

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

OUTUBRO 2019 - ANO 9 - Nº 80

IMAGEM WEB

CRIAR FILHOS, É UMA TAREFA DIFÍCIL E GRATIFICANTE

Por fazer todas as vontades dos filhos e hesitar em aplicar qualquer tipo de disciplina, um clima de egoísmo existe em muitos lares. Por outro lado, existem muitos pais que estão ensinando seus filhos a pensar primeiro nas outras pessoas e isso resulta em grandes benefícios. Filhos bondosos têm mais chances de fazer amizades, ter relacionamentos estáveis e estar satisfeitos com o que têm. Páginas 8 e 9

IMAGEM WEB



EMPRESAS CONTEMPORÂNEAS qual o valor das pessoas?

Waldoir Valentim Gomes Júnior afirma que para se obter uma sintonia com o ambiente dos negócios, em especial com os das empresas contemporâneas, a capacidade de adaptação tem sido um dos grandes desafios em estabelecer e restabelecer posicionamento no mercado. A construção de diferencial competitivo tem se constituído como um forte aliado em perceber as novas demandas do mercado e a capacidade para entendê-las. **Página 4**

Colunas

● A IMPREVISIBILIDADE DOS ACONTECIMENTOS

Adilson Maestri

Página 7

● ALEGRA-TE, OS TEMPOS SÃO EXTRAORDINÁRIOS

Homero Franco

Página 7

● AMOR INCONDICIONAL

Édis Mafra Lapolli

Página 13

● NOSSAS HERANÇAS: Elementos doutrinários

Jaime João Regis

Página 15

FOTO KOLDEWAY A. C.



10º RISOTO SOLIDÁRIO

Mais um sucesso de público, de alegria e gratidão! No dia 17 de setembro, 92 chefs nos brindaram com os mais deliciosos risotos; a Arena Petry, lotada, irradiava a alegria de cada pessoa que adquiriu o seu convite e participou deste evento de doação e amor, com o gostoso fundo musical da Banda Forum! **Página 14**

Que um filho implica em diversas mudanças na vida dos pais, todo mundo sabe, mas você já parou para pensar nas mudanças pequenas, mas profundas, que isso pode acarretar?

Quando decidimos ter um filho, pensamos em cada detalhe. Fazemos projeções sobre como cada coisa tem que acontecer, entretanto, é praticamente impossível que tudo ocorra exatamente como o planejado. Por se tratar de uma nova vida, precisamos estar preparados para as mudanças que os planos podem sofrer.

É importante saber que um filho traz muitas alegrias, mas também algumas privações.

Quando se tem um filho, principalmente nos primeiros anos, quando ele ainda depende totalmente dos pais, os programas e a vida precisam ser repensados.

Filho não resolve nenhuma situação em nossas vidas, ao contrário, muitas vezes, eles criam obstáculos que só a vontade real de tê-lo pode superar.

Estamos falando de filhos em nossa página central, e ter filhos passa, necessariamente, pela experiência do desenvolvimento do amor incondicional, a meta principal de nossa vinda à Terra.

“Cada um de nós, que foi escalado para viver neste Planeta Terra, trás consigo, implantado em sua alma, o registro do amor como se fosse um carimbo de Deus”. Lembra-nos nosso Mentor em sua mensagem da página 15.

Fizemos, desse número, um jornal festivo, com fotos do Risoto Solidário, do Café da Dona Tetê e do Simpósio da AME-SC.

Tenha uma boa leitura!

Saber Viver

Cora Coralina



Não sei...
se a vida é curta
ou longa demais para nós.
Mas sei que nada do que vivemos
tem sentido,
se não tocarmos o coração das pessoas.
Muitas vezes basta ser:
colo que acolhe,
braço que envolve,
palavra que conforta,
silêncio que respeita,
alegria que contagia,
lágrima que corre,
olhar que sacia,
amor que promove.
E isso não é coisa de outro mundo:
é o que dá sentido à vida.
É o que faz com que ela
não seja nem curta,
nem longa demais,
mas que seja intensa,
verdadeira e pura...
enquanto durar.

ASSOCIAÇÃO MÉDICO-ESPÍRITA DE SANTA CATARINA – AME/SC

FOTOS ESTER C. MACHADO



O IV SIMPÓSIO CIÊNCIA, SAÚDE E ESPIRITUALIDADE, com o tema ENVELHECIMENTO SADIO: DESAFIOS, realizou-se no Hotel Cambirela, em Florianópolis, no último dia 07 de setembro. As palestras dos médicos da AME foram muito interessantes e bastante debatidas pelo público presente.



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/>



Núcleo Espírita
Nosso lar
rádio
Web

www.nenossolar.com.br

O CORPO TEM SUAS RAZÕES

Andreza Garrett

Fisioterapeuta especialista em Ortopedia
Pós-graduada em Osteopatia Clínica

Seres humanos são feitos de corpo, mente e espírito que, de forma única, fazem parte de um universo em constante movimento.

Viver em harmonia requer vigília e um profundo autoconhecimento no que se refere à nossa evolução, nossas interconexões, o complexo funcionamento e a homeostase, fazendo do cuidado com a saúde e da busca da felicidade deveres próprios de cada um.

Para alcançar uma ótima saúde, buscamos medidas integrativas eficazes, entre elas escutar e entender as mensagens do corpo, mesmo que este fale uma língua com a qual não estamos muito familiarizados.

Dessa forma, podemos perceber a variedade emocional de nossos órgãos, através de algumas expressões como “isso me deixou sem ar”, “aquilo me deu enjoo”, “ele não tem estômago”, “fulano está enfezado”, dentre outros vocabulários cotidianos que mostram as reações dos órgãos com nossas emoções. Esses sentimentos demonstram que não somos todos iguais diante das emoções, e que o estresse ressona em diferentes partes do corpo de cada indivíduo, especialmente nos seus elos mais vulneráveis.

Pela união de centros nervosos, um órgão afetado pode atingir articulações, músculos e ligamentos, o que ainda pode determinar padrões de comportamento. Choques emocionais como o medo, frustração, raiva e culpa podem deixar marcas que não passam despercebidas.

Escutar o corpo e tentar entender as suas sutis mensagens não significa apenas ter consciência corporal, mas também amor e respeito próprio. Pode ainda significar saúde preventiva, quando o autoconhecimento vier acompanhado de itens fundamentais como um bom padrão cognitivo e uma elevada frequência emocional.

Nos últimos tempos, tratamentos integrativos e novas ferramentas de cura têm sido estudados em várias universidades, como Oxford e Harvard, incluindo quadros orgânicos e mentais, o que trouxe ainda mais reconhecimento por parte de toda a sociedade, assim como a expansão da consciência de saúde integral.

Portanto, não há mais como ignorar que cada pessoa pode e deve voltar seu olhar e seu sentir para si própria, na busca da qualidade de vida e do bem-estar.

Você também faz parte dessa descoberta!

Então, que tal começar o seu dia com um novo olhar para o seu corpo?

Pare, reflita, observe, escreva, medite, busque seu desenvolvimento pessoal nas mais diversas formas de percepção, e então seu corpo será o melhor instrumento neste mundo de tantas ações que nos tornam seres humanos.

Espaço reservado para você

CRONONUTRIÇÃO

Lizandra Lúcio

Nutricionista Clínica - CRN10 0410

A crononutrição é a área do conhecimento que estuda o relógio biológico de cada indivíduo e como influencia a alimentação, ditando o melhor horário para cada tipo de refeição.

Foi desenvolvida pelo nutricionista francês Dr. Alain Delabos, em colaboração com o professor Jean-Robert Rappin. Não envolve nenhuma privação de alimento natural, sendo apenas uma forma de compatibilizar os alimentos com o relógio biológico, o que poderá possibilitar que uma pessoa perca ou ganhe peso, alcançando uma forma corporal mais equilibrada.

Todos os alimentos naturais são permitidos, desde que sejam consumidos na quantidade certa e no momento certo. A crononutrição é um método alimentar que pode ser praticado por qualquer indivíduo, seja homem, mulher, criança ou idoso, e que permite a todos usufruir de seus resultados.

