Jair Idiarte	Quem faz o destino: o livre-arbítrio e a construção da felicidade
10/07/2019 Quarta-feira	20:00	Volmar Gattringer	Edel Ern	A paz no mundo e a paz interior
11/07/2019 Quinta-Feira	20:00	Paulo Neuburger	Rodrigo Luiz Alves	Devo amar o meu inimigo?
12/07/2019 Sexta-feira	20:00	Neuzir Oliveira	Beatriz Rosa	Os quatro compromissos
13/07/2019 Sábado	14:00	Maurício Hoffmann	Maria Nazarete Gevertz	Relações entre o mundo espiritual e o mundo material
17/07/2019 Quarta-feira	20:00	Jaqueline Minatti - Nutrição	Nilda Figueiredo	Longevidade bela e saudável - Nutrientes para chegarmos lá
18/07/2019 Quinta-Feira	20:00	Rodrigo Luiz Alves	Zenaide A. Hames Silva	Entrai pela porta estreita
19/07/2019 Sexta-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Esquecimento do Passado
20/07/2019 Sábado	14:00	Adilson Maestri	Abegair Pereira	Uma mensagem de esperança
24/07/2019 Quarta-feira	20:00	Cynthia Caiaffa	Sandra Flores	Os compromissos do espírito
25/07/2019 Quinta-Feira	20:00	Carlos Augusto Maia da Silva	Zenaide A. Hames Silva	Purificação da Alma
26/07/2019 Sexta-feira	20:00	Elizete Florência dos Santos	Beatriz Rosa	Todos são caminhos
27/07/2019 Sábado	14:00	Homero Franco	Paulo Neuburger	0 autoconhecimento
31/07/2019 Quarta-feira	20:00	Laura Brito	Edel Ern	A natureza do servir

Horários de Ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda. 039 Forquilhas - Florianópolis

Partidas de Forquilhas (Ida)

2ª a	a 6a	Sábados		Domingos e feriados
05.00	14.25*	05.00	16.45*	05.40
05.40	15.30*	06.00	18.45*	06.30
05.55C	16.35*	06.40*	20.45*	08.15*
06.20	17.35*	*00.80	23.20*	09.55*
07.00*	18.40*	08.40*		11.55*
00.80	19.30	09.40*		14.55*
08.40*	20.20*	11.00*		17.55*
09.50*	21.45*	12.20*		19.55*
11.20*	23.15*	13.05*		21.50*
12.55*		14.45*		

Partida do TICEN (volta)

2ª a	a 6ª	Sábados		6ª Sábados		Domingos e feriados
06.10	16.30	05.50	17.55	07.30		
07.10	17.30	07.10	19.55	09.10		
07.45	18.30C	07.50	22.30	11.00		
09.00	19.20	08.50	00.40	14.00		
10.30	20.50	10.10		17.00		
12.00	22.20	11.30		19.05		
13.30	23.20	12.15		21.00		
14.30	00.40	13.55		22.50		
15.30		15.55		00.40		

Transporte coletivo Estrela Itda 763.1 Parque Residencial Lisboa

Partida do Lisboa (Ida)

	2ª a 6ª		Sáb	ado	Domingos e feriados
05.00	10.20*	19.35*	06.00	15.20*	07.00
05.30	11.15*	20.05*	06.30	16.00*	08.30*
05.45	12.05*	20.55*	07.00	16.40*	09.30*
06.00	12.25	21.45*	07.20*	17.20*	10.30*
06.12	12.50*	22.25*	07.40	18.00*	11.30*
06.25	13.25*	22.55*	08.00*	18.40*	12.30*
06.37	13.45BR*		08.40*	19.20*	13.30*
06.50BR	14.30*		09.20*	20.00*	14.30*
07.02	15.25*		10.00*	20.40*	15.30*
07.15	15.35*		10.40*	21.30*	16.30*
07.30BR*	16.20*		11.20*	22.20*	17.30*
07.45	16.55*		12.00*		18.30*
08.05*	17.15BR*		12.40*		19.30*
08.30*	17.35*		13.20*		20.30*
08.55*	18.10*		14.00*		21.30*
09.20*	19.10*		14.40*		22.30*

Partidas do TICEN (Volta)

	2ª a 6ª		Sáb	ado	Domingos e feriados
06.40	16.40	22.15LA	06.40	18.00	07.45
07.25	16.55	22.35LA	07.20	18.40	08.45
07.50	17.05	23.05LA	08.00	19.20	09.45
08.15	17.15	23.35	08.40	20.00	10.45
08.42	17.25	24.00	09.20	20.50	11.45
09.35	17.37		10.00	21.50	12.45
10.32	17.50		10.40	22.50	13.45
11.20	18.05		11.20	24.00	14.45
12.02	18.20		12.00		15.45
12.35	18.35		12.40		16.45
13.05	18.55		13.20		17.45
13.42	19.10		14.00		18.45
14.35	19.40		14.40		19.45
14.50	20.15		15.20		20.45
15.25	21.05		16.00		21.45
16.00	21.30LA		16.40		22.45
16.20	22.05		17.20		24.00

Saída de Los Ângelis

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

Saída do TICEN

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

Transporte Coletivo Estrela

Saída de Potecas Saída do TICEN

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

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

Saída de Vila Formosa Saída do Kobrasol

2ª a	6a
06.00	12.30
06.20	12.40
06.45	13.50
07.20	14.30
08.10	16.10
09.05	17.00
09.50	
12.05	

2ª a 6ª			
06.40	17.40rzl		
07.20	18.10		
09.00	18.40x		
11.10	19.30		
11.50	22.25z		
13.00			
13.40			
15.20			
16.10			

16.40 18.02

18.32 19.05 19.50 20.35 21.50

22.40

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 os 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!



TERRENOS DE MARINHA: DEMARCAÇÃO E HOMOLOGAÇÃO

José Luiz Sardá Geógrafo

Imagine você ser proprietário de um imóvel há décadas e, de repente, correr o risco de perder o direito da propriedade para a União, pelo fato de ela estar localizada em área que poderá ser considerada terrenos de marinha? Essa é a real situação que vive milhares de cidadãos em Florianópolis. Na demarcação dos terrenos de marinha, as propriedades atingidas deixarão de ser 4.800 para cerca de 39.000 imóveis, envolvendo mais de 200 mil pessoas. Os títulos de propriedade, como os de posse privados estão correndo o risco de perder a sua titularidade, em razão dessa nova demarcação.

A região central da Capital dos catarinenses foi homologada em 1979 e outra parte em 2001. Na parte continental, são 1.838 imóveis, que recebem a cobrança anual da Superintendência do Patrimônio da União (SPU/SC). O restante do território insular está passando por uma nova demarcação, ainda não homologada, que poderá transformar os imóveis atualmente privados, em patrimônio da União. São milhares de propriedades, muitas delas deixadas como herança, que não consegue autorização municipal para efetuar uma simples reforma, e os atuais proprietários estão sujeitos a serem meros ocupantes, e o pior, teriam que comprar novamente o imóvel que julgam ter sido sempre seu.

Muita gente não sabe que terrenos de marinha são as áreas que sofreram as influências das marés a partir da Linha do Preamar Médio – (LPM) no ano de 1831 e estão localizados em uma profundidade de 33 metros, medidos para a parte da terra, quer aqueles situados no continente, na costa marítima, nas margens dos rios e lagoas e os que contornam as ilhas. A Constituição de 1988, afirma que terrenos de marinha devem ser demarcados, pois são bens dominicais, isto é, são patrimônios da União e terrenos não são sinônimos de Áreas de Preservação Permanente (APP).

