

# Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar  
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

ABRIL 2020 - ANO 10 - Nº 84

**O Núcleo Espírita  
Nosso Lar e o Centro  
de Apoio ao Paciente  
com Câncer, seguindo  
as determinações das  
autoridades de saúde,  
permanecerão fechados  
até 31/05/2020, quando  
será reavaliada  
a questão.**

Página 2 e 16

## **CORAGEM: um diamante que precisa ser lapidado**

Afirma Inara Antunes Vieira Willerding que a coragem precisa ser lapidada, conquistando desafios e vencendo os próprios medos. Lapidar a coragem é lapidar a si mesmo, pois agir com o coração é a maior riqueza do ser humano. Precisamos estar sempre em fase de lapidação, porque atrás de uma pedra bruta existe um diamante a ser formado para iluminar a vida, VOCÊ. **Página 4**



## **VAMOS ORAR?**

**a prática que nos leva ao bem-estar, promoção de saúde, introspecção e espiritualidade**

Para os religiosos, o poder da cura da oração não é nenhuma novidade. Para os cientistas, o caminho foi bem mais longo. O ceticismo de muitos cientistas ficou bastante abalado com os acontecimentos que ocorreram nos santuários do mundo todo. Embora não pudessem explicar os fatos, foram incapazes de admitir fraudes e acabaram tendo que aceitar. **Página 8 e 9**



IMAGEM WEB

## **Colunas**

### **• ONDAS E PENSAMENTO**

Adilson Maestri

Página 7

### **• HORA DE FECHAR PARA BALANÇO**

Homero Franco

Página 7

### **• QUANTO VALE O TEMPO? O tempo.... ah, o tempo é uma ilusão**

Édis Mafra Lapolli

Página 13

### **• O ESTADO DE GRAÇA: Elementos Doutrinários**

Jaime João Regis

Página 15

A fé sempre teve a capacidade de tornar os objetivos mais palpáveis, os sonhos mais possíveis e as dificuldades menos densas. Nota-se, também, que pessoas que se agarram a alguma crença, religião ou a qualquer forma de espiritualidade tendem a ser mais calmas, confiantes e felizes.

No entanto, quando o assunto é lidar com doenças, a fé não recebia nenhum reconhecimento do campo médico. Por mais que os pacientes tenham fé e criam na cura, os médicos sempre creditavam a cura ou a diminuição da enfermidade à ciência. Estudos recentes, porém, mostram que o poder da oração pode ser surpreendente na recuperação de um paciente enfermo.

Isso se dá porque a oração e a fé funcionam como um treinamento físico para o cérebro. Falar com Deus cria uma experiência neurológica e estimula diversas sinapses, glândulas e órgãos do corpo.

Desta forma, a oração e a fé, enquanto estímulos espirituais se tornam físicas através de estímulos neurológicos e sensoriais. Guardadas as devidas proporções, é o mesmo princípio de quando temos pensamentos positivos e nos conectamos com as coisas que nos fazem bem e realizados. A conexão com um bem superior causa no nosso corpo uma sensação de bem-estar e de atividade que pode ajudar a acelerar o processo curativo de algumas doenças. Mantendo-nos ativos e positivos, ajudamos nosso corpo a não se entregar à doença e responder de forma mais eficaz, rápida e benéfica a tratamentos médicos.

Nesta edição estamos falando dos benefícios da oração e nosso Mentor nos lembra que “cada um de nós que foi escalado para viver neste Planeta Terra trás consigo, implantado em sua alma, o registro do amor como se fosse um carimbo de Deus”, logo nossa conexão com Ele por meio da oração, abre inúmeras possibilidades de seguirmos em nosso caminhos com mais alegria, contentamento e, por consequência, saúde física, mental e emocional.

Boa leitura!

## Canção do dia de sempre

Mário Quintana

Tão bom viver dia a dia...  
A vida assim, jamais cansa...  
Viver tão só de momentos  
Como estas nuvens no céu...  
E só ganhar, toda a vida,  
Inexperiência... esperança...  
E a rosa louca dos ventos  
Presa à copa do chapéu.  
Nunca dê um nome a um rio:  
Sempre é outro rio a passar.  
Nada jamais continua,  
Tudo vai recomeçar!  
E sem nenhuma lembrança  
Das outras vezes perdidas,  
Atiro a rosa do sonho  
Nas tuas mãos distraídas...



IMAGEM WEB

## APELO AOS COLABORADORES DE NOSSO LAR

Comunicamos aos nossos colaboradores e voluntários que o Núcleo Espírita Nosso Lar e o Centro de Apoio ao Paciente com Câncer estão com suas atividades suspensas, pelo menos até o dia 31/05/2020, quando será reavaliada a situação, pois seguimos as determinações das autoridades de saúde pública referentes aos riscos da pandemia causada no mundo pelo Corona Vírus, COVID-19.

Como as duas casas permanecerão fechadas, mas nossas obrigações sociais continuam, fazemos um apelo aos colaboradores para que nos ajudem através de depósitos bancários na seguinte conta:

**Banco do Brasil - 001** | **Ou então, acessando a página doepora-**  
**Agencia: 5201-9** | **mor.com.br e nos ajudem pelo PagSeguro.**  
**Conta Corrente: 970002-1** | **Agradecemos desde já o apoio de cada um.**  
**Núcleo Espírita Nosso Lar** | **Que Deus nos ilumine e que possamos nos**  
**CNPJ: 79.885.794/0001-78** | **manter calmos e em oração.**

**Direção Geral**  
Núcleo Espírita Nosso Lar  
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



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

 [www.plastkolor.com.br](http://www.plastkolor.com.br)  
 /plastkolor  
 /plastkolorsc  
 /plastkolor

**Impressão digital**  
**Envelopamento de frota**  
**Sinalização**  
**Displays**  
**Adesivos**  
**Banners**



## expediente

**Direção Geral**  
José Alvaro Farias

**Editor**  
José Álvaro Farias

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

**Editores**  
Fernandz Editora  
juceledzfernandes@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](http://www.nenossolar.com.br)



**Núcleo Espírita**  
**Nosso Lar**  
**rádico**  
Web

[www.nenossolar.com.br](http://www.nenossolar.com.br)

## INSPIRE E SE INSPIRE!

**Andreza Garrett**

Fisioterapeuta Especialista em Ortopedia e Pós-graduada em Osteopatia Clínica - Crefito 10- 41979 F

Se eu tivesse que escolher apenas um exercício para lhe indicar neste momento, eu escolheria algum exercício respiratório.