Como funciona a crononutrição?

A importância do ritmo circadiano na regulação do comportamento e do metabolismo da ingestão alimentar humana tem sido reconhecida há muito tempo. No entanto, pouco se sabe sobre como a ingestão de energia é distribuída ao longo do dia nas populações. A Ayurveda (Índia) acredita que os processos fisiológicos do corpo estão alinhados com os ciclos naturais do dia e fornece diretrizes de tempo para ingestão de alimentos, atividade física e sono.

Atualmente, pesquisas ocidentais emergentes parecem validar essa antiga sabedoria. Várias reações fisiológicas, além da alimentação, são reconheci-



IMAGEM WEB

das como interligadas com o ritmo circadiano, incluindo o ciclo de sono e vigília, a regulação da temperatura corporal, flutuações hormonais e processos de desintoxicação.

O chamado ritmo circadiano consiste no período no qual se completam as atividades do ciclo biológico diário de cada um. Assim, é possível criar horários que ajudem a organizar a alimentação e que, consequentemente, influenciem todos os funcionamento fisiológicos do organismo.

Como o corpo funciona diferente em cada hora do dia, a crononutrição pode aproveitar essa propriedade para otimizar o uso de alimentos e suplementos.

Até pouco tempo atrás, os nossos ancestrais não tinham acesso à energia elétrica, aparelhos eletrônicos ou alimentos industrializados. O corpo, desse modo, adaptou-se, ao longo dos séculos, a tirar o melhor proveito de cada refeição para estar pronto para o trabalho (dia) e o descanso (noite).

Atualmente, as exigências da vida moderna acabam bagunçando a adaptação ao relógio biológico, gerando alterações do sono, nos centros de fome e no metabolismo dos nutrientes.

Passo importante para retomar o funcionamento do corpo é estabelecer horários regulares para os diversos tipos de alimentação.

Uma alimentação saudável e equilibrada não se foca apenas no que devemos comer, mas também na importância de ingerir os alimentos corretos em momentos mais propícios, de acordo com atividade metabólica.

De uma forma geral, durante o dia, há uma melhor metabolização de carboidratos e gorduras e o transporte de nutrientes até as células estarem a todo vapor, por isso, deve-se investir em refeições balanceadas e com diversidade de nutrientes.

A última refeição deve ser realizada até 20 h, priorizando alimentos de fácil digestão, com baixo índice glicêmico e baixo teor gordura saturada, pois o corpo está em desaceleração, preparando-se para o repouso.

Deve-se enfatizar que a má qualidade do sono é determinante para uma maior ingestão de alimentos, baixa qualidade da dieta, aumento de peso corporal e aumento dos riscos de desenvolver doenças crônicas como Diabetes e Hipertensão. Alimentos e suplementos utilizados em determinados horários podem desregular o ritmo circadiano.

REFERÊNCIA

FIRMINO, Anderson. **Crononutrição**: relógio biológico influenciando alimentação. ABC.MED, 2019. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/crononutricao-entenda-como-o-relogio-biologico-ajuda-na-dieta,74dfe89f165d7679b87b90b08047b8bb30wqpqic.html>. Acesso em: 12 set. 2019..

EMPRESAS CONTEMPORÂNEAS qual o valor das pessoas?

Waldoir Valentim Gomes Júnior
Doutorando do PPGECC/UFSC

Para se obter uma sintonia com o ambiente dos negócios, em especial com os das empresas contemporâneas, a capacidade de adaptação tem sido um dos grandes desafios em estabelecer e restabelecer posicionamento no mercado. A construção de diferencial competitivo tem se constituído como um forte aliado em perceber as novas demandas do mercado e a capacidade para entendê-las.

Os modelos de gestão têm sido fortemente pressionados no contexto contemporâneo, substancialmente nas últimas décadas, entre os vários fatores, a competitividade se destaca por ser, numa discussão mais ampla, resultado da maior disponibilidade de conhecimento e do seu melhor uso, aspectos esses intimamente relacionados com o uso das Tecnologias da Comunicação e Informação (TIC's).

Nesse cenário, o conhecimento e sua gestão têm promovido um olhar especial às pessoas, sobretudo no entendimento de que o conhecimento da organização tem início com o conhecimento individual e seus relacionamentos. Assim, o conhecimento é um facilitador no atingimento das metas do planejamento estratégico em manter competitividade das organizações no mercado.

O valor das pessoas para as organizações está para além do contrato de trabalho, é mais do que a realização das descrições listadas para a tarefa, está pautado na capacidade intelectual que o indivíduo possa oferecer. Os ativos organizacionais oriundos dos indivíduos são os componentes do capital de conhecimento organizacional, um ativo intangível que necessita de estímulo para que seja externalizado e possa compor o rol de ativos



IMAGEM WEB

organizacionais.

Encontrar fatores que estimulem a articulação do conhecimento é uma tarefa estratégica, uma ação que ultrapassa a responsabilidade de um setor específico da empresa, é um olhar atento da gestão organizacional. Tais percepções ocorrem a partir do olhar dos gestores em consonância com as estratégias organizacionais, oportunizando, neste momento, possibilidade de ajustes nos processos, em especial os estratégicos, de forma a reencontrar equilíbrio em suas ações.

A possibilidade da transferência do conhecimento está subjugada ao compartilhamento de conhecimento, que, por sua vez, é limitada por inúmeros fatores que podem bloquear essa transferência, não permitindo a fluidez do conhecimento pela organização. Este bloqueio está potencialmente relacionado a aspectos ligados ao comportamento humano, e por sua própria complexidade de articulação.

Nesta perspectiva de enten-

dimento, a gestão organizacional obriga-se a cultivar ações com propósito de manter seus conhecimentos, principalmente os que são estratégicos ao seu negócio. Como o foco do conhecimento está nas pessoas, promover ações que as estimulem ao trabalho em equipe e a colaboração são iniciativas essenciais, mas, ao atender os conhecimentos que são fundamentais ao negócio, outras ações podem ser necessárias para identificar o tipo de conhecimento, sua importância estratégica, como está estruturada e institucionalizado.

Neste sentido, a construção

dos conhecimentos da organização passa, invariavelmente, pelos conhecimentos individuais que a compõem, e ainda, também pelas relações estabelecidas e a disponibilidade de entrega daquilo que sabe. Então, o melhor resultado das “relações para a potencialização do novo conhecimento passa por um ambiente organizacional que favoreça, substancialmente, as possibilidades de trocas sociais entre os

indivíduos, de forma a atingir os grupos e, assim, a organização” (GOMES JR., 2013, p. 43).

Assim, o Capital Social integrante na organização passa a compor relevância, uma vez que traz entendimentos que possibilitam compreender, para além do olhar centrado nos relacionamentos, mas também, onde e quem são os elos de conectividade que geram força, ou mesmo favoreçam, às relações que repercutam para o Compartilhamento do Conhecimento. Fica sensível a compreensão de que o Capital Social transcende para uma competência organizacional e, sobretudo, diretamente relacionada com as ações e intenções dos indivíduos em gerar valor aos seus objetivos e realizações.

As ações da empresas contemporâneas compreendem este contexto, e sabem tirar o melhor proveito por ações gerenciais inteligentes. Se de um lado as empresas prospectam a excelência nos seus produtos e serviços, do outro lado, sabem que seus colaboradores, vislumbram reconhecimento, satisfação e valorização por suas entregas profissionais.

REFERÊNCIAS

GOMES JR., W. V.. *Gestão do Conhecimento e mapeamento de Competências*. 2013. 307 p. Dissertação (Mestrado em engenharia e Gestão do Conhecimento). Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento. Florianópolis, 2013.



Studio Morro das Pedras
Livre-se de engarrafamentos,
hospede-se no sul da ilha
Aptos mobilizados p/locação
(mínimo 03 diárias)
Acomoda até 04 pessoas
Rua Prof. Emanuel Paulo Peluso, 233
Entre o Campeche e o Ribeirão
da Ilha
Próximo à praia, farmácia,
supermercado, restaurantes, bares
Reservas: (48) 9 9934-6781
ou
[www.booking.com/hotel/br/
studio-morro-das-pedras.pt-br.html](http://www.booking.com/hotel/br/studio-morro-das-pedras.pt-br.html)

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 cópia xerox do laudo dos exames que comprovem o seu diagnóstico.

