Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

NOVEMBRO 2019 - ANO 9 - Nº 81

IMAGENS DA WEB

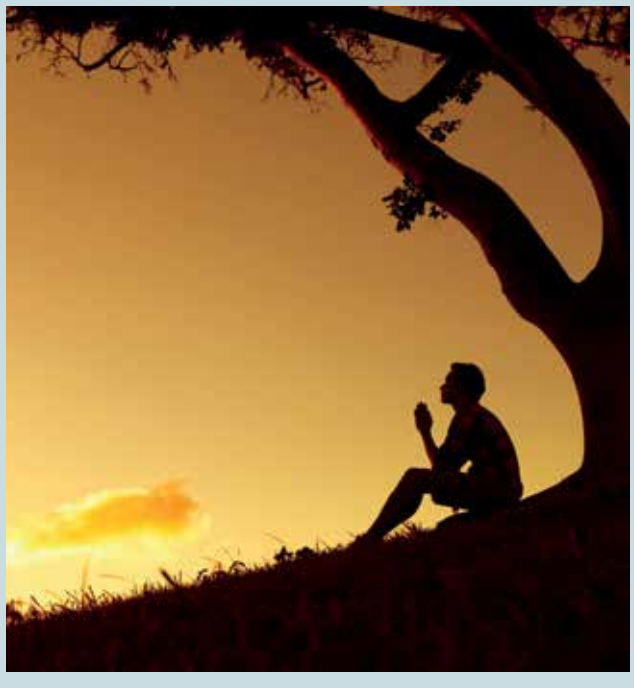
POR QUE GANHAMOS MAIS PESO E MAIS PRECOCEMENTE?

reflexões sobre 'nossas' escolhas, nosso ambiente, e os impactos em nossa saúde

Afirma o Professor Alex Rafacho que, para verificarmos que hoje ganhamos mais peso e mais precocemente do que nas décadas passadas, basta observarmos a constante modificação que ocorre em nosso ambiente urbanizado, ambiente cada vez mais repleto de comodidades e de abundância alimentar. E isso começa a chegar também no interior, nos campos! Basta também observarmos nossa constante dificuldade em mantermos o peso considerado saudável, na medida em que vamos seguindo nossa jornada por essa existência. O que é mais preocupante e sério é que nossas crianças estão engordando cada vez mais e mais precocemente. **Páginas 8 e 9**

NEUROPATOLOGIAS DO DESAMOR

Vários estudos médicos têm vinculado solidão crônica e isolamento social a uma maior incidência de doenças e a um risco maior de morte prematura. Trabalhos científicos demonstram que os solitários estão mais sujeitos a arteriosclerose, diabetes, hipertensão arterial, AVC, ataque cardíaco, aceleração do envelhecimento e deficiências imunológicas. Sem contar o elevado índice de suicídios. Nas contas da Sociedade Brasileira de Psiquiatria, é provável que a solidão esteja relacionada a 50% dos casos registrados anualmente em todo o mundo. Também está associada a um aumento de quase um terço do risco de sofrer doenças cardiovasculares, nos informa a Dra. Eunice Quiumento Velloso. **Página 4**



REDE DE APOIO DURANTE A AMAMENTAÇÃO

Segunado a doula Shirley Alessandra da Silva Antonacci, o aleitamento materno, como processo saudável e natural, necessita de informações baseadas em evidências. Inúmeros fatores contribuem para o sucesso ou a falta dele durante esse período, mas dentre todos eles, a desinformação é a que mais prejudica a amamentação. A Organização Mundial da Saúde recomenda o aleitamento materno exclusivo (ou seja, nenhum outro alimento complementar) até os seis meses de idade. **Página 6**

Colunas

- **AQUELE QUE FOI JESUS**
  Adilson Maestri
  Página 7
- **EU TE AMO. SIM?**
  Homero Franco
  Página 7
- **INTELIGÊNCIA HUMANA**
  Édis Mafra Lapolli
  Página 13
- **PERFECCIONISMO: Elementos doutrinários**
  Jaime João Regis
  Página 15

Quando falamos em cura, geralmente estamos falando em recuperar a saúde, mas temos uma ideia vaga do que seja saúde. Em princípio, estar saudável nos parece ser ausência de sintomas desagradáveis no corpo.

Nossa mente está focada nas atribulações da vida material, nas coisas do cotidiano e não há espaço para percepções de outra qualquer ordem, tudo o que queremos saber é onde, quando e com quem faremos algo, ou sobre acontecimentos passados que reverberam em nosso consciente.

Quando algo de estranho insiste em se fazer notar em nosso corpo, paramos para tentar perceber o que seja e, imediatamente, partimos em busca do analgésico.

Em nossa página central, estamos falando de algo que acontece conosco muito devagar e quando nos damos conta já está lá instalada: a obesidade.

Por que isso está acontecendo conosco, nesse século, que parece atacar a todos, independente de idade, gênero, raça, credo ou convicção política?

Convém lermos com atenção, para entender como poderemos desviar dessa factícia sentença.

O verão está chegando. Será que ainda cabemos naquela bermuda?

Essa pergunta que fazemos todos os anos parece precisar de novas respostas.

Nosso mentor, em seu artigo da página 15, nos lembra: "Presta atenção em ti próprio e te conscientiza de que todas as qualidades mentais e emocionais têm poder de influenciar aqueles que te encontram no caminho. Presta atenção em tuas atitudes e avalia se estás sendo coerente com aquilo que ensinas. Observe que enquanto ensinas, estás aprendendo. Que essa constatação não te cause humilhação e sim alegria de ter percepção suficiente para descobrir que ainda és um aprendiz das coisas de Deus."

Boa leitura e boa dieta!!!

IMAGEM DA WEB

Difícil fotografar o silêncio

Manoel de Barros

Difícil fotografar o silêncio.
Entretanto tentei. Eu conto:
Madrugada, a minha aldeia estava morta.
Não se via ou ouvia um barulho,
ninguém passava entre as casas.
Eu estava saindo de uma festa.
Eram quase quatro da manhã.
Ia o silêncio pela rua carregando um bêbado.
Preparei minha máquina.
O silêncio era um carregador?
Estava carregando o bêbado.
Fotografei esse carregador.
Tive outras visões naquela madrugada.
Preparei minha máquina de novo.
Tinha um perfume de jasmim no beiral do sobrado.
Fotografei o perfume.
Vi uma lesma pregada na existência mais do que na pedra.
Fotografei a existência dela.
Vi ainda um azul-perdão no olho de um mendigo.
Fotografei o perdão.
Olhei uma paisagem velha a desabar sobre uma casa.
Fotografei o sobre.
Foi difícil fotografar o sobre.
Por fim, eu enxerguei a nuvem de calça.
Representou pra mim que ela andava na aldeia de braços com Maiakoviski – seu criador.
Fotografei a nuvem de calça e o poeta.
Ninguém outro poeta no mundo faria uma roupa
Mais justa para cobrir sua noiva.
A foto saiu legal.

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

expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

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

Editoração
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/

ESCOLHAS ALIMENTARES: FOME EMOCIONAL X FOME REAL

Karina Souto de Vasconcellos
Nutricionista - CRN/10 - 0229

IMAGEM DA WEB

Nosso corpo é o reflexo físico das escolhas que fazemos ao longo da vida. Uma alimentação equilibrada combinada a exercícios físicos moderados e regulares, descanso adequado e momentos de lazer fazem parte das boas escolhas para uma vida longa e saudável. Porém, vários aspectos influenciam as escolhas do dia a dia que vão além do saber racional, e envolvem aspectos emocionais, culturais, psicológicos e sociais.

Considerando a alimentação apenas o conhecimento nutricional dos alimentos que compõe a rotina alimentar, não é suficiente para escolher alimentos sabidamente ricos em nutrientes e saudáveis. Isso porque comer vai além de apenas satisfazer necessidades fisiológicas. Comportamento e atitudes em relação à comida podem ser mais decisivos do que conhecer o valor nutricional dos alimentos que compõe uma refeição. Comer não é uma decisão apenas racional, é importante considerar o contexto fisiológico, emocional e social em que se está inserido. Por exemplo, comer em grupo para celebrar (comemorar) sempre esteve presente na história da humanidade, além de prazer, faz parte da identidade do ser humano. A comida é, ao mesmo tempo, fornecedora de energia, fonte de prazer e recompensa e um vínculo social; portanto, as escolhas refletem essas características.

Para entender o motivo das escolhas alimentares, primeiramente, é necessário sentir a diferença entre fome real (fisiológica) e a busca de experiências gratificantes nos alimentos, quando se procura satisfazer a vontade com alimento em resposta a alguma emoção, crença, sentimento ou pensamento (fome emocional ou apetite). É possível obter satisfação na comida quando se está com fome, mas não é possível satisfazer as carências da mente por meio dos alimentos. Ou seja, é preciso aprender a reconhecer a diferença entre as necessidades do corpo e as necessidades e desejos da mente e da alma.

Na ausência dessa consciência, a tendência é comer mais e fazer escolhas pelo desejo e paladar, já que o sabor é o principal fator de escolha dos alimentos. Algumas pessoas levam comida à boca quando estão famintas de atenção, elogios, amor e afeto. E quando se está consciente, se adquire compreensão, e nesse processo é possível ficar mais tolerante e mais gentil consigo. Para manter um bom estado nutricional, é fundamental estabelecer e manter atitudes alimentares positivas, confiantes, relaxadas, confortáveis e flexíveis.

De uma forma tranquila e leve, deve-se considerar se os alimentos escolhidos estão de acordo com a história que se deseja viver. Pois, apesar do acesso aos melhores alimentos provenientes da natureza, ricos em nutrientes e sabor, na insatisfação, a tendência é escolher alimentos de forma emocional.

Aumente sua consciência alimentar:

1. Tente comer preferencialmente quando sentir fome real (física). Observe e sinta a sua fome. Acompanhe os sinais de fome e saciedade do organismo. Se constatar que não é fome real (e não for o horário de alguma refeição) beba um copo de água, a sensação de fome pode ser confundida com desidratação.
2. Lide com as emoções sem usar a comida (fome emocional). Faça alguma atividade prazerosa como ler um livro ou artigo interessante, exercícios físicos que goste, deite e durma, escute música e dance ou se socialize com pessoas.
3. Quando for comer, faça as refeições sentado, numa mesa posta para esse fim, sem distrações. Coma com atenção plena, calmamente e sem julgamentos.
4. Desfrute o alimento usando todos os sentidos. Não há alimentos "bons" ou "ruins", são apenas alimentos mais ou menos nutritivos.
5. Respeite a fome real e a saciedade. Para se conhecer, registre sua saciedade após a refeição e a sua fome antes de cada refeição criando tabelas que pontue de 0 a 10 essas sensações.
6. Faça uma lista de seus alimentos preferidos, avalie de forma neutra essas escolhas, apenas como alimentos, sem considerar se são ou não saudáveis e tente relacioná-los com alguma emoção ou memória afetiva.
7. Aceite oscilações na alimentação dependendo do humor, ambiente, companhia, situação social, permita-se obter prazer também pela alimentação, mas que não seja a única fonte de prazer.
8. Seja gentil consigo. Cuide de seu corpo, se trate bem e estabeleça hábitos com os quais lhe fazem bem e o deixe saudável. Respeite-se e seja grato.

Para trazer satisfação devemos nutrir o corpo com alimentos saudáveis, o coração com alegria, compaixão e amor, a mente com conhecimento e o espírito com serenidade, leveza e consciência pessoal.

REFERÊNCIA

ALVARENGA, M. et al.. **Nutrição comportamental.** São Paulo: Ed. Manole: 2015, 1261p.