Através de práticas corretas e diárias de inspirar e expirar o ar, cada qual com sua especificidade, você pode receber vários dos benefícios, que citarei abaixo, como:

- ✓ Entrar no estado de psicofisiológico de “Coerência cardíaca”, onde ocorre a sincronia da frequência cardíaca, da pressão arterial e da frequência respiratória, arrastando outras funções cíclicas do organismo, como o sistema endócrino e o neuroimunológico.

A pressão arterial pode se estabilizar com a dilatação dos vasos sanguíneos e com o relaxamento muscular:

- ✓ Entrar num estado de relaxamento onde músculos do corpo se relaxam, evitando dores e tensões;
- ✓ Condicionar a musculatura respiratória, coordenando, alongando ou fortalecendo suas fibras;
- ✓ Aumentar a capacidade respiratória, expandindo o pulmão e ventilando melhor em sua totalidade, mantendo a integridade das trocas gasosas;
- ✓ Aumentar sua concentração e resistência física, através da oxigenação mais eficaz, o oxigênio consegue chegar a todas as células do corpo, aumentando a funcionalidade de todos os sistemas, podendo melhorar a sua concentração e resistência física, tão essencial para a fase de reinvenção que estamos vivendo;
- ✓ Promover a liberação de Endorfinas: que lhe traz a sensação de bem-estar, tão importante para quem está longe de familiares e amigos e /ou estressado;
- ✓ Liberação de Toxinas: quando o corpo recebe todo o oxigênio que precisa, o sistema linfático funciona de maneira adequada, estimulando a liberação de toxinas.

Espero que tenha gostado da minha sugestão e que algum exercício de respiração seja incorporado em sua rotina!

Oxigênio é vida, portanto inspire e se inspire! E que sua inspiração ajude a reconstruir um mundo mais harmonioso!

Se tiver alguma dúvida ou desconforto, não hesite em procurar um profissional experiente que possa lhe ajudar a encontrar a técnica mais indicada para você!



## NUTRIÇÃO E IMUNIDADE: como a alimentação pode auxiliar na manutenção da saúde imunológica

**Thaís Oliveira**

Nutricionista Funcional, Estética e esportiva - CRN 10 nº 2670

O sistema imune ou sistema imunológico é um conjunto complexo de células e moléculas distribuído por todo o corpo, que faz a defesa do seu organismo contra agentes estranhos, entre eles os vírus e bactérias. As células do sistema imunológico ficam espalhadas por todo o nosso organismo: sangue, órgãos linfoides e intestino. A microbiota do intestino é separada do interior do hospedeiro por uma única camada de células epiteliais. Cerca de 70% das células imunes de cada indivíduo se encontram nessa camada. Desta forma, a microbiota intestinal, além do estado nutricional, desempenha um papel fundamental na maturação, desenvolvimento e regulação do sistema imunológico.

Essa proteção natural, a imunidade, para estar sempre alerta e funcionando de acordo com as nossas necessidades, precisa estar forte, ela precisa de nutrientes e vitaminas que a faça realmente proteger de acordo com as solicitações demandadas. Uma alimentação equilibrada e individualizada é aliada do sistema imunológico e alguns nutrientes são essenciais para uma atividade eficaz, como zinco, selênio, manganês, cobre, ferro, magnésio, vitamina D, C, ômega 3, entre outros, promovendo uma comunicação harmoniosa entre as células, e fazendo a diferença.

O intestino é favorecido quando ingerimos alimentos mais naturais, isso por serem mais ricos em fibras, vitaminas, minerais e fitoquímicos presentes na maioria desses alimentos.

Manter-se sempre hidratado é fundamental para todos os processos do organismo, tomar uma quantidade adequada, normalmente 1,6 litro a mais por dia, dependendo de fatores como atividades físicas e peso corpóreo. Além disso, aumentar o consumo de

frutas, sendo três porções espalhadas ao longo do dia (incluindo fontes de vitamina C como laranja, limão, acerola... principalmente em épocas mais propícias). Além das frutas, verduras e legumes são excelentes para o intestino e devem fazer parte ao menos duas vezes ao dia, sendo em média 2-3 porções por vez, preferencialmente variadas!

Os temperos naturais também auxiliam e muito na imunidade, por fazerem parte de alimentos ricos em fitoquímicos e serem excelentes anti-inflamatórios, em sua maioria, como o alho, gengibre, cúrcuma, orégano.

Já as castanhas, principalmente a castanha do Brasil (ou Pará), que é rica em selênio, nutriente fundamental para o sistema imunológico, além disso, contém vitamina E que é um ótimo antioxidante, que auxilia na prevenção da oxidação, como em períodos de estresse – o qual influencia muito na baixa imunológica.

Alimentos fermentados também favorecem a microbiota intestinal, como o kefir, kombucha e mesmo o chucrute encontrado facilmente em nossa região.

O própolis de forma preventiva, evita essas quedas de imunidade, além de promover ação anti-inflamatória por ser rico em fitoquímicos que auxiliam também na função antioxidante (melhora do perfil lipídico, pele, modulação de estresse).

Outro fator importante que, auxiliado com a alimentação adequada é fundamental para uma melhora imunológica, é pegar sol e/ou fazer suplementação de vitamina D. Além disso, uma qualidade de sono adequada e a prática de atividade física diminuem o estresse e são ferramentas importantes e necessárias para manter a saúde e a imunidade em alta!

# CORAGEM:

## um diamante que precisa ser lapidado

Inara Antunes Vieira Willerding, Dra.



Se você pensa que coragem é a ausência do medo, você está muito enganado. “A coragem de ser, em todas as suas formas, tem, por si mesma, caráter revelador. Mostra a natureza do ser, mostra que a autoafirmação do ser é uma afirmação que supera a negação”, diz Tillich (1992, p. 135) e essa negação chamamos de medo.

Mas não pense que o medo é um sinal de covardia ou fraqueza. Sentir medo nos leva a pensar em riscos e consequências de nossas atitudes, muitas vezes, nos segurando aos impulsos que podem nos levar ao perigo.