+ Horários da Farmácia

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



ANDRE MAIA

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

Atendimento a Distância

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

Como fazer o tratamento em casa:

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

Atenção:

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

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

Terapia do livro

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

PALESTRAS

OUTUBRO 2019

DATA PALESTRA	HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA	
02/10/2019	Quarta-feira	20:00	Jucemar Geraldo Jorge	Neuzir Oliveira	O sonho de uma sociedade mais humanitária.
03/10/2019	Quinta-Feira	20:00	Odi Oleiniski	Maria Nazarete Gevertz	Medicina e espiritualidade
04/10/2019	Sexta-feira	20:00	Adilson Maestri	Beatriz Rosa	Mundos entrelaçados
05/10/2019	Sábado	14:00	Maurício Hoffmann	Sandra Flores	A oração de São Francisco de Assis
09/10/2019	Quarta-feira	20:00	Neuzir Oliveira	Edel Ern	Bem-aventurados os bons e pacíficos
10/10/2019	Quinta-Feira	20:00	Rodrigo Luiz Alves	Paulo Neuburger	O espírito e o tempo - Aspectos da evolução espiritual.
11/10/2019	Sexta-feira	20:00	Laura Brito	Zenaide A. Hames Silva	Lei de igualdade e reciprocidade
12/10/2019	Sábado	14:00	Homero Franco	Abegair Pereira	“Sejamos crianças”
16/10/2019	Quarta-feira	20:00	Elinete E. de Lima - Nutrição	Nilda Figueiredo	Nutrição - Óleos e gorduras são alimentos saudáveis
17/10/2019	Quinta-Feira	20:00	Carlos Augusto Maia da Silva	Neuzir Oliveira	O humano e o divino
18/10/2019	Sexta-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	A fé e a caridade
19/10/2019	Sábado	14:00	Maurílio Martins	Rodrigo Luiz Alves	É preciso humanizar a humanidade.
23/10/2019	Quarta-feira	20:00	Cynthia Caiaffa	Neuzir Oliveira	O despertar do ser telúrico para o ser cósmico
24/10/2019	Quinta-Feira	20:00	Paulo Neuburger	Marcelo M. S. Só	Nossas crenças, nossos males
25/10/2019	Sexta-feira	20:00	Volmar Gattringer	Beatriz Rosa	Reflexões III
26/10/2019	Sábado	14:00	Rosane Gonçalves	Zenaide A. Hames Silva	Nossos pensamentos
30/10/2019	Quarta-feira	20:00	Tânia Vieira	Sandra Flores	As bem-aventuranças de Jesus
31/10/2019	Quinta-Feira	20:00	Marcelo M. S. Só	Maria Nazarete Gevertz	A fé

Horários de Ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda.
039 Forquilhas - Florianópolis

Transporte Coletivo Estrela
763 Los Angeles

Partidas de Forquilhas (Ida)

2ª 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*	08.00*	23.20*	09.55*
07.00*	18.40*	08.40*		11.55*
08.00*	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 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 Ltda.
763.1 Parque Residencial Lisboa

Partida do Lisboa (Ida)

2ª a 6ª			Sábado		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			Sábado		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 Angeles

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

Saída do TICEN

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

Transporte Coletivo Estrela
020 Potecas

Saída de Potecas

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

Saída do TICEN

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

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

Saída de Vila Formosa

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

Saída do Kobrasol

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

Atendimento Fraterno

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

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

Dê essa oportunidade a você!



IMAGEM WEB

PLANEJAMENTO URBANO SUSTENTÁVEL - PLANÍCIE DO CAMPECHE

José Luiz Sardá
Geógrafo

Nas últimas três décadas, a planície e a orla do Campeche foram afetadas pela ocupação clandestina, desordenada e legalizada, que prejudicou os ecossistemas naturais. A carência de infraestrutura de saneamento básico e de efetiva fiscalização dos órgãos públicos competentes, além de extensividade da urbanização, comprometeu sobremaneira a paisagem natural. Na parte Leste, os cordões dunares fixados pela vegetação formam pequenas lagoas e banhados intradunas, que armazenam águas de chuva e de superfície. A hidrografia é dominada pelo rio Tavares, alimentado por diversos córregos e riachos em seu trajeto pela planície, desembocando na baía interior na parte Sul, formando manguezal de importante função ecológica junto à foz.

Toda planície do Campeche é recoberta por vegetação de mangue, restinga e floresta de planície quaternária, distribuídas em manchas isoladas por vegetação de gramíneas de regeneração, decorrente de desmatamentos há décadas. Junto aos extensos cordões dunares que se estendem ao longo da praia, a vegetação de transição entre as dunas e a restinga é característica local. Recentemente, a região entre o loteamento Novo Campeche e Rio Tavares vem sofrendo rápida e desordenada urbanização, irregular ou oficial e resultou na necessidade de repensar o planejamento sustentável da região, exigindo inúmeras discussões entre associações de moradores, grupos ambientalistas, Ministério Público Federal e Estadual, prefeitura, técnicos de diferentes órgãos públicos e instituições de ensino superior.

Em 2017, a Lagoa da Chica foi desassoreada e revitalizada, através de um Termo e Ajuste de Conduta Ambiental firmado entre o Instituto do Meio Ambiente (IMA) e a Centrais Elétricas

de Santa Catarina (CELESC), uma compensação ambiental justa, em razão do vazamento de óleo da subestação desativa da companhia no bairro Tapera, que causou sérios prejuízos ao meio ambiente, tornando um espaço de atividades de pesquisa, educação ambiental, de lazer e contemplação. O mesmo ocorreu com a Lagoa Pequena, tombada como patrimônio natural de Florianópolis, que também foi beneficiada por compensação ambiental, resultado do despejo de esgoto *in natura* de um supermercado na rede pluvial que atingiu a Lagoa.

Atualmente, está em discussão a elaboração do Plano Diretor da Planície do Campeche e implantação do emissário submarino, uma ideia técnica apresentada pela Companhia de Águas e Saneamento (CASAN) para absorver 1/3 do esgoto da Ilha de Santa Catarina. Como podemos perceber, são demandas polêmicas que se arrastam há mais de dez anos, quando iniciou o estaqueamento para a construção da Estação de Tratamento de Esgoto (ETE) do Rio Tavares. Em 2017, finalmente a obra foi retomada, contudo a discussão continua, com a proposta da comunidade que quer transferir a ETE para o Saco dos Limões.

Amigos leitores, os debates acerca do Plano Diretor da Planície do Campeche, o crescente nível de poluição do Rio do Noca, mais conhecido como Riozinho, a construção da Estação de Tratamento de Esgoto e o emissário submarino são importantes à região e de interesse coletivo, precisam ser debatidos à exaustão. No entanto, é imperativo que prevaleça o bom senso entre as partes para encontrar soluções que resolvam definitivamente as demandas e necessidades que perduram há décadas.

REFLEXÕES SOBRE A ALMA

Jucemar Geraldo Jorge
Equipe Filosófica Ir. Gabriel

Há algo de muito sublime na natureza humana que parece nos sustentar mais do que as nossas próprias pernas e mais do que a nossa imperiosa razão. A alma, que é imaterial, não sente dor, não tem cor e, sob o cárcere de um corpo físico, encontra-se ali presente e, apesar de silente, está ao nosso inteiro dispor. Este maravilhoso ente, que é fruto da criação Divina, é capaz de afetar o caminho da verdadeira iluminação espiritual. Pode estar em toda parte e é companheira de todos os instantes de nossas vidas.

Ao tentarmos viabilizar esse caminho mais fraternal, identificamos duas questões passíveis de reflexão: as inferências do “ego” com sua preponderância racional e as implicações e benefícios resultantes da relação mente e alma.