IMAGEM DA WEB

NEUROPATOLOGIAS DO DESAMOR

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

O que significa "DESAMOR"? Podemos compreender como ausência de amor: por si próprio (vazio, insegurança, medo, desconfiança) ou pelos outros (indiferença, egoísmo, desprezo).

Podemos, ainda, dizer que pode haver uma perturbação do sentimento amor quer em relação a si mesmo (culpa, irritação, vaidade, orgulho), quer em relação aos outros (ódio, agressividade, inveja, cólera, raiva).

Todos esses sentimentos que nos distanciam do amor vão ter uma repercussão negativa sobre o nosso Eu integral e, particularmente, sobre o nosso corpo físico, podendo mesmo originar diversas doenças. Em 'Pensamento e vida', diz Emmanuel:

> Nossas emoções doentias mais profundas, quaisquer que sejam, geram estados enfermiços. Os reflexos dos sentimentos menos dignos que alimentamos voltam-se sobre nós

É sabido que o estresse e os sentimentos negativos diminuem nossas defesas, abrindo caminho para as doenças. O estresse altera a homeostase do organismo e, como resposta, há a ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, com consequente liberação de catecolaminas (adrenalina, noradrenalina e dopamina) e glicocorticoides. Devido aos efeitos imunossupressores dos glicocorticoides, o estresse tem um papel importante na etiologia de muitas doenças, uma vez que toda emoção tem uma reação fisiológica imediata.

Os neuropeptídios (proteínas do sistema nervoso) e seus receptores ligam o cérebro, as glândulas e o sistema autoimune numa rede de comunicação entre corpo e cérebro, provavelmente representando o sistema bioquímico de emoções. Em outras palavras, nossos pensamentos mergulham em nossas células através dos neuropeptídios. Sendo assim, tanto sentimentos de destruição (como o olho gordo) e cura são semelhantes, porque ambos são energia, movimentadas por sentimentos diferentes.

Toda doença é psicossomática, pois não dá para separar corpo e alma.

O que acontece nas doenças autoimunes? As minhas células de defesa não as reconhecem como minhas e passam a atacar a mim mesmo. Algum fator emocional (perdas, luto etc.) promove a desorganização do sistema imunitário, funcionando como fator desencadeante.

Na depressão, temos os níveis de cortisol elevados e as catecolaminas altas cronicamente, configurando o estresse crônico. Pensamento negativo tem sentimento negativo por trás.

M. Friedman e R. Rosenman (1974) identificaram dois tipos de personalidades, A e B. O tipo A tem traços mais agressivos, sempre envolvido numa luta crônica e incessante para vencer e superar a tudo e a todos, e sofre de uma hostilidade e pressa doentias. Apresenta maior dificuldade de relacionamento social e tende a certo isolamento, envolvendo-se mais em conflitos e brigas. Esse tipo tende a desenvolver uma arteriosclerose prematura e está mais sujeito à morte súbita que o tipo B, que seriam pessoas menos agressivas e mais cooperativas. As pesquisas relacionam o desenvolvimento da doença cardíaca com pessoas que possuem uma "ansiedade profunda e crônica".

Vários estudos médicos têm vinculado solidão crônica e isolamento social a uma maior incidência de doenças e a um risco maior de morte prematura. Trabalhos científicos demonstram que os solitários estão mais sujeitos a arteriosclerose, diabetes, hipertensão arterial, AVC, ataque cardíaco, aceleração do envelhecimento e deficiências imunológicas. Sem contar o elevado índice de suicídios. Nas contas da Sociedade Brasileira de Psiquiatria, é provável que a solidão esteja relacionada a 50% dos casos registrados anualmente em todo o mundo. Também está associada a um aumento de quase um terço do risco de sofrer doenças cardiovasculares.

O isolamento social e a solidão estão associados a um aumento de 30% no risco de morte prematura, segundo um estudo da Universidade Brigham Young, dos Estados Unidos, publicado em 2015, na revista da Association for Psychological Science (BBC, 2018).

Isso significa dizer, segundo os pesquisadores, que a solidão deveria ser encarada como um problema de saúde pública – tão preocupante quanto o tabagismo e o alcoolismo.

Assim, podemos concluir que

> Apenas o sentimento reto pode esboçar o reto pensamento, sem os quais a alma adoece pela carência de equilíbrio interior, imprimindo no aparelho somático os desvarios e as perturbações que lhe são consequentes (EMMANUEL).

A proposta da doutrina espírita é de transformação do desamor em amor. "AJUDA-TE E O CÉU DE AJUDARÁ" (JESUS CRISTO).

REFERÊNCIAS

BBC. **Quatro maneiras como a solidão pode afetar sua saúde física.** 4 março 2018. Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/geral-43243146. Acesso em: 10 out. 2019.

FRIEDMAN, M.; ROSENMAN, R.H.. **Type a behavior and your heart**. New York: Alfred A. Knopf, 1974, 266p.

XAVIER, F. C.. Espírito EMMANUEL. **Pensamento e vida**. Brasília: FEB, 1958.

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

ANDRE MAIA

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

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

Atendimento a Distância

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

Como fazer o tratamento em casa:

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

Atenção:

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

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

Terapia do livro

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

PALESTRAS

NOVEMBRO 2019

DATA PALESTRA	HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
01/11/2019 Sexta-feira	20:00	Jucemar Geraldo Jorge	Zenaide A. Hames Silva	Libertação espiritual
02/11/2019 Sábado	14:00	Homero Franco	Sandra Flores	Nascer de novo
06/11/2019 Quarta-feira	20:00	Neuzir Oliveira	Edel Ern	Haverá falsos cristos e falsos profetas
07/11/2019 Quinta-Feira	20:00	Odi Oleinischi	Maria Nazarete Gevertz	Medicina e Espiritualidade
08/11/2019 Sexta-feira	20:00	Gastão Cassel	Beatriz Rosa	Festas de final do ano: celebre a sua vida!
09/11/2019 Sábado	14:00	Maurício Hoffmann / Cantoterapia Sol Maior	Rodrigo Luiz Alves	Evangelho Segundo o Espiritismo como instrumento para os relacionamentos Coral
13/11/2019 Quarta-feira	20:00	Rodrigo Luiz Alves	Marielle da Silva Martins	Construções iniciais do conhecimento espírita
14/11/2019 Quinta-Feira	20:00	Paulo Neuburger	Marcelo M. S. Só	Fé x Ansiedade
15/11/2019 Sexta-feira	20:00	Adilson Maestri	Zenaide A. Hames Silva	Síndrome da felicidade adiada
16/11/2019 Sábado	14:00	Maurílio Martins	Abegair Pereira	Os inimigos da paz interior
20/11/2019 Quarta-feira	20:00	Elaine Souza da Silva - Nutrição	Nilda Figueiredo	Você sabe o que é Mindful Eating?
21/11/2019 Quinta-Feira	20:00	Marcelo M. S. Só	Paulo Neuburger	Sede Perfeitos
22/11/2019 Sexta-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Perdão
23/11/2019 Sábado	14:00	Rosane Gonçalves	Sandra Flores	A vontade
27/11/2019 Quarta-feira	20:00	Tânia Vieira	Neuzir Oliveira	As bem aventuranças de Jesus
28/11/2019 Quinta-Feira	20:00	Carlos Augusto Maia da Silva	Maria Nazarete Gevertz	Cura Espiritual
29/11/2019 Sexta-feira	20:00	Elizete Florência dos Santos	Beatriz Rosa	Persistência
30/11/2019 Sábado	14:00	Cynthia Caiaffa	Zenaide A. Hames Silva	Amor e paz transformam conflitos Página 1 /1

Horários de Ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda.
039 Forquilhas - Florianópolis

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

Transporte Coletivo Estrela
763 Los Ângeles

Saída de Los Ângelis

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

Saída do TICEN

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

Transporte Coletivo Estrela
020 Potecas

Saída de Potecas

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

Saída do TICEN

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

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

Saída de Vila Formosa

2ª a 6ª	
06.00	12.30
06.20	12.40
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
13.00	
13.40	
15.20	
16.10	

Atendimento Fraterno

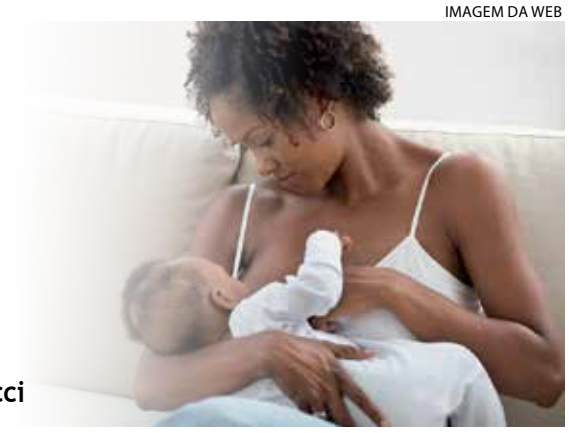
No dia a dia, enfrentamos diversos problemas desencadeados por pressões sociais, culturais, econômicas e financeiras, tanto na rua, no emprego, como na família. Estamos sempre "correndo atrás da máquina" e com medo de ficarmos para trás, pois o mundo competitivo nos obriga a sermos o melhor funcionário, o melhor 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!

REDE DE APOIO DURANTE A AMAMENTAÇÃO

IMAGEM DA WEB



Shirley Alessandra da Silva Antonacci
Doula

O aleitamento materno, como processo saudável e natural, necessita de informações baseadas em evidências. Inúmeros fatores contribuem para o sucesso ou a falta dele durante esse período, mas dentre todos eles, a desinformação é a que mais prejudica a amamentação. A Organização Mundial da Saúde recomenda o aleitamento materno exclusivo (ou seja, nenhum outro alimento complementar) até os seis meses de idade. E após o sexto mês, a complementação com sopas, papinhas e a continuidade do leite materno até os dois anos.

Fala-se muito em amamentação de uma forma romantizada, clichês como: "amamentar é amor em estado líquido", "amamentar é amar", "amamentar é amor", que dão a entender que amamentar é um processo fisiológico simples e que por meio do sentimento desse amor tudo se resolve. Ocorre que esses jargões, que costumam romantizar a amamentação, geram, muitas vezes, sentimento de frustração, pois nem todas as mães conseguem por algum motivo amamentar e acabam precisando da ajuda de profissionais.

Amamentar não é fácil e nem tão simples assim. Eu diria que entre tudo o que a mulher passa durante a gestação, parto e pós-parto, amamentar é um dos desafios que mais exigem esforços em período integral, dela e do bebê, necessitando, portanto, de uma rede de apoio. Para o leite fluir e nutrir esse bebê é preciso que essa mulher esteja tranquila, cuidada, bem alimentada e hidratada. A pega precisa estar correta para que não haja dor ou fissuras no seio, e para que o vínculo mãe-bebê se estabeleça da melhor forma possível. A rede de apoio pode ser constituída pelos pais, pelos amigos, vizinhos, parentes, pessoas em que a mulher confia ou profissionais contratados, doula pós-parto, cuidadores, entre outros.

Infelizmente em muitos casos, a realidade é outra e temos uma mãe que não dorme há dias, que não consegue fazer uma refeição tranquila e de qualidade, cansada, muitas vezes com as mamas ingurgitadas pelo excesso de leite, sem saber o que fazer e sem ninguém para pedir ajuda. É nesse momento, que a rede de apoio se faz imprescindível. E deve vir um apoio livre de julgamento. São apoios como: lavar uma louça, varrer o chão, estender uma roupa, levar uma comida quentinha, uma boa conversa, um ombro amigo, uma palavra de carinho, entre outros auxílios, que farão a diferença na vida dessa família.

