

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

MARÇO 2020 - ANO 10 - Nº 83

IMAGEM WEB

PERDÃO: UM CAMINHO PARA A PAZ E PARA A HARMONIA

Costumamos confundir perdoar com esquecer, mas temos que considerar que o esquecimento é orgânico, acontece mesmo sem nossa vontade, por deficiência física no armazenamento dos registros na memória cerebral. Já o perdão é diferente, pois se trata de dissolver um registro emocional. Perdoar é tarefa para quem tem, realmente, o desejo firme de se reconciliar com o mundo e consigo mesmo. Entender que a porta é estreita e não dá para prosseguir com cargas pesadas e desnecessárias. Páginas 8 e 9



COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA uma maneira autêntica de viver a vida

A comunicação não-violenta solicita maior profundidade no escutar, promove o respeito e a empatia e instiga o desejo mútuo de nos entregarmos de coração. Dessa forma, os nossos estímulos comunicacionais passam a ser conscientes, tendo como base a percepção do momento pelo comportamento de cada pessoa e com ela, suas necessidades. Para que possamos ter essa percepção, é preciso estarmos atentos a quatro pilares fundamentais na comunicação não-violenta: observação, sentimento, necessidades e pedido, afirma Inara Antunes Vieira Willerding. **Página 13**

ENTREVISTA

Fernanda Nath Garcia Netto, fala sobre mindfulness, um estado mental de controle sobre a capacidade de se concentrar nas experiências, atividades e sensações do presente. A capacidade inata da mente de estar prestando atenção no aqui e agora sem julgamentos, sem se engajar em pensamentos ou ideias. Ela afirma que, hoje em dia, a nossa atenção está cada vez mais dispersa, e as tecnologias ajudam, mas também dispersam muito. **Página 14**

FOTO ARQUIVO DA ENTREVISTADA



Colunas

● TRANSIÇÃO PLANETÁRIA E HUMANA

Adilson Maestri

Página 7

● O FUTURO EMERGENTE

Homero Franco

Página 7

● ESTADO DE FLOW: a busca por uma vida com propósito e felicidade

Édis Mafra Lapolli

Página 13

● RENOVAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO NUMA VISÃO ECOLÓGICA: Elementos Doutrinários

Jaime João Regis

Página 15

A expressão misericórdia tem origem latina, é formada pela junção de *miserere* (ter compaixão) e *cordis* (coração). «Ter compaixão do coração» significa ter capacidade de sentir aquilo que a outra pessoa sente, aproximar seus sentimentos dos sentimentos de alguém, ser solidário com as pessoas.

Portanto é uma atitude que traz em seu âmago a força essencial para chegarmos ao perdão.

Costumamos confundir perdoar com esquecer, mas temos que considerar que o esquecimento é orgânico, acontece mesmo sem nossa vontade, por deficiência física no armazenamento dos registros na memória cerebral.

Já o perdão é diferente, pois se trata de dissolver um registro emocional.

Perdoar é tarefa para quem tem, realmente, o desejo firme de se reconciliar com o mundo e consigo mesmo. Entender que a porta é estreita e não dá para prosseguir com cargas pesadas e desnecessárias.

Nesta edição, estamos falando de perdão, um assunto que não podemos relegar a um segundo plano porque é uma atitude essencial para que possamos levar a vida em paz e harmonia conosco mesmo, com os outros, com a natureza e com Deus.

Sabemos da dificuldade na consecução dessa empreitada por conta das forças emocionais com as quais construímos o núcleo de nossa personalidade, o ego.

Porém entendemos que como seres na trilha evolucionária, estamos aptos a sempre aprender mais um pouco, dessa maneira apresentamos alguns argumentos para que você, nosso leitor, possa refletir e ponderar sobre essa atitude tão salutar ao espírito humano.

Boa leitura!

Se você errou

Cecília Meireles

Se você errou, peça desculpas...

É difícil perdoar?

Mas quem disse que é fácil se arrepender?

Se você sente algo diga...

É difícil se abrir?

Mas quem disse que é fácil encontrar alguém que queira escutar?

Se alguém reclama de você, ouça...

É difícil ouvir certas coisas?

Mas quem disse que é fácil ouvir você?

Se alguém te ama, ame-o...

É difícil entregar-se?

Mas quem disse que é fácil ser feliz?

Nem tudo é fácil na vida...

Mas, com certeza, nada é impossível...



IMAGEM WEB

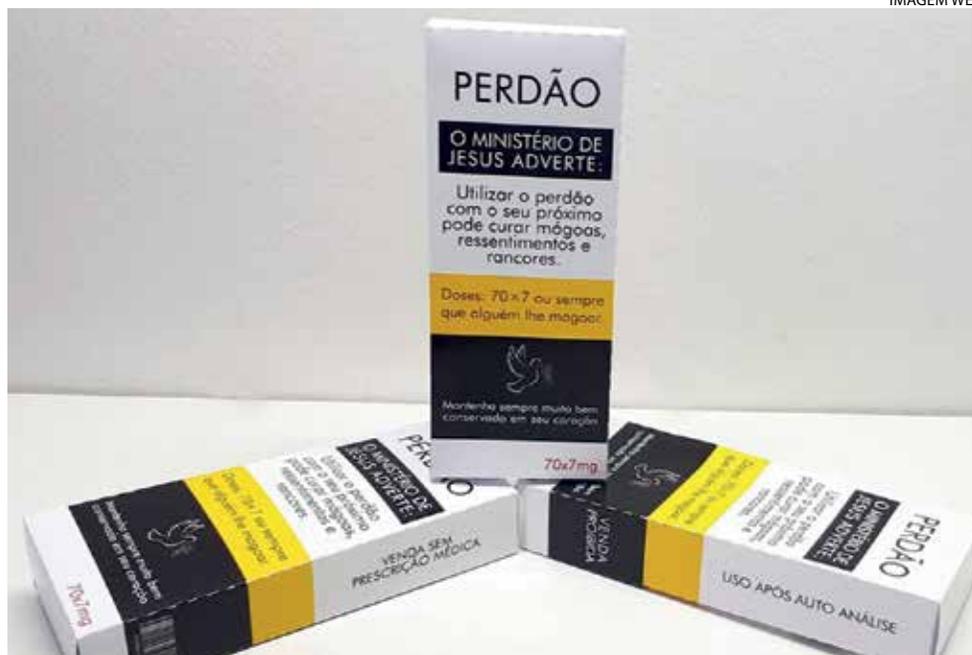


IMAGEM WEB



PLASTKOLOR®
COMUNICAÇÃO VISUAL
Fone/fax: (48) 3240-9999

www.plastkolor.com.br
[/plastkolor](https://www.facebook.com/plastkolor)
[/plastkolorsc](https://www.instagram.com/plastkolor)
[/plastkolor](https://www.instagram.com/plastkolor)

Impressão digital
Envelopamento de frota
Sinalização
Displays
Adesivos
Banners

ideias criativas

expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

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

Editoração
Fernandz Editora
jucliazdzfernandes@gmail.com

Tiragem: 5.000 exemplares
Anúncios: 98406 9090/ Zulmar Coelho
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



**Núcleo Espírita
Nosso Lar**
rádio
Web

www.nenossolar.com.br

DICAS DE AMAMENTAÇÃO

Soninha Silva

Enfermeira Especialista e Consultora em Amamentação (Coren/SC 383.225)

O aleitamento materno é o modo mais apropriado e seguro de alimentação na primeira infância. Proporciona uma combinação única de proteínas, lipídios, carboidratos, minerais, vitaminas, enzimas e células vivas, assim como benefícios nutricionais, imunológicos, psicológicos e econômicos reconhecidos e inquestionáveis. Mas não é um ato simples. Requer aprendizado e treino. Dificuldades na amamentação necessitam de ajuda e soluções imediatas de um profissional de saúde capacitado. Uma amamentação de sucesso depende de inúmeros fatores, entre eles, a decisão da mãe de querer amamentar, um peito que produza e libere leite, e um bebê capaz de sugar o seio materno de maneira correta. Se a mãe estiver cansada, insegura, cheias de dúvidas pode ter dificuldades de amamentar. As dificuldades da amamentação, crendices, tabus e mitos podem levar ao desmame precoce.

Frequência e tempo das mamadas: quanto mais a bebê mama, mais leite a mãe produz. Importante a nutriz se preocupar com sua alimentação e hidratação, para aumentar o volume do leite. Amamentar em livre demanda. Em média, os bebês dão sinais de fome a cada duas horas e meia ou três horas. Pode ser menos, ou às vezes um pouco mais. É importante que a mãe observe se houve esvaziamento da mama e que o bebê realize uma mamada completa num seio materno antes de oferecer o outro, com objetivo de **saciar a fome do bebê**, necessário para o ganho de peso.

O posicionamento correto da mãe e do bebê: imprescindível para o sucesso da amamentação. A posição mais usada é a sentada numa cadeira confortável, onde a mãe deve colocar a cabeça do bebê na curva do seu braço com a boca de frente para a região mamilo-areolar e o corpo do bebê

próximo e voltado para a mãe (barriga com barriga).

Para que a pega do bebê no seio materno seja correta: a boca do bebê deve envolver a maior parte possível da aréola e não apenas o mamilo. O bebê deve abrir bem a boca, isso pode ser feito por meio do estímulo do reflexo de busca do bebê ao tocar suavemente o mamilo em sua boca. O queixo do bebê deve encostar-se à mama e o lábio superior e inferior encontra-se voltado para fora (boca de peixinho).

O que fazer para evitar e diminuir o desconforto da fissura mamilar? Aprender a técnica da posição e pega correta do bebê no seio materno; iniciar a mamada pela mama menos afetada no caso dos traumas mamilares já instalados. Se for preciso interromper a mamada, não puxar o bebê do peito, introduza o dedo indicador ou mínimo pela comissura labial da boca do bebê, de maneira que a sucção seja interrompida antes de a criança ser retirada do seio. Evitar o uso de protetores (intermediários) de mamilo que abafam e propiciam a proliferação de fungos (candidíase), se for necessário usar, deve-se trocar com frequência, manter higiene constante da conchinha utilizada quando há vazamento de leite.

Mamas cheias ou ingurgitadas, o que fazer? No caso de o bebê não consiga esvaziar totalmente as mamas, o primeiro passo depois que o bebê sugar o seio materno ou caso ele não consiga, devido à situação, é realizar a ordenha manual ou com a bomba, de preferência elétrica, de boa qualidade para a extração do leite materno.

Mamilos invertidos: Os mamilos invertidos não impedem a amamentação. Com ajuda do profissional, a mãe obtém ajuda para posicionar e facilitar a pega do bebê no seio materno.

NUTRIÇÃO E SOBREPESO

Elaine Souza da Silva

Nutricionista Clínica Funcional - CRN 10 nº 4904

Sobrepeso é quando o indivíduo está acima do seu peso, considerado ideal, segundo o IMC (índice de massa corpórea). Um peso ideal é diferente de um peso adequado, pois devem-se levar em consideração vários outros aspectos, como a composição corporal (quanto o indivíduo tem de peso de gordura e peso de massa muscular), circunferências, chances de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, exames bioquímicos, entre outros marcadores. Somente os números marcados em uma balança, não nos dizem muita coisa.

O acúmulo de peso vai acontecendo ao longo do tempo, um processo cumulativo. Come mais, gasta menos. Processos inflamatórios a nível sistêmico que nos levam a distúrbios hormonais e, com isso, perder peso pode se tornar ainda mais difícil.

As pessoas tendem a pensar que um alimento por si só irá engordar ou emagrecer. Isso não acontece, pois cada alimento que ingerimos leva com ele, informações para nossas células. Podemos ter uma alimentação saudável e balanceada, comendo eventualmente as delícias a que temos acesso.