O sentimento de medo é uma reação involuntária e natural que nós, seres humanos, temos e é importante senti-lo e conviver ao longo de vários momentos de nossas vidas. O que precisamos é estar atentos, identificá-lo, entendê-lo e convivermos com ele do nosso lado, não na nossa frente fazendo-o como barreira. Sensações como disparar o coração, ter respiração ofegante, falta de ar, aumento do suor, tremores, sensação de boca seca, mãos e pés

frios ou suados e até mesmo náusea é a forma que o nosso corpo responde nos sinalizando atenção, nos colocando na frente do medo, do desconhecido para pensarmos na nossa forma de agir, pois o medo está associado ao nosso instinto de sobrevivência.

Um dos antônimos de medo é coragem! A etimologia da palavra “coragem” vem do latim “coraticum” e significa agir com o coração. A coragem está dentro de você!

É não ter medo do desconhecido, apesar de nossos medos, mas é importante senti-lo para nos sentirmos vivos com os sinais que nosso corpo nos emite, com a sensação de que não sabemos o que pode acontecer, abandonando nossa zona de conforto que dá o sentimento de segurança, precisamos nos emocionar e entrar no desconhecido, desbravando novos desafios de viver.

Mas cuidado! Aceitar desafios do desconhecido, apesar de nossos medos, é um ato de coragem e, com a nossa forma de agir perante ele, pouco a pouco, esses medos desaparecem, dando lugar

a sentimentos como felicidade, sentindo que a vida é para ser vivida com intensidade e de forma plena.

A coragem é um diamante bruto que precisa ser lapidado, conquistando desafios e vencendo os próprios medos. Lapidar a coragem é lapidar a si mesmo, pois agir com o coração é a maior riqueza do ser humano. Precisamos estar sempre em fase de lapidação, porque atrás de uma pedra bruta existe um diamante a ser formado para iluminar a vida, VOCÊ.

A fase de lapidação tem seu foco no autoconhecimento, pois você se autoconhecendo, permite que trabalhe seus medos, busquem desafios e é um ato determinante para nossos relacionamentos e de viver a vida com maestria. Para isso, precisamos ter consciência e inteligência emocional para nos lapidar.

Diariamente temos situações desafiadoras a viver, dia a dia passamos por circunstâncias que geram pensamentos de negação, que nos fazem acreditar que não seremos capazes de ultrapassar alguns obstáculos ou não conseguiremos resolver determinados problemas que estão a nossa frente.

Precisamos agir conforme sentimos em nosso coração, aprendendo a dar es-

paço a essa emoção e canalizá-la de forma adequada, com coragem, superando nossos medos, correndo riscos com sabedoria, entendendo as vibrações emitidas pelo no corpo sentindo-se vivo em busca da felicidade de forma plena, agindo com determinação e autoconfiança.

Tenha coragem, confie em você mesmo, lembre-se dos desafios que já viveu e superou e de quanto você já realizou e conquistou em sua caminhada. Tenha consciência de que você pode superar qualquer obstáculo, colocando o medo ao seu lado, pensando de forma inteligente emocionalmente no seu agir. Supere suas limitações, independente de sua forma (física, emocional ou mental), desenvolva sua inteligência emocional, lide com suas emoções com autoconhecimento, autocontrole, consciência e trabalhe dentro de você as adversidades da vida com coragem.

Lapide a cada dia a coragem que existe dentro de você e brilhe para o mundo sem medo de ser feliz.

### REFERÊNCIAS

TILLICH, Paul. *A Coragem de Ser*. 5. edição, São Paulo: Paz e Terra, 1992.



## 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

## Atendimentos

### Atendimento - Tratamento

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

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

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

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

### + Horários da Farmácia

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



ANDRE MAIA

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

### Atendimento a Distância

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

#### Como fazer o tratamento em casa:

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

#### Atenção:

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

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

## Terapia do livro

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

## PALESTRAS

As palestras que foram proferidas no Núcleo Espírita Nosso Lar são rerepresentadas na Rádio Nosso Lar, sempre às 20 horas.

Veja abaixo a sua programação diária.

**6h**  
ORAÇÃO DA MANHÃ COM IR. ALVARO

**7h**  
MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA

**8h**  
ORAÇÃO DA MANHÃ COM IR. ALVARO  
ORAÇÃO COM IR. LUIS  
MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA

**9h**  
MOMENTO DE REFLEXÃO COM IR. KIRLA  
MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA  
ORAÇÃO COM IR. LUIS

**10h**  
ENERGIA DOS CLÁSSICOS

**11h**  
MOMENTOS DE REFLEXÃO COM IR. KIRLA

**12h**  
ORAÇÃO DA TARDE COM IR. ALVARO  
ORAÇÃO COM IR. LUIS

**13h**  
MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA  
REFLEXÃO COM IR. MARIO / IR. MARCOS

**14h**  
MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA

**15h**  
ENERGIA DOS CLÁSSICOS

**16h**  
MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA  
REFLEXÃO COM IR. MARIO / IR. MARCOS

**17h**  
MOMENTOS DE REFLEXÃO COM IR. KIRLA

**18h**  
ORAÇÃO DA ÀVE MARIA COM IR. ALVARO  
ORAÇÃO COM IR. LUIS

**19h**  
REFLEXÃO COM IR. MARIO / IR. MARCOS  
MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA

**20h**  
MOMENTO DE PALESTRA DE DOMINGO A QUINTA-FEIRA  
MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA  
SEXTA-FEIRA E SÁBADO

**21:30h**  
ATENDIMENTO A DISTÂNCIA

**22h**  
ORAÇÃO DA NOITE COM IR. ALVARO  
ORAÇÃO COM IR. LUIS

**23h**  
MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA  
SEXTA-FEIRA E SÁBADO  
MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA

## 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

## Atendimento Fraterno

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

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

Dê essa oportunidade a você!

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	13.25ZR	16.25 ZR
06.50 Z	15.20	14.15 R	18.25 ZR
06.55 R	16.20	16.05ZR	20.25 ZR
07.05 Z	17.15 EZ	18.05ZR	
07.20 M	18.20Exp	20.05ZR	
08.00 Z	19.35 E		
09.00	20.20 ZE		
09.25 M	21.10 EZ		

### Saída do TICEN

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

Transporte Coletivo Estrela  
020 Potecas

### Saída de Potecas

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

### Saída do TICEN

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

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

### Saída de Vila Formosa

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

### Saída do Kobrasol

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

## GRATIDÃO COMO TERAPIA

Eunice Quiumento Velloso

Ginecologista e Obstetra - CRM 3602

Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Você é uma pessoa que tem o hábito de agradecer? Ou é daquelas que está sempre reclamando dos outros, do trabalho, da vida, do mundo, de tudo?