Já os cuidados com os primeiros banhos do bebê, troca de fraldas, embalos, são os cuidados que os pais devem executar, até mesmo porque esperaram nove meses para esse momento e, em caso de adoção, esse tempo de espera pode ser ainda maior. Se você pode ser apoio para essa mulher, lembre-se de se despir de pré-conceitos, e oferecer ajuda! E se for você nessa situação, peça ajuda. Precisamos desconstruir essa forma romântica de ver a amamentação e entender que existem demandas, que ali está uma família que acabou de se formar e estão se conhecendo. É preciso compreender que a casa vai estar suja, que a mãe está há dias sem dormir oito horas seguidas, e que a visita esperada é aquela que vem para contribuir de alguma forma e sem comentários desnecessários. Certos comentários como "leite é fraco" acabam por minar a segurança dessa mulher. Aliás, não existe leite fraco, o bebê recém-nascido mama com certa frequência e não exatamente a cada três horas como se pensa, cada criança tem o seu próprio ritmo e, provavelmente, ela esteja sendo acompanhada por profissionais como o médico pediatra.

Conselhos que incentivam o uso de mamadeiras, chupetas ou bicos de silicone também são prejudiciais na amamentação, podendo contribuir para o fator confusão de bico, principal causador do desmame precoce. O leite materno é o melhor alimento para a criança, rico em vitaminas, proteínas açúcar, gordura, água e elementos como anticorpos e glóbulos brancos, conhecido como leite vivo, capaz de proteger e imunizar o bebê de certas doenças e infecções.

Existem profissionais especializados em redes de apoio à amamentação, consultoras em aleitamento materno, doulas pós-parto, fonoaudiólogas, enfermeiras, pediatras, entre outros. Os bancos de aleitamento materno também prestam auxílio às mães. Então, se você identificar uma mãe passando por dificuldades com a amamentação, indique um desses profissionais. Por fim, é importante ratificar que o suporte físico e emocional prestado à lactante é o melhor incentivo ao aleitamento materno, pois cuidando dela com carinho, estaremos cuidando bem dessa nova família e, principalmente, do bebê.

LIVRO DOS ESPÍRITOS

ALLAN KARDEC

CAPÍTULO II

I – LEI DE ADORAÇÃO:

OBEJTIVO DA ADORAÇÃO

649. Em que consiste a adoração?

"Na elevação do pensamento a Deus. Deste, pela adoração, aproxima o homem sua alma".

650. Origina-se de um sentimento inato a adoração, ou é fruto de ensino?

"Sentimento inato, como o da existência de Deus. A consciência da sua fraqueza leva o homem a curvar-se diante daquele que o pode proteger".

651. Terá havido povos destituídos de todo sentimento de adoração?

"Não, que nunca houve povos de ateus. Todos compreendem que acima de tudo há um Ente supremo".

652. Poder-se-á considerar a lei natural como fonte originária da adoração?

"A adoração está na lei natural, pois resulta de um sentimento inato no homem. Por essa razão é que existe entre todos os povos, se bem que sob formas diferentes".

ADORAÇÃO EXTERIOR

653. Precisa de manifestações exteriores a adoração?

"A adoração verdadeira é do coração. Em todas as vossas ações, lembrai-vos sempre de que o Senhor tem sobre vós o seu olhar".

Será útil a adoração exterior?

"Sim, se não consistir num vão simulacro. É sempre útil dar um bom exemplo, mas os que somente por afetação e amor-próprio o fazem, desmentindo com o proceder a aparente piedade, mau exemplo dão e não imaginam o mal que causam".

654. Tem Deus preferência pelos que o adoram desta ou daquela maneira?

"Deus prefere os que o adoram do fundo do coração, com sinceridade, fazendo o bem e evitando o mal, aos que julgam honrá-lo com cerimônias que os não tornam melhores para com os seus semelhantes. Todos os homens são irmãos e filhos de Deus. Ele atrai a si todos os que lhe obedecem às leis, qualquer que seja a forma sob que as exprimam. É hipócrita aquele cuja piedade se cifra nos atos exteriores. Mau exemplo dá todo aquele cuja adoração é afetada e contradiz o seu procedimento. Declaro-vos que somente nos lábios e não na alma tem religião aquele que professa adorar o Cristo, mas que é orgulhoso, invejoso e cioso, duro e implacável para com outrem, ou ambicioso dos bens deste mundo. Deus, que tudo vê, dirá: o que conhece a verdade é cem vezes mais culpado do mal que faz, do que o selvagem ignorante que vive no deserto. E como tal será tratado no dia da justiça. Se um cego, ao passar, vos derriba, perdoá-lo-eis; se for um homem que enxerga perfeitamente bem, queixar-vos-eis e com razão. Não pergunteis, pois, se alguma forma de adoração há que mais convenha, porque equivaleria a perguntardes se mais agrada a Deus ser adorado num idioma do que noutro. Ainda uma vez vos digo: até Ele não chegam os cânticos, senão quando passam pela porta do coração".

655. Merece censura aquele que pratica uma religião em que não crê do fundo da alma, fazendo-o apenas pelo respeito humano e para não escandalizar os que pensam de modo diverso?

"Nisto, como em muitas outras coisas, a intenção constitui a regra. Não procede mal aquele que, assim fazendo, só tenha em vista respeitar as crenças de outrem. Procede melhor do que um que as ridiculize, porque, então, falta à caridade. Aquele, porém, que a pratique por interesse e por ambição se torna desprezível aos olhos de Deus e dos homens. A Deus não podem agradar os que fingem humilhar-se diante dele tão somente para granjear o aplauso dos homens".

656. À adoração individual será preferível a adoração em comum?

"Reunidos pela comunhão dos pensamentos e dos sentimentos, mais força têm os homens para atrair a si os bons Espíritos. O mesmo se dá quando se reúnem para adorar a Deus. Não creiais, todavia, que menos valiosa seja a adoração particular, pois que cada um pode adorar a Deus pensando Nele".

EU TE AMO. SIM?

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

Sim, se tu não vieres com conceitos esdrúxulos arraigados em alguma cultura machista e quadrada de que homem não chora, não beija o pai, não consulta o urologista, não pega a filha no colo e assim por diante.

Sim, se tu aceitares que ao dizer ao próximo eu te amo, seja ele quem for e de que sexo for, eu não estou desejando casar-me com ele nem levá-lo para minha casa para dormir com ele.

Sim, se tu aceitares que muita gente que se diz amorosa, é incapaz, mesmo, de dizer "eu te amo" para sua esposa, para seu esposo, para seu filho, mas é capaz de praticar coisas horrendas mesmo contra estas próprias pessoas aí referidas ou a estranhos.

Sim, se tu aceitares que amar é um sentimento que vale para mim mesmo, como vale de mim para com um animalzinho, para com o meio ambiente, para com um amigo, para com um empregado meu ou para com o porteiro do meu condomínio ou para com o meu vizinho.

Sim, se tu aceitares que o simples fato de não desejar o mal a ninguém já está valendo como amor. Então, se eu te encontrar na rua pela primeira vez, na faixa de pedestres, e parar o carro para que tu tenhas a preferência, como deve ser, isso é um ato de amor. Como será de desamor se mesmo sabendo que a lei precisa ser respeitada eu ignorasse a lei e a tua presença e acelerasse a marcha.

Sim, se tu aceitares que não é caridade colocar uma moeda na sua mão do mendigo da esquina, porque esse dinheiro nunca te fará falta e quem sabe vá alimentar um vício, como é sabido que acontece.

Sim, se tu encaminhares o mendigo até onde ele poderá ser assistido e orientado para abandonar a rua e edificar sua dignidade.

Sim, se tu aceitares que a maior doação que uma pessoa amorosa pode fazer em qualquer situação é doar seu tempo e sua sabedoria para ajudar alguém.

Se assim estivermos nos entendendo, vou concluindo que não desejar o mal a quem quer que seja, é sim, um ato de amor, porque o planeta está cheio de gente sempre pronta a subtrair, trair, mentir, iludir, apropriar-se, locupletar-se, meter a mão no alheio, e isso nunca poderá ser tomado por amor, nem mesmo se as coisas dos outros sejam o meio ambiente, a propriedade pública, o dinheiro público, o cargo público ou privado.

E aí, enfim, eu que não nego amor, quem sabe livre das tentações referidas por Jesus, posso olhar nos seus olhos ou nos olhos de quem for, e dizer ou pensar, depende da situação, eu te amo.

Como meu leitor, eu sim, te digo, eu te amo. Talvez nunca mais venhamos nos encontrar, mas eu continuarei te amando. Sem vergonha de afirmar isso, falando ou escrevendo.

AQUELE QUE FOI JESUS

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

Noutro dia aquele que foi Jesus veio me visitar.

Pegou-me de cueca e sem camisa. Fiquei envergonhado. Eu disse então:

- Espera aí um pouquinho, Mestre, eu vou pôr uma roupa. Ele riu e me disse:

- Queres te cobrir com roupas? Para esconder o quê? De quem?

- Ora Mestre, não fica bem conversarmos eu estando assim pelado. Respondi.

- Deixa para lá, rapaz, tenho algo para te falar e precisamos aproveitar o tempo. Lembras que te disse para não sair do Brasil? Que teu trabalho precisava ser desenvolvido aqui? Pois bem, te apronta porque chegou a hora.

- Mas..., disse eu, e o que eu faço agora, não é ainda o meu trabalho?

- Sim, disse ele, já é teu trabalho, em fase de aquecimento e ajuste das engrenagens.

- O queres de mim, então? Perguntei e emocionado pus-me a chorar.

- Eu não quero nada, mas estamos contando contigo para atuar com firmeza no que vem por aí.

- Isso me assusta um pouco, falei.

- Como pensas que fiquei quando me pregaram naquela cruz?

- Mas, eras um ser especial, angelical, com muita estrada.

- Não, seu tolo, eu era um homem como és agora, de carne, osso, medo, alegrias e tristezas, como todo mundo quando está experimentando a vida na carne.

- Experimentando? Então não tinhas estado antes nesse plano?

- Sim, disse ele, claro que já tinha estado em outras experiências carnais, aquela era só mais uma, mas com fins bem determinados e eu não sou Jesus, sou aquele que foi Jesus e tu bem o sabes. És o Adilson nessa experiência, mas sabes que naquele centro espírita que psicografam tuas mensagens tens um nome diferente. Ou não sabes?

- Sim, eu sei, mas às vezes meu raciocínio segue pela linha da reencarnação e me perco um pouco.

- É bom deixares bem claro essa questão da reencarnação. Vejo que a realidade e os conceitos estabelecidos levam os seres humanos a acreditar que são reencarnações de personagens antigos. Somos todos seres eternos fazendo experiências em vários orbes, de acordo com o que queremos aprender e produzir. Estás agora com esse personagem engenheiro, trabalhando nessa área abençoada do planeta, tentando passar tantas informações, tantos questionamentos, nem pareces aquele índio correndo pela floresta amazônica de algum tempo atrás. Mas tenho te acompanhado e vejo que continuas correndo, devias te inscrever na São Silvestre, ias te sair bem. Disse rindo muito e dando sinal que já ia se retirar.

- Obrigado pela visita, volta com mais frequência. Às vezes sinto uma falta imensa da tua presença, do teu sorriso.

- Mas é só porque estás muito conturbado com os dramas que escolheste vivenciar, porque, na verdade, tenho estado sempre na área. Um abraço, amigo, e fica atento aos desdobramentos do que está em curso.

E dizendo essas palavras, foi-se parede afora.

Puxei o edredom, respirei fundo e dormi como um anjo.