Segundo a SPU/SC, existe uma demarcação já homologada na década de 1970, num trecho de oito km na Ilha de Santa Catarina, entre os bairros Saco dos Limões e Agronômica. No bairro da Trindade são 99 lotes e 30 condomínios, de mais de três mil famílias que serão afetadas. O restante dos 344 km da costa catarinense, cujas propriedades ainda foram não homologadas, desde o ano de 2005 está em processo de notificação aos ocupantes conhecidos e cadastrados na SPU/SC, visando a sua homologação.

Diante dessa polêmica, a prefeitura municipal de Florianópolis, assinou o Decreto nº. 18.744, de 12 de julho de 2018, que autoriza o proprietário e os posseiros destes imóveis, que podem ser atingidos por esta nova demarcação, ainda que provisória, a realizar o licenciamento destes, permitindo assim as construções de casas, muros ou uma simples reforma. O Decreto esclarece a interpretação do Plano Diretor sobre áreas ainda não homologadas, vale ressaltar que o mesmo não altera qualquer questão de natureza ambiental.

A VIDA É UMA CONSEQUÊNCIA DE NOSSAS ESCOLHAS

Carlos Augusto Maia da Silva

A todo o momento, estamos fazendo escolhas, muitas vezes, não tão boas, estejamos sempre em vigilância, pois somos responsáveis por aquilo que escolhemos.

A natureza é repleta de ciclos que se renovam constantemente e a todo o momento. Desde as menores partículas da célula ou do átomo, tudo se transforma, nada é imutável no universo.

A vida inteligente, em qualquer lugar do cosmos, segue o seu ritmo natural em que cada nova fase do ciclo vital é uma consequência das fases anteriores, ou seja, o reflexo de nossas escolhas através do livre arbítrio. Portanto, o ser dotado de inteligência e liberdade de escolha é o senhor de nosso destino.

O diferencial nessa questão é a postura adotada por cada um de nós diante de nossa própria vida, à medida que dependemos de nossa lucidez nas escolhas a serem tomadas em prol de nossa evolução consciencial.

Somos agentes lúcidos ou passivos no palco da vida, pois depende de nossas iniciativas a alteração de um perfil que trazemos de muitas vivências no corpo físico. Se passivos e alienados de nossa essência, a tendência é que continuemos a reproduzir um modelo repleto de vícios comportamentais e sentimentos não resolvidos, que são, em parte, responsáveis por níveis de sofrimento psíquico-físico experenciados na nossa vida atual. Pois tudo o que estamos vivendo agora é fruto de nossas escolhas. Escolhas estas feitas recentemente ou no passado, tudo, cedo ou tarde, aparece, não dá para esconder ou se esquivar, tudo vem à tona. Então, procuremos ser lúcidos e ativos em tudo que fizermos e escolhermos, pois a tendência é que alteremos esse paradigma a partir da renovação interior que gerará uma energia compatível com a sensação de bem-estar vital.

Nunca é tarde para iniciarmos a nossa "revolução da consciência", porque o pouco que fizermos, no momento vital, repercutirá positivamente no futuro. É um processo que exige perseverança e fé no potencial transformador que existe em cada um de nós. A vida é precedida de momentos de destruição, do caos surge o renascimento, a criação, ou seja, a fase em que as expectativas se renovam desde que sejamos os próprios agentes dessa transformação.

Tudo ao nosso redor está em transformação, devemos estar atentos para aceitar o que está em mudança, não podemos querer que o mundo de adeque a nós, e sim nos



adaptarmos aos novos paradigmas. Só assim poderemos ser felizes e ter uma vida calma, tranquila e cheia de sucesso. Na natureza humana, nada acontece por acaso, seja na passividade ou na tomada de atitudes, a verdade do que somos se revela diante do universo. Dessa transparência, ninguém está livre...

Podemos escrever uma história repleta de capítulos interessantes sobre a nossa existência, ou escrever capítulos que se repetem sem nenhuma importância no contexto existencial. Nesse sentido, a escolha é do indivíduo que permanece passivamente atrelado ao seu passado, ou do indivíduo que desperta para a dinâmica das transformações necessárias a partir de si mesmo. A renovação vital é sempre um convite e uma chance para que o indivíduo desperte em relação às suas inerentes potencialidades. Valores que, invariavelmente, encontram-se subjugados por valores materialistas e dependentes do comportamento padronizado, herança de muitas vidas do espírito imortal.

Quando na vida tem-se a impressão de que "tudo dá errado", é porque, geralmente, repetimos erros do passado e não percebemos que somos vítimas de nossas próprias escolhas e condicionamentos. E para que o ciclo vital não se torne um cristalizado sentimento de frustração, que tende a aumentar de intensidade com o passar do tempo, é fundamental que despertemos das sombras que nos prendem a processos obsessivos para a luz da consciência.

O novo paradigma de si mesmo exige mudança interior que pode começar pelos mais simples gestos que revelam as nossas intenções em querer mudar para melhor, a partir da prática do bem sem olhar a quem. Estejamos preparados, para a vida, pois ela é uma consequência de nossas escolhas. Preparemo-nos para estar prontos para realizarmos as mudanças que estão acontecendo, pois elas são necessárias para podermos alcançar a calma, a tranquilidade e a serenidade.

Não esqueça de que tudo muda, o que você está esperando para mudar?









O HOMO FÁCILE

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

A discussão não para. Não resta dúvida que há algo muito confuso na trajetória social de nossa espécie. Já tive a oportunidade aqui neste espaço de comentar a esperança de que, enfim, o homo sapiens fizesse jus ao pomposo título a ele dado por quem acompanha os passos da humanidade. Foi assim que anunciei solenemente a passagem de sapiens para virtualis.

Não me arrependo de haver embarcado nesta esperança. Creio, mesmo, que uma boa parte dos humanos tem um pé cravado na era das virtudes e pode, sim, ser chamada de homo virtualis.

Mas, a outra parte, talvez maior que esta, vem se afundando e soterrando as suas melhores chances de se erguer.

A discussão não para e traz as redes sociais para o meio do debate. Em alguns séculos de nossa história, a mídia, que hoje é vária, pode ser acusada de manipular e dirigir a formação do pensamento coletivo. Hoje, as mídias sociais, que carregamos no bolso, apesar das fake news não podem ser acusadas de nada: o ser humano faz com ela o que quiser. E o que ele demonstra querer?

A resposta é trágica: com todas, mas mesmo com todas as chances de buscar a verdade, o sentido elevado, a pureza da construção melhorada contínua, o mais elevado dos seres da natureza se afunda em coisas que o atestam haver interrompido a evolução.

As redes sociais, com honrosas exceções é um palco de baixaria, fofoca, mentira, ameaça, ódio destilado, dentro de uma era de opinião sem informação, julgamento sem conhecimento, condenação sem prova.

Tudo ficou fácil, basta teclar, apertar uma tecla, emitir um juízo. Por conta disso o *sapiens* se candidata a *homo fácile*.

Quem sabe nós, que ainda podemos raciocinar sobre isso, sejamos os primeiros a iniciar a contrapartida, a promover a dificuldade de crescimento dessa onda pobre. Como? Colocando nossa perplexidade diante das barbaridades que recebemos na telinha do smartphone.

Fica a ideia.



SOBRE A MENTIRA

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

Descobri, não sei se tarde ou em tempo, que as pessoas mentem.

Pensava eu que as pessoas mentiam às vezes, mas descobri que elas mentem normalmente, cotidianamente. Mentem para si e para os outros.

Pensava eu que seria capaz de perceber quando alguém mentisse para mim, mas descobri que há pessoas que não tem compromisso com a realidade, vivem num mundo completamente diverso daquilo que apregoam como sendo o seu mundo.

Aprendi que uma coisa é o que as pessoas dizem de si e outra bem distinta é o que percebo observando as suas atitudes. Mas elas pensam que o mundo crê no que elas dizem; que todos à sua volta veem o mundo que elas pintam, com suas cores e sua fantasia.

E vendo o comportamento dos outros, infiro que o meu não deva ser diferente.