Na exigência que impomos a nós mesmos, nada é suficientemente importante. Desvalorizamos as pequenas conquistas e os pequenos momentos. Não somos gratos por aquilo que nos parece banal, quando na verdade NADA é banal. Estar vivo não é banal. Ter o cérebro funcionando (consciente, falando, se movimentando) não é banal. Ao desvalorizarmos o que já temos, tudo se torna irrelevante. Começamos a achar que só seremos felizes se tivermos mais coisas ou se as coisas fossem diferentes. Enquanto nos sentimos incompletos, enquanto nada nos for suficiente, afastamos a gratidão e com ela a capacidade de valorizar algo tão simples e ao mesmo tempo tão maravilhoso como o fato de estarmos aqui e agora. Uma vez eliminadas as queixas, a infelicidade desaparece, pois ela está firmemente ligada às queixas e à mente queixosa.

Esta percepção de pegarmos aquilo que parece básico (ou normal) e entendermos que isto é um privilégio, faz com que consigamos dar mais valor ao que temos. Isto não significa abdicar dos sonhos ou projetos, mas não valorizar o que já temos é um desperdício de estar vivo. E neste processo de gratidão pelo que temos, estimulamos nosso cérebro, reduzimos a pressão arterial, temos menos risco de infarto e de AVC. Liberamos mais ocitocina, o que permite que a nossa interação social seja melhor. Aumentamos a produção de neurotransmissores que estão diretamente ligados à felicidade, com melhor tomada de decisões e melhor foco.

Quanto mais gratos nós somos, mais contentes estamos com a nossa situação atual. Não estamos pensando no passado, nem ansiosos pelo futuro. Estamos aqui e agora. E este é o único tempo mental que existe. Quando nos perdemos no passado ou no futuro, aumentamos o risco de depressão e ansiedade. Por isso, o exercício da gratidão pode ser um tratamento ou uma prevenção para estes distúrbios emocionais.

Diversos trabalhos científicos têm sido feitos sobre este tema, quer na área da psicologia, quer na da medicina. Segundo a psicóloga Luciana Paiva, “a gratidão tem o poder de ‘blindar’ as pessoas contra as dificuldades da vida”. Ela diz que este sentimento é uma das formas mais elevadas de expressão de maturidade emocional.

Esta relação entre ser grato e ser mentalmente saudável pode ser percebida mesmo diante de situações adversas, quando reconhecemos o valor dos nossos erros e entendemos que eles existiram para nos fortalecer e, por isso, somos gratos. Uma pesquisa da Universidade para Mulheres do Mississippi e da Universidade da Califórnia estudou pacientes transplantados. Eles foram divididos em dois grupos. Ambos



IMAGEM WEB

manteriam um diário sobre suas condições físicas, como se sentiam sobre a vida, quão próximos se sentiam das pessoas e o que esperavam para o dia seguinte. Metade deles também tinha que listar cinco coisas pelas quais eram gratos a cada dia e a razão deste sentimento. Depois de 21 dias, a saúde mental e o bem-estar destes últimos estava melhor, enquanto no primeiro grupo este nível caiu, além de apresentarem uma perda de vitalidade. O mais empolgante dessas pesquisas é que o efeito de exercitar a gratidão é duradouro, como se o cérebro se lembrasse do comportamento de amorosidade e passasse a agir dessa forma.

Quando somos gratos, ativamos uma área do cérebro chamado “Núcleo Accumbens”, que é o centro do prazer. O sistema de recompensa do cérebro é a base neurológica da satisfação e da autoestima e a gratidão estimula esta área liberando dopamina que, por sua vez, aumenta a sensação de prazer.

Por outra via neural, a gratidão estimula as vias cerebrais de liberação de ocitocina, estimuladora do afeto e da tranquilidade, redutora da ansiedade e do medo.

A gratidão é o medicamento do espírito e o sentimento das almas elevadas. Com o controle dos nossos pensamentos e atitudes, abandonando o costume de reclamar e focando no propósito da vida entramos em conexão direta com os planos elevados.

Quando tornamos o exercício da gratidão diário e contínuo, percebendo privilégio nas pequenas coisas, o dia fica mais leve ou pelo menos o negativo vai ser reconhecido como muito menor do que parece, diante das positivities do cotidiano. Para exercitar a gratidão, podemos diariamente anotar três motivos pelos quais somos gratos e por quê. A importância de escrever é que somos forçados a refletir sobre isto. Com o tempo, vamos encontrando cada vez mais motivos para sermos gratos.

Seja mais gentil, sorria mais, interaja com as pessoas. Agradeça sem esperar retorno, criando ondas de positividade que retornarão espontaneamente para você, expandindo essa onda vibratória de gratidão e de equilíbrio.

**“A gratidão é uma das mais eficientes terapias espirituais para a saúde”.**

(OSHO)

## PANDEMIA E O TRABALHO DE ORGANIZAÇÕES DA SOCIEDADE CIVIL

Luiz Fernando Nieuwenhoff Schefer

Doutorando em Administração da UFSC

Você provavelmente conhece uma organização da sociedade civil, também, conhecidas como ONG. Deve ter alguma perto da sua casa. Talvez você já tenha feito trabalho voluntário em alguma. Provavelmente você tem alguma opinião sobre a importância ou não dessas entidades para você, o seu bairro e a sua cidade. As organizações da sociedade civil procuram se articular com os diversos atores da sociedade, não apenas para receber recursos financeiros e reproduzir um modelo de atuação burocrático e/ou baseado apenas em êxito e desempenho (realizar mais com menos custos). As organizações têm procurado trabalhar em parceria, por meio da formação de redes e da pluralidade de interesses (individual, coletivo e geral), procurando construir um caminho na perspectiva de mostrar que é possível ter um jeito diferente para se trabalhar em rede.