Sofremos interferências energéticas, mentais, físicas, morais, afetivas e espirituais quando nossa imunidade espiritual está fraca, em baixa. Uma pessoa espiritualizada, que possui conexão com Deus, que reza, que medita, que possui moral elevada e que cuida de sua fortaleza interior não sofre com as interferências porque o espírito está forte e protegido, como se fosse imune. A letargia é contrária à ecologia da nossa Alma, e o movimento é o nosso maior aliado na construção e da evolução em todos os sentidos (CANDIDO, 2001, p. 98).

Assim sendo, afastemo-nos de todas as interferências capazes de afetar o nosso coração, pois a meta principal é conciliar os nossos sentimentos e pensamentos e impedir os malabarismos mentais que nos propiciam grande confusão e nos tiram do nosso bem-estar físico e emocional.

Há um livro muito interessante que se intitula ‘A alma indomável’, do espiritualista Michael A. Singer, ao qual recomendamos a leitura. Esse livro nos orienta quanto aos sentimentos que devemos ter em relação à nossa alma e como podemos lidar, sobretudo com os nossos incessantes pensamentos, pois quando neles estamos concentrados, ficam eles cheios de energia e poder. Por uma dessas razões, se desejarmos um pouco mais de liberdade ao sentirmos qualquer mudança no fluxo de energia, devemos, inicialmente, relaxar e desapegar-nos imediatamente dos nossos pensamentos, especialmente aqueles que não nos trazem nenhuma tranquilidade emocional. Não devemos brigar com os nossos pensamentos e sim deles termos consciência. Ao identificarmos as artimanhas dos nossos mecanismos mentais, procuremos observar a inflexibilidade da nossa mente e o poder que ela tenta exercer sobre todos nós, colocando-nos quase sempre num emaranhado novelo de lã, dificultando o nosso controle emocional e impedindo o nosso enlevo espiritual.

Santo Agostinho (354 - 430), o maior filósofo da Patrística, filosofia cristã dos três primeiros séculos, o primeiro a escrever sobre a imortalidade do espírito (ano de 387) e o primeiro a escrever um estudo monográfico e mais completo sobre a potencialidade da alma, nos diz:

A alma, como podemos ver em todos os seres humanos, vivifica com sua presença este corpo terreno e mortal, ela o unifica, e o mantém organizado com o corpo vivo, e não permite que se dissolva nos elementos de sua composição orgânica.[...]

Ainda que não tenha dimensões materiais, a alma é algo real. Somente a Deus devemos adorar como o único autor de todas as coisas, e também da alma (AGOSTINHO, 2015, p.34-35).

A alma, com sua pureza especial, dá vida ao nosso ser e, por intermédio dela, comunicamo-nos com Deus. Muitas pessoas buscam fora de si aquilo que está internamente à sua inteira disposição. A alma nos fala por seu silêncio e contempla a paz interior.

É pertinente, pois, considerarmos que não há outra possibilidade de alcançarmos o verdadeiro equilíbrio e uma paz espiritual mais elevada se não enfatizarmos, no dia a dia, a prática de ações virtuosas como a caridade, a bondade, o amor, a cooperação e a justiça. A regra principal é evoluir virtuosamente. Sem uma prática moral condizente com os ensinamentos de Cristo, impossível conceber, que a alma unificada ao corpo físico, conforme nos falou Santo Agostinho, tenha para nós uma potencial efetividade.

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.



ALEGRA-TE, OS TEMPOS SÃO EXTRAORDINÁRIOS

Homero Franco

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

Para compreender que tempos são esses que estamos vivendo, não basta abrir os jornais e revistas, ou sintonizar as tevês ou navegar pelas redes sociais e, também, não só nos fixar nos fatos de uma semana, de um mês, de um ano. As coisas são muito maiores, mais profundas e até bastante complexas.

O nosso olhar não é apenas ele, o nosso pensar não é apenas ele, a nossa interpretação precisa extrapolar a velha inteligência que achávamos que era tudo que tínhamos. Hoje, nos pedem inteligência emocional e, mais recentemente, a espiritual. Veja o leitor, quebramos todos os paradigmas e estamos olhando a vida com os olhos da alma. E a alma significa amor, esperança, respeito, responsabilidade, sabedoria.

Aí vão surgindo as compreensões do porquê disto e daquilo, principalmente revelando, escancarando, escandalizando mentes que não estavam e não estão preparadas para estes tempos extraordinários. Andamos tão rápido que, muitas vezes, o trem já veio, já parou e já foi e nós ainda estamos olhando para o horizonte à espera dele.

Esta catarse mundial, mas muito acen-tuadamente nas Américas, é justamente porque neste continente reside a reserva amorosa de povos nativos invadidos por

mentes opostas e agora é o tempo do acerto, do ajuste, do reparo.

Todo o ranger de dentes pela raiva ou pela dor irá passar quando entendermos que as experiências que pecaram pelos excessos serão equilibradas com a volta da compreensão de que somos irmãos, sejamos índios, negros, amarelos, brancos ou mestiços, com esta ou aquela preferência sexual, e que não serão os aproveitadores de nossas ingenuidades e paixões que ditam o nosso futuro.

O tempo é tempo de passar a limpo. A alma não suporta sujeira debaixo do tapete. A alma não suporta a meia verdade e, menos ainda, a mentira. O que é, é. O que não é, não é. Ponto final.

Não fiquemos aí nos alfinetando ou tirando conclusões precipitadas de fatos e notícias, porque tudo será limpo, clarificado, posto nos eixos, queiramos ou não, aceitemos ou não. Pode demorar esta e a próxima geração, mas esta é a nossa hora e a rota desses tempos extraordinários que o planeta já vive em estonteante velocidade.

Ofereça-se para a pesquisa e a leitura e verá. Quem sabe assim o seu coração seja aquietado e confortado. Não machuque e não se machuque. Tudo ficará aonde precisa ficar. Inclusive nós daqui e você daí.



A IMPREVISIBILIDADE DOS ACONTECIMENTOS

Adilson Maestri

Escola de Médiums

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Não há destino. O futuro nós construímos a cada dia com a tomada de decisões. Estamos, o tempo todo, criando situações no nosso cotidiano. O encadeamento dessas situações forma o arcabouço de nosso futuro, mas não o determina.

A sequência de nossas atitudes é que vai formando aquilo que chamamos de nossa vida. A vida é um desenvolver contínuo de nossas aspirações, é o resultado de nossas ações e dos acontecimentos que permitimos se entrelaçarem com nossos desejos.

O que alguém pensa para nós, podemos crer e aceitar, se quisermos. Podemos dizer “não me pertence” e, se não nos pertence, não agrega no torvelinho das nossas criações mentais.

Vivemos aquilo que pesamos para nós. Assim podemos projetar o futuro, pensando no que nos interessa viver. Só viveremos nossos sonhos se dermos continuidade ao que queremos, por meio da ação.

O que pensamos para nós virá, se mantivermos esse desejo no pensamento, mas podemos mudar de ideia e entender que aquilo não nos serve mais, ou podemos experimentar e nos desiludirmos

por não gostarmos do resultado ou do sabor que esse novo nos trouxe.

Quando insistimos em manter em nossas vidas algo que nos desagrade, corremos o risco de entristecer e termos que aceitar o que isso possa nos acarretar.

Mesmo quando a experiência é bem sucedida e prazerosa, podemos entender que ela cumpriu com seu objetivo e passarmos para outra experiência. Deixá-la na lembrança como algo bom que nos aconteceu, como um filme bom que assistimos, mas que teve seu final feliz e encerrou.

A vida é um constante vir a ser, alimentado por nossos pensamentos, e experimentado na carne no cotidiano.

O cotidiano é o nosso presente – um presente de Deus? – é a comida que temos na boca e que nos alimenta ao mesmo tempo em que libera seu sabor, e nos enche de alegria, contentamento, satisfação. É a água que sacia nossa sede e nos refresca.

O cotidiano é a aula teórica e prática ao mesmo tempo, pois nos coloca na iminência de outro dia, onde viveremos as consequências do aprendizado de hoje.

A vida se escreve no rascunho, não dá para passar a limpo!