Mas, o que mais me tocou, foi perceber que mesmo as pessoas com quem privamos de intimidade, que juramos que conhecemos profundamente, não são, na realidade, o que acreditamos ser. Elas são quem são.

Mas por que todos dizem que são outras pessoas? Do que tem medo? O que querem esconder? Elas têm medo do julgamento, por se sentirem inferiores aos outros?

Creio que acreditam que precisamos ser perfeitos. Não se dão conta que fomos criados por Deus e por consequência - o que quer que sejamos - já somos perfeitos, pois não há como conceber que Deus criaria algo ou alguém imperfeito.

Cada vez mais conhecemos o Universo Material e tudo o que vemos é perfeito, tudo obedece às Leis que regem o Universo.

Por que não conseguimos ver essa perfeição em nós mesmos?

Acreditamos que só exista um modelo de Ser Humano, uma só maneira de ser humano? A diversidade das formas e saberes está contida na perfeição.

Precisamos saber que somos apenas parte do Todo. Cada qual fazendo a sua parte. Não podemos ser, todos, roda num automóvel, podemos ser roda, mas também podemos ser banco, direção, lataria, motor, vidro, o que quer que seja, que tamanho tenha essa peça, seremos sempre indispensáveis. Nossa contribuição é única e indispensável.

Quando pararmos de nos comparar com os outros, não precisaremos mais mentir que somos iguais. Nós não somos iguais, não precisamos ser iguais, precisamos ser quem somos e nada mais.

O mundo reconhece quem somos e nos deseja como somos, porque precisa de nossa contribuição, do nosso talento, das nossas virtudes. E também precisa do nosso lado sombra - das nossas inquietações - pois esse lado desconhecido vai sempre nos impulsionar para o aperfeiçoamento de quem somos.

Portanto, vamos parar de fingir que somos outra pessoa e assumir quem verdadeiramente somos e assim dar nossa contribuição para uma convivência mais harmônica e pacífica.





Reportagem de Capa

INFORMATIVO NOSSO LAR - JULHO - 2019 - ANO 9 - N° 77

Ω



O SAGRADO FEMINIO

"Ter consciência da nossa parte feminina é a receita do poder. Com isso conseguimos ir da passividade às energias magníficas e agitadas da força criadora que nos transformam de observadores inertes da vida em mestres da forma". (Chris Griscom)

Para entender melhor o que é o Sagrado Feminino, é necessário quebrar um pouco a crença que nos vem sendo imposta desde crianças. Esquecer a cultura do patriarcado na qual as mulheres não são tão poderosas quanto os homens. Uma cultura que coloca sempre as mulheres como incapazes de comandar e que precisam de alguém para lutar por elas e defendê-las.

Algumas religiões acreditam e glorificam o sexo feminino como o maior poder do Universo.

Por que a divindade tem de ser um homem? Isso é algo passado pela cultura do patriarcado, e por estarmos a tantos anos sujeitos a esses ensinamentos, até estranhamos quando pensamos em aceitar uma mulher divina e não um homem.

Quando abraçamos a ideia de uma Deusa é porque passamos a aceitar que todo ser humano nasceu para ser poderoso e adorado. Passamos a entender que cada uma possui seus mistérios, o seu jeito de lidar com as coisas, suas inseguranças e os seus pontos fortes, e isso tudo se torna sagrado quando você passa a entender e valorizar cada pontinho do que existe em cada ser.

Por ser um aspecto espiritual, o sagrado feminino é algo que vem de dentro para fora. As mulheres que o praticam se dedicam mais em melhorar o amor da mulher dentro de si. É uma questão de autoconhecimento.

Seis passos para começar assimilar os princípios do Sagrado Feminino.

1. Crie o seu próprio espaço sagrado: em um lugar



- calmo na sua residência, crie um espaço sagrado para ajudar na sua inspiração, imaginação e que exalte o seu amor próprio. Não é apenas um altar, mas sim um lugar que a faça se sentir bem, protegida e amada.
- 2. Faça um momento especial: para trazer a paz para a alma e o enriquecimento para a mente e para o espírito, crie momentos especiais para você mesma. Ouça músicas suaves, caminhe na natureza, jante a luz de velas, faça tudo aquilo que a faz se sentir bem e especial. Você pode fazer isso sozinha, mas também pode dividir essa hora especial com familiares e amigos.
- 3. Melhore o seu contato com a natureza: um bom jeito de honrar a Deus é admirar e amar tudo o que Ele criou. Ter uma maior comunhão com a natureza e prestar atenção nela pode fazer com que os seus contatos com as plantas, a terra, a chuva, o Sol, a Lua e os animais sejam mais aguçados, lhe trazendo maior sensação de que eles são parte de você, assim como você faz parte deles.
- 4. Nunca deixe de criar: pensamentos são algo involuntário, e apesar de ter muitas coisas em sua mente que podem não ser aprovadas por toda a sociedade, nunca deixe de manifestar suas invenções. Escreva, pinte, borde, desenhe, modele, cante, dance, crie, coloque em prática todas as suas formas de imaginação, pois a energia positiva que expressar seus sentimentos será uma ótima forma de contato com você mesma, oferecendo grandes chances de se autoconhecer.
- 5. Melhore o seu aspecto de vida: cuidar do seu corpo e da sua saúde é o mesmo que dar valor à dádiva que Deus lhe deu: a vida. Procure viver da melhor forma possível, fazendo escolhas de acordo com a sua consciência, do que é melhor ou não para você. Viva sem se culpar, sem se agredir e entenda que, apesar dos problemas que aparecerão, a sua vida é mais importante que a carência, a dor e qualquer coisa que possa surgir para lhe fazer mal. Lembre-se do amor próprio, pois assim você se tornará forte e conseguirá enfrentar qualquer obstáculo em sua vida.
- 6. Não desanime: as pessoas ainda precisam mudar o conceito delas sobre o lugar das mulheres, e por isso não é tão fácil enfrentar o mundo como uma mulher decidida e resolvida, que sabe que só precisa de si mesma para ser feliz. Mas não desanime e não se canse de lutar pelos seus direitos. Nunca deixe que a coloquem para baixo, dizendo que você não é capaz, porque você é mulher e você pode fazer melhor que qualquer um!

É necessário cultivar relações harmoniosas, uma percepção de mundo e de vida saudável, presente e com muito contentamento e receptividade, dedicando-se a viver uma vida espiritual, sintonizada à consciência cósmica, universal. Porém, a vida espiritual não negligencia nenhum dos planos ou corpos de vida, ou seja, as dimensões e veículos de manifestação da consciência. Assim, para uma vida e consciência plenas, devemos estar ao mesmo tempo em sintonia com a Terra e suas emanações, cuidando do nosso próprio corpo, personalidade, mente; os veículos da alma. Desta forma, criamos um equilíbrio necessário para inte-



grar as consciências e energias superiores e interiores e, assim, libertar-nos das amarras e limitações impostas pelos nossos próprios condicionamentos mentais.

A mulher na história da humanidade

A história da mulher dentro da história da humanidade é, sem dúvida, um capítulo à parte. Leis expressavam a diferença não pela natural distinção entre dois sexos, mas pela depreciação de um sexo considerado inferior.

Em alguns momentos, isso representou um perigo, que ela pagou com a vida. No entanto, aspectos determinantes, das pequenas às grandes contribuições, destacam uma rela-

ção importante, o respeito pela diferença e suas vantagens. Na pré-história, em diversas culturas, foram encontra-

das estatuetas femininas que simbolizam ídolos da fecundidade.

Há mais de quatro mil anos a.C, a civilização egípcia reverenciava Ísis, irmã e esposa de Osíris, mãe de todos os faraós.

Na Antiguidade, as etruscas foram consideradas as primeiras feministas. Elas bebiam a saúde de quem quisessem, saiam livremente e participavam das festas ao lado de seus homens, enquanto em Atenas, a mulher vivia em casa e só tinha direito a uma educação familiar.