Precisamos entender que dentro de uma necessidade diária, onde cada pessoa tem a sua, precisamos cuidar e avaliar o consumo excessivo de alimentos altamente inflamatórios, industrializados além dos alimentos que causam os famosos picos de insulina.

As consequências do aumento do tecido adiposo, muitas e muitas vezes, trazem prejuízos mais graves para a saúde, como diabetes, hipertensão, problemas renais, esteatose hepática, resistência à leptina, alteração do perfil lipídico, triglicérides elevados, problemas cardiovasculares e intestinais, além de depressão.

Para a prevenção do acúmulo de gordura e sobrepeso, a alimentação é de suma importância. Saber fazer boas escolhas, ter alimentos naturais em seu dia, diminuir consumo de alimentos ultraprocessados, fastfoods. Introduzir alimentos anti-inflamatórios (azeite de oliva, peixes, castanhas, nozes, amêndoas, açafrão da terra, ervas e especiarias naturais, abacate, óleo de coco...), antioxidantes (as frutas vermelhas, roxas, alaranjadas, as frutas cítricas, os vegetais verdes escuros, vermelhos, alaranjados, chá verde, cacau...). Consumir mais gorduras do bem (de peixes, nozes, castanhas, gergelim, linhaça, abacate, azeite de oliva...), fazer alguma atividade física, higienizar



IMAGEM WEB

o sono, fazer exames periódicos para analisar taxas hormonais e cuidar da saúde emocional/espiritual.

Para o processo de emagrecimento, é fundamental mastigarmos bem os alimentos, pois a mastigação nos leva à saciedade, quem mastiga mais tende a comer o suficiente.

Devemos estar conectados e atentos aos sinais que o corpo nos manda. Observar se estamos sentindo fome REAL ou apenas uma vontade de comer. A fome REAL não é seletiva.

Estar bem hidratado é outra base do emagrecimento. Muitas vezes estamos com sede e não fome, então antes de comer, beba um copo de água e aguarde. Além de a água também ajudar na quebra da gordura, então se você não estiver bem hidratado, possivelmente não emagrecerá com facilidade.

Faça substituições mais assertivas em seu dia como:

Substitua margarina por manteiga

Óleos vegetais por: azeite de oliva, manteiga, óleo de coco, banha de porco (cuidando sempre com a quantidade).

Açúcar refinado por açúcar mascavo, açúcar de coco, xilitol... (ideal é não adoçar)

Refrigerantes por água com gás aromatizada (coloque rodela de laranja, limão, folhas de hortelã, lasca de gengibre, pau de canela).

Frituras por preparações assadas.

Farinhas refinadas por farinhas de oleaginosas (de amêndoas, avelãs, castanhas do Pará ou de caju).

Biscoitos e bolachas por frutas, sementes oleaginosas.

Pão branco por panquecas, ovos, bolinhos de caneca ou até um pão caseiro.

Lembre-se de que seu corpo é sua morada, cuide dele, nutra-o, conecte-se com ele. Ninguém, além de você, poderá cuidar de sua saúde. Prevenir dói menos que remediar.

MARÇO LILÁS - MÊS DE COMBATE AO CÂNCER NO COLO DO ÚTERO

José Carlos Borges

Secretário de Saúde do Município de Anitápolis/SC

A Campanha do março Lilás tem o objetivo de conscientizar as mulheres sobre a importância de fazer o exame de prevenção ao câncer de colo uterino, mais conhecido como Papanicolau.



Atualmente, as estatísticas são preocupantes, surgem, por ano, 570 mil casos novos de câncer do colo do útero, no mundo. Ele é responsável por 311 mil óbitos anuais, sendo a quarta causa mais frequente de morte por câncer em mulheres.

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima que, para cada ano do triênio 2020/2022, sejam diagnosticados 16.590 novos casos de câncer de colo do útero no Brasil, com um risco estimado de 15,43 casos a cada 100 mil mulheres.

Entre os principais fatores que levam ao desenvolvimento do câncer de colo de útero está o vírus Papiloma Vírus Humano (HPV), que infecta a pele e mucosas e é transmitido por meio de relações sexuais. Atualmente, existem mais de 200 tipos de HPV, entretanto, somente 14 podem causar câncer. Nesse sentido, é muito importante a vacinação contra o HPV de meninos com idades entre 11 a 13 anos e meninas de 9 a 14 anos.

Ainda de acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer uterino é o terceiro tipo de câncer mais comum, ficando atrás apenas do câncer de mama e câncer colorretal. O câncer no colo do útero atinge, em sua maioria, mulheres na faixa de idade dos 45 aos 49 anos, sendo que a maior incidência é na região Norte do país.

A arma mais eficaz para a descoberta da doença é o Papanicolau, por meio deste exame podem ser detectadas lesões cancerosas e pré-cancerosas no colo uterino. O exame é realizado por meio da introdução

do espécuro ("bico de pato") seguida de raspagem do colo uterino com uma espátula de madeira ou plástico e também com uma pequena escova. Estas células são espalhadas em uma lâmina de vidro que é enviada para o laboratório. Segundo o Ministério da Saúde, o início da coleta deste exame deve ser aos 25 anos de idade para as mulheres que já tenham atividade sexual.

Infelizmente, ainda existe certa resistência na realização do Papanicolau, devido à questão de exposição. Entretanto, o câncer no colo do útero quando descoberto em fase inicial é considerado um pré-câncer, pois as células cancerosas estão apenas na camada superficial do colo uterino. Deste modo, as chances de cura são muito boas, segundo dados do Instituto de Oncologia do Paraná (IOP), a taxa de cura em estágios iniciais pode chegar a 95%, já com o diagnóstico tardio a taxa cairá para 70% a 50% de chance de cura.

Se você faz parte desse público (mulheres de 25 até 59 anos, com vida sexual ativa), faça o exame na periodicidade de três anos, após a realização da rotina do primeiro atendimento. Caso seja o seu primeiro atendimento, você deverá realizar dois exames normais consecutivos e outro em um intervalo de um ano, de acordo com as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS).

O exame é ofertado de forma gratuita pelo Sistema Único de Saúde (SUS), procure sua Unidade Saúde e previna-se!

REFERÊNCIAS

- IOP - INSTITUTO DE ONCOLOGIA DO PARANÁ. **Câncer de Colo do Útero**. Disponível em: http://www.oncoguia.org.br/cancer-home/cancer-de-colo-do-uterio/8/128/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=oncoguia_search&utm_term=colo_do_uterio&gclid=Cj0KCQiA4sjyBRC5ARIsAEHsELHtNw8s_qUpWB-VjbPVVZEYNEQNQJgWl5cczq7eFusUW6aFTwrfaf8aAvO6EALw_wcB. Acesso: 22 fev. 2020.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE, INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Câncer no Colo do Útero**. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/assuntos/cancer-do-colo-do-uterio>. Acesso: 22 fev. 2020.

SOFT SKILLS – O NOVO COMPORTAMENTO NA TRANSFORMAÇÃO DIGITAL

Paulo César Lapolli

Doutorando/PPGEGC

O surgimento da Indústria 4.0, em 2011 na Alemanha, vem desencadeando profundas transformações nas organizações e nas pessoas. A Indústria 4.0 se concentra no uso em larga escala de tecnologias de ponta a fim de melhorar a produtividade. Como exemplo, pode-se citar a Internet das Coisas, movida por sensores disseminados por toda a cadeia produtiva coletando informações de processos, máquinas e produtos, bem como encaminhando estas informações para diversos sistemas conectados. Outro exemplo são os sistemas ciberfísicos que permitem a comunicação direta entre máquinas e entre homens e máquinas. O objetivo desta comunicação é monitorar todo o processo produtivo, prevendo e corrigindo potenciais falhas no processo. Desta forma, a Indústria 4.0 se manifesta produzindo o que conhecemos como a Quarta Revolução Industrial. Este cenário vem despertando o interesse de outros segmentos, não necessariamente de manufatura. Segmentos como vendas, saúde, energia, mobilidade urbana, entre outros, estão utilizando os conceitos produzidos pela Indústria 4.0 por meio de transformações digitais nunca antes vista ou imaginada.

Segundo Vial (2019, p. 118, tradução nossa) a transformação digital é

um processo em que as tecnologias criam rupturas nas organizações que desencadeiam respostas estratégicas de organizações que buscam alterar seus caminhos de criação de valor ao gerenciar as mudanças estruturais e barreiras organizacionais que podem afetar os resultados positivos e negativos deste processo.

De acordo com o autor, podemos entender que a transformação digital refere-se ao uso maciço de tecnologias pelas organizações. Mas o impacto vai além das organizações, atingindo também as pessoas e a sociedade. Neste sentido, novas competências deverão ser construídas e incorporadas pelas pessoas a fim de garantir sua adaptabilidade. As competências po-

dem ser compreendidas como o conjunto de conhecimentos, habilidades e atitudes de um indivíduo. Conhecimentos e habilidades podem, atualmente, ser facilmente adquiridos por meio de diversas formas: livros, treinamentos, internet, entre outras. A atitude, que se refere ao comportamento individual, detém a maior complexidade entre os pilares das competências, sendo denominadas, no contexto da Indústria 4.0, como *soft skills*.

Para Durand (1998), por ser considerada empírica e tácita, a atitude muitas vezes é negligenciada no ambiente organizacional. Devido ao processo de transformação digital as *soft skills* vem despertando grande interesse ao promover debates envolvendo organizações, academia e sociedade. Este termo refere-se a um conjunto de habilidades, comportamentos, atitudes e qualidades pessoais que permitem às pessoas uma adaptação efetiva ao ambiente de trabalho, sendo de fundamental importância para o desenvolvimento do capital humano e do sucesso da força de trabalho, a fim de garantir a competitividade e sustentabilidade organizacional (KHAOUJA et al., 2019).

Penhaki (2019) dividiu as *soft skills* em duas categorias: traços de personalidades e habilidades interpessoais. A primeira engloba a criatividade, a motivação e a flexibilidade. As habilidades interpessoais estão relacionadas com a comunicação, trabalho em equipe e liderança. Khaouja et al. (2019) ampliam este rol de características adicionando a comunicação oral e escrita, persuasão, responsabilidade e integridade, inteligência emocional, mentoria, pensamento crítico, criatividade, tomada de decisão e entusiasmo.

O grande desafio para as pessoas, que desejarem se inserir neste universo sustentado por tecnologia, passa pela aquisição destas características primordiais, e principalmente, em compreender que a aprendizagem deverá ser ao longo de toda a vida, caso contrário, correm um alto risco de ficar pelo caminho.

REFERÊNCIAS

- DURAND, T.. Forms of incompetence. In: Proceedings Fourth International Conference on Competence-Based Management. **Anais...** Oslo: Norwegian School of Management, 1998.
- KHAOUJA, I.; MEZZOUR, G.; CARLEY, K. M.; KASSOU, I.. Building a soft skill taxonomy from job openings. **Social Network Analysis and Mining**, v. 9, n. 43, 2019.
- PENHAKI, J. R.. **Soft Skills na Indústria 4.0**. 2019. 116f. Dissertação (Mestrado em Tecnologia e Sociedade). Programa de Pós-Graduação em Tecnologia e Sociedade, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2019.
- VIAL, G.. Understanding digital transformation: a review and a research agenda. **The Journal of Strategic Information Systems**, v. 28, n. 2, p. 118-144, 2019.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE, INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Câncer no Colo do Útero**. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/assuntos/cancer-do-colo-do-uterio>. Acesso: 22 fev. 2020.

Atendimentos

Atendimento - Tratamento

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

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

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

Atenção: Se o seu problema for de ordem física, deverá trazer cópia xerox do laudo dos exames que comprovem o seu diagnóstico.