CRIAR FILHOS, EIS UMA TAREFA DIFÍCIL E GRATIFICANTE

Por fazer todas as vontades dos filhos e hesitar em aplicar qualquer tipo de disciplina, um clima de egoísmo existe em muitos lares. Por outro lado, existem muitos pais que estão ensinando seus filhos a pensar primeiro nas outras pessoas e isso resulta em grandes benefícios. Filhos bondosos têm mais chances de fazer amigos, ter relacionamentos estáveis e estar satisfeitos com o que têm.

Se você tem filhos, como pode ajudá-los a sentir a alegria de ser bondosos e evitar que sejam contaminados pela cultura egocêntrica que os cerca?

Veja três armadilhas que podem alimentar um espírito egoísta em seus filhos e como evitá-las.

1 - Elogiar em excesso

O problema

Muitos jovens adultos estão entrando no mercado de trabalho com um senso exagerado de merecimento, isto é, esperam ser bem-sucedidos mesmo tendo feito pouco ou nada para merecer isso. Outros estão convencidos de que são especiais e merecem um tratamento especial e, daí, ficam ressentidos quando percebem que o mundo não os vê da mesma maneira.

A raiz do problema

Às vezes, esse senso exagerado de merecimento começa na infância. Por exemplo: o movimento da autoestima, que surgiu algumas décadas atrás, influenciou demais alguns pais.

A ideia desse movimento parecia fazer sentido: se um pouco de elogio é bom para as crianças, bastante elogio é melhor ainda. Acreditava-se, também, que mostrar qualquer tipo de desaprovação só deixaria a criança desmotivada. E num mundo determinado a inflar a autoestima, alguém que mostrasse desaprovação era o exem-



IMAGENS WEB

plo perfeito de um pai negligente. Os pais aprenderam, assim, que os filhos nunca deviam ser levados a ter um sentimento negativo sobre si próprios.

Muitos pais e mães passaram, então, a inundar os filhos de elogios, mesmo quando não havia motivo especial para isso. Cada coisa boa que faziam, por menor que fosse, era comemorada; cada erro cometido, por pior que fosse, era desconsiderado. Esses pais acreditavam que o segredo para aumentar a autoestima era ignorar o mau comportamento e elogiar todo o resto. Massagear o ego dos filhos se tornou mais importante do que ensiná-los a fazer coisas que realmente os fariam se sentir bem.

“O elogio é apropriado quando merecido” (Mateus, 25:19-21).

Mas elogiar os filhos só para aumentar sua autoestima pode levá-los a ter um conceito distorcido de si mesmos.

O que você pode fazer

Tenha por objetivo corrigir quando ne-

cessário e elogiar quando realmente merecido. Não elogie seus filhos só para fazê-los se sentir bem. Isso dificilmente dá certo.

A verdadeira autoconfiança vem do aprendizado e do aperfeiçoamento de seus talentos, não de se ouvir que você é o máximo só porque existe.

“Não pense de si mesmo mais do que deve pensar. Ao contrário, pense de maneira modesta” (Romanos, 12:3).



2 – Ser superprotetor

O problema

Alguns filhos ficam arrasados por causa de qualquer crítica que recebem. Outros são difíceis de agradar e aceitam com bom gosto apenas tarefas que satisfaçam suas altas expectativas.

A raiz do problema

Em décadas recentes, muitos pais têm se sentido induzidos a proteger seus filhos de qualquer tipo de dificuldade.

Por exemplo: se a filha foi mal numa prova, eles vão falar com a professora e exigem uma nota mais alta. Se o filho foi multado no trânsito, pagam a multa. Se o namoro não deu certo, dizem que a culpa é toda da outra pessoa.

É natural querer proteger os filhos, mas superprotegê-los pode transmitir a mensagem errada de que eles não precisam assumir a responsabilidade por suas ações.

Em vez de descobrir que podem suportar a dor e o desapontamento, e até aprender com isso, esses filhos crescem extremamente egocêntricos, convencidos de que o mundo e seus pais lhes devem algo.

O que você pode fazer

Considerando o grau de maturidade de seus filhos, esforce-se para seguir o princípio bíblico: “Cada um deve aceitar sua própria responsabilidade” (Gálatas, 6:5).

Se sua filha foi mal numa prova, isso talvez sirva de alerta para que ela se prepare melhor para a próxima. Se seu filho foi multado no trânsito, talvez seja melhor deixar que ele pague usando a mesada ou o salário dele. Se o problema foi o namoro que não deu certo, console seu filho, mas na hora certa o ajude a pensar em perguntas como: esse episódio mostra que eu preciso amadurecer em algum sentido?



Quando os filhos resolvem seus próprios problemas, eles se tornam mais fortes e ganham mais confiança. Qualidades que, provavelmente, não desenvolveriam se sempre fossem salvos por alguém.

3 - Satisfazer todos os desejos

O problema

Numa pesquisa com jovens adultos, 81% disseram que a meta mais importante de sua geração é ficar ricos, muito à frente da meta de ajudar os outros. Entretanto, ir atrás de dinheiro não traz satisfação, tanto que pessoas que se concentram em bens materiais são mais infelizes e mais deprimidas. Também têm uma probabilidade maior de desenvolver problemas físicos e mentais.

A raiz do problema

Em alguns casos, os filhos são criados num ambiente materialista. “Os pais querem que seus filhos sejam felizes, e os filhos querem bens materiais”, diz o livro ‘A Epidemia do Narcisismo’ (Jean Twenge/W. Keith Campbell) que também diz: “é por isso que os pais comprem coisas para eles. Isso deixa os filhos felizes, mas essa felicidade dura pouco. Depois, eles querem ainda mais coisas”.

É claro que a indústria publicitária não perde a oportunidade para explorar esse desejo de adquirir bens materiais. Ela faz propaganda de ideias como “Você merece o melhor”. Muitos jovens adultos têm mordido essa isca e agora estão endividados, sem condições de pagar pelas coisas que ‘merecem’.

O que você pode fazer

Examine seu próprio conceito sobre o dinheiro e as coisas que ele pode comprar. Não se esqueça de suas prioridades e ajude seus filhos a fazer o mesmo.

Tome cuidado para não usar bens materiais como um remédio para esquecer os problemas familiares que precisam ser resolvidos. Tentar resolver problemas usando bens materiais não dá certo: os problemas precisam ser tratados com inteligência, dis-

cernimento e empatia, não com sapatos e bolsas.

Num tempo tão conturbado vale a pena ter filhos?

A taxa de fecundidade é uma estimativa do número médio de filhos que uma mulher teria até o fim de seu período reprodutivo. Conforme dados do Relatório sobre a Situação da População Mundial de 2010, do Fundo de População das Nações Unidas (Fnuap), a taxa de fecundidade é de 2,52 filhos por mulher. Esse resultado confirma uma tendência mundial de redução no número de filhos.

Essa queda da taxa de fecundidade é consequência de vários fatores, tais como projetos de educação sexual, planejamento familiar, utilização de métodos contraceptivos, maior participação da mulher no mercado de trabalho, expansão da urbanização, entre outros. Para que a reposição populacional seja assegurada, a taxa de fecundidade não pode ser inferior a 2,1 filhos por mulher, pois as duas crianças substituem os pais e a fração 0,1 é necessária para compensar os indivíduos que morrem antes de atingir a idade reprodutiva. Por isso, países como a Dinamarca tem estimulado um aumento no número de filhos por casal.

A ONU, baseada em dados de 2009, divulgou os seguintes resultados de fecundidade: Europa (1,52), Canadá e Estados Unidos (2,02), Ásia (2,3), Oceania (2,42), África (4,45).

No início da década de sessenta, a média mundial era de 4,92 filhos por mulher, o valor começou a diminuir na segunda

metade dessa década, para 4,73 em 1970, é de lembrar que esta década coincidiu com o início do uso da pílula, pois nessa época, passaram de 50 mil utilizadoras em 1962, até 1 milhão em 1969.

Em 1960, a taxa de fecundidade no Brasil foi de 6,3 filhos por mulher. Desde então, a redução ocorreu de forma gradativa: 1970 (5,8), 1980 (4,4), 1991 (2,9), 2000 (2,3) e, em 2006 (2).

Em 2015, a taxa de fecundidade foi de 1,72 filho por mulher.