Alguns autores deixavam sua visão de degradação moral, alegando que os deuses estariam prontos a castigar a mulher que não cumprisse seu papel, limitado às condições domésticas.

Em Roma, a mulher podia frequentar as escolas elementares, e tinha direito à educação posterior, quando as condições financeiras permitiam. Como as etruscas, as romanas participavam de banquetes, mas não podiam beber vinho. A principal ocupação era com trabalhos femininos. O vínculo matrimonial era considerado extremamente importante, tanto que a separação e o segundo casamento não eram bem vistos pela sociedade.

Ao longo da história, a mulher tem sido descrita de diversas formas, de acordo com a cultura de cada povo, o período específico em que viveu e envolvida por circunstâncias sociais da época.

Descobertas recentes podem corrigir ou afirmar mo-





mentos que ficaram sem certezas, como a lenda das Amazonas. Na Rússia, num sítio arqueológico, foram encontradas ossadas femininas sepultadas há 2.500 anos com espadas e armas diversas. Os pesquisadores acreditam tratar-se de mulheres mais robustas e guerreiras.

No período medieval, calar as vozes femininas que falavam mais alto já era uma atitude comum. As mulheres que praticavam cura ou desafiavam as ordens da igreja eram queimadas na fogueira, pela Inquisição.

Tempos depois, em 1857, operárias de uma indústria têxtil nos Estados Unidos que resolveram fazer greve por melhores salários e uma redução na jornada de trabalho, foram assassinadas.

O Dia Internacional da Mulher foi criado em 1910, em memória dessas mulheres mortas pelos seus patrões, mais de meio século depois.

Só então as vozes voltaram a falar.

Historicamente, a mulher sempre esteve na posição de subordinação ao homem, "ela não podia escolher, era escolhida". Mesmo as poucas produções artísticas femininas obrigava o uso de codinomes masculinos para serem aceitas.

A década de 1960, desencadeada por uma revolução cultural, foi o período que o movimento feminista gritou mais alto, com palavras de ordem do tipo "o corpo é nosso". O desenvolvimento da pílula anticoncepcional deu reforço para as mulheres buscarem o prazer sexual, escolhendo se queriam ou não ter filhos. A igualdade sexual foi confundida em alguns momentos com a busca de igualdade social, cujo direito merece qualquer luta feminina.

A estrutura do homem e da mulher passa por caminhos diferentes.

A TENDA DA LUA

(Jamie Sams em As Cartas do Caminho Sagrado)

Em muitas tradições antigas o tempo da Lua é considerado um tempo sagrado da mulher, durante o qual ela é honrada como sendo a mãe da energia criativa. Durante esse ciclo, ela deve liberar-se das energias antigas que seu corpo vinha carregando e preparar-se para a religação com a fertilidade da Mãe Terra, da qual será portadora durante a próxima Lua ou o próximo mês.

Nossos ancestrais sabiam o quanto era importante permitir que cada mulher pudesse se aprofundar em seu espaço sagrado durante esse momento de religação, pois as mulheres eram portadoras da abundância e da fertilidade. As mulheres eram mães; davam continuação à Tribo tendo filhos, traziam fertilidade às lavouras graças à sua conexão com a Mãe Terra e abrigavam os sonhos da Nação em seus ventres até que esses sonhos se tornassem realidade. Durante a sua Lua, elas eram estéreis e não podiam conceber, esse era seu período e

Ninguém impedia que uma mulher fizesse seu retiro durante o Tempo da Lua. Impedir seria um gesto perigoso da parte e qualquer membro da tribo. Insistir em quem uma mulher continuasse a cumprir com tarefas ou deveres familiares equivalia a interromper o seu ciclo de religação com a Terra.

Dentro da tradição nativa, cada estágio de crescimento de uma mulher é explicado às meninas que estão em fase de crescimento. O ensinamento começa antes do primeiro fluxo menstrual e é marcado pelos ritos de passagem. Cada mulher da tribo tem a honra de se tornar parte da energia criativa. Cada uma delas deve aprender a reconhecer o Ciclo da Lua à medida que vai sendo preparada para se tornar uma tecelã das marés, à semelhança da sua Avó Lua. Cada uma aprende a respeitar o corpo e as próprias necessidades. A cada menina é transmitido o conhecimento do que significa ser mulher, à medida que ela vai sendo preparada para assumir seu papel entre as outras mulheres da tribo. Nesta fase de aprendizado, incluem-se as tarefas normais de mulher e esposa, além do artesanato, do desenvolvimento da criatividade, do uso da intuição e do desenvolvimento de qualquer dom e habilidade pessoal. Temos ainda o conhecimento das cerimônias e de rituais, a ajuda no nascimento de bebês, além da utilização dos seus dons de cura e de seus totens pessoais.

Durante seu Tempo de Lua as mulheres não tinham permissão de preparar comida, dançar, participar de cerimônias ou partilhar qualquer atividade vital com os homens. Muita gente hoje costuma interpretar erradamente este costume. Essa tradição teve inicio porque as mulheres precisavam se reabastecer de energia durante o seu período estéril. Considere o alivio que um retiro destes poderia proporcionar a uma mulher moderna e também à sua família, que é obrigada a conviver mensalmente com suas mudanças de temperamento. Considerava-se um direito da mulher retirar-se para receber alimentação e os cuidados da Mãe Terra, assim como ela própria tinha cumprido com sua responsabilidade de cuidar bem dos outros durante o resto do mês.

Para que velhas feridas cicatrizem de maneira eficaz e criativa, está na hora de as mulheres utilizarem a ideia da Tenda da Lua e se refugiarem da santidade da fraternidade.

As mulheres precisam aprender a amar, a compreender e, desta forma, curar umas às outras. Recolher-se e assimilar os sentimentos que as experiências da vida criam é muito saudável.



PORTAL CAMINHO SAGRADO

Homero Franco Coordenador do Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

O encontro de pacientes e seus familiares com os terapeutas que podem apoiá-los na busca da cura progressiva como extensão dos tratamentos realizados nas casas do Ribeirão da Ilha e de Forquilhinhas é a oportunidade que as pessoas têm de descobrir seu Caminho, andar, ambular na direção sagrada para, se possível, compreender, ter consciência de onde está o verdadeiro poder, neste caso específico, de cura, mas no geral, para alcançar o gozo de uma VIDA BOA.

Entender VIDA BOA como uma definição existencial com níveis ideais em saúde, alimentação, habitação, relacionamentos, mobilidade, renda, alegria, amor, cultura, divertimento. E no caso específico desses encontros, saúde estável, alegria, amor, autocuidado.

Apoiados por todas as frentes de trabalho que se dirigem ao paciente, os grupos terapêuticos objetivam aprofundar a compreensão daquilo que no Portal Caminho Sagrado estamos resumindo como Vida Boa, na verdade, é o esforço de toda a Casa Nosso Lar no sentido de buscar uma consciência livre dos agentes estressores que minam as defesas do corpo e abrem caminho para as chamadas doenças que surgem no interior das células sem nenhum agente externo agressor.

Nos encontros que ocorrem aos sábados pela manhã, desenvolvemos conteúdos motivadores ao autocuidado, apontando para os malefícios dos descuidos em relação à nossa dimensão íntima sempre que buscamos terceirizar as soluções que dificilmente virão de fora.

Outro aspecto de máxima importância é a oportunidade que o paciente tem de trazer consigo para estes ambientes de conscientização e motivação àquele familiar que, por mais que apoie o tratamento, tem pouca informação e nem sempre pode coadjuvar a cura.

O Portal Caminho Sagrado é o espaço ideal para refazer conceitos, afinar as vibrações, descobrir o poder das egrégoras e conquistar conhecimentos, fazer descobertas, olhar para dentro, renovar a fé na própria vida e chegar mais próximo da confiança na proposta de Deus para a Vida.