+ Horários da Farmácia

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



ANDRE MAIA

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

Atendimento a Distância

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

Como fazer o tratamento em casa:

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

Atenção:

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

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

Terapia do livro

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

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 Angeles

Saída de Los Angeles

2ª a 6ª		Sábados	Domingos e feriados
05.15 ZR	10.02 Z	06.00 R	06.20 ZLR
05.40 M	10.55	06.30 Z	08.10 ZR
06.00 E	11.50	07.55ZR	10.25 ZR
06.15 ZR	12.35 M	10.05ZR	12.25 ZR
06.15Exp	13.05 E	11.40 R	14.25 ZR
06.25	14.15 M	11.20 ZR	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	13.15 R	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	

PALESTRAS

MARÇO 2020

DATA PALESTRA	HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
04/03/2020 - Quarta-feira	20:00	Jucemar Geraldo Jorge	Edel Ern	A cura e os caminhos para o equilíbrio interior
05/03/2020 - Quinta-Feira	20:00	Odi Oleiniski	Maria Nazarete Gevertz	Medicina e Espiritualidade
06/03/2020 - Sexta-feira	20:00	Tânia Vieira	Beatriz Rosa	A fé - pilar do bem servir
07/03/2020 - Sábado	14:00	Maurilio Martins	Abegair Pereira	Onde está a felicidade?
11/03/2020 - Quarta-feira	20:00	Rosane Gonçalves	Neuzir Oliveira	Lei Natural e saúde mental
12/03/2020 - Quinta-Feira	20:00	Paulo Neuberger	Zenaide A. Hames Silva	O maior mandamento
13/03/2020 - Sexta-feira	20:00	Neuzir Oliveira	Laura Brito	Amai ao próximo como a si mesmo
14/03/2020 - Sábado	14:00	Maurício Hoffmann	Paulo Neuberger	O Evangelho segundo o espiritismo como luz dos relacionamentos
18/03/2020 - Quarta-feira	20:00	Anelise G. Brigido - Nutrição	Ana Carolina Abreu - Nutrição	Mitos e verdades em alimentação X Diabetes
19/03/2020 - Quinta-Feira	20:00	Adilson Maestri	Maria de Fátima Costa	Bem aventurados os brandos e pacíficos
20/03/2020 - Sexta-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Ocupação e missão dos espíritos
21/03/2020 - Sábado	14:00	Rodrigo Luiz Alves	Marielle da Silva Martins	A construção da fé sob a luz da razão
25/03/2020 - Quarta-feira	20:00	Volmar Gattringer	Neuzir Oliveira	Gratidão
26/03/2020 - Quinta-Feira	20:00	Carlos Maia	Maria Nazarete Gevertz	As escolhas de cada um
27/03/2020 - Sexta-feira	20:00	Cynthia Caiaffa	Beatriz Rosa	Transcendência do ego - o maior trabalho da evolução
28/03/2020 - Sábado	14:00	Homero Franco	Zenaide A. Hames Silva	Cuidemos do nosso pensar

Atendimento Fraterno

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



COMITÊ DE GERENCIAMENTO: BACIA HIDROGRÁFICA DO RIO CUBATÃO

José Luiz Sardá
Geógrafo

A Lei Federal nº. 9.433/1997 institui que a bacia hidrográfica é uma Unidade de Planejamento e de Gestão dos Recursos Hídricos. Em Santa Catarina, a Lei nº. 9.748 de 1994, em seu Artigo nº. 27, atribui competências para os Comitês de Gerenciamento das Bacias Hidrográficas. O Conselho Nacional de Recursos Hídricos, através de resolução, prevê que os representantes dos usuários sejam 40% do número total dos membros deste comitê. A somatória dos representantes do governo municipal, estadual e federal não poderá ultrapassar 20% e a sociedade civil organizada o mínimo de 40%. É de extrema relevância as entidades e organismos representativos e população local participem das discussões sobre a criação desses comitês.

Segundo a Companhia Catarinense de Águas e Saneamento (CASAN), o Sistema Cubatão/Pilões abastece os municípios de Florianópolis, Santo Amaro da Imperatriz, Palhoça, São José e Biguaçu e atende uma população aproximada de um milhão de habitantes. Importante saber que são usuários de água os indivíduos, grupos, entidades ou coletividades que utilizam deste bem natural e os corpos de água, para retiradas de consumo individual ou coletivo, lançamentos de resíduos ou meio suporte de atividades de produção e consumo.

Na Grande Florianópolis, a bacia hidrográfica do Rio do Cubatão tem uma área de 738 km², quase a metade do Parque Estadual da Serra do Tabuleiro (342 km²) e o seu principal rio é o Cubatão do Sul, com 65 km de extensão. Fazem parte desta bacia os rios dos

Bugres, Forquilha e Matias, na margem esquerda, e os rios das Antas, Ribeirão Vermelho, das Águas Claras e Vargem do Braço ou Pilões, na margem direita. Estes rios abrangem os municípios de Águas Mornas, Santo Amaro da Imperatriz, parte de São Pedro de Alcântara e de Palhoça. Destacam-se as corredeiras Carrossel, Babilônia, Via Americana, Calcanhar da Imperatriz, Saco Grande, do Saco, Corredeira do S, Surf do Caldeirão e a Hide-Side.

Caros leitores, faço destaque ao Art. 5º da Declaração Universal dos Direitos da Água, que diz: “A água não é somente uma herança dos nossos predecessores; ela é, sobretudo, um empréstimo aos nossos sucessores. Sua proteção constitui uma necessidade vital, assim como uma obrigação moral do homem para com as gerações presentes e futuras”.

Parabenizo a participação do Comitê de Gerenciamento da Bacia Hidrográfica do Rio Cubatão, com sede na cidade de Santo Amaro da Imperatriz que, ao longo de anos tem colaborado na elaboração de estudos e projetos socioambientais de educação ambiental, realizando programas e campanhas educativas junto às escolas, visando à conscientização e gestão deste importante recurso hídrico.

Portanto, a utilização consciente e racional da água é imprescindível ao equilíbrio do meio ambiente, possibilitando, assim, alcançar um modelo de manejo ideal permitindo a sua preservação, aliando lazer e o desenvolvimento sustentável deste importante manancial hídrico da Grande Florianópolis.

A FALÁCIA DO DISCURSO E A PRÁTICA DO AMOR

Jucemar Geraldo Jorge

Equipe Filosófica

Há um ditado antigo que diz que a “teoria na prática é outra”. É sobre essa questão que nos debruçaremos, refletindo porque nossa existência nem sempre é o reflexo daquilo que dizemos ou pensamos. Mesmo que a verdadeira intenção esteja presente em nossa mente, é possível que ela possa simplesmente sucumbir diante de nossas ações e que, aquilo que falamos fique apenas no plano de uma representação teórica.

Ao resgatarmos outro velho ditado que diz: “faça o que eu digo, mas não faça o que eu faço”, identificamos mais uma vez que o discurso não é expresso em sua prática. Trocando em miúdos, falamos sobre o amor, mas não o praticamos, dizemos que a honestidade é uma virtude indispensável, mas pecamos diante das atitudes mais simples do nosso dia a dia. Essa questão não é observada apenas no plano subjetivo, é também na área das ideologias sócio-políticas, sobretudo quando no plano dos Estados se preconiza o chamado “welfare state”, ou seja, a inclusão de políticas garantidoras do bem-estar social, e que, na prática, em boa parte se revelam ineficazes.

Há um foco bem expressivo nas relações do mundo atual, pois a veemência das questões econômicas toma uma importância jamais vista em toda a história da humanidade. Não estamos querendo dizer que isso não é importante para a existência das sociedades, mas sim pela sua preponderância, por suscitar de maneira exarcebada o plano da materialidade como se esse quesito fosse o único a promover a felicidade dos homens de um modo geral.

Convém, pois, ressaltar que muitas coisas podem acontecer diante de questões envolvendo teoria e prática. A primeira e mais grave é a de que o discurso pode ser proposital e ilusório, meu interesse de enganar é consciente. O segundo é mais político, ou seja, existe de fato a boa intenção em consolidar o discurso, entretanto muitos fatores independentes da vontade pessoal, entre os quais os de caráter corporativo, podem naturalmente atrapalhar o processo. As ideologias sócio-políticas são muito promissoras nesse sentido.

Diante das dificuldades acima expostas, precisamos incrementar novas atitudes e buscar o plano da autoconsciência, permitindo que o discurso e a fala, sejam em que nível forem, estejam fortalecidos por princípios mais fraternos, e que a moral dos homens não seja uma fantasia disfarçada por discursos falaciosos. Lembremo-nos das palavras de Jesus Cristo, em Matheus 23, que ao condenar a dominação intelectual da sua época, falou às multidões e a aos seus discípulos dizendo-lhes que poderiam ouvir os doutores da Lei que tinham autoridade para interpretar as Leis de Moisés, contudo, alertava para que não imitassem suas ações, pois falavam e não praticavam aquilo que professavam.

É importante, pois, voltarmos para o plano do amor e torná-lo mais vivo, mais presente em nossas vidas. Que nossas palavras não sejam um mero discurso ou uma fantasia a iludir os nossos irmãos de paz e de fé. Tenha a certeza de que o amor não é apenas um sentimento, mas uma prática virtuosa consolidada por pensamentos e atos de benemerência, de fraternidade e de paz espiritual.

O filósofo existencialista cristão, o dinamarquês Kierkegaard, considerou através de suas obras que Deus não joga em nosso lugar, ele criou apenas o jogo da vida e suas regras e nos deu as condições de jogar. Somos nós mesmos que temos que fazer o nosso próprio jogo com e na liberdade da existência angustiada. Para ele, a linguagem é Deus e segundo o prólogo do evangelho de São João, do princípio era a linguagem, a linguagem estava em Deus, a linguagem era Deus.

Permita que o seu discurso seja coerente e verdadeiro. Apesar das dificuldades que podemos encontrar no plano de nossa existência, precisamos considerar que as nossas palavras, fruto dos nossos pensamentos, apontem para uma jornada de compreensão e de amor recíproco entre todos os homens. Você escolhe se deseja ser luz ou escuridão. A existência com amor é a possibilidade concreta de encontrar Deus.



O FUTURO EMERGENTE

Homero Franco

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

Todo aquele que esteja de mente aberta, de coração aquietado e de vontade limpa, certamente estará sensível a um novo tempo que chegou a passos de gigante, enquanto outros, de mente fechada, de coração agitado e de vontade turva, fazem o maior estardalhaço para tentar frear o tempo novo.

Isso é natural. Mas o tempo novo virá com ou sem opositores. Em princípio, o ser humano não gosta de mudanças. Muda quando a água bate nos bigodes.

As pessoas de leitura frequente, interessadas em informações construtivas, envolvendo o destino das nações e da humanidade, em algum momento já devem ter captado o ranço desesperador que apregoa: não temos futuro, a história parou. Essas são visões não erradas porque partem justamente de quem está sobrando no contexto, inapto para o que virá.

Se começarmos pelo nosso bairro, onde posto de saúde, escola, violência, engarrafamento de carros, hospital lotado, polícia enxugando gelo, buracos na rua, matagal nos terrenos abandonados, lixo jogado na rua, mais, muito mais, vão deixando de atender às expectativas, claro, assim vai continuar faltando verbas públicas, nenhuma providência melhoradora virá e assim também estão muitos dos mais de cinco mil municípios brasileiros e nada é diferente também em alguns lugares além-fronteiras.

Mas, tem alguns muitos cantinhos deste mundo que estão maravilhosamente bem, é só querer notar. Lá na sua casa, por exemplo. Ali entre os membros de sua família, por exemplo. E quantos mais, que você sabe?