O que tem levado jovens casais a reduzir cada vez mais o número de filhos?

O desejo de ter filhos e a procriação, que até as décadas de 1950 e 1960 não era uma escolha, sofreu significativas mudanças ao longo do tempo. Diversos fatores, contudo, levam os casais a se questionarem sobre o projeto de ter filhos na atualidade.

A decisão de postergar a chegada de filhos tem vários fatores, tais como, a demora na conquista de melhor estabilidade financeira e as exigências do mercado de trabalho que impõem o constante investimento pessoal em capacitação e cursos de formação superior.

Cabe lembrar que ter um filho requer certo afastamento destas atividades, ainda que momentaneamente, em especial para a mulher. Assim, conciliar o investimento profissional com a maternidade/paternidade implica em reorganizações para as quais, muitas vezes, os membros do casal se questionam sobre estarem preparados.

Neste viés, observa-se que a chegada de uma criança é relacionada à perda da autonomia e da liberdade dos cônjuges, que, na

atualidade, têm outras ambições, pessoais e profissionais.

A opção de poder escolher ter filhos ou não, gera sentimentos ambíguos aos membros do casal que, ao mesmo tempo em que desejam ter filhos, não deixam de considerar as demandas que o exercício da paternidade lhes traria.

Outro aspecto refere-se ao fato de que, talvez, casais que optem por não ter filhos, ou adiem o projeto parental, optem por ter maior qualidade no relacionamento conjugal. Considerando-se que a chegada de um filho provoca intensas mudanças no relacionamento a dois e que, durante um período, as necessidades da criança precisam ser priorizadas, há de se considerar que tal situação pode acarretar um declínio na satisfação conjugal.

Ou seja, vivemos numa era de excessivo apelo ao conforto gerado pela ascensão profissional e valorização da imagem pessoal. A busca intensiva por recursos externos que valorizem a autoimagem e a subida na escala social tem sido fatores que encontram um aliado interno no ser humano, chamado egoísmo.

Ao dar prioridade à satisfação da vaidade, cujo foco é sempre o “eu” o compartilhar tempo e recursos com filhos tem perdido espaço na formação das famílias hodiernas.

Cabe, portanto, uma séria reflexão sobre nossos objetivos de vida na Terra, não esquecendo que bilhões de espíritos aguardam suas oportunidades de reencarnarem para darem prosseguimento a sua evolução.

Um dia alguém deu oportunidade a nós, para que viéssemos a esse plano existencial, não podemos deixar que o egoísmo interrompa essa corrente natural da vida humana no planeta.

E experiência da grande maioria dos casais que fizeram da criação de filhos um ato natural da existência, demonstra que não só é o caminho natural do ser humano, como essa decisão é acertada por conta da experiência fantástica que a paternidade oferece como recurso de ampliação de nossos dons e exercício constante do amor incondicional.



POR QUE EU FARIA GRUPO TERAPÊUTICO?

Equipe do Programa de Reconstrução Integral do Ser - PRIS

Antes de responder à pergunta do título, queremos falar da origem de mais de 90% das doenças atuais. Com o advento das vacinas e dos antibióticos as enfermidades contraídas por contágio, isto é, vindas do ambiente externo, se tornaram minoria e são controladas rapidamente. Em contrapartida, as doenças desenvolvidas dentro do corpo biológico cresceram assustadoramente. Elas são mais de 90% dos casos e muitas delas são terrivelmente perigosas. E não vêm de fora. Não são contagiosas.

Vamos lá com o seguinte argumento-pergunta: se tudo estava indo tão bem, aparentemente, por que, de repente, apareceu um sintoma e o diagnóstico confirmou, é grave?!

Para responder, precisamos, antes, discordar de que tudo estava indo tão bem. O nosso organismo é uma plantinha biológica muito próxima daquela que você conhece nas floreiras de muitas casas. Sempre que a elas é negado algo natural e essencial ao seu metabolismo, ela murcha e, se não for socorrida, morrerá. A murcha é o estresse. Então já temos a primeira parte da resposta: se houve uma ruptura na naturalidade do corpo antes saudável, a causa pode ter sido o estresse por conta de alimentação, exposição, incômodo, medo, ansiedade, decepção, frustração, perdas.

A cura médica pode interromper o curso desse sintoma, mas dependendo

das circunstâncias pode não interromper sua causa. É nisso que o grupo terapêutico funciona.

Costumamos citar o exemplo dos vigilantes do peso, um método que coloca os participantes como fiscais, vigiando-se, incentivando-se e criando motivação para buscar a meta. O grupo afeiçoa-se, se protege, se ajuda, uns amparando aos outros, incentivando e criando compromisso.

Assim, ajudado por colegas portadores do mesmo problema, o paciente acaba por abandonar as rotinas que o levaram para o estresse e aprende a cuidar de si com muito amor, autoamor.

Tratamos, prioritariamente, dos pacientes que estiveram em algum tratamento numa das duas casas Nosso Lar. E todos os sábados, às 08:30h, na sala 202, na sede de Forquilha, São José, os pacientes da semana e familiares que quiserem apoiar se encontram para interessante momento de cura e para optar por algum grupo terapêutico que os ajudarão a superar mais rapidamente as dificuldades trazidas por um diagnóstico desfavorável.

Se a opção do sábado for inviável, temos uma alternativa mais rápida nas quartas-feiras, às 14:30h, na mesma sala.

São muitas as opções de grupos terapêuticos. Ninguém precisa apavorar-se diante de um diagnóstico. Precisa descobrir que a cura existe e está ao seu alcance.

MODO DE ORAR

O Evangelho Segundo o Espiritismo

22. O dever primordial de toda criatura humana, o primeiro ato que deve assinalar a sua volta à vida ativa de cada dia, é a prece. Quase todos vós orais, mas quão poucos são os que sabem orar! Que importam ao Senhor as frases que maquinalmente articulais umas às outras, fazendo disso um hábito, um dever que cumpris e que vos pesa como qualquer dever? A prece do cristão, do espírita, seja qual for o seu culto, deve ele dizê-la logo que o Espírito haja retomado o jugo da carne; deve elevar-se aos pés da Majestade Divina com humildade, com profundidade, num ímpeto de reconhecimento por todos os benefícios recebidos até aquele dia; pela noite transcorrida e durante a qual lhe foi permitido, ainda que sem consciência disso, ir ter com os seus amigos, com os seus guias, para haurir, no contacto com eles, mais força e perseverança. Deve ela subir humilde aos pés do Senhor, para lhe recomendar a vossa fraqueza, para lhe suplicar amparo, indulgência e misericórdia. Deve ser profunda, porquanto é a vossa alma que tem de elevar-se para o Criador, de transfigurar-se, como Jesus no Tabor, a fim de lá chegar nívea e radiosa de esperança e de amor. A vossa prece deve conter o pedido das graças de que necessitais, mas de que necessitais em realidade. Inútil, portanto, pedir ao Senhor que vos abrevie as provas, que vos dê alegrias e riquezas. Rogai-lhe que vos conceda os bens mais preciosos da paciência, da resignação e da fé. Não digais, como o fazem muitos: “Não vale a pena orar, porquanto Deus não me atende”. Que é o que, na maioria dos casos, pedis a Deus? Já vos tendes lembrado de pedir-lhe a vossa melhoria moral? Oh! não; bem poucas vezes o tendes feito. O que preferentemente vos lembrais de pedir é o bom êxito para os vossos empreendimentos terrenos e haveis, com frequência, exclamado: “Deus não se ocupa conosco; se se ocupasse, não se verificariam tantas injustiças”. Insensatos! Ingratos! Se descêsseis ao fundo da vossa consciência, quase sempre deparáreis, em vós mesmos, com o ponto de partida dos males de que vos queixais. Pedi, pois, antes de tudo, que vos possais melhorar e vereis que torrente de graças e de consolações se derramará sobre vós. Deveis orar incessantemente, sem que, para isso, se faça mister vos recolhais ao vosso oratório, ou vos lanceis de joelhos nas praças públicas. A prece do dia é o cumprimento dos vossos deveres, sem exceção de nenhum, qualquer que seja a natureza deles. Não é ato de amor a Deus assistirdes os vossos irmãos numa necessidade, moral ou física? Não é ato de reconhecimento o elevardes a ele o vosso pensamento, quando uma felicidade vos advém, quando evitais um acidente, quando mesmo uma simples contrariedade apenas vos roça a alma, desde que vos não esqueçais de exclamar: Sede bendito, meu Pai?! Não é ato de contrição o vos humilhades diante do supremo Juiz, quando sentis que falistes, ainda que somente por um pensamento fugaz, para lhe dizerdes: Perdoai-me, meu Deus, pois pequei (por orgulho, por egoísmo, ou por falta de caridade); dai-me forças para não falir de novo e coragem para a reparação da minha falta?!