Uma reflexão que tem se intensificado com os atuais problemas causados pela COVID19, tendo a pandemia maiores reflexos na vida das pessoas mais pobres que você conhece, aí no seu bairro e na sua cidade. Um momento de incerteza e medo. As histórias são muito tristes e parecidas: pessoas sem dinheiro para ir ao mercado; pessoas com medo de perderem os seus empregos; grande aglomeração de pessoas nas casas, com muitos idosos.

Na TV, dizem que não podemos sair de casa. Mas como podemos, na prática, acolher uma pessoa em situação de vulnerabilidade social, permitindo que ela fique em casa? Como podemos, por exemplo, acolher um morador de rua nesse momento? Como podemos acolher e olhar o próximo?

Certamente, todos temos muitas ideias para ajudar a resolver o problema. Em minha casa, minha família tinha muito medo de que eu saísse de casa. Temos parentes que possuem problemas respiratórios e são considerados integrantes do grupo de risco. Por outro lado, eu tinha muita vontade de sair de casa. Com muita dificuldade, eu conseguia sair apenas para ir ao mercado, uma vez por semana. A opinião das pessoas que eu amava interferia nas minhas decisões frente a esse dilema sair ou ficar em casa.

Apesar de também ter ocorrido o fechamento das instalações físicas, as organizações da sociedade civil procuraram adotar medidas para o enfrentamento das demandas decorrentes de tal pandemia. Ações genuínas de colocar “a mão na massa” e ajudar o outro que mais precisa.

Considerando que muitas famílias estavam sem renda devido ao isolamento social, muitas organizações da sociedade civil optaram pela criação de **campanhas de arrecadação de recursos financeiros**, possibilitando o acolhimento de usuários e famílias em situação de vulnerabilidade e risco social, por meio do repasse de alimentos e produtos de higiene pessoal.

Outras organizações e grupos optaram pela realização de campanha de doação de tecidos para a confecção de máscaras de proteção, que pudessem ser distribuídas aos funcionários, usuários de comunidades em situação de vulnerabilidade social; entidades que trabalham com o público da assistência social; aos postos de saúde; entre outros.

Uma terceira ação foi a organização de grupos de voluntários, que procuraram atuar ajudando no esclarecimento às pessoas que estavam tendo dificuldades no acesso aos recursos liberados governo federal aos trabalhadores informais, microempresários e desempregados, em decorrência das limitações de acesso ao mundo do trabalho.

Muitos outros bons exemplos poderiam ser citados. Você certamente poderia citar vários. Tais exemplos reforçam a importância das organizações da sociedade civil como um dos lócus de atuação dos cidadãos em prol da melhoria de sua realidade, articulando ações, em conjunto com outros atores. Por meio da ação dessas organizações, existe a possibilidade de melhor explorar o potencial de inovação social da sociedade, fomentando a criação de novas formas coletivas de enfrentar os problemas sociais, incentivando o desenvolvimento social, o trabalho em grupo e favorecendo a autonomia de suas organizações frente os desafios da atualidade.

A possibilidade de perceber que mesmo sozinho em casa, com medo e saudades de nossos parentes e amigos, a reflexão, a ação e o cuidado com o outro, não é um processo que é feito sozinho. É feito pelas pessoas que moram do meu lado e, muitas vezes, eu nem sabia que existiam, antes da pandemia; pelo médico do meu posto de saúde que agora sei o nome, pelas empresas, parceiros governamentais, voluntários e outras organizações da sociedade civil. Nos colocamos no lugar do outro e aprendemos. Apesar de, provavelmente, não estarmos todos no mesmo barco, estamos todos na mesma tempestade. A saúde do outro passa ser a nossa garantia de saúde também. No momento em que todos a nossa volta estiverem bem, nós também estaremos.

Você já pensou na primeira coisa que vai fazer quando acabar a quarentena? O que você aí na sua casa está aprendendo com essa quarentena? O que pode compartilhar conosco? O que podemos fazer juntos para mudar o mundo?



## HORA DE FECHAR PRA BALANÇO

Homero Franco

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

Não se tem notícia de nenhuma outra coisa parecida com este distanciamento social imposto pelo Corona vírus em toda a história da humanidade. E, com raríssimas exceções, todos os países estão passando por isto.

Sem querer ser escatológico, místico ou profético, quero dizer umas verdades, segundo a minha visão. E penso que não vou dizer nenhuma extraordinária novidade. Vocês todos devem saber. Há um costume e uma necessidade legal de as empresas fazerem periodicamente um balanço para apurar os seus resultados e, se necessário, aplicar mudanças corretivas e, até, em muitos casos, decidir parar a empresa ou mudar de ramo.

Pois, esta quarentena que, de certo modo, obriga muita gente a se recolher em prisão domiciliar, nos obriga também a inventar coisas para preencher o tempo. Muita gente, com certeza, não pensou no balanço, no inventário. Quem sabe, sim. Quem sabe, não. Eu pensei. E gostaria que muita gente também o fizesse.

Claro, nossas realidades são distintas e cada um tem a sua visão de mundo e de realidade, mas há coisas que juntos, todos nós, habitantes do planeta, fazemos, e que, somadas, criam a nossa realidade global. Encurtando as distâncias, nós chegamos aqui nas regiões brasileiras, estados, municípios, comunidades e famílias.

Este vírus que atinge a todos e ameaça a todas as pessoas. Eu entendi, ele veio dizer: “vocês precisam fechar pra balanço. Vocês vão fazer um inventário revelador dos resultados que vocês obtiveram fazendo o que vocês fizeram e como vocês fizeram. Se vocês estão satisfeitos com os resultados de sua civilização, toquem pra frente, os resultados futuros serão exatamente estes que hoje vocês têm, quem sabe ampliados ou aprofundados. Se, porém, vocês não estão satisfeitos, o inventário, exatamente, irá dizer para vocês corrigirem, cada um corrigindo a sua parcela e os milhares, bilhares de parcelas somados irão compor os novos resultados que vocês queiram obter no futuro”.

Parece estranho que este raciocínio esteja buscando escudo naquilo que conhecemos empresarialmente, mas não é assim. A vida é também uma empresa, na qual investimos tempo, dinheiro, conhecimento, expectativas, visando objetivos claros e obtendo resultados também geralmente claros.