Se você parou para ler este artigo, isso já é a diferença. Tem quem não lê e muito menos leria este texto com cacete de gente carola.

Claro, se “continuarmos continuan-

do”, o mal-estar generalizado aponta para baixo e as esperanças se diluem. Não sairemos do pior.

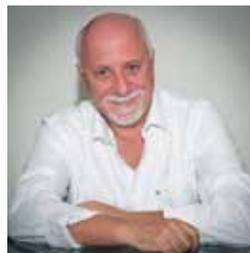
Mas, ali ao lado, e aqui dentro da nossa casa também, existe uma maioria que se nega a compartilhar ao vivo ou por aplicativos ou na mídia qualquer sentimento fatalista. Se quiser piorar, joga uma pedra no vidro da sua janela e deixa-o sem consertar. Nas horas seguintes levam a janela, invadem a casa, roubam tudo. Se quiser piorar ainda mais, joga o primeiro lixo na calçada. Nas horas seguintes alguém joga mais lixo.

Alguns pessimistas continuam a vibrar que “a espécie humana é uma aberração da natureza e não merece sobreviver” e, ao fazerem isso, claro, cumprem seu papel, mas afetam pessoas ingênuas que, por isso mesmo, já estão comprando espaços para si nos cemitérios.

Estas são pessoas que focam no passado e veem tão somente a destruição desses mais de 20 séculos. Sim, fomos gloriosamente os campeões universais da destruição. Os últimos seguidores dessa prática estão se despedindo e fazem o maior alarde, mesmo nas ruas dos bairros trocando tiros para disputar mercado sujo.

Fora esses, estão os que, no silêncio, vão saindo da sombra em busca do mundo novo. Vai ser um pouco lento no começo, o peso é demasiado, a locomotiva patina, mas eu e você podemos ajudar a empurrar. Se não formos diretamente beneficiados pelas novas práticas humanas, nossos bisnetos e trinets as aproveitarão. A menos que você seja estupidamente egoísta, o futuro não será desta geração, mas muitos de nós aqui estaremos de retorno.

Vale acreditar. Ou, na dúvida, fechar a mente, agitar o coração e turvar a vontade.



TRANSIÇÃO PLANETÁRIA E HUMANA

Adilson Maestri

Escola de Méduns

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Depois de quarenta anos observando os acontecimentos, vejo que as mudanças planetárias se dão por conta dos movimentos que o planeta faz ao percorrer sua trajetória dentro da galáxia, recebendo influências de toda ordem, tanto magnéticas quanto de energias sutis.

Portanto, o planeta segue viajando pelo Universo acompanhando o sistema solar que viaja em torno de Alcione que, por sua vez, também não é estática.

Logo não estamos parados em ambiente imutável. Não, estamos em constante movimento e com as forças magnéticas e sutis em constante alteração.

Isso nos proporciona mudanças na forma de sentir o mundo à nossa volta, mas não nos confere poder para impedir as mudanças que ocorrem com o Planeta.

Transição lembra uma estrutura em movimento, se reorganizando.

É fácil perceber que estamos vivendo o final de uma fase decadente da humanidade, mas também já é possível vislumbrar que estamos ensaiando os primeiros passos sobre a estrada que nos levará a uma nova época. Isto pode ser notado em tudo que nos toca e nos cerca.

Nas últimas décadas, quando se falava no terceiro milênio, era comum acreditar-se que essa transição seria de curta duração, como se “Deus estalasse os dedos lá em cima” e as coisas aconte-

cessem rapidamente aqui na Terra.

Mas, observando o andar da carruagem, acabei entendendo que ela será lenta, obra do tempo e dos esforços dos seres humanos.

Devemos lembrar que transição implica em mudanças.

Conforme a codificação do Espiritismo, o mundo de ontem era de provas e expiações, com resgates de ações negativas, além dos necessários aprendizados.

Podemos facilmente observar mudanças no comportamento de parcela da humanidade empenhada em sua própria transformação enquanto vemos parcelas se esforçando para não deixar nada melhorar, para continuar no triste mundo em que vivem e dominam.

No mundo de amanhã, daremos continuidade aos aprendizados e nos conduziremos a patamares mais evoluídos.

Assim, se estamos realmente em processo de transição, o que é necessário fazer? Permanecer como antes? Ou participar ativamente para que ela se dê mais depressa e de forma mais fácil? Lembrando que toda transição se faz pelas vias das mudanças, surge naturalmente uma pergunta: o que é necessário mudar?

Cada um de nós, conhecendo a si mesmo, fatalmente encontrará as suas respostas, mas uma boa dica é conhecer em profundidade o Evangelho de Jesus. Nele encontramos todas as pistas.



Tenda da Luz
Artigos Esotéricos

- ★ Cristais ★ Livros e Tarô ★ Aromatizador
- ★ Incenso ★ Óleos Essenciais ★ Pêndulos
- ★ Sabonetes Naturais ★ Artigos religiosos

 tendadaluz

Rua Ver. Artur Manoel Mariano - em Frente ao Núcleo Espírita Nosso Lar
Forquilha - São José/SC - Tel (48) 3259 8875
Shopping Trindade - Loja 11 - Rua Lauro Linhares, 2123
Trindade - Florianópolis/SC - Tel (48) 33049404



PERDÃO: UM CAMINHO PARA A PAZ E PARA A HARMONIA

IMAGENS WEB



“Amar o próximo como a si mesmo: fazer pelos outros o que quereríamos que os outros fizessem por nós”, é a expressão mais completa da caridade, porque resume todos os deveres do homem para com o próximo.

Não podemos encontrar guia mais seguro, a tal respeito, que tomar para padrão, do que devemos fazer aos outros, aquilo que para nós desejamos. Com que direito exigiríamos, dos nossos semelhantes, melhor proceder, mais indulgência, mais benevolência e devotamento para conosco, do que os que temos para com eles?

A prática dessas máximas tende à destruição do egoísmo. Quando as adotarmos para regra de conduta e para base de suas instituições, os homens compreenderão a verdadeira fraternidade e farão com que entre eles reinem a paz e a justiça. “Não mais haverá ódios, nem dissensões, mas tão somente união, concórdia e benevolência mútua” (EVANGELHO SEGUNDO O ESPIRITISMO).

Nos ensinamentos de Jesus, muito bem expostos no Evangelho Segundo o Espiritismo de Allan Kardec, encontramos as ferramentas com as quais podemos trabalhar nossa personalidade, nessa árdua luta por nos tornarmos seres humanos melhores.

A vida que viemos experimentar na Terra pode se converter numa tortura permanente se resolvermos dar atenção aos clamores do ego, mas pode também ser uma experiência gratificante se decidirmos balizar nossa conduta pela ditames contidos na Lei de Deus.

A Lei de Deus é fácil de entender, dada a sua simplicidade. Ela fala da harmonia entre tudo o que há no Universo, entre

Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu espírito; este o maior e o primeiro mandamento. E aqui tendes o segundo, semelhante a esse: Amarás o teu próximo, como a ti mesmo. Toda a lei e os profetas se acham contidos nesses dois mandamentos.

(MATEUS, 22:34 a 40)

tudo o que há dentro de nós.

Há uma ferramenta no Ser Humano que permite aferir se seu comportamento, seus pensamentos, suas emoções estão nos conformes da Lei, o bom senso ou o juízo, como quisermos chamar, que todo ser humano possui e é resultado da sensação que os pensamentos provocam em nossos órgãos sensitivos e na alma. Aquela sensação que chamamos de “intuição”.

Quando pensamos em algo e a sensação é boa, significa que esse algo está em sintonia com a centelha divina que nos anima.

Quando pensamos em algo e a sensação é desagradável aos nossos sentidos, precisamos averiguar as razões, pois há dissonância com a Lei.

Vimos à Terra para experimentar as emoções. A vida corpórea nos permite essa

experiência, já que em espírito e na luz, nos conduzimos pela ética.

As emoções nos permitem trocar informações com todos os demais seres aqui existentes. Essa troca constante amplia nossos horizontes.

Temos desejos e sonhos e queremos realiza-los, viemos para isso. Planejamos na fase preparatória para a encarnação o que queremos experimentar como forma de aprender algo mais, sempre no sentido do aprimoramento do caráter humano.

A base para essas experiências são os relacionamentos que criamos. Inicialmente com os familiares e depois progressivamente com a comunidade em que estamos situados e, dependendo da desenvoltura na comunicação, podemos ter relacionamentos em todo o planeta.

É o fruir desses relacionamentos que dá

prazer ou desprazer na existência.

O prazer, sentimos na harmonia da troca, e o desprazer?

Ah, o desprazer vem das dificuldades de aceitarmos as situações que não dependem de nossas vontades.

Como olhar para essa desagradável experiência?

Quando tudo à nossa volta flui de acordo com nossa vontade, entendemos que estamos seguros, que tudo o que conhecemos é verdadeiro e temos domínio sobre nossa existência.

Quando algo não dá certo, o que sentimos? Insegurança, por conta de desconhecermos as leis que regem o acontecimento.

Ficamos irritados, descontentes, magoados, e mais uma série de sentimentos causados pela insatisfação de não vermos a vida acontecer como gostaríamos que fosse.

Mas pense bem, se tudo acontecer exatamente como já conhecemos, e gostaríamos que fosse, nada de novo aconteceria em nossa vida, seria uma sequência de repetições dos mesmos acontecimentos e emoções, ou seja, não aprenderíamos nada de significativo.

O novo, o diferente, o estranho pode nos trazer algo a mais em nossa bagagem, pode ser aquilo que viemos verdadeiramente buscar nessa passagem pela Terra.

Então precisamos rever nossa maneira



de reagir aos acontecimentos inesperados e indesejados.

Precisamos aprender a ver o diferente como algo possível, pois sabemos que todos os seres existentes no Universo foram criados por Deus. Sim, todos.

A todos Ele deu o livre arbítrio para se expressarem e escolherem seus caminhos. Exatamente assim como você, que tem somente dentro de si a competência para discernir o que lhe serve ou não.

Como falamos anteriormente, temos a capacidade de sentir se o que estamos fazendo está em harmonia com o Universo ou não. Podemos então escolher o que queremos experimentar.

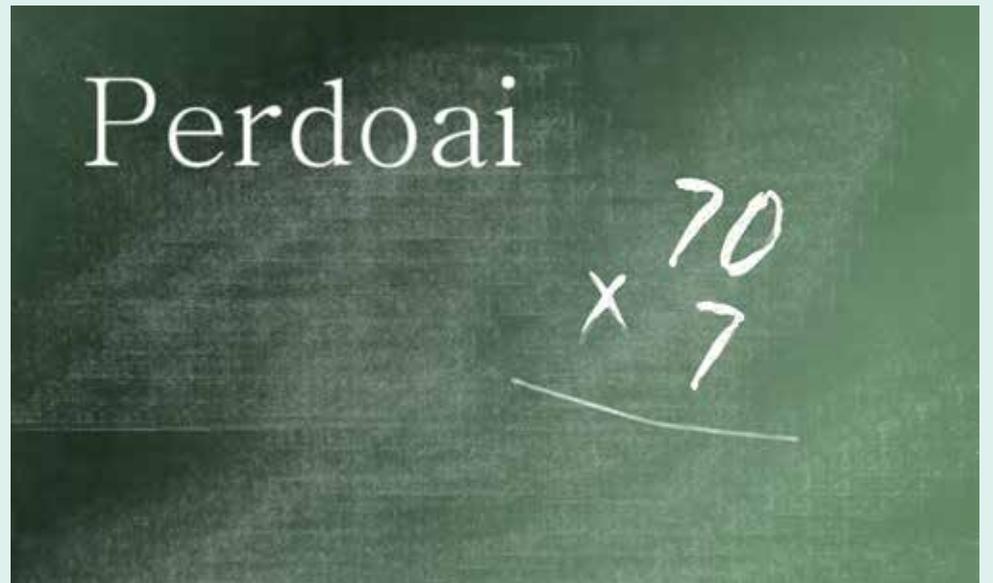
Aos meus olhos, parece que outras pessoas percorrem caminhos difíceis ou, segundo meus paradigmas, errados, mas aos olhos de Deus, somos todos crianças aprendendo a viver.