Por extensão, a Centralpris, responsável pelas inscrições nos grupos terapêuticos apresenta aos interessados as várias opções de tratamento grupal.

As diversas terapias em andamento em Nosso Lar estão voltadas para a cura progressiva do ser humano e podem ser alcançadas por quem estiver se tratando em uma das duas Casas. Basta dirigir--se à sala 202 do NENL aos sábados às 8:30h ou às quartas-feiras às 14:30h na mesma sala.

ENTRE A VONTADE E A RAZÃO

Jucemar Geraldo Jorge

É sob impulsos inconstantes e análises racionais que os homens, via de regra, conduzem grande parte de suas ações comportamentais. De acordo com o jornalista e crítico Cássio Starling Carlos, o filósofo Schopenhauer (1788-1860), já na maturidade, depois de dedicar décadas ao projeto especulativo "O Mundo como Vontade e Representação", concentrou-se em pensar que escolhas permitem aos homens manter liberdade sob a inexorabilidade da vontade.

Nossa intenção aqui não é contemplar inteiramente a filosofia de Schopenhauer, mas destacar que: "o que alguém é e tem em si mesmo, ou seja, a personalidade e o seu valor, é o único contributo imediato para a sua felicidade e o seu bem-estar" (SCHOPENHAUER, 2015, p. 27). Assim, vale a pena perguntarmos a nós mesmos em que plano nos situamos para construir o nosso bem-estar. Somos reféns da nossa vontade ou o ímpeto de nossa racionalidade sempre fala mais alto?

Estamos vivendo, hoje, num mundo de muitas controvérsias e, em função disso, nossa vontade, estimulada pelos nossos instintos, por nossa razão e pela enxurrada de informações cotidianas, nos traz conflitos que necessitam ser depurados e, quiçá, eliminados de nossas mentes.

> A vida da maioria das pessoas é um amontoado de coisas: ítens materiais, tarefas a fazer, questões sobre as quais pensar. Assim, esteja absolutamente presente no que está fazendo e sinta sua atenção, o silêncio vivo dentro de você, como o pano de fundo desse ato (TOLLE, 2007, p.

Assim, é importante motivarmo-nos a pensar sobre as coisas mais simples de nossa vida e ter presente que os nossos atos podem depender sempre de uma boa vontade sim, e de um bom punhado de razoabilidade, mas nada que ultrapasse os seus limites e comprometa o nosso equilíbrio mental.

> O dever íntimo do homem está entregue ao seu livre arbítrio: o agulhão da consciência, esse guardião da probidade interior, o adverte e sustenta, mas permanece, frequentemente, impotente diante dos sofismas da paixão. O dever do coração, fielmente observado, eleva o homem; mas esse dever, como precisá-lo? Onde começa

ele? Onde se detém? O dever começa precisamente no ponto em que ameaçais a felicidade ou a tranquilidade do vosso próximo; termina no limite que não gostaríeis de ver ultrapassado em relação a vós mesmos (KARDEC, 2009, p. 172).

Mais do que a vontade e mais do que a razão estão as nossas emoções, que necessitam ser observadas com a máxima atenção. Diante das dificuldades presentes, devemos nos comportar como o rio que segue o seu fluxo contínuo, desviando-se de todos os obstáculos que se lhe opõem. Há um tesouro dentro de cada um de nós que precisa ser melhor explorado. O nosso interior é único, e a nossa alma clama pela serenidade e pelo exercício do amor que Cristo conclamou a todos os homens de boa vontade. Tenhamos mais consciência, mais compaixão, mais resignação, mais paciência e sigamos alegres e cientes de que nossos passos devem ser precisos na direção da maior felicidade possível.

Entre a vontade e a razão coloquemos o nosso coração. Que a nossa vontade não seja um desejo descomedido e que a nossa razão não seja apenas mais um ímpeto para demonstrar que estamos sempre com a verdade. Como apregoa o Evangelho, não ameacemos a nossa felicidade com conturbações materiais e emocionais que em nada auxiliam o nosso bem-estar. Lembremo-nos das palavras de Schopenhauer para exaltar os bons valores morais que dignificam a nossa personalidade. É tempo de viver conscientes e desfrutar o momento presente como se ele fosse o último a cada instante, a cada dia de nossas vidas. A boa maneira de prosperar e alcançar a felicidade é transformar as nossas intenções em atos concretos, tirando a teoria do calabouço e praticando com amor toda nossa boa vontade e todas as nossas melhores intenções.

REFERÊNCIAS

SCHOPENHAUER, Arthur. Aforismos sobre a sabedoria da vida, Tradução: Jair Barbozal. São Paulo: Coleção Folha Grandes Pensamentos, 2015.

TOLLE, Eckart. Um novo mundo: o despertar de uma nova consciência. Rio de Janeiro: Sextante, 2007.

KARDEC, Allan. O Evangelho segundo o Espiritismo. Tradução de Salvador Gentile, revisão de Elias Barbosa. Araras, SP: IDE, 2009.



DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/06/2019 a 30/06/2019

RESSOS DE RECEITA NO MÊS	233.308,
Arrecadação via Celesc	32.436,
Mensalidades de voluntários	35.413,
Doações na Conta Corrente	35.221,
Doações realizadas internamente	2.492,
Anúncio Jornal	2.500,
Contribuição cópias xerox	575,
Venda de materiais na secretaria	10.066,
Arrecadações em eventos - Massa amiga	112.751,
Aluguel do espaço para cafeteria	1.000,
Arrecadação Café Escola de Médiuns	853,
SUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	233.308,
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	152.693,
Valor creditado na Reserva Financeira	80.614,

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\$ 80.614,16	

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO	152.693
DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	70.500
Folha de pagamento	45.028
Rescisão	3.934
Vale transporte	690
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	3.672
DARF	470
GPS (Guia da Previdência Social)	16.703
NERGIA ELÉTRICA	5.850
IGUA E SANEAMENTO	2.549
Casan	1.788
Tratamento de esgoto	760
ELEFONE E INTERNET	3.157
Telefone fixo	1.664
Telefone móvel	744
Internet	748
ESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL	5.561
IATERIAIS DE LIMPEZA E HÍGIENE CAPC/NENL	4.194
AVANDERIA CAPC/NENL	5.441
EGURANÇA ELETRÔNICA	613
Segurança eletrônica	463
Manutenção de equipamento de segurança	150
ESPESAS COM VEÍCULOS	3.186
Combustível	3.052
Manutenção, reparos e acessórios de veículos	134
IANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES	33.308
ABORATÓRIO	7.119
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	1.724
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)	1.257
Embalagens	1.086
Farmácia e Produtos bioquímicos (CAPC/NENL)	1.311
Oxigênio	1.240
Administração do Laboratório	500
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES	2.515
IATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	4.927
Aquisição de material para a secretaria	720
Equipamentos para uso administrativo	1.657
Serviços administrativos (cartório, motoboyetc)	364
Aquisição materiais para revenda na secretaria	1.075
Gráfica	360
Tonner	150
ADM CAPC	600
ESPESAS DE INFORMÁTICA	1.460
Manutenção de equipamentos	1.460
SISTEMAS DE INFORMAÇÃO	1.900
Informativo Impresso	1.900
ARIFAS BANCÁRIAS	409

* 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.