A vida é uma verdade nua e crua, sem a menor possibilidade de lidarmos com ela mediante a mentira, o subterfúgio, o engodo, o jeitinho. Ela é o que é ou nada feito. Num sentido mais amplo, tomando-se por base o nosso nascimento, crescimento, envelhecimento e morte, a vida é uma empresa cujos lucros ou prejuízos ficarão

registrados num livro chamado CONSCIÊNCIA. Consciência individual e consciência coletiva. E a soma das consciências de todos os seres humanos nos dará a vida do planeta, também chamada de civilização ou cultura abrangente.

Então, o que temos hoje, com vírus ou sem ele, é o resultado das somas de tudo o que os muitos bilhões de pessoas fizeram no passado e fazem no presente. E o futuro dirá se merecemos estar nesta empresa chamada vida pessoal, que somada a todos nós, chega à vida planetária.

Eu sei, você deve saber, não podemos mudar o mundo, mas podemos mudar o meu e o seu mundo. E posso influenciar e você também pode influenciar mais algumas pessoas a mudarem também. Então, é assim que se muda o mundo. Vamos combinar? Mãos à obra? Eu faço meu pouco, você faz o seu pouco. E de pouco a pouco, vamos chegando ao mais-mais e ao muito mais.

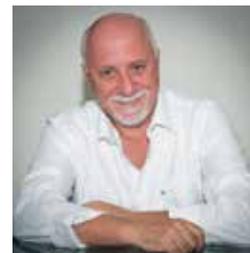
Então já podemos colocar Deus nesse contexto. Aquela empresa chamada vida, certamente inclui profissão, trabalho, bens, relações humanas, e tem um objetivo muito maior que nascer, crescer, envelhecer e morrer. Acho que quanto a isso não podemos ter a menor dúvida, não é verdade?

E também não podemos duvidar que nós chegamos aqui sem nada, nus, e daqui partiremos também sem levar nada de coisas materiais. Então, o centro deste raciocínio se volta para um CAPITAL, lucro ou prejuízo, exclusivamente ESPIRITUAL. Nunca esquecer que nosso último endereço não é uma tumba e que nosso fim não é um monte de cinzas.

Estou de volta no aspecto CONSCIÊNCIA. E agora, o balanço muda de nome. O que está acontecendo conosco é, na verdade, um RETIRO. Cada um se retira, para tudo, fecha a boca com uma máscara, entra e sai dos ambientes mediante assepsia... Para quê? Para se purificar. Para refletir, para se programar.

O que não fizemos nesses milhões de anos em que a espécie humana está no planeta, agora somos obrigados a fazer. É assim que eu vejo o vírus. Tudo o que estamos fazendo não é só para nos protegemos do vírus. É para refletirmos sobre que tipo de vida eu e você queremos, que resultados eu e você esperamos. E quando isso estiver claro, cada um vai fazer seu pedacinho e os pedacinhos vão se somar e vão compor o resultado geral.

Esses resultados terão de aparecer no comportamento das pessoas, na maneira de nossas relações, no grau de nossas responsabilidades perante o todo da vida. E assim parece que iremos encaminhando-nos para um projeto estupendamente maior, que deve ser o projeto de Deus para o planeta.



## ONDAS E PENSAMENTOS

Adilson Maestri

Escola de Médiums

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Seus pensamentos são seus mesmo, ou você os adquire em algum supermercado mental?

Quando não temos certeza se somos originais em nossos pensamentos, podemos estar utilizando pensamentos elaborados por alguém para um fim específico que pode não conferir com nossas necessidades.

Toda pessoa que aprende a elaborar seus pensamentos de acordo com suas reais necessidades tende ao sucesso em suas empreitadas. São pessoas que levam suas vidas de forma diferenciada da maioria das pessoas. São originais.

O sucesso geralmente é consequência da originalidade da ideia. Digo sucesso não apenas diante do mundo, mas principalmente diante do projeto existencial traçado para cada ser.

Quando copiamos as ideias dos outros, somos apenas seguidores de ideias dos outros, entramos em ondas orquestradas. Quando atendemos nossas necessidades e pensamos em resolvê-las do nosso modo, ou seja, de um modo original que atenda especificamente nossas reais necessidades, tendemos a construir algo que nos trás contentamento.

Se formos artistas, profissionais liberais, artesãos, ou seja, se nosso trabalho é elaborado para levar algum benefício a alguém, quanto mais originais formos, mais teremos sucesso em nosso trabalho.

Não necessitamos ser diferentes dos outros no sentido de nos separarmos em castas ou grupos elitistas ou ideológicos, mas no sentido de sair da mesmice das soluções já esgotadas pela humanidade.

E como saber se usamos as nossas ideias ou as ideias dos outros?

Confira suas reais necessidades, não as que a sociedade ou a mídia sugerem, mas a suas necessidades íntimas. Como você as resolve? Observando como os outros resolvem seus problemas, ou buscando dentro de si mesmo a solução?

Lembre-se, você é filho de Deus, dentro de você há um universo de possibilidades de realização.

Desligue do noticiário, seja dono de seu próprio destino e viva em harmonia com sua proposta existencial. Há vida fora da mídia.



## VAMOS ORAR? a prática que nos leva ao bem-estar, promoção de saúde, introspecção e espiritualidade

IMAGENS WEB

**Eunice Quiumento Velloso**

Ginecologista e Obstetra - CRM 3602  
Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

A prece é uma prática milenar de diversas e distintas religiões, tradicionalmente associada a bem-estar, promoção de saúde, introspecção e espiritualidade. Desde os primórdios da civilização, ela tem sido utilizada para o alívio das doenças. Para os religiosos, o poder de cura da oração não é nenhuma novidade. Para os cientistas, o caminho foi bem mais longo. O ceticismo de muitos cientistas ficou bastante abalado com os acontecimentos que ocorreram nos santuários do mundo todo. Embora não pudessem explicar os fatos, foram incapazes de admitir fraudes e acabaram tendo que aceitar. Isso aconteceu em Lourdes, na França, onde anualmente ocorrem milhares de curas inexplicáveis pela ciência, mas atribuídas a resultado de orações por comitê médico internacional.

Em 1903, o médico Alexis Carrel, de Lyon, na França, testemunhou uma cura milagrosa em Lourdes. Por causa disso, foi desligado da Universidade onde exercia suas atividades, tendo sido obrigado a se transferir para os Estados Unidos, onde, mais tarde, desenvolveria um trabalho e receberia o Prêmio Nobel de Fisiologia.