Primeiro querer voltar a sentir paz. Depois encontrar o caminho para a paz.

Retornemos ao início. Tudo está contido na Lei, portanto tudo é possível de acontecer e tudo tende à harmonia, pois a força que tudo supre é a força que vem de Deus.

Através de João, sabemos que Jesus afirmou que Deus é AMOR. Então essa força que rege o Universo é o amor.

As barreiras criadas em nós e que nos separam dos outros foram fortalecidas por nossos egos. O ego é construído progressivamente, desde quando ainda somos crianças e nos ensinam que somos o “fulano de tal” que tem essas e aquelas características e, por vaidade, os pais reforçam que temos que ser e agir de determinadas formas para sermos pessoas fortes e respeitadas na comunidade, ou nos destroem dizendo que somos burros, incompetentes etc..



Crescemos achando que somos muito importantes, ou pouco importantes no contexto social, que somos belos ou feios, muito inteligentes ou pouco inteligentes. Crescemos com uma autoimagem forjada por nossos pais, parentes amigos e mestres que nos insuflam a vaidade ou a baixa autoestima e passamos a agir como se assim fôssemos.

Nunca paramos para saber quem realmente somos, passamos toda a vida nos colocando no mundo, separados dos outros.

Então ao encontrarmos dificuldades em alguma situação, agimos com toda essa carga contida em nosso interior e acabamos reagindo ao mundo de maneira, às vezes equivocada, gerando mal-estar nos relacionamentos.

O caminho para a volta da paz e da harmonia está no perdão.

Amai os vossos inimigos; fazei o bem aos que vos odeiam e orai pelos que vos perseguem e caluniam, a fim de serdes filhos do vosso Pai que está nos céus e que faz se levante o Sol para os bons e para os maus e que chova sobre os justos e os injustos (MATEUS, 5:43 a 47).

Então, aproximando-se dele, disse-lhe Pedro: “Senhor, quantas vezes perdorei a meu irmão, quando houver pecado contra mim? Até sete vezes?” - Respondeu-lhe Jesus: “Não vos digo que perdoeis até sete vezes, mas até setenta vezes sete vezes (MATEUS, 18:15, 21 e 22).

Como vemos nessas duas citações de Mateus, Jesus nos ensinou que não há outro caminho para a paz que não seja através do perdão.

Mas como chegar lá?

Primeiro: não esqueça que todos somos filhos do mesmo Pai e estamos no Planeta Terra - uma das escolas no Universo sem fim - em condições, portanto, muito parecidas.

Segundo: saia do seu ponto de vista para um ponto neutro e veja que há duas posições, duas ideias, duas vontades, dois egos fortalecidos. Observe quem deu o primeiro passo na contenda.

Há a possibilidade de ter sido você, defendendo seus pontos de vistas e esquecendo que, todos temos o direito de ter pontos de vista baseados no que conhecemos e de defendê-los, pois são nossos pilares.

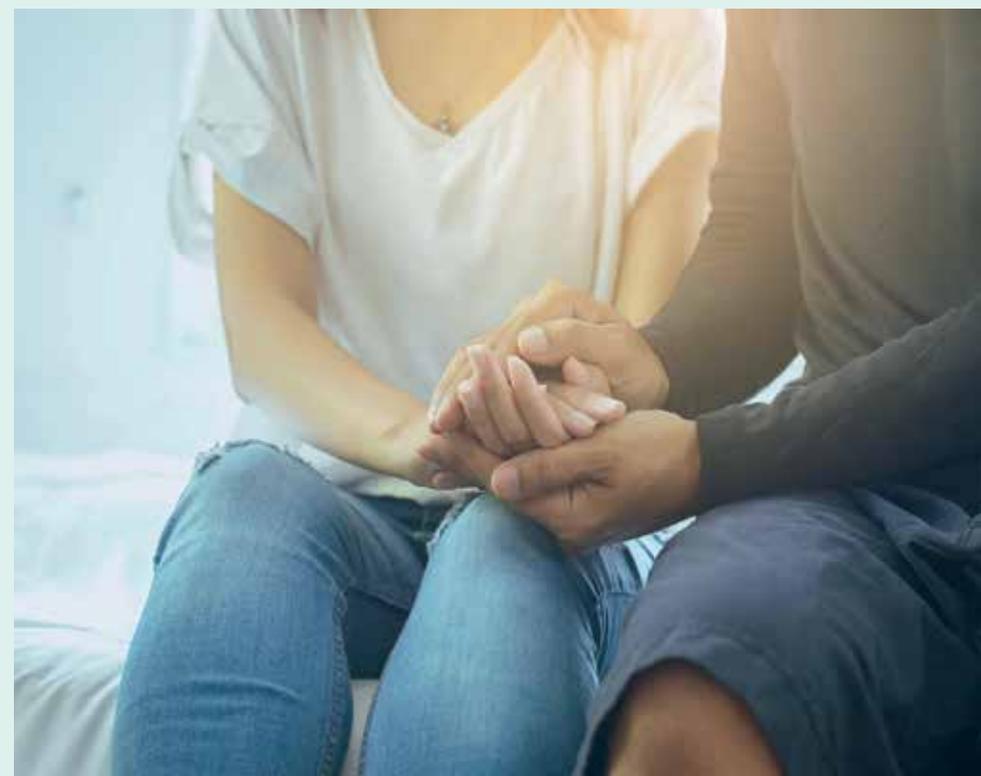
Que fizemos trajetórias diferentes desde que saímos de Deus há milhões de anos. Que estamos tentando acertar.

Terceiro: veja a situação sob o ponto de vista do outro. Perceba que ele é alguém igual a você, filho do mesmo Deus, com livre arbítrio para fazer seu caminho, que talvez também sofra com o acontecido.

Que ele não cruzou seu caminho por acaso. Que ele é coadjuvante na estória que você veio contar na Terra. Que está lhe dando a oportunidade de rever seus conceitos e assim crescer como ser humano.

Então, percebeu que você pode estar equivocado com a real natureza da situação? Que ele não é seu inimigo e sim alguém que está lhe ajudando na sua proposta existencial de crescer?

Que tal lhe dar um abraço e pedir perdão?



Alguém lhe contrariou, machucou, ofendeu, enganou, traiu, menosprezou, dificultou, negou e tantas outras formas de lhe contrariar ou agredir e você ficou magoado, ferido, triste?

Mas nós não viemos aqui para ser felizes? Então? Que fazemos nessa hora tão difícil?

Lançamos nosso ódio, rancor, raiva, maledicência e tantas outras formas de produzir trevas nas nossas relações, acreditando que apaziguaremos nossos sentimentos?

Pensamos que assim pacificaremos nossa alma magoada e teremos paz em nossas vidas?

Todos já sabemos que não. Não há paz na guerra. Não há paz na contrariedade e no ódio. Só há paz na ordem e no amor.

Mas como voltar a ter paz depois de experimentar uma situação de contrariedade?



TERAPIA DO PERDÃO

Maria Edite Broering

Azize Medeiros

Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

A Terapia do Perdão atua em Nosso Lar desde 2017, proporcionando às pessoas meios de identificar e trazer à própria consciência estados particulares de não perdão.

Nossas sessões, que são quatro por grupo, acontecem às terças-feiras das 14:00 às 16:00 horas, com o máximo de doze pessoas por grupo.

Em 2020, faremos oito grupos, iniciando cada um nas seguintes datas: 03/03, 07/04, 12/05, 16/06, 21/07, 25/08, 29/09 e 03/11.

Aproveitamos a oportunidade que nos proporciona esta coluna no Informativo Nosso Lar, para dissertar que, pelo menos nas últimas três décadas, a medicina ocidental vem desenvolvendo pesquisas que comprovam a profunda relação entre sentimentos, emoções, saúde e doenças. Já é amplamente conhecido o fato de que muitas dessas doenças são provocadas por um acúmulo de mágoas, raivas e ressentimentos.

Uma alma que, comparada a um pássaro, vem ao plano terrestre para voar, dependendo dos sentimentos e emoções repressados, pode ficar com os pés amarrados a um cordão que apenas lhe permite saltos, pequenos saltos, nunca voos verdadeiros.

Pesquisas demonstram que a alegria e a tranquilidade, bem como um profundo sentimento de paz e amorosidade man-

têm o sistema imunológico em seu mais alto grau de eficácia e, assim, qualquer categoria de doenças terá maior dificuldade de prosperar graças ao trabalho destruidor dos invasores externos ou das complicações endógenas que podem ser provocadas por distúrbios energéticos com origem nas decepções, nos medos, na ansiedade, em tudo aqui que difere do verdadeiro projeto da vida, que nos é apresentado quando observamos a Natureza não contaminada.

Já em situações de profundo estresse, causado por um acúmulo de mágoas, lamentos recorrentes, perdas, tristezas, a imunidade decresce, tornando a pessoa uma porta aberta para muitos tipos de doenças.

Em grupo, a Terapia do Perdão cria as condições para que o indivíduo traga à sua consciência as experiências, situações e também pessoas que possam ter provocado esse estado negativo. E isso, na maioria das vezes, inclui a si mesmo.

Ter consciência dos sentimentos e poder expressá-los representam estágios necessários para a libertação. Essa, no entanto, só será atingida a partir do perdão. E o autoperdão, o ato de perdoar a si mesmo, antecede o perdão ao outro. Pois, perdoar é um ato de amor, não de condescendência.



IMAGEM WEB

Por isso o perdão cura.

Assim sendo, é possível ter clareza da importância de um processo de autoconhecimento que inclua, de forma permanente, um processo de perdão. Porque, assim como a bondade e a compaixão, o perdão também pode ser aprendido.

No Núcleo Espírita Nosso Lar, existem várias outras terapias à disposição de quem necessita e decide se tratar física, emocional e espiritualmente. O PRIS oferece a possibilidade de participação em Grupos Terapêuticos aos pacientes em tratamento no CAPC e NENL. Basta ter aberto um protocolo de atendimento.

Interessados devem informar-se na Secretaria do Núcleo em horário de expediente ou dirigir-se à Casa em Forquilha, aos sábados, às 8:30h, para participar do Caminho Sagrado, reunião que encaminha pacientes aos tratamentos em grupos. Em outra ocasião, as inscrições também acontecem às quartas-feiras, às 14:30h, também na sala 202.

EVANGELHO SEGUNDO O ESPIRITISMO

Espírito Protetor.
CROCÓVIA, 1861
Capítulo - XI

A fé e a Caridade

13. Disse-vos, não há muito, meus caros filhos, que a caridade, sem a fé, não basta para manter entre os homens uma ordem social capaz de os tornar felizes. Pudera ter dito que a caridade é impossível sem a fé. Na verdade, impulsos generosos se vos depararão, mesmo entre os que nenhuma religião têm; porém, essa caridade austera, que só com abnegação se pratica, com um constante sacrifício de todo interesse egoístico, somente a fé pode inspirá-la, porquanto só ela dá se possa carregar com coragem e perseverança a cruz da vida terrena.