12



Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

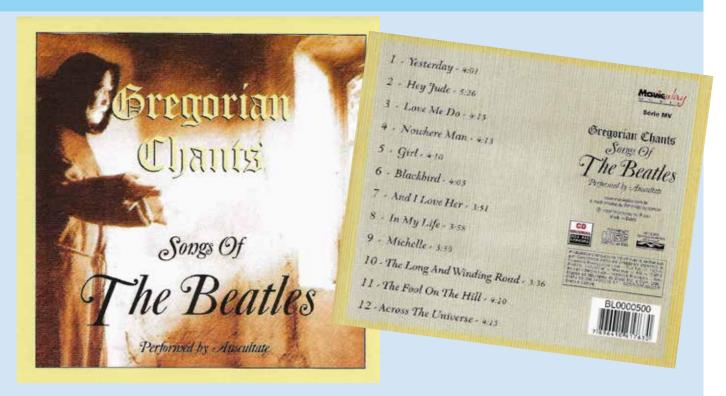
CD

GREGORIAN CHANTS – **SONG OF THE BEATLES**

Paulo Roberto da Purificação Cantoterapia Sol Maior

A base deste CD em homenagem aos Beatles é o canto gregoriano, proporcionando às inesquecíveis canções do grupo versões diferenciadas, transmitindo sensações de paz e tranquilidade.

São arranjos vocais belíssimos, como podem ser apreciados nas canções Yesterday, Love me do, Hey Jude, entre outras. São músicas que elevam nosso estado de espírito. Vale a pena ouvir.



LIVRO

GENTE QUE MORA DENTRO DA GENTE

Patricia Gebrim Editora Pensamento, 2005

Lizete Wood Almeida Souto Terapia do Livro

"Gente que mora dentro da gente" é um precioso manual para o nosso autoconhecimento. Baseada no arcabouço teórico do Pathwork, Patrícia Gebrim usa uma linguagem lúdica e bastante clara para falar dos inquilinos que habitam nossa mente e nosso corpo.

Eles são: Eu criança, Eu inferior, Eu mascarado, Eu superior e Eu Observador. Para cada um desses "eus", a autora vai descrever o seu processo de formação na nossa psique, os pontos positivos e negativos e uma forma de nos harmonizar com cada um deles.

Todos nós temos um EU CRIANÇA que ainda pulsa com toda sua espontaneidade, abertura e criatividade, mas também com suas dores e carências. Mesmo aqueles que tiveram uma infância feliz, com pais presentes e amorosos, têm alguma dor registrada no coração, seja ela fruto de fatos reais ou de algo que foi interpretado de forma distorcida pela criança. Por conta dessas "dores", uma mesma criança inocente, pura e doce pode se tornar também impaciente, ansiosa, birrenta e explosiva em busca daquilo que ela mais quer na vida: atenção e amor!

Quando o lado negativo da criança cresce, torna-se o EU INFERIOR. Esse é o nosso "eu" que traz dentro de si um "lixo emocional" carregado de inveja, ciúmes, tristeza, ódio, medo e desejo de vingança. O Eu Inferior é o conjunto daqueles sentimentos que você sente e que não gostaria de sentir e o tranca no inconsciente. O problema é que quanto mais preso, mais bravo o "monstro"



fica. É preciso aceitar que não somos perfeitos como gostaríamos.

O terceiro "Eu" é o EU MASCARADO. Ele acredita que "seus personagens" nunca serão descobertos e assim ele será amado, admirado e aceito por todos. O problema é que a máscara esconde o monstro, mas também a luz, e o pior: não funciona por muito tempo. É uma mera construção de papelão.

A boa notícia é que no centro do seu ser, há luz, força, vida e amor! Estamos falando da melhor parte de você; o seu EU SUPERIOR. Ele se revela quando você está em sintonia com a sua verdadeira essência. Também pode ser entendido como a sua conexão direta com Deus que traz em si sua virtude máxima: o AMOR! O Eu Superior não é melhor nem maior do que ninguém, é simplesmente a melhor parte de você mesmo. Ele é livre, feliz e realizado com a sua forma, o seu tamanho, a sua função e com o espaço

E para terminar, direciono-me ao EU OBSER-VADOR, que é você que lê, nesse momento, e toma consciência da existência de todos os outros "EUS" que existem dentro de você. Agora você assume uma visão privilegiada do todo e pode definir qual espaço na sua história cada um dos seus "EUS" ocupará. Quem será o protagonista? Quem serão os coadjuvantes? Quais personagens serão eliminados do enredo da sua vida?

Boa leitura.

FILME

VICTORIA E ABDUL - O CONFIDENTE **DA RAINHA**

Do diretor Stephen Frears.

Sabe quando você olha para uma pessoa, e ela te passa com apenas um olhar, muito carinho, aconchego e amor? Esse é um filme que traz isso, e traz de uma maneira inusitada e atípica.

Vendo o filme, você conhecerá a história verídica da rainha Victoria do Reino Unido, e de seu confidente indiano Abdul. Informação essa, que a realeza tentou apagar da

Tudo se inicia em junho de 1887, quando a rainha vê em Abdul, algo que nunca viu. Ele acaba se tornando, uma fuga de sua entediante rotina real.

Ele era diferente de tudo que se via naquela época, já que trazia a cultura e os costumes indianos a uma realeza tradicional. A rainha então o transforma, em seu confi-



dente, e o chamava de "Munshi", que significa professor.

O Munshi traz à tona, a sua cultura, alimentação, religião, escrita e arte, mudando a rotina real, resultando em inimizades e confrontos. Por mais que ela fosse a rainha na época, ela também não deixou de sofrer com as diferenças de pensamentos.

Um filme leal, real e que ultrapassa fronteiras de sentimentos.





Pessoas, Papos e Pesquisas

A VIDA É UM INSTANTE!

Rejane Basco

De repente amanhece...

No céu, as nuvens bailam devagar, e o sol, tímido, vai surgindo no horizonte...

Em meus devaneios, fujo, por um segundo, para dentro de mim mesma, buscando o meu melhor sorriso, preciso estar bem vestida para recebê-lo!

Observo os pássaros nas árvores, em sua conversa matinal... estariam buscando também o seu melhor sorriso?

Lento, o sol continua avançando e eu, da janela de minha alma vejo a flor, ainda molhada do orvalho da madrugada, abrir-se, um pouco dengosa, para secar-se no doce calor que a invade! Aos poucos, as gotas de orvalho vão-se evaporando e a flor, agora em total entrega, agradece, exalando seu perfume!

É momento de agradecer, de curvar-se diante da beleza do despertar... Agradecer o dom da vida, a oportunidade de apreciar a sutil linha que separa a luz da escuridão...

Agradecer o novo dia que, grandiosamente, se abre em novos caminhos!

Fecho meus olhos e sinto o úmido perfume dos jardins de minha alma... respiro longamente, sem pressa, absorvendo cada aroma ofertado! Pudera eu permanecer ali por mais tempo, mas a Vida me espera... preciso escrever minha história no papel em branco oferecido por

Colocar ali cada sorriso, cada lágrima, cada obstáculo que precisarei desviar no dia que se apresenta...

Gratidão a essa força chamada Deus que nos impulsiona e permite que vivamos cada instante em sua plenitude!





SERENDIPIDADE um caminho para encontrar nosso propósito de vida

Édis Mafra Lapolli Terapia do Livro



Serendipidade é uma palavra cuja origem veio do inglês serendipity e cujo significado é 'o ato de descobrir coisas boas por acaso'. Assim, foi definida como o ato ou a capacidade de descobrir coisas boas por mero acaso, sem previsão ou ainda, como uma

circunstância interessante ou agradável que ocorre sem aviso, inesperadamente.

A descoberta da penicilina, o primeiro antibiótico da história, por Alexander Fleming, e que lhe concedeu o Prêmio Nobel em 1944, é considerado um famoso caso de serendipidade. Fleming era pesquisador, do Hospital St Mary, e estudava o desenvolvimento de um antibiótico por anos sem sucesso e acabou descobrindo 'por aparente acaso', a resposta que faltava. Em um período de férias, por esquecimento, deixou uma de suas culturas da bactéria estafilococos sobre a mesa. Quando retornou, viu que ela tinha sido contaminada por mofo (fungos). Ao invés de descartar o experimento, aguçou sua percepção e observou que havia nas placas um círculo transparente em torno do mofo, separando-o das bactérias. E foi essa observação que o levou a perceber que aquele fungo produzia uma eficiente substância bactericida, a penicilina. Fleming mostrou que estava preparado, que tinha a sagacidade e o conhecimento necessários para fazer de um simples acaso, uma oportunidade. E sua descoberta salvou milhões de pessoas no mundo inteiro.