Espaço reservado para você

POR QUE GANHAMOS MAIS PESO E MAIS PRECOCEMENTE?

reflexões sobre 'nossas' escolhas, nosso ambiente, e os impactos em nossa saúde

Alex Rafacho, Dr.
Depto. Ciências Fisiológicas (UFSC)

IMAGENS DA WEB

Primeiramente gostaria de enaltecer minha admiração por cada voluntário que se dedica a esta causa nobre do NENL e do CAPC, bem como a cada usuário que acredita nessa causa nobre. Eu mesmo fui usuário do NENL e me sinto gratificado pelos maravilhosos momentos em que pude receber a energia de cada um que a mim se dedicou.

Introduzo essa nossa reflexão conjunta apresentando o seguinte questionamento a cada leitor e leitora: *será que o mundo ao nosso redor e o ambiente que nos cerca tem se modificado ao longo das últimas décadas? Você que viveu na década de 1920, 30, 40, 50, 60, 70, 80 ou até mesmo a década de 1990, está convencido de que hoje somos mais pessoas no planeta, ganhamos mais peso e mais precocemente do que nas décadas passadas?* Aposto que sua resposta é sim. Para respondermos isso, não precisamos ser nenhum especialista em estatística ou em epidemiologia, nem ter que nos embasar em um levantamento oficial, ainda que eles existam (ABESO, 2019). Basta observarmos a constante modificação que ocorre em nosso ambiente urbanizado, ambiente cada vez mais repleto de comodidades e de abundância alimentar. E isso começa a chegar também no interior, nos campos! Basta também observarmos nossa constante dificuldade em mantermos o peso considerado saudável, na medida em que vamos seguindo nossa jornada por essa existência. O que é mais preocupante e sério é que nossas crianças estão engordando cada vez mais e mais precocemente. Voltaremos a elas depois.

Para quem gosta de números

Começando pelo cenário regional, a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) aponta que entre três e quatro crianças da região Sul do Brasil, com idade entre 5 e 9 anos, estão com o peso acima do ideal. Isso equivale a dizer algo entre 30 a 40% de nossas crianças. Quando avaliamos o cenário aqui na região Sul para os indivíduos adultos, aqueles que estão com idade a partir de 20 anos, esse número chega a quase 6 de cada 10 adultos! É isso mesmo que você leu, hoje, nós somos quase 60% da população adulta acima do peso na região Sul. Detalhe, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o excesso de peso mais do que triplicou desde 1975. Para facilitar nossa compreensão, digamos que, por volta de 1975, éramos 15 de cada 100 adultos no planeta com o peso acima do ideal (15%) e hoje estamos batendo os 50% (50 de cada 100 adultos) na média do planeta. Agora imaginem que, neste momento, somos em torno de 7.7 bilhões de seres humanos vivendo nesse planeta e que deste total, quase 6 bilhões são adultos (com 20 anos ou mais) e que em torno de 50% do planeta (considerando todas as regiões do planeta) esteja com excesso de peso. Assim, estamos dizendo já somos quase 3 bilhões de pessoas vivendo com excesso de peso!

De quilinhos a muitos quilos a mais. Como anda a nossa caderneta de poupança?

Mas vamos compreender o que significa essa palavra excesso de peso. O nosso corpo está composto de diversos tecidos, vejamos alguns exemplos, temos o tecido neural (composto predominantemente por neurônios e células gliais) que forma o nosso cérebro, temos o tecido cardíaco (composto predominantemente por cardiomiócitos) que forma o nosso coração, temos o tecido muscular esquelético (composto predominantemente por miócitos) que forma a nossa musculatura, temos o tecido ósseo (composto predominantemente por osteócitos) que forma os nossos ossos e por aí vai. São inúmeros tecidos. Mas vejamos, também temos o tecido adiposo (composto predominantemente por adipócitos) que forma a nossa gordura. A gordura é um tecido necessário e muito bem-vindo para o funcionamento do nosso corpo. É nela, na gordura, que armazenamos praticamente toda a energia excedente, que não utilizamos no momento, energia que adquirimos quando comemos e que pode ser recrutada enquanto dormimos ou enquanto nos exercitamos. Guarde essa afirmação! A gordura é muito bem-vinda e nos presta um maravilhoso serviço! É como se fosse uma caderneta de poupança, qualquer dinheiro que sobra vai sendo depositado nela e quando precisarmos deste recurso, basta irmos até o banco e solicitarmos uma parte das nossas economias. Vamos guardar esse conceito da caderneta de poupança para trabalharmos nisso ao longo do texto. Agora, voltemos ao contexto biológico, quando atingimos uma condição de **sobrepeso** ou de **obesidade**, dizemos que estamos acima do peso, ou seja, com excesso de peso. O sobrepeso é o mais comum entre os dois. Voltemos àqueles 50% de adultos com excesso de peso no planeta, pois então, digamos que destes 50% de indivíduos quase 2/3 estão com sobrepeso, ou seja, de 32 a 33 destes 50 indivíduos estão com excesso de peso. Já as outras 17 a 18 pessoas possuem a obesidade. O sobrepeso pode ser obtido por meio da seguinte continha, é muito fácil, pegue um papel e caneta, uma calculadora e vamos à prática. Primero, anote o seu peso em quilogramas (kg) e, em seguida, anote a sua altura em metros (m). Segundo, obtenha a sua altura ao quadrado (m^2) e anote-a. Para isso, basta multiplicar o valor de sua altura (m) por ele mesmo. Esse é o famoso índice de massa corpórea (IMC) e com base nele, definimos pontos de corte que nos dirão se estamos com excesso de peso. Por exemplo, se você possui 1,70 m de altura, multiplique o valor da seguinte forma: 1,7m x 1,7m = 2,89 m^2. Agora, basta dividir o seu peso (kg) pela sua altura ao quadrado (m^2). Imaginemos uma pessoa com 1,60 m e 67 kg. Sua altura ao quadrado será de 2,56 m^2. Assim, dividimos 67 kg por 2,56 m^2 e obtemos o valor de 26,17 kg/m^2. Isso é considerado sobrepeso. Para ser considerado sobrepeso esse valor deve ser igual ou maior que 25 kg/m^2 e menor do que 30 kg/m^2. Se o valor for igual ou maior do que 30 kg/m^2, então temos a confirmação da obesidade. Nesta mesma pessoa que tomamos como exemplo, se ela atingir mais 10 kg de peso corpóreo, ou seja, 77 kg, obteríamos um valor de 30,07 kg/m^2, o que já é definido como obesidade. Há uma exceção no caso do sobrepeso, que é um valor que pode ser alcançado em pessoas muito ativas, que praticam exercício físico regularmente, especialmente praticantes de musculação e atletas. Mas se você não é nenhum ávido por exercícios, então é provável que o sobrepeso seja explicado por uns quilinhos a mais mesmo. É a caderneta de poupança sendo abastecida! Para que a nossa hipotética pessoa de 1,6 m de altura seja considerada com peso normal, teria que estar com, no máximo, 63 kg.

Os riscos de se ter muitos quilos na caderneta de poupança.

Segundo a OMS, as sete maiores causas de morte no mundo nos anos 2000, independente da região no planeta e condições de desenvolvimento, eram (em ordem de maior prevalência para menor): 1) doença cardíaca isquêmica (mais conhecida como infarto ou infarto agudo do miocárdio), 2) acidente vascular cerebral (AVC) (também conhecido como derrame ou derrame cerebral), 3) infecções respiratórias do trato respiratório inferior (exemplos, bronquite, pneumonia, bronquilite), 4) doenças pulmonares obstrutivas crônicas (exemplos, bronquites crônicas e enfisema pulmonar, este último normalmente associado ao tabagismo), 5) doenças diarreicas (exemplo, desidratação decorrente de contaminação e diarreia persistente), 6) tuberculose e 7) AIDS/HIV. Passados 16 anos, vejamos o que mudou entre as sete maiores causas de morte no mundo. Mantendo a mesma sequência de prevalência: 1) o infarto do miocárdio segue na liderança, 2) os derrames cerebrais se mantêm na segunda posição, 3) as doenças pulmonares obstrutivas crônicas subiram uma posição, 4) as infecções respiratórias do trato respiratório inferior desceram uma posição, 5) a doença de Alzheimer (associado à perda de memória e cognição) surge surpreendentemente na quinta posição, 6) câncer de pulmão, brônquios, e de traqueia ascende à sexta posição e 7) o diabetes (diabetes *mellitus* é quando temos hiperglicemia), ascende surpreendentemente à sétima posição. No

Brasil, o quadro não é diferente, as 10 principais causas de morte em 2017 foram: 1) infarto do miocárdio, 2) derrame cerebral, 3) as infecções respiratórias do trato respiratório inferior, 4) doença de Alzheimer, 5) doenças pulmonares obstrutivas crônicas, 6) resultantes de quadros de violência, 7) diabetes *mellitus*, 8) decorrentes de acidentes de trânsito, 9) cirrose hepática e 10) por decorrência de doença renal crônica (IHME, 2019). *E o que essa mudança de padrão nas causas das mortes tem a ver com o excesso de peso? Em especial à obesidade (aquela em que o IMC é igual ou maior do que 30 kg/m²)?* Segundo a própria OMS e demais Associações médicas especializadas na área de endocrinologia, a obesidade aumenta os riscos de comorbidades (do aparecimento de outras doenças relacionadas ao fato de se estar obeso). São inúmeras as comorbidades possíveis: vejamos apenas alguns exemplos, depressão, dificuldade de dormir (apneia obstrutiva do sono), doenças pulmonares como a asma, doenças hepáticas, diabetes *mellitus*, hipertensão arterial, dislipidemias (colesterol e triglicerídeos elevados), doenças gástricas como os refluxos, câncer (de vários tipos), incontinência urinária, degeneração articular, gota, entre outros. Infelizmente, isso é um fato, mas devemos lembrar-nos da boa notícia que a obesidade pode ser evitada! Lembra-se de nossas crianças? Pois então, no passado recente, as crianças não estavam tão sujeitas a obesidade como nos dias de hoje, não é verdade? Agora vamos tentar compreender por que a obesidade traz riscos a quem quer que seja e porque estamos ganhando peso sem que nos demos conta disso?

Quilos bem aplicados na caderneta de poupança são fundamentais, mas muitos quilos aplicados podem ser prejudiciais

Vamos deixar uma coisa clara, a obesidade em si não é considerada uma doença. Mas é uma condição que traz inúmeros riscos à saúde e isso não pode ser omitido. Basta associarmos o aumento da prevalência da obesidade ao longo dos anos e a mudança nos padrões causais de mortes. Há quase um consenso na literatura científica de que a obesidade pode ser encarada como dois subtipos, uma obesidade que chamamos de obesidade metabolicamente saudável e uma obesidade conhecida como obesidade metabolicamente não-saudável. Não nos estenderemos muito nesse tema, mas para se ter uma ideia, olhemos para nossa barriga, façamos uma inspiração e agora contraia a barriga. Se, ao contraí-la, não sobrou muita gordurinha sob a pele é provável que tenhamos mais gordura abaixo da nossa musculatura abdominal (conhecida como gordura visceral), se ao contraí-la sobrou bastante gordurinha sob a pele, é provável que tenha mais da gordura subcutânea. Mas aviso, cada uma das formas pode se sobrepor, e somente uma análise por um médico especializado (exemplo, endocrinologista) é que pode dizer qual destas é prevalente e como podem estar influenciando sua saúde. Acontece que a gordura visceral (a que desaparece quando contraímos a barriga) é mais deletéria do que a gordura subcutânea. Uma medida simples, passando apenas uma fita métrica ao longo da cintura, na altura do umbigo, com o corpo relaxado (não pode roubar contraindo a barriga, combinado?) pode nos dar uma pista se estamos acumulando alguns quilos a mais nessa região visceral (nossa caderneta de poupança visceral). Se o valor for maior do que 102 cm nos homens ou maior do que 88 cm nas mulheres, temos riscos aumentados para problemas de ordem, por exemplo, cardiometabólicas (hipertensão e diabetes). Até aqui podemos dizer que: 1) todos estamos sujeitos ao ganho de peso acima do considerado saudável; 2) quando desenvolvemos obesidade aumentamos os riscos de desenvolver comorbidades e; 3) as comorbidades comprometem nossa qualidade de vida e podem responder pelas principais causas de morte. Agora, vamos entender um pouco de como essa gordura é formada e quais são os fatores disfarçados a que estamos sujeitos?