Isso independe das preces regulares da manhã e da noite e dos dias consagrados. Como o vedes, a prece pode ser de todos os instantes, sem nenhuma interrupção acarretar aos vossos trabalhos. Dita assim, ela, ao contrário, os santifica. Tende como certo que um só desses pensamentos, se partir do coração, é mais ouvido pelo vosso Pai celestial do que as longas orações ditas por hábito, muitas vezes sem causa determinante e às quais apenas maquinalmente vos chama a hora convencional.

V. Monod. (Bordeaux, 1862)



DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/09/2019 a 30/09/2019

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO		118.804,09
INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS		
Arrecadação via Celesc		31.925,16
Mensalidades de voluntários		26.571,55
Doações na Conta Corrente		41.030,38
Doações realizadas internamente		4.913,00
Anúncio Jornal		3.000,00
Contribuição cópias xerox		471,00
Venda de materiais na secretaria		5.349,00
Aluguel do espaço para cafeteria		1.000,00
Arrecadação Café Escola de Médiuns		624,00
Arrecadação Café Dona Tetê		3.920,00
RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA		
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS		118.804,09
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS		146.837,77
Valor utilizado da Reserva Financeira		28.033,68

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO		146.837,77
DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS		
Folha de pagamento		47.442,36
Férias		2.028,08
Rescisão		1.179,58
Vale transporte		417,00
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv		3.783,85
DARF		690,27
GPS (Guia da Previdência Social)		16.376,12
ENERGIA ELÉTRICA		5.312,20
ÁGUA E SANEAMENTO		2.959,54
Casan		2.171,72
Tratamento de esgoto		787,82
TELEFONE E INTERNET		2.404,61
Telefone fixo		711,13
Telefone móvel		1.024,48
Internet		669,00
DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL		4.889,37
MATERIAIS DE LIMPEZA E HIGIENE CAPC/NENL		4.728,78
LAVANDERIA CAPC/NENL		5.712,30
SEGURANÇA ELETRÔNICA		463,48
Segurança eletrônica		463,48
DESPESAS COM VEÍCULOS		4.806,75
Combustível		2.300,78
Documentos, licenciamentos, seguros		2.300,97
Manutenção, reparos e acessórios de veículos		205,00
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES		13.945,39
LABORATÓRIO		12.958,85
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias		5.082,50
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)		3.455,49
Embalagens		1.621,22
Farmácia e Produtos bioquímicos (CAPC/NENL)		1.379,64
Oxigênio		300,00
Gás		620,00
Administração do Laboratório		500,00
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES		2.515,00
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO		8.787,39
Aquisição de material para a secretaria		1.033,60
Equipamentos para uso administrativo		293,71
Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)		349,28
Aquisição materiais para revenda na secretaria		6.510,80
ADM CAPC		600,00
DESPESAS DE INFORMÁTICA		2.740,00
Manutenção de equipamentos		2.645,00
Aquisição de equipamento de Informática		95,00
SISTEMAS DE INFORMAÇÃO		2.040,00
Informativo Impresso		1.900,00
Domínio da web		60,00
Provedor de Internet		80,00
TARIFAS BANCÁRIAS		656,85

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\$ 28.033,68

* 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.

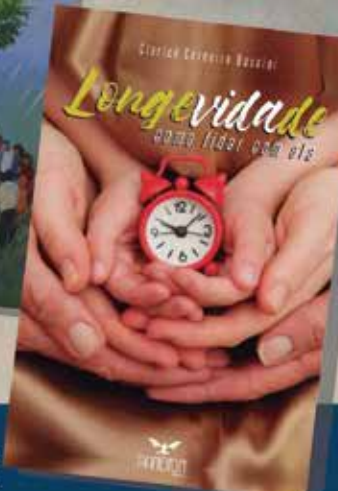


Para publicar seu livro, o primeiro passo é entrar em contato com a Editora Pandion



PANDION editora





[/editorapandion](https://www.editorapandion.com) | www.editorapandion.com | 48 3204 4088 | 48 99982 5258

CD

ENYA – DARK SKY ISLAND

Eithne Pádraigín Ní Bhraonáin, conhecida como Enya, é uma cantora, instrumentista e compositora irlandesa.

Após sete anos longe dos holofotes, sem lançar nenhum álbum de inéditas, a grande embaixatriz do New Age, Enya, lança seu 8º álbum de estúdio: “Dark Sky Island”.

O álbum trata das mais diferentes e possíveis jornadas do ser humano. Tratando de temas como espiritualidade, natureza, positividade e luz.

É importante notar que mesmo sem lançar novas músicas, a música de Enya permaneceu em evidência, sobretudo com a rápida popularização em aulas de Yoga e meditação nos últimos anos.



Assim como “Orinoco Flow”, o primeiro single do novo álbum, “Echoes in Rain”, inspira a mesma positividade contagiante.



LIVRO

O PODER DO AGORA

Um guia para a iluminação espiritual

Eckhart Tolle
ditora Sextante, 2010

Lizete Wood Almeida Souto
Terapia do Livro

O Poder do Agora, do autor Eckhart Tolle, é um livro de referência. Ele trouxe o conceito do momento presente como única realidade. Rebaixando, assim, a importância do passado e do futuro para o segundo plano. O livro foi traduzido para 33 idiomas e tem um apelo grande na cultura popular.

O agora é onde tudo acontece.

Todos os problemas relacionados ao que

já aconteceu ou ainda não aconteceu são ilusões. Criados pela nossa mente, nos aprisionam e impedem o nosso desenvolvimento. O agora é o estado de presença total. Onde os problemas se dissolvem e descobrimos o que é realmente liberdade.

Passamos a maior parte de nossas vidas pensando no passado e imaginando como nosso futuro pode ser diferente dele. Nesse meio tempo, nos esquecemos do momento presente, adiamos nossas conquistas para um dia distante e criamos sonhos que nos farão felizes apenas se forem realizados. Então, para mudar nossas vidas, precisamos começar agora. E essa é a razão pela qual Eckhart Tolle escreveu este livro.

Viver o momento presente é o melhor caminho para nossa felicidade e para o sucesso. O autor combina conceitos do cristianismo, budismo e outras religiões, para nos ajudar a viver o presente.

Este livro é um manual prático que nos ensina a tomar consciência dos pensamentos e emoções que nos impedem de vivenciar plenamente a alegria e a paz que estão dentro de nós mesmos.



FILME

DIVALDO - O MENSAGEIRO DA PAZ

Convivendo com a mediunidade desde os quatro anos, Divaldo era rejeitado pelas outras crianças e reprimido pelo pai (Caco Monteiro).

Ao completar 17 anos, o jovem decide usar seu dom para ajudar as pessoas e se muda para Salvador, com o apoio da mãe (Laila Garin). Sob a orientação de sua guia espiritual, Joanna de Ângelis (Regiane Alves), ele se torna um dos médiuns

mais conhecidos do país.

No longa, João Bravo vive Divaldo Franco na primeira fase, Guilherme Lobo na segunda, e Bruno Garcia na terceira. Mas é com Lobo que passamos a maior parte

do tempo, desde a vinda para Salvador, em busca dos ensinamentos espíritas, até a fundação da Mansão do Caminho, com o amigo Nilson (interpretado por Bruno Suzano e Osvaldo Mil).