Sim, meus filhos, é inútil que o homem ávido de gozos procure iludir-se sobre o seu destino nesse mundo, pretendendo ser-lhe lícito ocupar-se unicamente com a sua felicidade. Sem dúvida, Deus nos criou para sermos felizes na eternidade; entretanto, a vida terrestre tem que servir exclusivamente ao aperfeiçoamento moral, que mais facilmente se adquire com o auxílio dos órgãos físicos e do mundo material. Sem levar em conta as vicissitudes ordinárias da vida, a diversidade dos gostos, dos pendores e das necessidades, é esse também um meio de vos aperfeiçoardes, exercitando-vos na caridade. Com efeito, só a poder de concessões e sacrifícios mútuos podeis conservar a harmonia entre elementos tão diversos.

Tereis, contudo, razão, se afirmardes que a felicidade se acha destinada ao homem nesse mundo, desde que ele a procure, não nos gozos materiais, sim no bem. A história da cristandade fala de mártires que se encaminhavam alegres para o suplício. Hoje, na vossa sociedade, para serdes cristãos, não se vos faz mister nem o holocausto do martírio, nem o sacrifício da vida, mas única e exclusivamente o sacrifício do vosso egoísmo, do vosso orgulho e da vossa vaidade. Triunfareis, se a caridade vos inspirar e vos sustentar a fé.



DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/12/2019 a 29/02/2020

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO		337.104,97
INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS		
Arrecadação via Celesc		97.129,77
Mensalidades de voluntários		56.968,00
Doações na Conta Corrente		116.676,62
Doações realizadas internamente		11.177,00
Anúncio Jornal		8.500,00
Contribuição cópias xerox		359,00
Venda de materiais na secretaria		23.619,58
Doações específicas		20.675,00
Aluguel do espaço para cafeteria		2.000,00
RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA		
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS		337.104,97
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS		482.382,49
Valor utilizado da Reserva Financeira		145.277,52

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO		482.382,49
DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS		
Folha de pagamento		111.606,41
Férias		48.108,10
Vale transporte		664,93
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv		15.726,97
DARF		2.916,39
GPS (Guia da Previdência Social)		70.287,66
Segunda parcela 13ª		17.444,80
ENERGIA ELÉTRICA		
ÁGUA E SANEAMENTO		
Casan		4.257,92
Tratamento de esgoto		3.963,52
TELEFONE E INTERNET		
Telefone fixo		2.203,43
Telefone móvel		2.146,43
Internet		2.420,69
DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL		
MATERIAIS DE LIMPEZA E HIGIENE CAPC/NENL		
LAVANDERIA CAPC/NENL		
SEGURANÇA ELETRÔNICA		
Segurança eletrônica		2.017,97
Manutenção de equipamento de segurança		805,00
DESPESAS COM VEÍCULOS		
Combustível		4.573,24
Documentos, licenciamentos, seguros		3.357,54
Manutenção, reparos e acessórios de veículos		710,00
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES		
LABORATÓRIO		
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias		7.957,68
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)		3.993,61
Embalagens		2.712,12
Farmácia e Produtos bioquímicos (CAPC/NENL)		6.216,18
Oxigênio		150,00
Gás		636,00
Administração do Laboratório		8.910,42
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES		
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO		
Aquisição de material para a secretaria		7.822,45
Equipamentos para uso administrativo		480,40
Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)		440,85
Aquisição materiais para revenda na secretaria		23.498,45
Gráfica		1.336,60
ADM CAPC		1.200,00
DESPESAS DE INFORMÁTICA		
Manutenção de equipamentos		3.275,00
Aquisição de equipamento de Informática		189,00
SISTEMAS DE INFORMAÇÃO		
Informativo Impresso		1.900,00
Domínio da web		1.300,00
TARIFAS BANCÁRIAS		
Impostos		1.259,62
		192,94

NOTAS EXPLICATIVAS

Esse relatório tem a finalidade de demonstrar a ORIGEM e DESTINAÇÃO dos recursos arrecadados no período

Tendo em vista que o valor arrecadado no período foi insuficiente, houve necessidade de utilizar recursos de nossa reserva financeira no valor de R\$ 145.277,52

* 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

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

PANDION editora

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

CD

GILBERTO GIL – OKOK

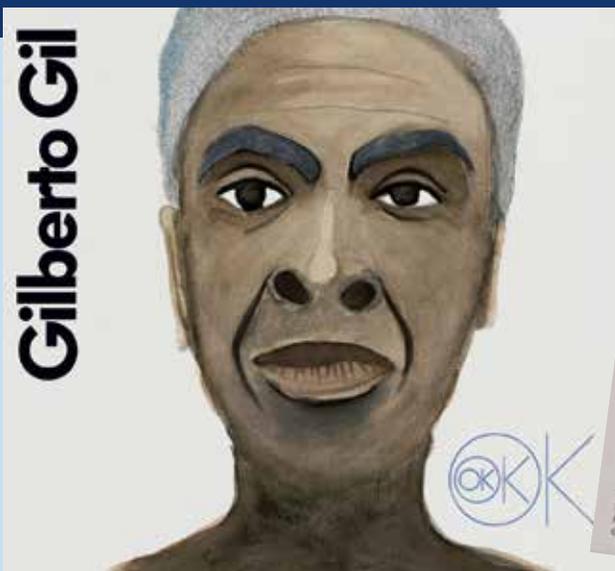
Paulo Roberto da Purificação

Cantoterapia Sol Maior

Gil não tem medo da morte e nem medo da vida. Assim, inaugura uma nova fase em sua carreira: o primeiro álbum da velhice.

Aos 76 anos de idade, Gilberto Gil lança o disco inédito “OK OK”.

Cantando a família, os encontros do núcleo íntimo de amizades, a doença que experimentou e aqueles que o ajudaram a passar por ela, ao mesmo tempo, questiona a necessidade de posicionamento que lhe é exigida pela sociedade. São esses os grandes temas do trabalho que o fez conquistar o Grammy Latino, em novembro de 2019, na categoria de melhor álbum de Música Popular Brasileira.



Acompanhado de uma banda formada por metais, backing vocal, guitarras, percussões e outros, Gilberto Gil propõe ao público interpretações do universo particular de **OK OK**, aliado a um repertório de clássicos que já são parte da vida e história

do Brasil.

A velhice não é um obstáculo à vitalidade em sua performance, mas mais uma nuance nas infinitas camadas de um artista que segue experimentando em qualquer circunstância.

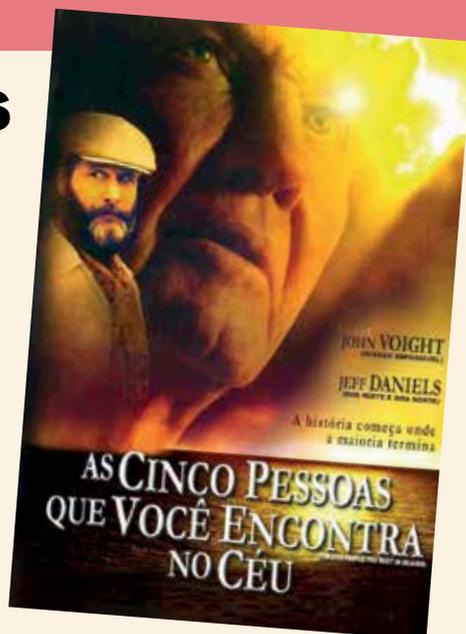
FILME

AS CINCO PESSOAS QUE VOCÊ ENCONTRA NO CÉU

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

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

Uma a uma, as cinco pessoas vão esclarecendo as conexões ocultas da vida



de Eddie. À medida que a história evolui para a sua surpreendente conclusão, Eddie busca desesperadamente a redenção no último ato de sua vida, cujo resultado ele ainda desconhece: terá sido um sucesso heroico ou um retumbante fracasso? A resposta, surgida da mais improvável das fontes, é, tanto quanto o próprio céu, um vislumbre de inspiração divina.

LIVRO

O ÚLTIMO PRESENTE DO AMOR

Autora: Manika Bébhinn Ramsay

Editora: Medusa – Curitiba/PR, 2018

Soraia Marion Zarto
Terapia do Livro

Manika é uma linda irlandesa que se descobre escritora depois de viver experiências únicas em sua vida! Neste livro, a autora descreve, com detalhes amorosos e sensíveis, a sua experiência de vida. Viveu, por quase cinco anos, um casamento de sonho, com um companheiro amoroso e altruísta e, com ele teve dois lindos filhos.

Com a morte abrupta de seu marido Alastair, em 2007, Manika passa por todas as experiências de luto, e vai em busca de socorro para tamanha desconstrução e ressignificação da VIDA.

Desde então, a sua vida está voltada para a realização de sua verdadeira natureza: amor e silêncio.

Um livro para pessoas que buscam ajuda, principalmente, aquelas que sentem que perderam; que estão dispostas a desconstruir crenças e pensamentos! Um livro para quem busca a compaixão por si!!

Contato da autora: bebhinnamsay@gmail.com



Espaço Teté | Restaurante

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



(48) 3244-3518

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

📍/espacotete

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



Espaço reservado para você

COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA uma maneira autêntica de viver a vida

Inara Antunes Vieira Willerding, Dra.

A comunicação não-violenta é uma forma comunicacional criada na década de 1960 pelo psicólogo norte-americano Marshall Rosenberg, sistematizada para perceber que todo comportamento é uma tentativa de satisfazer necessidades do ser humano, trabalhando com os conflitos interpessoais de forma saudável.

Marshall busca, por meio da comunicação não-violenta, trabalhar mediações e técnicas que auxiliam na reformulação de como cada pessoa se expressa e ouve as demais por meio de habilidades de falar e ouvir, levando o ser humano a se entregar de coração, possibilitando, sem couraças ou escudos, se conectar consigo mesmo e com os outros, aflorando, assim, a compaixão e a empatia.

A compaixão refere-se a uma compreensão do estado emocional de outra pessoa, buscando minimizar ou até mesmo sanar o sofrimento do outro, e ainda, demonstrar amabilidade para com aqueles que sofrem. “O que eu quero em minha vida é compaixão, um fluxo entre mim mesmo e os outros com base numa entrega mútua, do fundo do coração” (ROSENBERG, 2006, p. 19). Ao buscar compreender a compaixão, nos deparamos com a questão de existir uma relação de empatia, Rosenberg fala que a comunicação não-violenta se refere ao estado de consciência que auxiliará no desenvolvimento da empatia (e compaixão).

[...] nos ajuda a nos ligarmos uns aos outros e a nós mesmos, possibilitando que nossa compaixão natural floresça. Ela nos guia no processo de reformular a maneira pela qual nos expressamos e escutamos os outros, mediante a concentração em quatro áreas: o que observamos, o que sentimos, do que necessitamos, e o que pedimos para enriquecer nossa vida (ROSENBERG, 2006, p. 32).

E ainda, que a comunicação não-violenta solicita maior profundidade no escutar, promove o respeito e a empatia e instiga o desejo mútuo de nos entregarmos de coração. Dessa forma, os nossos estímulos comunicacionais passam a ser conscientes, tendo como base a percepção do momento pelo comportamento de cada pessoa, e com ela, suas necessidades. Para que possamos ter essa percepção, é preciso estarmos atentos a quatro pilares fundamentais na comunicação não-violenta: observação, sentimento, necessidades e pedido.

A observação é importante para podermos identificar as ações ou falas da pessoa que está gerando conflito, incomodando ou discutindo por algum motivo. Nesse pilar da comunicação não-violenta, devemos nos basear nos fatos em questão e não em nossas interpretações por meio do que a pessoa quis falar com suas atitudes, mas sim, o que de fato ela fez ou falou.