Com a abertura do catolicismo ao pentecostalismo cristão nos anos 1970, reuniões de oração realizavam-se no mundo inteiro, surgindo uma enormidade de curas. A ciência não ficou alheia e, na tentativa de encontrar possíveis fraudes, começou-se a analisar os casos, dando como frutos uma grande quantidade de trabalhos científicos publicados no mundo todo, abordando o envolvimento religioso

e a saúde, principalmente com a introdução de exames de imagem capazes de reconhecer áreas do cérebro envolvidas durante a oração, tais como ressonância magnética, tomografia computadorizada e PET Scan.

Há dois tipos de oração: a petição, quando a pessoa que ora pede a Deus algo para si mesmo, ou a intercessória, quando a pessoa que ora pede a Deus algo para o outro.

Quando feita regularmente, a oração e a meditação aumentam a atividade cerebral, funcionando como um exercício para a mente e resultando no desenvolvimento cerebral e mesmo na cura de várias doenças.

O cérebro humano é composto por dois hemisférios. O lado esquerdo é dominante em 98% das pessoas; é responsável pelo pensamento lógico e comunicação. O hemisfério direito, por sua vez, é responsável pelo pensamento simbólico e criatividade, que chamamos “o lado da razão e o da emoção”. Nos canhotos as funções estão invertidas.

Pesquisa realizada pelo Dr. Andrew Newberg, da Universidade Thomas Jefferson, na Pensilvânia, foi baseada em ressonância magnética realizada antes, durante e depois da oração. Em um de seus estudos, Newberg tinha pacientes idosos com problemas de memória. Eles rezaram todos os dias durante doze minutos, por oito semanas. Os resultados da ressonância magnética mostraram o cérebro espetacularmente diferente após a conclusão do experimento, revelando que a oração pode modificar o cérebro.

Em 2012, Newberg realizou outro estudo nesse mesmo sentido. Sua pesquisa mostrou que quando uma pessoa ora, aumenta a atividade da área da linguagem do cérebro, conhecida por se tornar ativa durante uma conversa. Verificou que o cérebro, ao orar a Deus, é semelhante ao falar com as pessoas, ou seja, durante a oração o indivíduo estabelece o diálogo com Deus.

A prece sincera carrega emoção, o que tem como resultado a produção da endorfina, hormônio responsável

pela sensação de bem-estar, que faz as pessoas se sentirem mais fortes para enfrentar as dificuldades e continuar a lutar pela vida. Cientistas da Universidade Duke confirmaram que a oração pode influenciar a capacidade orgânica de enfrentar doenças: “quando a pessoa ora ou canta músicas religiosas, é fortalecido o lobo frontal, área do cérebro que ativa o sistema imunológico”. Foram cinco anos de pesquisa e dezesseis estudos médicos sobre o assunto.

Um grande número de pesquisas tem demonstrado a associação dos efeitos negativos do estresse sobre o estado de saúde. Durante uma situação estressante, há no hipotálamo liberação do hormônio adrenocorticotrófico (ACTH), que vai estimular a produção de cortisol pelas glândulas suprarrenais, responsável por ajudar o organismo a controlar o estresse, reduzir inflamações, contribuir para o funcionamento do sistema imune e manter os níveis de açúcar no sangue constantes, assim como a pressão arterial. O estresse pode estimular as glândulas inervadas pelo sistema simpático, podendo determinar a liberação de adrenalina. Outras vias, estimuladas durante o estresse, podem levar a estimulação parassimpática a periferia. Todas essas alterações afetam o sistema imune, atingindo a medula óssea, o timo, os linfonodos etc.

Por isso, é fácil compreender que nossas emoções e nossos relacionamentos podem interagir com nosso sistema de defesa.

Kielcolt et al. estudaram 90 casais que tiveram uma discussão entre si durante 30 minutos. O estudo demonstrou alterações



de marcadores, indicativos de baixa regulação do sistema imune, bem como elevação da pressão arterial, mostrando que a raiva e o ódio podem alterar significativamente o sistema imunológico e a pressão arterial.

O poder da compaixão e do perdão como efeito positivo sobre o sistema imune foi observado pelo pesquisador McClelland et al. (1998), através do estudo de 70 estudantes que foram assistir a um filme sobre a Madre Teresa de Calcutá, comparando-os com outro grupo de 62 estudantes que assistiram a um filme sobre a II Guerra Mundial. Foram dosadas as imunoglobulinas A salivares (IgA que participa da imunidade) nos dois grupos. No primeiro grupo, os resultados mostraram aumento significativo da IgA salivar, significando aumento da imunidade numa situação tranquila, sem estresse.

Carlos Eduardo Tosta, professor de imunologia da Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília, não se considera um religioso no sentido convencional do termo, mas mesmo assim, uniu ciência e religiosidade numa pesquisa que durou três anos. A finalidade era estudar o efeito da prece sobre a saúde das pessoas. Participaram deste estudo 52 estudantes de medicina, divididos em pares do mesmo sexo e da mesma idade. A ideia era verificar se a prece intercessória a distância poderia alterar a função de células de defesa de pessoas saudáveis. O estudo foi dividido em duas fases. No primeiro dia, os estudantes preenchiam um questionário sobre estresse e colhiam amostras de sangue para verificar a capacidade de defesa das células (monócitos e neutrófilos) contra agentes estranhos. Durante sete dias, um estudante da dupla recebia prece diária e outro não. No sétimo dia, preencheram outro questionário sobre estresse e fizeram nova coleta de sangue para testar a avaliação celular. Após trinta dias de intervalo, os procedimentos foram repetidos, com a diferença de que quem havia recebido a prece, deixava de recebê-la e vice-versa. O grupo de intercessores,



formado por dez pessoas, recebia a foto e o nome da pessoa que seria alvo da prece e se comprometia a rezar por ele, durante sete dias. Nos resultados, quando os indivíduos que receberam a prece foram comparados com os que não receberam, ou o mesmo indivíduo foi comparado antes e depois de ser alvo da prece, ficou comprovado que a prece aumentou a estabilidade da função celular, ou seja, aumentou a imunidade.

Esta pesquisa usou como referência um estudo pioneiro de 1988, desenvolvido na Califórnia. O médico Randolph Byrd pesquisou um grupo de 393 pacientes da UTI coronariana que recebiam o mesmo tratamento clínico. Eles foram divididos em dois grupos e um deles recebia prece intercessória a distância. Os resultados da pesquisa mostraram que, após receberem as preces, os doentes melhoraram em alguns aspectos: necessitaram menos medicamentos como antibióticos, diuréticos e analgésicos; sofreram menos edema agudo de pulmão e insuficiência cardíaca e quase não precisaram ser entubados para manutenção da respiração.