Espaço Teté | Restaurante

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



(48) 3244-3518

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

📍 /espacotete

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

ENTENDENDO O CONCEITO DE PARTO HUMANIZADO

Shirley Alessandra da Silva Antonacci
Doula

Nos dias atuais, está se tornando algo cada vez mais comum abriremos nossas páginas em redes sociais e vermos mulheres parindo seus bebês em banheiras, com pétalas de rosas, em casa ou em hospitais. Mas será que isso ou somente isto é um parto humanizado?

Para entendermos o conceito de parto humanizado precisamos entender o conceito de humanizar, que segundo o dicionário significa: “atribuir caráter humano, tornar-se benéfico, tolerável”. Ou seja, que saia do processo de industrialização, padronizado, como algo mecânico e automático e o torne humano e respeitoso.

Portanto, o conceito de parto humanizado transcende o próprio conceito em si. Falar em humanização no parto não é optar por uma mercadoria, chegar na maternidade e escolher: “O que temos para hoje? Vamos de parto humanizado ou parto tradicional?”.

Outro ponto importante, que muitas pessoas acabam por confundir, é a forma como esse bebê nasce. O termo parto humanizado não tem relação com o parto normal (espontâneo) ou por intermédio de cesariana. Nos dois métodos, o parto pode ser sim humanizado.

Existem equipes médicas que, mesmo durante uma cesariana, respeitam o protagonismo feminino, ainda que dentro de todas as limitações que este tipo de parto exige. Geralmente, a equipe médica acolhe essa família, recebe e respeita o plano de parto atendendo sempre que possível. Quesitos como esperar o cordão umbilical parar de pulsar e deixar o pai ou acompanhante cortar esse cordão, baixar o campo (pano que fica na frente da parturiente) para que ela veja seu bebê nascer, não manter as mãos da parturiente amarradas, entregar esse bebê, assim que possível, para os braços da mãe, entre outros tantos procedimentos realizados com

a mãe e com o bebê.

Parto humanizado é aquele parto que respeita as escolhas, a segurança e o protagonismo da mulher e do bebê, em que ambos são acolhidos e assistidos por pessoas especializadas e com práticas baseadas em evidências. É o parto que respeita e informa a mulher dos procedimentos intervencionistas, os quais devem ser realizados somente quando necessário e não como rotina.

Esse parto pode ser na água ou fora dela, pode ser em casa ou num hospital, pode ter ou não pétalas de rosas, doulas, músicas, massagens, bola suíça.

O parto humanizado preza pela liberdade da mulher de escolher a posição que lhe pareça ideal no momento de parir. Pelo respeito no atendimento ao nascituro, pelo momento “*imprint*”, o momento imediato após o parto em que mãe e bebê se olham pela primeira vez e se conhecem. Pela hora dourada, amamentação logo após o parto, instantes esses que são imprescindíveis na vida dos dois e na continuidade do aleitamento materno.

Parto humanizado não é modismo, mas sim luta pelos direitos das mulheres de parirem com respeito, com acolhimento e com segurança. Luta pelos direitos de seus bebês de nascerem e serem tratados do mesmo modo, no tempo deles, sem cirurgias eletivas desnecessárias em vésperas de feriados, que visam apenas o lucro e a comodidade de quem interessa.

As cirurgias eletivas ou cesarianas com data e hora marcada são as campeãs de internações em UTI neonatal, isso porque o bebê não deu sinal de que estava pronto, a mulher não entrou em trabalho de parto, e esse pulmão que é o último órgão a ser formado, ainda não estava completamente desenvolvido.

Humanizar o parto é trazer informação pautada na verdade, no respeito à vida e ao ser humano.



AMOR INCONDICIONAL

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

Amar alguém incondicionalmente é não nos preocuparmos com o que essa pessoa é ou faz.
(Richard Bach)



Amor incondicional significa amor pleno, completo, absoluto, que não impõe condições ou limites. Quem ama de forma incondicional não espera nada em troca. O amor está em primeiro lugar.

O amor verdadeiro pensa no outro antes de si mesmo, é livre, livre do ego, da vaidade, de querer atender a si mesmo. Coloca toda a sua atenção no que ama. Não tem apego. O amor incondicional se entrega, não conhece o medo.

O amor incondicional transforma. É o rei da tolerância e do respeito, é um guerreiro sem armas, sua força está na suavidade, na compaixão, na caridade.

Experimente sentir o amor incondicional. Ser grato por tudo o que sente. Experimente as dimensões de seu coração em sua totalidade e lembre-se: quem ama incondicionalmente está sempre doando. E, sabe que quanto mais doa, mais recebe. O amor incondicional é um sentimento tão forte que é capaz de ultrapassar qualquer barreira.

E como saber se o que sentimos é um amor incondicional? amar incondicionalmente nada tem a ver com se anular ou colocar a felicidade de outro ser acima da sua e sim desejar o melhor para ele assim como deseja para si, sem esperar nada em troca.

O amor incondicional tem várias caracte-

terísticas que são intrínsecas a ele e a melhor maneira de saber se o amor que sente por uma pessoa é incondicional, é se conhecendo e entendendo como o seu sentimento se manifesta. Sentindo, ou não, suas características.

A primeira delas é sentindo que não existe necessidade de recompensa por esse amor. Deseja ver o outro feliz, independente de compartilhar, ou não, essa felicidade.

A liberdade é outro elemento essencial quando se trata de amor, pois quando se torna uma obrigação, deixa de ser verdadeiro, deixa de ser incondicional.

No amor incondicional não há espaço para cobranças e inseguranças, porque ele existe independente de qualquer outra coisa. Por isso, não há o desejo e nem a necessidade de monopolizar a atenção do outro.

A empatia está sempre presente no amor incondicional, pois através dela é possível se colocar no lugar do outro. Quando se é empático, fica mais fácil ser respeitoso com o espaço alheio e evitar excessos. Ainda por meio da empatia, por se colocar no lugar do outro, torna-se fácil o perdão.

Por tudo isto, quando se ama alguém de forma verdadeira e incondicional é natural querer o sucesso dessa pessoa e se sentir feliz com as suas conquistas.

Faça tudo para ser FELIZ. Expanda sua consciência. Ame verdadeiramente: INCONDICIONALMENTE.



10º RISOTO SOLIDÁRIO

Gostaríamos de agradecer a todos que participaram da edição deste ano do Risoto Solidário: aos 92 chefs que nos brindaram com os mais deliciosos risotos; à família Petry que disponibiliza com muito amor a Arena Petry para esta festa de doação; a cada pessoa que adquiriu o seu convite e participou do evento com tanta alegria e; aos voluntários da Casa que se desdobraram para organizar e realizar a décima edição e já pensam no décimo primeiro Risoto Solidário! Que Deus abençoe a todos!

FOTO RENATA FONTANA DE FARIA



FOTO RENATA FONTANA DE FARIA



FOTO RENATA FONTANA DE FARIA



FOTO RENATA FONTANA DE FARIA



FOTO KOLDEWAY A. C.



FOTO KOLDEWAY A. C.



FOTO KOLDEWAY A. C.



FOTO KOLDEWAY A. C.



FOTO KOLDEWAY A. C.



FOTO KOLDEWAY A. C.



FOTO KOLDEWAY A. C.



FOTO KOLDEWAY A. C.



FOTO KOLDEWAY A. C.



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 KOLDEWAY A. C.



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 inquiri 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 “Que-ria 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 comprometida.

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 apti-

dões. Deixaram como herança conhecimentos, hábitos e práticas, 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, imbirá 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 distribuimos. 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”.

É PRECISO AMAR PARA SER FELIZ

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

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

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

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

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

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

Espaço reservado
para você

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

8º CAFÉ COLONIAL DA DONA TETÊ

No dia 31 de agosto, pelo oitavo ano consecutivo, Dona Tetê comemora o seu aniversário abrindo a sua Casa (o **Espaço Tetê**, situado a Rua Nagib Jabor, 407, Capoeiras, Florianópolis) e oferecendo o já tradicional Café Colonial da Dona Tetê, cuja renda é toda revertida ao Nosso Lar. Todos os que lá estiveram, foram unânimes em elogiar o espaço, que é muito agradável, a comida deliciosa e a acolhida de uma simpatia e amorosidade infinitas.