Por que a caderneta de poupança não para de crescer?

Houve um consenso por longos anos de que para ganharmos peso, bastaria comermos mais e nos exercitarmos de menos. De fato, essa é uma máxima ainda válida, mas há inúmeros fatores adicionais que vêm acompanhando a mudança do estilo contemporâneo de vida e que nos predispõem ainda mais ao ganho de peso sem que sejamos capazes de interpretá-los ou identificá-los. Se fosse fato que para ganharmos peso (investir na caderneta de poupança) bastaria comermos mais e nos exercitar de menos, bastaria também comermos menos e nos exercitar mais para que perdêssemos peso (sacar da caderneta de poupança). Ainda que tenha um profundo peso nessa dupla, veremos em breve que há algumas situações disfarçadas que comprometem essa lógica. Vamos tentar identificar os principais fatores da sociedade contemporânea que foram introduzidos ou modificados especialmente a partir da década de 1990. Vou citar os principais, mas não se esgotam por aqui. Primeiro, hoje temos alimento em abundância, sofremos consequências de saúde mais pelo excesso do que pela falta de alimentos. A notícia triste é que nos alimentamos muito a partir de comidas processadas e ultraprocessadas, digamos, alimentos industrializados. Apenas a título de exemplo, uma pizza congelada que você adquire na prateleira de um supermercado, um biscoito recheado, um refrigerante ou suco de caixinha são exemplos de alimentos que variam de processados a ultraprocessados. São alimentos com altíssimo teor energético (calorias) por grama de alimento consumido. Ainda, são alimentos que privilegiam a ida ao banco, ou seja, reforça o caixa de sua caderneta de poupança e, normalmente, o faz viciar nisso! Assim, favorece o acúmulo de gorduras no tecido adiposo. Quem dera fosse transformado em neurônios! Pensem num almoço numa praça de alimentação de qualquer Shopping Center, num dia qualquer, e o compare com um almoço em família nas décadas de 1960 ou 1970. Perceberam alguma diferença na QUALIDADE e na QUANTIDADE de energia (calorias) ingeridas? Segundo, pensem nas infinitas comodidades que criamos (automóvel, TVs com controles remotos, eletrodomésticos, ar-condicionado, aquecedores, elevadores, apartamentos etc.). Quem aqui não prefere um sofá e uma TV num ambiente termicamente confortável à uma hora de corrida ou de musculação num dia frio? Isso é conhecido como sedentarismo. Terceiro, quanta oferta de alimentos temos? Imaginem as prateleiras dos supermercados nos dias de hoje, o acesso aos produtos mais baratos, porcionados para levá-los numa bolsa, numa mochila, onde quer que esteja. Agora, compare essa abundância e diversidade de alimentos com o passado. Seguimos abastecendo a caderneta poupança de grão em grão! Quarto, pense em quantas horas nos dedicamos às telas de celulares smartphones e computadores. Não à toa, estamos vivendo uma onda de falta de concentração, atenção, dores cervicais, lombares e por aí vai. Vivemos estáticos frente estes aparelhos. Quinto, vivemos diante de constante pressão, cobrança, afazeres e estamos sempre sujeitos a uma carga elevada de estresse (que também resulta em investimento na caderneta de poupança). Esses cinco fatores são claros para todos nós não é verdade? Pergunto a cada um se um animal selvagem, digamos, os cães selvagens, os felinos selvagens, os peixes selvagens engordam na natureza? A resposta é claramente não! Eles comem o necessário, repousam, e precisam batalhar por seus alimentos. Exatamente como os nossos animais domesticados não é mesmo? *Percebam que hoje nossos cães, gatos e até peixes estão engordando e morrendo das mesmas doenças dos seres humanos (infarto, câncer etc.).*

Fatores ocultos que reforçam o crescimento da nossa caderneta de poupança

Como foi dito, a abundância de calorias que consumimos não se converte em neurônios ou em músculos, mas se converte em gordura (tecido adiposo), a nossa caderneta de poupança energética, que é saudável, mas que foi projetada para atender até certo valor de investimento. Agora, se disser a vocês que existem muitas pessoas que ganham peso mesmo procurando manter bons hábitos de vida? Como explicaríamos isso? Vou mencionar as principais revelações dos últimos anos, mas devido à extensão desse texto, apenas os mencionaremos e podemos explorar em ocasiões futuras. O primeiro e um dos mais importantes fatos se trata das influências intrauterinas a que fomos expostos. É dizer, que a forma como fomos cuidados durante a gestação pode ter nos protegido ou nos predisposto ao ganho de peso ao longo da vida. Por isso, a importância de as mamães fazerem um pré-natal com o maior cuidado possível. Manter boa alimentação e estilo de vida saudável. Isso vale também para a forma como fomos cuidados numa janela crítica do nosso desenvolvimento, tão importante quanto a gestacional, que são os dois primeiros anos de vida. Nesta mesma linha, já sabemos, hoje, que o estilo de vida saudável ou não dos nossos pais e até dos nossos avós tem o poder de influenciar as gerações seguintes. Portanto, nossas escolhas, sendo saudáveis ou não, afetam não apenas a nós mesmos, mas podem impactar na qualidade vida dos nossos filhos e até dos nossos netos! (FERNANDEZ-TWINN et al., 2019, SHARP; LAWLOR, 2019). Segundo, alguém já se perguntou se somos influenciados pelo ambiente industrializado ao nosso redor? Pois a resposta é sim. Produtos enlatados, defumados, envasados contém conservantes, estabilizantes, corantes que podem de forma silenciosa nos predispor ao ganho de peso. Isso é demonstrado em trabalhos científicos (SARGIS; SIMMONS, 2019). Sabia que até os plásticos podem ajudar a ampliar nossa caderneta de poupança? Pois isso é verdade, não devemos aquecer nenhum alimento em recipientes plásticos (desculpe dizer isso, mas aquecê-los no micro-ondas nunca mais, combinado?). Substitua por recipientes de vidro. Os plásticos podem conter uma substância chamada bisfenol A que pode nos ajudar a ganhar peso. Ainda nessa linha, devemos cuidar com a forma como nos expomos aos produtos de limpeza e ao consumo de alimentos tratados com pesticidas. O tema dos pesticidas é um tema mais controverso. Contudo, que fique claro que os benefícios do consumo de alimentos *in natura* (frutas, verduras e legumes) contém muito mais benefícios do que os alimentos industrializados e ultraprocessados, ainda que contenham algum grau de contaminação por pesticidas (também não escapamos dos traços de pesticidas nos alimentos industrializados). Terceiro, alguém já pensou nas bactérias que vivem em nosso intestino? Nos contextos socioculturais? No trabalho noturno? No padrão de sono? No grau motivacional? Nas dores e doenças debilitantes? No grau de esclarecimento acerca do que se expõe? Tudo isso entra na balança (investir ou sacar da caderneta de poupança). Apenas para exemplificar dois destes fenômenos: 1) quanto maior a quantidade de comida ultraprocessada e menor a quantidade de comida *in natura* maior a quantidade de bactérias ruins que habitam o nosso intestino, são bactérias que produzem substâncias que podem nos ajudar a aplicar na caderneta de poupança. 2) quanto menor a duração do sono ou mais fragmentado o sono, maior é a predisposição para aumentarmos a nossa caderneta de poupança (nosso tecido adiposo) e com ele os riscos para as comorbidades (hipertensão, diabetes, Alzheimer, câncer, entre outros). Mas há notícia boa para quem aguentou essa conversa até aqui!! A OBESIDADE PODE SER EVITADA!!!

Vamos trabalhar por uma caderneta de poupança saudável?

Apresentarei algumas sugestões que talvez não seja novidade para todos, mas que podem fazer uma tremenda diferença se aplicada com disciplina e dedicação. A primeira dela é o conhecimento, sabedoria ainda é a grande chave para uma vida plena. Procure ler mais sobre a saúde do cérebro, a saúde do coração, a saúde do seu corpo. Substituamos celulares por livros! Ou ao menos os usemos com sabedoria. A segunda sugestão é para que procure conhecer seus números. Saiba tudo o que puder sobre o seu corpo (ele é o seu templo), verifique com frequência sua pressão arterial, sua glicose sanguínea, seu colesterol, triglicerídeo, seu peso, a quantas anda o seu sono. Procure dormir bem e fazer exames de rotina. A terceira dica é: se mexa! Pratique exercícios físicos, diariamente, se possível. Lembrem-se dos animais da natureza, pensem em nossos ancestrais. Possuíam nada de conforto e lutavam por sua sobrevivência. A quarta dica que é tão importante quanto as anteriores, prefira alimentos saudáveis e coma somente o suficiente. Sabia que petiscar entre amigos pode aumentar em até 70% a quantidade de comida que ingeriria se estivesse sozinho? Fuja dos alimentos industrializados (*fast-food*) na medida em que puder substituí-los por alimentos mais saudáveis e, lhes suplico, fujam das bebidas adoçadas (refrigerantes, sucos de caixinha), especialmente para as crianças!!!! Nossa fonte de hidratação insubstituível é aquela que vem da natureza (água e sucos naturais sem açúcar refinado, combinado?). Quanto ao vinho e as cervejas artesanais, com moderação, afinal somos seres imperfeitos e que gostamos de saborear algumas preciosidades seculares. Isso não é uma apologia, ok? A quinta sugestão é que procure praticar alguma forma de meditação além de controlar seu nível de estresse. Domine a sua consciência para focar apenas no positivo. Minha **última sugestão** e não menos importante que nenhuma outra é, tenha propósito de vida, tenha engajamento pessoal e social. Pratique solidariedade em alguma medida. Faça a diferença por e para alguém!

Se puder resumir tudo numa afirmação diria que: afinal, nunca é tarde para iniciar ou recomeçar hábitos saudáveis!!!! Na dúvida, evite os excessos e considere sempre recomeçar!!!

REFERÊNCIAS

ABESO. Disponível em: http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade. Acesso em: 12 out. 2019.

FERNANDEZ-TWINN, D. S. et al.. Intrauterine programming of obesity and type 2 diabetes. **Diabetologia**, v. 62, n.10, p. 1789-1801, 2019. doi: 10.1007/s00125-019-4951-9.

IHME. Disponível em: http://www.healthdata.org/brazil. Acesso em: 10 out. 2019.

SARGIS, R. M.; SIMMONS R. A.. Environmental neglect: endocrine disruptors as underappreciated but potentially modifiable diabetes risk factors. **Diabetologia**, v. 62, n. 10, p. 1811-1822. doi: 10.1007/s00125-019-4940-z.

SHARP, G. C.; LAWLOR, D. A.. Paternal impact on the life course development of obesity and type 2 diabetes in the offspring. **Diabetologia**, v. 62, n. 10, p. 1802-1810, 2019. doi: 10.1007/s00125-019-4919-9.