Portanto, o que precisamos é estar atentos e com nossa percepção sempre aguçada para percebermos quando acontece um caso de serendipidade em nossas vidas e temos que estar preparados, sempre abertos ao inesperado, para descobrirmos aí o nosso propósito de vida, pois a serendipidade se refere às descobertas que fazemos aparentemente por mero

acaso e que, na maioria das vezes, se estivermos realmente atentos vão nos possibilitar transformações em nossas vidas, em seus vários aspectos: profissional, pessoal ou espiritual.

O verdadeiro segredo de caminhar em busca de nosso propósito de vida está em abrir-nos às oportunidades que a vida nos oferece; em viver a arte de uma apurada sensibilidade e atenção a tudo o que acontece ao nosso redor. Temos que buscar reconhecer e aproveitar as descobertas inesperadas. Reconhecer, receber, viver e agradecer.

A vida nos mostra, a cada dia, que nela vivemos uma busca incessante por aquilo que consideramos essencial e as descobertas surpreendentes só acontecem quando nos deixamos mover por esse espírito de busca. Precisamos ser buscador e ter olhar contemplativo, ou seja, precisamos transformar simples observações do nosso dia-a-dia em grandes descobertas. E são, muitas vezes, essas descobertas que mostram nosso caminhar nesta vida, mostram nosso grande propósito.

A vida espiritual também está cheia de momentos inesperados, ou seja, cheia de encontros reveladores e inesperados com **DEUS** que se revela sempre de maneira surpreendente, e só aquele que segue as intuições do coração, estão abertos às infinitas possibilidades e pode entrar em sintonia com **ELE** que 'está sempre presente em tudo e em todos'. Portanto, quando confiamos na sua orientação interior, vivemos a vida com discernimento, com muito amor.

Devemos sempre nos lembrar de que cada instante é uma chance para percebermos o amor que **Ele** tem por nós.

Vamos, então, viver cada momento de nossa vida de forma extraordinária e, assim, certamente vamos perceber a sua ação e seremos surpreendidos por Ele. Seja por meio de um gesto de bondade, uma palavra que alguém nos dirige, uma paisagem que vemos, enfim, por meio de infinitos momentos.



Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

IMAGEM WEB

OS ENFRENTAMENTOS DA MULHER **EMPREENDEDORA**

Melissa Ribeiro do Amaral Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento

Nas últimas décadas, as mulheres vêm conquistando mais participação nos espaços sociais, profissionais e políticos. A mulher tem participado ativamente do cenário empreendedor, contribuindo assim, para o desenvolvimento do país (NA-TIVIDADE, 2009). Mas mesmo estando na sociedade do conhecimento, e tendo avançado importantes degraus em sua luta para enfrentar as barreiras e quebrar o teto de vidro, isto é, barreiras invisíveis enfrentadas por profissionais do gênero feminino, a desigualdade e o preconceito em função do gênero continuam, e devem ser questionados, pois sofrem ainda mais transformações pela nossa sociedade.

O processo empreendedor compreende dificuldades e entraves em sua natureza, mas quando a mulher empreende, as dificuldades e obstáculos se multiplicam. A mulher em-

preendedora enfrenta diversas barreiras ao empreender e não apenas o preconceito; são dificuldades no acesso a recursos financeiros, humanos e de capital social (FERREIRA; SERA-FIM, 2014).

As barreiras que a mulher mais encontra durante a jornada para o empreendedorismo são: a existência e a necessidade do enfrentamento do teto de vidro; a falta de políticas públicas favoráveis à mulher empreendedora; dificuldade de acesso ao crédito, baixa autoconfiança e autoconhecimento, que são um dos motivos da falta do empoderamento das mulheres; e os problemas causados pela dupla jornada enfrentada pelas mulheres ao empreender. As barreiras culturais, sociais e religiosas também são obstáculos enfrentados pelas mulheres empreendedoras, assim como a falta de flexibilidade e a obstrução masculina.

As mulheres escolhem o empreendedorismo como uma maneira de se inserir no mercado de trabalho, assim elas se autorrealizam e atingem a estabilidade financeira. Exercendo o empreendedorismo, mudanças significativas ocorrem tanto no campo pessoal como no profissional e as empreendedoras experimentam um sentimento de satisfação e bem-estar (JONATHAN, 2011). Deste modo, pode-se dizer que o empreender empodera as mulheres, realizando mudanças nas relações de poder, permitindo que possam questionar o seus status, agindo para transformar sua realidade e aumentando, assim, a autoconfiança.

Entende-se que, apesar dos muitos avanços já conquistados, a mulher ainda enfrenta obstáculos tanto externos quanto internos para conseguir empreender. Pode-se observar que mesmo que a frequência de estudos sobre esse tema tenha aumentado nos últimos cinco anos, o número de achados ainda é reduzido, o que comprova não somente a escassez de literatura relacionada ao tema como, também, a necessidade de novas pesquisas explorando este tema.

REFERÊNCIA

JONATHAN, E. G.. Mulheres empreendedoras: o desafio da escolha do empreendedorismo e o exercício do poder. Psicologia Clinica, Rio de Janeiro, v. 23, n.1, p.65-85,

NATIVIDADE, D. R. da. Empreendedorismo feminino no Brasil: políticas públicas sob análise. Revista de Administração Pública, Rio de Janeiro, v. 43, n. 1, p. 231-256, $2009. \ \ Disponível\ em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext\&pid=S00347$ 6122009000100011&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 28 nov. 2018.

SILVEIRA, J. C.; FLECK, C. F. Forte como... uma mulher: uma análise dos desafios enfrentados pelas mulheres no mercado de trabalho. Universidade Federal do Pampa. Campus Santana do Livramento. Graduação em Administração. Trabalho de Curso.



Espaço reservado para você



De alma para Alma

NOSSAS HERANÇAS Elementos Doutrinários

Jaime João Regis

A palavra herança, quando pronunciada, é logo relacionada com algum bem ou valor que alguém recebeu resultante do inventário de um parente que faleceu. Nas conversas sobre o ocorrido, normalmente, a primeira indagação não é sobre o finado, mas sobre o beneficiado, com o inevitável e tradicional "quanto?", seguida da expressão "criatura sortuda!". Só depois é que se inquere sobre o falecido: quem era, como era, o que fez, onde morava, de que morreu. E se conclui com a manifestação "Que alma bondosa!" ou "Queria ter um parente assim!". São histórias da vida, das tantas, quando o tema é herança.

Mas herança não se resume ao descrito no plano de partilha de um inventário. Herança é tudo o que é legado por uma geração à geração seguinte; pelos que concluíram seus ciclos, aos que iniciarão novo ciclo; pelos que se retiraram, aos que darão continuidade. Ou seja, o resultado daquilo que produziram os que nos antecederam, de bom, de ruim, de perfeito e de imperfeito também, como aquilo que deixaremos para os que nos substituirão.

Tudo o que existe traz uma herança e deixará a sua herança. Da forma como as coisas são feitas ou conduzidas, resulta uma herança benéfica ou negativa. Uma boa administração deixa um ambiente organizado para os próximos dirigentes e a satisfação dos membros da organização. Já a conturbação e a intranquilidade são os resultados transferidos, quando um processo é mal gerenciado. A dedicação gerará sempre uma herança positiva, mas quando a motivação é desviada da boa intenção, resultará confusa e comprometedora

Assim como os bens patrimoniais, obtidos com o trabalho sério e honesto compõem uma herança material, a conduta de quem os reuniu, durante toda uma vida com dedicação e entrega constitui uma herança moral. Cabe aos herdeiros a tarefa de conservá-los como oportunidade de vida para muitos, seguindo os mesmos princípios do patrimônio de valores que lhes foi legado.