Com relação aos sentimentos, após observar-



IMAGEM WEB

mos o que realmente causou o conflito, podemos voltar para nós mesmos e perceber como nos sentimos em relação às ações da pessoa, ao seu comportamento. O que ela nos passou: raiva, frustração, nos gerou medo, preocupação, alívio. Veja, estamos falando de sentimento e não em julgamento do outro. Para isso, é importante pesarmos da seguinte forma: o que eu de fato sinto com as atitudes da outra pessoa.

A necessidade está vinculada à identificação do que sentimos, pois ao nomear esse sentimento, podemos, então, assimilar as necessidades que são determinadas por ele. Após identificarmos as nossas necessidades pelo sentimento gerado por alguma ação, temos o pilar do pedido, relacionado ao que precisamos para suprir as nossas necessidades identificadas para que sejam atendidas.

Não é tarefa fácil, pois temos que deixar nossas couraças do dia a dia de lado e falarmos com o coração, trazer à tona, o que está se passando em nossas relações é nos expor demais, explicitando nossos sentimentos movidos por atitudes indesejadas do outro, falando a ele as nossas observações, a partir do que ele fez ou falou, explicando o sentimento gerado a partir dessas atitudes, e ainda, aflorar nossas necessidades e fazermos um pedido do que queremos, em prol de uma relação saudável enriquecendo nossas vidas.

Estar-mos atentos a esses pilares, teremos uma comunicação consciente, pois por meio da empatia, nos colocamos no lugar do outro, proporcionando conexão verdadeira entre as pessoas, abrindo espaço para o diálogo e a negociação sobre caminhos mais sustentáveis de se relacionar em prol da necessidade de cada ser humano que não estão sendo atendidas e comunicar isso, tendo consciência para agir em uma relação significativa com a sua existência e mais estreita com o mundo em que se vive.

Para termos relações interpessoais saudáveis e positivas, é importante fortalecermos também o autoconhecimento, pois quando nos autoconhecemos, percebemos nossos comportamentos, o impacto que causamos nas pessoas por meio de nossas atitudes e ainda, quais comportamentos das outras pessoas nos incomodam e, assim, encontrar formas para lidar com elas em busca de relacionamentos saudáveis e positivos, facilitando a nossa convivência com as outras pessoas.



ESTADO DE FLOW a busca por uma vida com propósito e felicidade

Édis Maфра Lapolli
Terapia do Livro



A busca por uma vida com felicidade e o entendimento do que nos faz felizes permeia a história da evolução humana. Isto já vem sendo questionado, por Aristóteles e Platão, há mais de 2.500 anos.

Kamei (2014) traz que quanto mais um indivíduo é capaz de se dedicar às tarefas que lhe dão prazer, mais competente ele vai se sentindo para realizá-las e, assim, melhores são os resultados alcançados e mais feliz ele se sente. No entanto, esse autor ressalta que, na maioria das vezes, no momento da execução da tarefa, ela pode não ser considerada prazerosa e, mais tarde, ao se lembrar dela, o indivíduo relata que foi uma excelente experiência e que espera que aconteça mais vezes. O estado mental em que estas experiências ocorrem é denominado estado de flow.

Csikszentmihalyi (1999) foi quem desenvolveu a teoria do estado de flow, em 1970, e até os dias de hoje ela é considerada uma das principais ferramentas para obtenção da felicidade e bem-estar, contribuindo sobremaneira para o encontro do propósito de vida.

O termo flow significa fluir, designa o estado de consciência em que a mente, o corpo e o espírito encontram-se em perfeita harmonia.

Quando o indivíduo faz o que gosta, fica mais motivado e envolvido no desempenho de qualquer atividade, significando mais produtividade em qualquer setor, seja no que diz respeito à sua carreira profissional, seja em relação à sua vida pessoal.

O estado de flow leva o indivíduo a esquecer dos acontecimentos do passado e, também, dos problemas futuros, de tal forma que fique totalmente focado no presente, ou seja, no “aqui e agora”. Por isto, o estado de flow é considerado uma excelente ferramenta de organização da consciência.

O que frequentemente acontece é que as pessoas vivem lidando com o conflito entre razão e emoção. Pensando uma coisa, sentindo outra e agindo de forma totalmente diferente. Esse embuste entre sentimentos, pensamentos e ações consome muita energia, levando as pessoas ao estresse. E quando alcançam o estado de flow, elas entram em um estado de perfeito equilíbrio entre mente, corpo e espírito.

Nesse momento, sentem uma diminuição da autoconsciência, e, portanto, o medo de fracassar é eliminado, melhorando a integração entre sentimentos, pensamentos e ações, obtendo satisfação com suas tarefas e foco e prioridade na concretização de seus objetivos.

É com base nisto, que Seligman (2004) ressalta que o estado de flow só deve e pode ser atingido por meio de atividades que estejam em harmonia com propósitos de vida nobres.

REFERÊNCIAS

- CSIKSZENTMIHALYI, M.. **A descoberta do fluxo**: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana. Tradução de Pedro Ribeiro. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
KAMEI, H.. **Flow e psicologia positiva**: estado de fluxo, motivação e alto desempenho. 1. ed. Goiânia: IBC, 2014.
SELIGMAN, E. P.. **Felicidade Autêntica**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

REFERÊNCIAS

- ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não-violenta**: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

A entrevistada deste mês, **Fernanda Nath Garcia Netto**, fala sobre *mindfulness*, um estado mental de controle sobre a capacidade de se concentrar nas experiências, atividades e sensações do presente. Formada em Farmácia, Bioquímica de Alimentos, pós-graduação em Gestão da Qualidade e em Liderança Estratégica, com muitos anos de carreira corporativa, Fernanda, hoje, é instrutora sênior pela *Mindfulness Trainings International* e sócia da *Maestria Plena*, empresa especializada em *mindfulness* que ajuda centenas de pessoas a se conectar consigo mesmas e encontrar a felicidade vivendo o momento presente.

Por **Melissa Ribeiro do Amaral**

Melissa: Você é formada em farmácia, trabalhou no mundo corporativo e hoje ajuda pessoas a buscarem a felicidade, se conectando com o seu interior vivendo o momento presente e desenvolvendo a atenção plena. Como foi sua trajetória da farmácia até o *mindfulness*?

Fernanda: Quando eu fazia estágio na faculdade, me inquietava ver os clientes das farmácias buscarem não somente remédios, mas alguma pílula mágica que resolvesse todos os seus problemas. Nesse momento, eu, que já não me via trabalhando em uma farmácia, dispensando medicamentos, continuei o curso na área de bioquímica de alimentos. Quando me formei, trabalhei na indústria alimentícia, e ali, acabei indo totalmente para a área administrativa, gestão da qualidade, gestão de processos, trabalhei por muitos anos, em várias empresas, inclusive multinacionais. Em 2015, a inquietação voltou, e eu optei por sair da área corporativa para empreender, assim, abri uma consultoria, fazia planejamento estratégico, gestão de processos etc. Naquele momento, eu pensava: 'quando eu conseguir isso, aí minha vida vai ser melhor', 'quando eu fizer aquilo, vou ser feliz'. Eu era dona do meu tempo e tinha aquela ilusão de que fazendo minha agenda, fazendo meus horários, iria me realizar, trabalhando naquilo que quisesse. Só que a inquietação ainda estava lá, ainda tinha alguma coisa faltando. Eu não estava cem por cento contente com aquela escolha. Nesse momento, me inscrevi num programa de *mindfulness* para desenvolver minha atenção plena, algo me dizia que isso iria me ajudar. À medida que fui praticando e percebendo as mudanças em mim, na minha vida e nos meus relacionamentos, pensei: 'o mundo precisa disso!' E pensava 'por que só entrei em contato com isso nessa altura da vida?', pois é uma coisa que deveríamos aprender na escola, desde pequenos'. Conversei muito com o meu instrutor da época, que hoje é meu sócio, quantos conflitos e desgastes poderiam ser evitados se as pessoas praticassem *mindfulness*. Estudei muito, sou instrutora sênior de *mindfulness* e, através da minha empresa, levo isso para grupos abertos e para o ambiente corporativo. Hoje faço pós-graduação em medicina chinesa e acupuntura e incluo no meu trabalho atual o foco e a organização da gestão de processos, não tem como dissociar uma coisa da outra.

Melissa: Você não mudou muito de profissão, você apenas trocou o tipo de medicamento, não é?

Fernanda: De certa forma, eu encontrei aquela medicação que iria fazer bem para as pessoas. Estou mais ligada à mudança de estilo de vida, mudando a forma de me relacionar com os meus pensamentos, minhas questões de vida e com as pessoas. As práticas de *mindfulness* tratam e previnem muitas doenças.

Melissa: Qual a necessidade que você sentia quando mudou para a área da gestão?

Fernanda: Nessa transição, eu era um peixe fora d'água, uma farmacêutica no meio de engenheiros e administradores, e eu tinha a necessidade de ser reconhecida, que reconhecessem o meu trabalho. Eu tinha que entregar meu trabalho com muita qualidade, competência e seriedade.

Melissa: Você sentia que deveria entregar com bastante qualidade porque era farmacêutica no meio de engenheiros ou porque estava num meio onde a maioria era homem?

Fernanda: As duas coisas. Quando trabalhei em uma empresa japonesa, por exemplo, eu trabalhava apenas com homens, e tinha que entregar com muita seriedade e qua-



FOTO ARQUIVO DA AUTORA

lidade. Sempre fui muito segura do conteúdo que eu estava apresentando, então nunca senti discriminação.

Melissa: Para você, qual a diferença de uma pessoa que insiste em ficar em um lugar, pessoal ou profissional, onde ela está infeliz, para aquela pessoa que vai à luta em busca da felicidade. O que muda?

Fernanda: A atitude, a coragem. No meu caso, no momento em que eu decidi empreender, eu queria fazer meus horários, ser dona do meu próprio nariz, eu ainda estava achando que o problema estava fora. Aquela expectativa de que 'quando eu tiver um carro, um apartamento, ou o meu próprio negócio, aí sim a minha vida vai mudar'. E a chave não está fora, a chave está dentro. Quando mudamos a relação com o externo, tudo muda. Se eu tivesse começado a praticar *mindfulness* quando estava no mundo corporativo, talvez nem tivesse saído. Não me arrependo de ter saído, porque foi a minha trajetória, mas o que eu digo é que com o *mindfulness* mudamos a forma de nos relacionar com as coisas. Jon Kabat-Zinn, que é o pai do *mindfulness* no ocidente, fala que não podemos mudar as ondas, mas podemos aprender a surfá-las.

Melissa: Fernanda, surfando então nessa onda, pode explicar o que é o *mindfulness*?

Fernanda: É um termo multifacetado, quando se fala *mindfulness* pode-se entender práticas de *mindfulness*, programa de *mindfulness*. Mas nada mais é do que consciência. É a capacidade inata da mente de estar focada no presente. Estar prestando atenção no aqui e agora sem julgamentos, sem se engajar em pensamentos ou ideias. Hoje em dia, a nossa atenção está cada vez mais dispersa, e as tecnologias ajudam muito, mas também dispersam muito.

A capacidade de estar presente está relacionada à percepção de felicidade. Quando você está por inteiro no momento presente, mesmo sendo algo desagradável, a sua percepção de felicidade é maior do que as pessoas que ficam divagando. Quando eu me lembro da minha vida antes do *mindfulness*, eu enxergo uma Fernanda ansiosa, sempre a procura do que vinha depois, o próximo projeto, próximo sonho, e pouco focada no presente, perdendo o momento presente que é onde

a vida acontece. A felicidade está nos pequenos momentos do aqui e agora. Aceitando tudo o que está acontecendo aqui e agora, vivo a riqueza do momento presente.

Melissa: E os problemas irão desaparecer?