PREFEITURA MUNICIPAL DE FLORIANÓPOLIS

RESGATE E VOCAÇÃO MARÍTIMA NA ILHA DE SANTA CATARINA

José Luiz Sardá
Geógrafo

Os municípios litorâneos da região Metropolitana da Grande Florianópolis têm características geográficas perfeitas e apropriadas para construir marinas, trapiches e píeres. A região possui belas baías protegidas da ação dos ventos, locais ideais para receber navios de cruzeiros, iates e veleiros que navegam pelos litorais de Santa Catarina em direção a Montevidéu e Buenos Aires. Apesar das condições geográficas favoráveis à construção destes equipamentos turísticos, que movimentariam a economia da região gerando empregos e renda, ainda continua no campo das discussões ideológicas, além daqueles que consideram as marinas um perigo à preservação ambiental.

Na década de 1980, empresários projetaram construir uma marina na Baía do Sambaqui, Norte da Ilha de Santa Catarina. O empreendimento proposto iria valorizar a região, mas segmentos da comunidade manifestaram-se contrários, alegando que a "natureza não estava à venda". Outro projeto que gerou muita polêmica foi o Complexo Turístico Náutico Marina da Barra da Lagoa, que agregaria qualidade ao turismo na Ilha, além de preservar o aspecto histórico-cultural e de lazer à comunidade, mas o investimento foi contestado sob vários pretextos.

Posteriormente, a prefeitura apresentou mais dois projetos: a "Marina Ilha de Santa Catarina" que seria construído na Beira-Mar Norte e outro que reutilizaria a área do antigo estaleiro da Marinha no Saco da Lama, região continental, a serem executados pela iniciativa privada. Não obstante, depois de muita polêmica, entraves burocráticos, os projetos não tiveram êxito à execução e os empresários interessados desistiram. No Norte da Ilha, investidores apresentaram o projeto Marina Balneário Jurerê Internacional, para atrair navios de cruzeiros e luxuosos iates nacionais e estrangeiros, mas o empreendimento foi inviabilizado. Em 1992, a prefeitura de Florianópolis construiu o primeiro e único trapiche da Avenida Beira-Mar Norte. O projeto previa também a construção de vários trapiches nas principais praias da Ilha de Santa Catarina e no continente. Em 1996, Balneário Canasvieiras foi contemplado com o Trapiche Público de Canasvieiras, administrado pela Associação de Transportes Náuticos de Canasvieiras.

Infelizmente, ao longo de décadas, inúmeros investidores nacionais e internacionais interessados em projetos desta natureza desistiram de participar das licitações devido aos entraves burocráticos, dificuldades de licenciamento, insegurança jurídica e a falta de um Plano de Turismo. Enquanto isso, outras cidades do país e no mundo, constroem e ampliavam estruturas de equipamentos náuticos; por exemplo, os municípios Balneário Camboriú e Itajaí, que construíram belíssimas marinas, sem conflitos e agressão ao meio ambiente.

Floripa precisa com urgência consolidar-se como polo de turismo náutico. Vamos torcer para que o projeto da prefeitura municipal à construção do Parque Urbano e Marina na Beira-Mar Norte de Florianópolis seja concretizado, gerando renda, empregos e lazer, potencializando a atividade turística e náutica, viabilizando a implantação do transporte marítimo na região Metropolitana da Grande Florianópolis.

TERAPIA DA ENERGIA CORPORAL

Maria Emília Bellina Nunes
Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

Wilhelm Reich, cientista natural e psiquiatra, nasceu na Áustria em 1897 e morreu nos Estados Unidos em 1957, foi discípulo do Dr. Freud, observou em seus pacientes que as emoções provocavam reações no corpo físico.

A partir dessa observação, começou a pesquisar a energia na natureza, a qual denominou de orgone e outros chamam de energia vital. Ela está na atmosfera, no cosmos, no fundo do mar, nos animais, nas plantas e nas pessoas. Assim, como todo ser vivo na natureza, nosso corpo físico também é formado de energia, que se acumula e circula pelo corpo e vem direto do cosmos.

Essa energia em nosso corpo físico possui sete (7) entradas e saídas, que os orientais chamam de chakras e onde Dr. Reich identificou as 'couraças', as quais são formadas por nossas emoções e influenciam a nossa saúde.

A Terapia da Energia Corporal tem como objetivo flexibilizar as energias corporais, através de exercícios leves que são propostos pelos facilitadores e realizados pelos interagentes (como são chamados os integrantes do grupo). Através dos exercícios respiratórios e corporais, cada interagente vai observando suas sensações e percepções, e adquirindo mais conhecimento de si mesmo. Portanto, não considerando o certo ou errado, apenas o que cada ser humano é, no seu próprio estilo.

Durante as sessões da Terapia Corporal, cada um vai sentindo e se percebendo no seu estado físico e emocional, o que quer e pode melhorar em sua vida, a fim de alcançar uma melhor saúde integral. Como a terapia é em grupo, vai-se evoluindo em conjunto e aos poucos, em cada sessão.

E essa evolução se confirma ao término das oito (8) sessões, na maneira como cada um se encontra, no final.

Os facilitadores também vão evoluindo e aprendendo, e verificando, a cada grupo, que vale a pena apostar no ser humano, pois cada um a seu modo é um tesouro único.

O interessado em participar como interagente (voluntário da Casa ou pessoa da comunidade), se inscreve ao participar de uma reunião que acontece em duas ocasiões na semana: às quartas-feiras às 14:30h na sala 202 e, aos sábados, às 8:30h, no espaço Caminho Sagrado, também na sala 202.

Também os pacientes que completam o tratamento no CAPC ou no NENL são convidados a participar como interagentes em tratamento suplementar/complementar e ingressam indo a uma das reuniões citadas.

DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/10/2019 a 31/10/2019

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO	260.264,18
INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	**260.264,18**
Arrecadação via Celesc	32.656,17
Mensalidades de voluntários	27.548,00
Doações na Conta Corrente	52.583,72
Doações realizadas internamente	4.599,00
Anúncio Jornal	3.000,00
Contribuição cópias xerox	516,00
Venda de materiais na secretaria	8.287,00
Aluguel do espaço para cafeteria	1.000,00
Arrecadação Café Escola de Médiuns	733,00
Arrecadação Risoto solidário	129.341,29

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	260.264,18
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	145.564,14
Valor creditado na Reserva Financeira	114.700,04

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$ 114.700,04

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO	145.564,14
DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	**70.414,91**
Folha de pagamento	48.624,10
Vale transporte	363,00
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	3.770,99
DARF	481,48
GPS (Guia da Previdência Social)	17.096,69
IRRF	78,65
ENERGIA ELÉTRICA	**4.909,66**
ÁGUA E SANEAMENTO	**3.341,01**
Casan	1.746,72
Tratamento de esgoto	1.594,29
TELEFONE E INTERNET	**2.414,57**
Telefone fixo	709,06
Telefone móvel	1.036,51
Internet	669,00
DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL	**6.885,79**
MATERIAIS DE LIMPEZA E HIGIENE CAPC/NENL	**6.245,60**
LAVANDERIA CAPC/NENL	**5.171,90**
SEGURANÇA ELETRÔNICA	**3.930,08**
Segurança eletrônica	463,48
Aquisição de equipamentos de segurança	3.466,60
DESPESAS COM VEÍCULOS	**4.303,99**
Combustível	1.695,96
Documentos, licenciamentos, seguros	2.608,03
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES	**14.344,00**
LABORATÓRIO	**11.320,46**
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	270,00
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)	3.824,14
Embalagens	1.813,52
Farmácia e Produtos bioquímicos (CAPC/NENL)	3.622,80
Gás	1.290,00
Administração do Laboratório	500,00
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES	**2.515,00**
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	**6.185,07**
Aquisição de material para a secretaria	360,00
Equipamentos para uso administrativo	187,00
Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)	155,00
Aquisição materiais para revenda na secretaria	4.443,07
Gráfica	440,00
ADM CAPC	600,00
DESPESAS DE INFORMÁTICA	**1.090,00**
Manutenção de equipamentos	1.090,00
SISTEMAS DE INFORMAÇÃO	**1.900,00**
Informativo Impresso	1.900,00
TARIFAS BANCÁRIAS	**592,10**

* 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.

Espaço reservado para você

CD

JORGE VERCILLO – COMO DIRIA BLAVATSKY

Paulo Roberto da Purificação
Cantoterapia Sol Maior

Jorge Vercillo, em nova fase em sua carreira, lança o ***"Como diria Blavatsky"***. O título enigmático é também o nome de uma de suas 12 novas canções e faz referência à escritora Helena Blavatsky que, no final do século XIX, popularizou a teosofia no mundo moderno, uma escola de saber que funde filosofia, religião e ciência, cuja raiz vem lá do oriente, e tem tudo a ver com seus questionamentos atuais.

O disco reafirma uma de suas marcas, já tão clara aos grandes mestres da MPB clássica: a de contar estórias – das mais sérias às mais pitorescas – por meio das suas músicas. A principal canção do CD é Sensível Demais, canção de amor de autoria de Vercillo que foi gravada pela primeira vez em 1998, pela dupla Chrystian & Ralf.

Com este projeto, Jorge Vercillo inicia uma nova fase na sua carreira. Demais.

LIVRO

Kardec – A biografia

Marçal Souto Maior, Editora Record, 2013

Cleoci Aparecida Machado
Terapia do Livro

Este livro nos proporciona viajar pela história que originou a ciência, a filosofia e a religião espírita, compartilha com os leitores a Vida e Obra do professor Hipolyte Leon Denizard Rivail, que assume o pseudônimo de Allan Kardec ao publicar o primeiro livro ditado pelos Espíritos – O Livro dos Espíritos –, em 1857. O livro descreve como foi sua formação, sua educação, suas ideias, seu relacionamento afetivo, mas, principalmente, nos conta vários casos revelando como foi que esse professor e cientista se convence na existência de outros mundos além da terra, da existência de outras dimensões e da comunicação com os espíritos.

É um maravilhoso texto para todos, independente de crença ou religião, em momento algum o autor apresenta a intenção de convencer os leitores a acreditar na doutrina Espírita. Ao contrário, nos conta fatos, revela memórias de um professor de aritmética, cientista e pesquisador do magnetismo. Proporciona-nos conhecer a vida deste homem, especialmente seus últimos 19 anos de vida, sua relação com os espíritos, médiuns, artistas, poetas, políticos e religiosos da sociedade parisiense. Descreve, ainda, como foi a fundação do primeiro embrião da Sociedade Espírita do mundo, batizada de Circulo Parisiense de Estudos Espíritas, em 1858.

É um livro cuja leitura aquece nosso espírito, nos acessa o sentimento de "gratidão" a Deus, essa Força Maior que nos guia e aos Espíritos que tiveram a coragem de provocar efeitos físicos, como fazer as mesas girarem, portas baterem insistentemente, instrumentos musicais produzirem som sem que ninguém os tocasse. Todos esses sons e movimentos tinham por finalidade chamar a atenção para a existência do mundo espiritual e para que a voz dos espíritos fosse revelada à humanidade. Isso tudo ocorreu na segunda década do século XVIII em vários países da Europa e, especialmente, na França e nos Estados Unidos.

Essas e outras história são compartilhadas no livro sobre a biografia de Kardec, escrito por um brasileiro, o jornalista Marcel Souto Maior, que não é filiado a nenhuma religião. O livro é um presente Divino, dividido em 81 partes. Na última parte, Marcel transcreve um texto de Kardec, encontrado e publicado após a sua morte, cujo titulo é **"Fora da caridade não há salvação":**

> Eis como entendo a Caridade cristã. Compreendo uma religião que nos prescreve que retribuamos o mal com o bem e com mais forte razão, que retribuamos o bem com o bem. Nunca, entretanto, compreenderia a que nos prescrevesse que paguemos o mal com o Mal.