Todos os povos, nações e comunidades construíram suas histórias, firmaram suas culturas e desenvolveram suas ciências, fazendo uso da criatividade, experiências e aptidões. Deixaram como herança conhecimentos, hábitos e praticas, que repassadas além-fronteiras ao longo dos séculos e milênios, geraram efeitos e influências a nível regional e até global. Exemplos:

A arte de construir templos, palácios, castelos, pontes e outras edificações, com a utilização da estrutura em arco; a pavimentação com pedras e a construção de aquedutos, são heranças dos romanos, que já possuíam essas técnicas à época do império.

A possibilidade de registrar de forma escrita a música é uma herança do monge italiano Guido d'Arezzo, que criou a pauta e a representação das notas musicais. Com ela os grandes mestres nos deixaram suas heranças.

O uso da erva mate, do corante de urucum, da farinha de mandioca e a existência de vocábulos em nosso dicionário, como piri, Itapeva, imbira e pindaíba são heranças da influência indígena em nossa cultura

Estas heranças estão presentes em nossas vidas. Imagine alguém sentado em sua sala construída com o teto em arco, tomando seu chimarrão e ouvindo música clássica! Além dessas, temos as heranças de família e do meio em que vivemos. Estas têm influência significativa e determinante na formação dos nossos hábitos, costumes e valores. Mas não explicam as diferenças tão profundas existentes entre pessoas nascidas dos mesmos pais, com a mesma herança genética, criadas e educadas no mesmo ambiente familiar e social. Porque além delas, carregamos conosco nossa herança existencial, os registros de todas as experiências vividas, cujo resultado é o que hoje somos e demonstramos nas nossas tendências, impulsos, virtudes ou deficiências. Somos herdeiros do bem que produzimos, da paz que disseminamos, do amor que distribuímos. Mas também do ódio não removido, dos rancores ainda ativos, da maldade não afastada. Deles nos libertaremos praticando bondade e mansuetude, presentes nos registros da nossa herança divina. A terra necessita e aguarda que assim façamos, tornando-a um mundo melhor e nos habilitando à nova herança, anunciada por Cristo: "Bem aventurados os mansos porque herdarão a terra".

SERVIR COM AMOR

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Era um dia quente em que o por de sol presenteava o céu com matizes suaves e suave era a brisa que entrava pela janela onde Jesus se encontrava debruçado. Olhos perdidos no horizonte, ele contemplava aquele cenário preparado pelo Pai. O suspiro que exalou era um atestado de saudade da Casa Paterna. Deixou a janela e voltou os olhos ligeiramente melancólicos aos discípulos que silenciosamente o esperavam.

Sobre os protestos de alguns, principalmente de Pedro, Jesus passou a lavar os pés de seus discípulos, num gesto de doação e humildade. A toalha branca jogada em seu ombro serviu para secar com carinho os pés dos apóstolos tão cansados da caminhada. Com tal atitude, Jesus demonstrou que todos os homens são iguais, contudo, passa a ser maior aquele que serve.

As páginas do tempo foram viradas e o livro da vida registrou a lição do Nazareno. É comum em nossos dias ainda escutar que "maior é aquele que serve". Contudo, poucos entendem o que o Mestre pregou, vez que desde pequenos fomos ensinados que o melhor, o mais importante é ser servido e não servir. Essa é nossa cultura, esses os valores que pesam e fazem diferença no mundo materialista. Como principal oponente ao ato de servir, encontramos o ego. Palavra tão pequena, mas, de um poder extraordinário. Um exame mais profundo nos levaria a entender que o ego, essa palavrinha oriunda da língua latina e que em nosso linguajar significa "eu" é a responsável por inúmeras situações que ocorrem em nosso conturbado mundo. O ego, nascido como egoísmo, nada mais é que um amor próprio excessivo, que leva o indivíduo a olhar unicamente para os seus interesses em detrimento dos direitos alheios.

Vencer o ego, ou vencer a si próprio, só se torna possível se o amor entrar nessa batalha. Talvez por isso, o dito popular de que "só o amor vence" é sempre lembrado. A expressão, porém, merece um retoque e ficaria melhor se disséssemos que "só o amor verdadeiro vence". O amor não se aprende no banco escolar , nem nos livros de filosofia. Amar se aprende amando. É necessário um esforço consciente e gigantesco para mudar nossos padrões sobre o amor. Necessário se torna que sejam empregados esforços deliberados em direção da autocompreensão e do desenvolvimento interior. No início, permanecer nesse caminho é um esforço heroico, mas, com o tempo, aprendemos a amar mais e melhor.

Amar mais e melhor é um percurso que se inicia e que não tem volta. O sentimento do amor legítimo é gratificante. Quem ama se torna melhor. Sentindo-se melhor, quem ama, para preservar esse sentimento, passa a praticá-lo naturalmente. Deixa de negociar o amor. Não tem mais exigências, não espera mais resposta do ser amado

Servir, portanto, é um ato nascido do amor autêntico, da renúncia ao ego. Quem aprende a servir, passa a exercer a compaixão, filha legítima do amor. Quem atinge esse patamar de compreensão, exerce silenciosamente o ato de servir. Não precisa de ninguém para testemunhar ou aplaudir. Quem ainda necessita de demonstrações ao servir, não conhece o amor incondicional, pois só ama só a si próprio. A recompensa esperada por aquele que ama é, tão somente, a alegria interior. Nossa alma sorri diante do desapego, pois, está curada. O caminho para a cura interior tem início com a investigação e o conhecimento de nós mesmos. Isso, porém, falaremos outro dia, pois, no momento torna-se necessário um mergulho em nosso interior para exame do quanto servimos neste mundo, a quem servimos e qual o sentimento que nos traz o ato de servir.

O passaporte para a cura interior nos será deixado aqui nesta página. Na bagagem que carregaremos pelo caminho, não poderemos nos esquecer de colocar a paciência, a boa vontade e a perseverança. Cultivando esses estados mentais positivos, seremos, com certeza, conduzidos a uma melhor saúde mental e consequentemente à felicidade.

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

ATENDIMENTO A DISTÂNCIA

Gisela Catecati

Coordenadora do Grupo de Irradiação

O trabalho de tratamento à distância do Núcleo Espírita Nosso Lar é um processo mediúnico que ocorre todos os dias, inclusive aos sábados e aos domingos, através de um grupo específico de médiuns (o Grupo de Irradiação) organizados em equipes e orientados para esta finalidade.

O Grupo se reúne em uma sala que é previamente preparada e imantada para que se dê a captação de energias e fluidos da natureza, através da focalização do pensamento dos médiuns e necessários aos atendimentos realizados através do processo de irradiação.

A Espiritualidade, sempre presente e atuante, coleta estes fluidos dos médiuns e os transfere aos pacientes que fizeram os pedidos de tratamento na secretaria do NENL, preenchendo formulário; por contato telefônico; ou pela internet.

Instruções específicas são repassadas aos pacientes ou familiares quanto aos procedimentos durante o período em que o atendimento será realizado.



São atendidos, também, todos aqueles cujos nomes foram registrados nos livros de irradiação do Núcleo Espírita Nosso Lar e do Centro de Apoio ao Paciente com Câncer.

Este tratamento tem por finalidade atender as pessoas que não têm condições de vir pessoalmente ao Núcleo ou ao

CAPC. É um trabalho de doação, realizado de forma anônima, desempenhado com simplicidade, mas com grande alcance, visto que os pedidos de tratamento chegam de várias partes do país e do exterior, com resultados positivos.

Para mais informações sobre como receber o Atendimento a Distância, veja a página 5.