Fernanda: Não! Se você pratica a meditação todos os dias, não significa que a sua vida é linda, perfeita. Independente do que está acontecendo na sua vida, os furacões vão acontecer e o que muda é como você lida com esses eventos. Muitas vezes, o nosso sofrimento não é gerado pela causa principal do problema e sim pelos pesos que colocamos em cima dessa situação, as cobranças, críticas, julgamentos. Como por exemplo, furou o pneu do carro. Eu deveria perceber a situação e agir trocando o pneu, e seguindo adiante. Mas em muitas situações eu passo o dia todo remoendo aquela situação, pensando 'porque eu segui aquele caminho, como não vi o buraco na rua, porque alguém deixou aquela pedra ali, justo num dia de chuva, comigo tudo acontece de errado'. Você está sofrendo por quê? Por que um pneu furou e você trocou, ou por que você fica se recontando esse monte de histórias? Para mudar essa atitude, você tem que ter consciência, estar presente. Estando atenta, você percebe essa conversa mental que não é saudável e não vai levá-la a lugar nenhum. Praticando o *mindfulness* você muda a sua relação com o externo.

Melissa: Você mudou essa relação dentro de você, aquela inquietação que você tinha no passado, ainda está aí?

Fernanda: Não tenho mais a inquietação. Mas não significa que eu não tenha planos, que eu não tenha projetos. Só que hoje eu estou focada no presente. Tenho muitos planos, mas a minha cabeça não está no futuro e sim vivendo o presente. E isso muda tudo.

Melissa: Então você encontrou essa felicidade que você procurava, que achava que só iria encontrar no futuro?

Fernanda: Sim. Mas falar que encontrei a felicidade não significa não ter problemas, eu encontro a felicidade todos os dias. Momento a momento. E quando não me sinto feliz, sei o caminho para encontrá-la novamente.

Melissa: E então, que conselho você dá para quem está passando por momentos de angústias, cobranças, preocupações, para quem está nessa busca pela felicidade?

Fernanda: Estamos vivendo um tempo muito acelerado. Além das cobranças familiares e profissionais, as pessoas também acabam cobrando de si mesmas aquela felicidade exposta nas redes sociais. Existe uma cobrança muito grande de "ter que". Tem que ser bem sucedido, tem que ter um corpo sarado, tem que ter uma vida divertida, e ninguém tem a obrigação de "ter que" ser ou ter nada. Eu só posso saber o que eu quero ser, a partir do momento em que eu me conheço, e sei o que realmente é importante e faz sentido na minha vida. O que me faz acordar todos os dias feliz e realizada?

O conselho é totalmente radical, diante do mundo atual. O conselho é desacelerar. Precisamos desacelerar para entrar em contato com o que está acontecendo aqui e agora. A gente anda sem perceber o que está ao nosso entorno, nossa cabeça está sempre lá aonde quer chegar, e não onde você está agora. Quando você desacelera, não significa que vai deixar de fazer algo, que você não vai cumprir seus objetivos. Você desacelera para ganhar lá frente. À medida que você desacelera, entra em contato com o seu corpo e a sua respiração, você vai criando um espaço entre o estímulo e a resposta. Nesse espaço, reside a paz e a consciência para que se faça algo com qualidade, com presença, e tome a decisão do que é bom e o que não é bom para sua vida. É uma atitude radical que exige muita coragem.

RENOVAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO NUMA VISÃO ECOLÓGICA: Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Grupo Filosófico

A vida é um processo de contínua renovação. A cada ano a natureza se renova. Após a latência do inverno, surge a primavera, com flores, cores e odores. Os campos e a vegetação rasteira rebrotam, as árvores se revestem de nova roupagem com o verde das folhas e o colorido das suas flores, num movimento cíclico e contínuo do perfeito sincronismo do universo. Os pássaros voltam com seus cantos de longos trinados, que se juntam aos sons das cigarras e aos sons de milhares de outros insetos compondo a orquestra que renova os nossos ouvidos, com a música maravilhosa destes pequenos solistas da natureza, que nos faz sentir a regência do Grande Maestro dos Mundos.

A floresta, um dos palcos deste grande espetáculo, é o exemplo de um organismo em contínua renovação. Nela, veem-se, sempre, três estágios: árvores velhas e algumas já caídas, em decomposição; árvores vigorosas, fortes em pleno estágio produtivo; e árvores jovens, menores, em crescimento.

É também nesse período de luz e calor fornecidos pelo sol e de abundância de alimentos, que os pássaros e outros animais fazem seus acasalamentos, num movimento natural e sincronizado de renovação para a continuação da existência das milhares de espécies que habitam a terra.

Embora sendo um movimento provido de um grande poder e força restauradora, recuperadora do vigor, reanimadora dos sistemas e construtora de novos modelos e exemplares, a continuação das espécies vegetais e animais, inclusive a humana, sobre a terra, não é assegurada apenas pela renovação biológica. Ela está na total dependência da transformação do homem, que somente será alcançada com o aprimoramento do seu caráter, fortificação dos valores, refinamento dos sentimentos, elevação dos objetivos, uso da razão, ampliação da consciência. Ou seja, com o alcance do entendimento e a prática de atitudes que não produzam resultados destrutivos para o ambiente e para a vida nele presente.

O uso adequado dos recursos naturais pelo homem, os excessos e a destruição assim são referidos no Livro dos Espíritos:

Sobre a necessidade de destruir para se sustentar: “Essa necessidade se enfraquece no homem à medida que o Espírito sobrepuja a matéria. Assim é que, como podeis observar, o horror à destruição cresce com o desenvolvimento moral e intelectual” (LE, questão 733).

Sobre a ultrapassagem dos limites que a necessidade e a segurança traçam:

Predominância da bestialidade sobre a natureza espiritual. Toda destruição que excede os limites da necessidade é uma violação da lei de Deus. Os animais só destroem para satisfação das suas necessidades; enquanto que o homem, dotado do livre arbítrio, destrói sem necessidade. Terá que prestar contas do abuso da liberdade que lhe foi concedida, pois isso significa que cede aos maus instintos (LE, questão 735).

Sem o esforço da ciência para o desenvolvimento e aplicação de tecnologias e efetiva observação de métodos que preservem o planeta do uso inadequado dos recursos naturais, as condições para a continuação das espécies desaparecerão. O planeta não suportará. A vida não se sustentará.

Se as agressões e os extermínios de florestas não

cessarem, se o despejo de poluentes no solo, no ar e nas águas não for interrompido, se os resíduos industriais e o lixo não forem adequadamente recolhidos e tratados, se a fauna e a flora não forem protegidas ou se, simplesmente, como afirmou Einstein, as abelhas deixarem de existir, a vida na terra não se sustentará, o homem e todos os seres vivos estarão condenados ao desaparecimento. Mesmo tendo conhecimento dessa ameaça, dispondo de equipamentos e de máquinas de funcionamento não poluentes já desenvolvidos, em muitos casos, o homem não os põe em uso por razões econômicas, movido pela ganância ou por desleixo e comodismo.

Em síntese, o homem ainda não atingiu um grau de consciência para convencer-se da absoluta necessidade de obedecer a esses cuidados, em defesa da sua morada e de todos os demais seres da criação divina que nela vivem e se renovam. E onde é participante do grande processo, que tem por meta a transformação, a conquista da condição para poder ser recebido num plano liberto dos males da terra, onde impera o amor e a devoção.

Em outra morada da Casa do Pai
Não se ouve motosserras
Não existem serrarias
Não há queimadas nem guerras
Só a paz e a alegria
Não existe o predador
Não se usa inseticida
Conserva-se com amor
A natureza e a vida
Suave orquestra se escuta
Em êxtase total
Regida pela batuta
Do Maestro Universal

Respeitar a natureza é caminho
para chegar a Deus.

FALANDO SOBRE O PERDÃO

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Desde a mais tenra idade, ouvimos falar de perdão, ocasiões em que somos doutrinados a fazer uso do mesmo, se por ventura tenhamos sido ofendidos.

Crescemos ouvindo a importância do perdão no convívio social religioso e passamos aos nossos filhos idênticas recomendações. A mensagem cristã não economiza palavras para falar sobre o perdão e da sua importância em nossas vidas, de tal forma que se transformou numa crença religiosa, num dogma, contudo, sem a verdadeira prática da caridade. Definindo o que seja perdão, podemos dizer que é um processo mental ou espiritual capaz de diluir o sentimento de ressentimento ou raiva contra outra pessoa, face uma ofensa recebida, fazendo cessar o desejo de castigo ou vingança.

Observamos que o ato de perdoar nem sempre vem acompanhado da compaixão sincera, tendo se tornado uma obrigação que passa a ser exibida por quem “aparentemente” perdoa. Nesses casos, a essência da mensagem de Jesus sobre o ato de perdoar passa despercebida e, na grande maioria, o perdão concedido não possui o exercício do amor e nem da compaixão. Cada vez que pronunciamos a prece que Jesus nos ensinou, pedimos perdão por nossas falhas, afirmando que perdoaremos do mesmo modo nossos ofensores. Será que concedemos o perdão da mesma forma que queremos ser perdoados? Queremos receber o perdão de outrem de forma plena, onde o coração tenha participado, cheio da compaixão. Mas, quando é chegada a hora em que devemos perdoar, muitas vezes só exercemos o perdão por palavras, enquanto que nosso coração mantém o rancor. Perdoamos condicionalmente, fazendo exigências, ou exibindo ao mundo nossa generosidade para nos enaltecer ou alimentar nossa vaidade.

Só aquele que aprendeu a amar sabe perdoar. O perdão genuíno, incondicional, generoso que se processa em nosso interior é o perdão pregado pelo Mestre Jesus. O perdão sincero, que esquece total-

mente o ato ou atitude do perdoado e suas ofensas, brota do coração e preserva o amor próprio do ofensor, evitando sua humilhação. Há aqueles que entendem que o perdão traduz fraqueza, vez que não atingiram a compreensão de que aquele que perdoa possui uma força interior imensa. O ato de perdoar com o coração é concedido sem qualquer expectativa de compensação, podendo, inclusive, ocorrer sem que o perdoado tome conhecimento. Muitas vezes, o perdão é concedido a uma pessoa que não pertence mais a este mundo ou que mora em lugar longínquo e que nunca mais terá contato com aquele que lhe concede o perdão.

Enquanto não perdoamos, continuamos alugando nosso sagrado interior aos inquilinos do ódio, da raiva, da culpa e da mágoa. Nossa casa interior encontra-se maculada por esses venenos que impedem o florescer do verdadeiro amor. Quem odeia não sabe vislumbrar o ponto de vista alheio. Se nos situarmos no ponto de vista alheio, aprenderemos a perdoar e conseqüentemente a amar. Porém, se não somos capazes de perdoar, não sabemos amar.

A religião, de modo geral, prega o perdão. Passamos, muitas vezes a exercer o perdão de forma automática. Perdão automático não é perdão, pois o ressentimento continua inquilino do coração, sufocado, reprimido. É o famoso “eu” orgulhoso e obstinado. Enquanto o “eu” não for eliminado através da compreensão, não se torna possível perdoar de verdade. Perdoar na verdadeira acepção da palavra, nos moldes ditados pelo Mestre Jesus, implica em fazer o despejo do inquilino, eliminar o “eu” do ressentimento, da raiva, do desejo de revanche que habita nosso interior.

Abrindo espaço em nosso interior, deixamos de perder nossas energias gastas ao alimentar as feridas do passado. Mais do que uma regra religiosa, o perdão é uma atitude inteligente que nos liberta, que abre a porta e as janelas da alma, permitindo-nos viver bem, com caminhos livres, abertos para a felicidade.

DROGARIA E FARMÁCIA

SAVARIS



FARMÁCIA DO MARCO

Rua Arthur Mariano, 1175
Forquilhaínas - São José/SC



3357.4343