FILME

MANIKA, A MENINA QUE NASCEU DUAS VEZES

Trata-se da história da reencarnação de uma adolescente. Seu roteirista, François Villiers (França, 1989) se baseou em um dos casos pesquisados pelo Dr. Ian Stevenson (vide "*20 casos sugestivos de reencarnação*"), sob o nome "*Shanti Devi*".

A menina Manika vivia em um pequeno vilarejo de pescadores da Índia, em meio a católicos. Ninguém era adepto de crenças reencarnatórias, mas a garota não se cansa de contar histórias sobre uma outra vida, de riqueza, vivida por ela no Nepal. Seus pais constantemente a recriminam por isto. Confusa, foge de casa e o padre de seu colégio, Daniel, promete a seus pais encontrá-la e trazê-la de volta.

Suas histórias são tão ricas em detalhes que o padre decide levá-la ao Nepal. A viagem será uma descoberta para ambos: para Manika, o encontro de seu próprio destino; para Daniel, o encontro das bases de sua fé.

Daniel é vivido pelo ator britânico Julian Sands, de "Uma Janela para o amor" e "*Gritos do Silêncio*". Manika é Stephane Audran.

MATURIDADE ESPIRITUAL

Vera Lúcia Behr
Terapia do Livro

"E você começa a aceitar suas derrotas com a cabeça erguida e os olhos adiante, com a graça de um adulto e não com a tristeza de uma criança" (Shakespeare).

Se seus pensamentos estão sempre ligados a acontecimentos desagradáveis, fatos e notícias com conteúdo de violência, falta de amor, doença, traição etc. Se sua vida mental se baseia em reclamações constantes e pensamentos negativos repetidos compulsivamente, você está alterando fisicamente seu cérebro e, consequentemente, a mente e o corpo para doenças.

Nossos pensamentos repetitivos, muitas vezes, para resolver determinados problemas, que não mudam nunca, ou reclamações constantes com o intuito de desabafo, achando que estamos liberando estresse, nos afeta fisicamente, fazem muito mal a nossa saúde e a de todos que convivem conosco.

Pensamentos, sentimentos e emoções estão intimamente ligados entre si, alterados negativamente, aumentam o estresse, que constante e por tempo prolongado, elevam os níveis de cortisol no sangue, prejudicando o sistema imunológico, aumentando a pressão arterial e trazendo, como consequência, doenças físicas e mentais, até mesmo o câncer.

Se você vive reclamando, imerso no que é ruim, consequentemente, você manda uma mensagem para seu inconsciente de que você não acredita na sua capacidade de realização.

O potencial de criação da alma é como uma ponte, de um lado o poder do pensamento e do outro a construção da sua realidade e com ela, a possibilidade ou não de desenvolver a sua felicidade.

A felicidade não é a ausência de problemas, é aprender com eles, as tristezas não são para nos jogar no fundo do poço, mas para aprendermos a voar alto.

Os relacionamentos difíceis não são para nos derrotar, mas para encontrar nosso próprio valor, nosso próprio equilíbrio. Tudo é aprendizado, o segredo é nos tornarmos melhores, como pessoa e para evoluir como espíritos eternos que somos. O movimento da vida é sempre para o melhor e o positivo, pensamentos e sentimentos negativos criam um atalho cerebral persistente, que conduz a um processo de auto destrutividade.

Existem pessoas que diante da vida, direcionam seu olhar à solução dos problemas, para elas "tudo dará certo", e realmente tudo se resolve, são leves, felizes e sempre chegam mais longe, contudo, existem os que veem dificuldade e obstáculos nas menores coisas, repetem as mesmas dificuldades num ciclo vicioso e demorado, contraditórios diante do fluxo da vida. Estão sempre envolvidos em dificuldades, crises e, ou adoecimentos frequentes.

Como se estabelecer no pensamento e sentimento construtivo? A felicidade está nas coisas mais simples do dia a dia, no olhar um pôr de sol, repartir momentos com os que amamos, tomar um café com um amigo, nas atitudes de gentileza e amor, na música, na beleza que nos envolve, enfim, tudo que, de alguma forma, altera nosso estado emocional em um hino de amor e gratidão à vida, assim como uma criança, feliz por existir.

Utilize a energia criadora da alma e propulsora da realidade em que você vive, os pensamentos e sentimentos voltados para a solução e para harmonia interior, este é o desafio, mesmo diante dos altos e baixo que a vida nos apresenta.

Como nos dizia Alber Eintein, "Sintonize a frequência que você deseja, e, inevitavelmente, essa é a realidade que você terá. Isso não é filosofia é física". Saber administrar suas próprias potencialidades internas é a postura do adulto espiritual.

INTELIGÊNCIA HUMANA

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

Nosso cérebro é composto por bilhões de neurônios que estão interligados e que formam as redes neurais, e são os neurônios os responsáveis por conduzir os impulsos elétricos para fazer a transmissão de informações, processo este, também conhecido como sinapse.

Quando um sinal passa pelo neurônio, ele vai ser amplificado ou atenuado, e ocorrerá uma ou outra situação em função de levar em consideração a memória sobre a informação que está sendo processada ou sobre o código genético.

Lembrando que a inteligência humana possui suas raízes no código genético, mas não só nele, também em toda nossa história evolutiva neste planeta. Portanto, a inteligência humana é influenciada por vários fatores, entre eles pode-se destacar nossas experiências diárias, nossa saúde física e mental, nossa alimentação, e ainda, a quantidade de exercícios físicos que praticamos e tipos de relacionamentos que construímos. Levando em consideração o aspecto neurológico, pode-se afirmar que tudo o que influencia a inteligência passa pelo cérebro, pelos seus prolongamentos neurais no corpo, sendo por eles controlado.

Um dos tipos de organização neural nos dá a capacidade de realizar um pensamento lógico, racional e é ele que nos fornece nossa inteligência intelectual. Um outro tipo, nos permite realizar pensamento associativo que é influenciado por hábitos e é emotivo. Trata-se do tipo de pensamento responsável pela inteligência emocional. Já um terceiro tipo nos permite o pensamento criativo que é revogador de regras. Este tipo de pensamento pode revogar todos os anteriores e é o responsável por nossa inteligência espiritual.

Portanto, para compreendermos a inteligência humana (intelectual, emocional e espiritual) precisamos entender os diferentes sistemas de pensamento do cérebro e de sua organização neural.

Nosso cérebro é um órgão bastante complexo, é o responsável pela geração do mistério da mente consciente, da percepção que temos de nós e do mundo, da nossa capacidade de livre arbítrio, principalmente em relação aos nossos contatos com a realidade em nossa volta. E ele, o nosso cérebro, apresenta estruturas especiais, como também, possui o necessário para gerar consciência plenamente desenvolvida.

Assim, percebe-se que nós, seres humanos conscientes, temos firmes raízes na origem do próprio universo, que a inteligência espiritual nos coloca no cosmo mais amplo, sendo que a vida tem a finalidade e o sentido em um contexto firme de processos evolutivos cósmicos.

Nesse contexto, com a evolução do conceito de inteligência, e de suas concepções e tipos de pensamentos, é possível, conceituar a inteligência humana como a capacidade humana de solucionar problemas de diversas ordens: cognitiva, afetiva e volitiva.

Portanto, a inteligência humana apresenta um conceito amplo e diversificado que abrange além das nossas funções cerebrais, o funcionamento de toda nossa estrutura corporal e psicológica.

OS CONFLITOS E AS CONTRADIÇÕES NO MUNDO ATUAL

Jucemar Geraldo Jorge
Equipe Filosófica

Os conflitos originários das relações humanas são como rios caudalosos que, em determinados trechos de seus percursos, promovem um verdadeiro turbilhão, entorpecidos pelo desenfreado desejo de apenas avançar. Nenhuma pedra pontiaguda, nenhuma curva tortuosa, nenhum campo mais elevado impedirá o caminho a que se destinou. Assim também acontece com o ser humano que, motivado por desejos incontidos do seu ego, aprisionado por concepções políticas e ideológicas, apegado ao valor da matéria, não vislumbra outra boa perspectiva senão a de agir exclusivamente em seu próprio benefício, desconsiderando completamente a ideia de que somos seres gregários e de que a convivência em sociedade deve ter como pressuposto fundamental, o bem comum.

A história sempre foi contradita e sempre o será, em decorrência da natureza humana. Mas é bom que se constate que, grande parte da sociedade humana originária de conflitos, não é única e que sobre ela reinam forças contrárias, tal como o rio tempestuoso que encontrará, logo mais à frente, a mansidão para o seu novo percurso.

Temos, então, o retrato do bem e do mal que nos mostra, de um lado, a inevitabilidade dos conflitos, em grande parte fruto das imperfeições humanas, e de outro, o fim do evento que tende a sucumbir para dar vazão a uma nova experiência, um novo curso.

O sociólogo Manuel Castells, um dos pensadores mais influentes do mundo, na introdução de seu livro 'Ruptura', nos faz refletir profundamente diante das seguintes observações:

> sopram ventos malignos no planeta azul. Nossas vidas titubeiam no turbilhão de múltiplas crises. Uma crise econômica que se prolonga em precariedade de trabalho e em salários de pobreza. Um terrorismo fanático que fratura a convivência humana, alimenta o medo cotidiano e dá amparo à restrição da liberdade em nome da segurança. Uma marcha aparentemente inelutável rumo a inabitabilidade de nosso único lar, a Terra. Uma permanente ameaça de guerras atrozes como forma de lidar com os conflitos. Uma violência crescente contra as mulheres que ousaram ser elas mesmas. Uma galáxia de comunicação dominada pela mentira, agora chamada pós-verdade. Uma sociedade sem privacidade, na qual nos transformam em dados. E uma cultura, denominada entretenimento, construída sobre o estímulo de nossos baixos instintos e a comercialização de nossos demônios (CASTELLS, 2018, p. 7).

Assim, resta-nos concluir que estamos diante de um quadro melancólico, porque sepultamos a fraternidade e superestimamos o valor econômico. Estamos diante de uma posse incontida que faz com que poucos tenham muito e muitos quase nada. Como nos revela o filósofo grego Epicuro, desejamos coisas além das nossas necessidades e perdemos o senso de equilíbrio, tão necessário para uma vida mais harmoniosa.

Se os conflitos são necessários para a mudança, então é tempo de repensarmos nossas ações e criarmos, a todo o momento, as condições tão necessárias para a boa paz social. O mundo dos homens não é uma estampa, algo circunscrito, pronto para seguir, ele é construído por cada ser humano e se reflete em todas as ações boas ou más, perpetradas ao longo da história. É hora, pois de pôr em evidência a consciência e ressignificar o nosso mundo, tão pendente de boas atitudes. Vivemos um grave conflito existencial, porque não aprendemos ainda a conciliar os interesses individuais e sociais. Não incorporamos ainda muito bem os ensinamentos de um dos maiores líderes da nossa história, Jesus Cristo, que nos incitou a praticar o amor. E amor é resignação, é ser capaz de enxergar além de sí próprio, de perceber que uma sociedade mais humana, depende do caráter e da virtude de ser útil aos nossos semelhantes.

Se, por um lado, nos entristecemos por conta de alguns acontecimentos caóticos, por outro lado, podemos afirmar que os conflitos em nossas vidas são necessários com o intuito de provocar uma nova consciência comportamental, um melhor direcionamento para as nossas vidas. É hora de parar de falar e deixar que a falácia dos discursos ilusórios seja sucumbida pela areia movediça, e que cada ser humano seja aquilo para o qual foi concebido: ser humanitário em seu sentido pleno.

REFERÊNCIA

CASTELLS, Manuel. **Ruptura**. Tradução Joana Angélica d'Ávila Melo, 1.ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2018.

UM OLHAR PARA A FINITUDE

Zuleide Gonzaga da Silva Besen

Um dia desses, enquanto eu aguardava na sala de espera de uma agência bancária, fiquei observando um senhor de idade avançada que entrava caminhando devagar. O homem de porte pequeno, magro e meio arcado movia-se com bastante dificuldade apoiado em uma bengala. Enquanto aquele senhor acomodava-se na poltrona à minha frente, eu voltava meus pensamentos para questão da finitude da vida. O processo de envelhecer e morrer.

Tenho que admitir que pensar na morte sempre foi para mim um assunto bastante difícil. Como um ser racional, por mais que eu entendesse a morte como algo real, inerente à condição de estar vivo, o que não temos controle e que pode acontecer a qualquer momento, eu percebia dentro de mim um sentimento muito inquietante.

Lembro que, um tempo atrás, na ocasião da partida de uma amiga querida, eu tentava entender esse sentimento. Não era uma questão de aceitação. Isso eu já havia compreendido. Era um olhar diferente, de maior profundidade. Como se eu estivesse tentando entender a verdadeira grandeza dessa "passagem": *O que a morte nos ensina? O que realmente teria valor nessa hora derradeira*? Esses e tantos outros questionamentos inquietantes pairavam na minha mente naquela ocasião. Foi a partir da leitura do livro 'A morte é um dia que vale a pena viver' que eu encontrei algumas respostas e comecei a processar internamente um novo olhar.

O livro escrito pela médica especialista em Cuidados Paliativos, Ana Cláudia Quintana Arantes, traz reflexões sobre a vida diante da perspectiva da morte. Com muita sensibilidade e de uma forma surpreendentemente esclarecedora, a autora nos convida a olhar para a vida, no seu sentido mais pleno, lançando luz sobre tantas questões que nos amedrontam e que acabam se tornando um tabu na vida de muita gente.

O medo de pensar na dor e no sofrimento é o que nos faz querer evitar o assunto. Sentimos medo de falar na morte mesmo sabendo que ela existe e que nos espreita silenciosamente. No entanto, Ana Cláudia afirma que encarar abertamente a morte, como um fato inevitável da vida, é sair de um estado ilusório e ingênuo de achar que se não pensarmos na morte, estaremos nos livrando do sofrimento: "Se eu não olho para a morte, ela não me vê. Se eu não penso na morte, ela não existe". Seguimos pela vida de um jeito "automatizado" e não nos damos conta de que sentir medo não irá nos trazer a imortalidade, tão pouco nos livrara da dor. Em vez disso, se estivermos mais conscientes de que a morte é a única certeza que podemos ter na vida e que o tempo passa muito rápido, talvez possamos nos dar a chance de fazer boas escolhas, encarando a vida como ela é, aceitando as dificuldades que vierem como forma de aprendizado e de crescimento.

Ao mesmo tempo em que aprendemos a olhar com mais maturidade para as dificuldades que surgirem pelo caminho, sem fugas inúteis, podemos aprender a olhar para dentro de nós mesmos e a refletir sobre a nossa vida; Entender como estão as nossas relações e quais sentimentos estamos cultivando dentro de nós mesmos.

Em essência, a conexão comigo mesmo, com o outro e com o mundo que nos rodeia é o que nos torna presentes na nossa própria existência. E, como supõe Ana Claudia, "estar ausente da própria vida talvez seja a maior causa de arrependimento no fim da vida e o arrependimento traz uma dor maior sobre o tempo perdido".

O PERFECCIONISMO Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Grupo Filosófico

Perfeccionismo é o comportamento do ser que busca a perfeição naquilo que faz. Deve ser visto sob dois aspectos; o positivo, quando promove, pelo esforço pessoal, o alcance de resultados aprimorados no seu trabalho, e o negativo, quando, associado à intolerância, transforma-se num processo doentio, pela não admissão de falhas ou imperfeições suas ou de outros.

Deve-se ter, portanto, extremo cuidado no seu controle, tomando-se a conduta corretiva aos primeiros sintomas do segundo caso, que ocorre muito frequentemente. O orai e vigiai através do exame diário das ações e atitudes que marcam cada um dos dias das nossas vidas é imperativo. São princípios do evangelho de Jesus, tendo em foco as práticas cotidianas.

Em todo o mundo, existem obras preciosas, realizadas por pessoas que primaram pelo perfeccionismo, mas também foram produzidas muitas dores e sofrimentos, pela intolerância a ele associada.

Portanto; nem tanto ao mar e nem tanto à terra.

Atenção em tudo, que Deus nos abençoe a todos!

OFICINA DA ALMA

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Hoje, meu irmão, preciso falar sobre aqueles que a vida colocou em teu caminho. Começando por teu lar, deixa teu pensamento retratar cada rosto daqueles que formam tua família terrena. A família terrena é o esmeril de tua alma. É através dela que vais polir as arestas de tua personalidade, arestas estas que impedem teu crescimento espiritual. Percorre, pois, em pensamento o semblante de cada um e tenha certeza de que aquele que mais te magoa é teu maior mestre nesta vida.

Jesus, nosso Mestre e nosso Guia, deixou assentado que "a quem muito foi dado, muito será cobrado". Se hoje estás lendo minhas palavras, se frequentas esta Casa Espírita, se teus passos são guiados para escutar a palavra de Jesus, é porque a ti foi dada a oportunidade de obter maiores esclarecimentos e se assim é, tornas-te responsável como receptáculo de bênçãos, as quais devem ser repassadas à humanidade, começando pela família, pois, todo aquele que palmilha o caminho do desenvolvimento espiritual é responsável primeiramente pelo desenvolvimento de seus familiares.

Os seres que convivem contigo, percebendo que estás modificando teu modo de ser e de viver, passarão a ter maior respeito por ti e desejarão possuir a mesma paz e tranquilidade que irradias. Lembra-te, porém, meu bom irmão, que não deves fazer uso de palavras e ensinamento verbal enquanto não puderes ser um exemplo vivo daquilo que tentas pregar. A irradiação de tua luz no ambiente familiar deverá reagir com a mesma firmeza como a flor reage à luz do sol.

Não é exigido que ninguém se incline para beber da Fonte de Sabedoria, no entanto, quem beber dessa Fonte, terá a responsabilidade de aplicar os conhecimentos adquiridos para repassá-los à humanidade, ensinando-a a trilhar o caminho do meio, ou seja, do equilíbrio.

Se és um foco de luz que foi projetado no Universo por Deus para que executes o Plano Divino em relação àqueles que ainda não estão aptos, porque precisam aprender contigo, tens que te conhecer internamente, aprendendo a extrair de dentro de ti o discernimento, o autodomínio, a força e o amor.

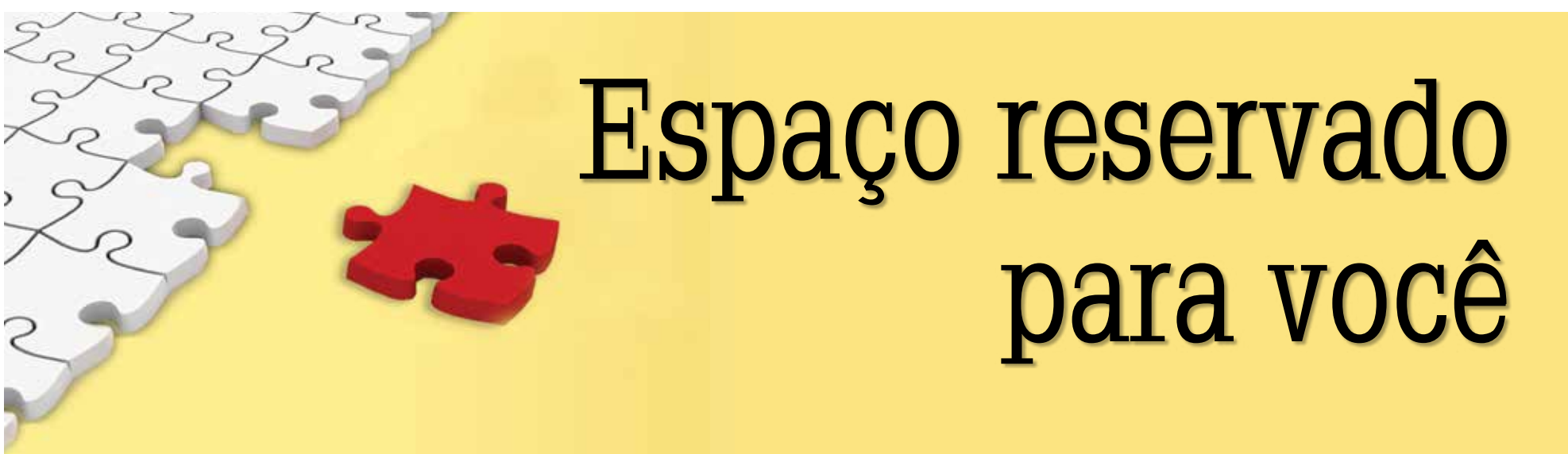
Presta atenção em ti próprio e te conscientiza de que todas as qualidades mentais e emocionais têm poder de influenciar aqueles que te encontram no caminho. Presta atenção em tuas atitudes e avalia se estás sendo coerente com aquilo que ensinas. Observe que, enquanto ensinas, estás aprendendo. Que essa constatação não te cause humilhação e sim alegria de ter percepção suficiente para descobrir que ainda és um aprendiz das coisas de Deus. Lembra-te de que se o professor quisesse esperar até que atingisse a perfeição para poder transmitir seu conhecimento, sua fé e sua luz, o mundo não teria instrutores.

Seja severo em tua própria disciplina, lembrando que a paz, a tranquilidade, a capacidade de servir "por" e "com" amor não dependem dos outros, das ações e reações daqueles com quem convives e sim dos teus próprios aborrecimentos internos e externos.

Lembra-te também de que para servir com amor precisas esquecer de ti próprio. A mudança do modo de viver, o domínio de teus vícios e paixões são os requisitos exigidos para tua paz interior.

Por último, deixo a prece de Francisco de Assis para que seja praticada primeiramente em teu lar, a melhor oficina de teu espírito:

Senhor, fazei de mim um canal de Vossa paz. Lá onde existe o ódio, fazei de mim o mensageiro de Vosso amor.
Onde reina a injustiça, deixai que eu leve o bálsamo de Vosso perdão.
Em toda parte onde haja discórdia, deixai que eu leve Vossa harmonia.
Onde o erro impera, fazei-me o mensageiro da Vossa Verdade!
Deixai que eu substitua a dúvida pela Vossa fé e, em lugar do desespero, coloque Vossa esperança!
Deixai que eu desfaça todas as trevas, por meio de Vossa Luz!



Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

FOTOS RENATA FONTANA DE FARIA

RETIRO "CONSCIÊNCIA EM EXPANSÃO"

06 de outubro de 2019

Mais um Retiro dos trabalhadores do Núcleo Espírita Nosso Lar e Centro de Apoio ao Paciente com Câncer, onde muito aprendemos, nos reencontramos com irmãos e, principalmente, nos conectamos com a nossa própria espiritualidade.

O Retiro "Consciência em expansão" foi uma oportunidade de ampliação das percepções sobre nós mesmos, de abrirmos os olhos para entender nossos próprios sentimentos, emoções e as reações que eles geram em nossos pensamentos e comportamentos.

EMPRÉSTIMO PESSOAL KOERICH

ESSE É TOP

EMPRÉSTIMO PESSOAL KOERICH

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

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