Em outra pesquisa, Cha et al. (2001) investigaram o efeito da prece intercessória a distância durante três semanas sobre a frequência de gravidez em 219 mulheres tratadas com fertilização in vitro. Resultou que aquelas que receberam a prece apresentaram maiores taxas de gravidez (50% contra 26%).

E Leibovici et al. estudaram o efeito terapêutico da oração intercessória em 3.393 pacientes adultos com septicemia internados entre 1990-1996. Refere diferença significativa na duração da febre e dias de



permanência hospitalar.

Um estudo muito interessante foi feito por Azari et al. (2001) verificando o fluxo sanguíneo em determinadas áreas cerebrais durante a oração. Selecionaram seis pessoas de indiscutível espiritualidade e as compararam com outros seis indivíduos sem nenhuma convicção religiosa. Nos dois grupos realizaram PET Scan antes e depois da experiência, que consistiu na recitação do primeiro versículo do Salmo 23 (O Senhor é meu pastor e nada me faltará), a declamação de uma poesia de alegria, e, por último, ler uma página da lista telefônica. A primeira situação era de fé, a segunda de prazer e a terceira de situação incômoda. Os pesquisadores observaram que durante a oração havia, nos religiosos, aumento do fluxo sanguíneo na área pré-frontal.

Outro estudo interessante foi realizado por Bernardi et al. (2001) evidenciando a importância da oração na estabilização do sistema nervoso autônomo. Selecionaram 23 indivíduos saudáveis, nos quais fizeram eletrocardiograma de repouso, verificação contínua da respiração e da pressão arterial, bem como determinação do fluxo cerebral por meio de doppler. Os registros foram feitos durante um período de silêncio e durante a recitação de ave-marias. Os resultados mostraram que, durante a oração, a respiração se tornava lenta e regular, havendo sincronização com a frequência cardíaca, pressão arterial e fluxo sanguíneo cerebral.

O interesse dos pesquisadores vem se dirigindo aos sistemas imunológico, neu-

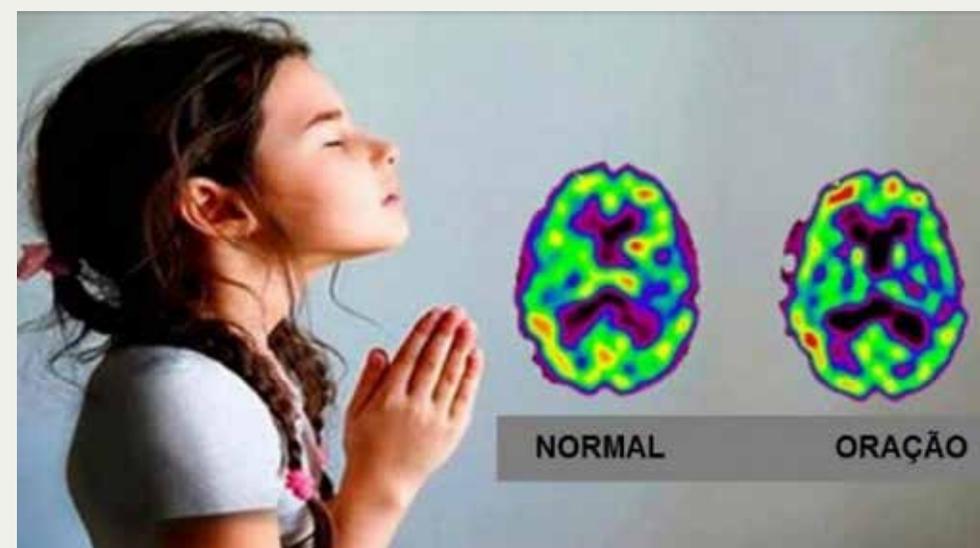
rológico e psicológico, buscando os benefícios que o envolvimento da fé e da oração poderia trazer aos indivíduos, no tratamento de diversas patologias, como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, depressão, ansiedade etc.

Gradativamente, a ciência vai comprovando fatos que a Doutrina Espírita já tem demonstrado. Segundo Joanna de Ângelis: “lentamente, mesmo sem dar-se conta, os cientistas se tornam sacerdotes do Espírito e avançam corajosamente ao encontro de Deus e de Suas Leis, que vigem em toda parte”.

Allan Kardec, na questão 662 de O Livro dos Espíritos, afirma que: “o pensamento e a vontade representam em nós um poder de ação que alcança muito além dos limites da nossa esfera corporal. A prece que fazemos por outrem é um ato dessa vontade”.

Diz-nos o Espírito Emmanuel que “O homem custa a crer na influência das ondas invisíveis do pensamento, contudo, o espaço que o cerca está cheio de sons que os seus ouvidos materiais não registram [...]” E ainda esclarece: “A eletricidade é energia dinâmica; o magnetismo é energia estática; o pensamento é força eletromagnética”. É através dessa força que emulamos nossas orações e direcionamos nossas vibrações em favor de outras pessoas, pois “a oração é a emanação do pensamento bem direcionado e rico de conteúdos vibratórios”.

“Pedi e vos será dado” (MATEUS, 7,7-12).



## REFERÊNCIAS

- ROSA, M. I. da; SILVA, F. R.; SILVA, N. C.. A oração intercessória no alívio da doença. *Arquivos Catarinenses de Medicina*, v. 36, n. 1, p. 103-108, 2007.
- MARQUES, S. M. S.; RIBEIRO, T. A. N.. A prece na prática clínica em interface com saúde. *Revista Científica Semana Acadêmica*, v. 01, p. 1, 2016.
- SAVIOLI, R. M.. Oração e cura – fato ou fantasia? *Revista O Mundo da Saúde*, São Paulo, abr/jun, v. 31, n. 2, p. 281-289, 2007.
- <http://www.unb/acs/bcopauta/ciencia-religiosid1.htm>

## TERAPIAS DE QUALQUER JEITO

Homero Franco

Coordenador do Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

Minha função me conduz a orientar sobre como proceder dentro dos padrões e protocolos necessários a respeito das terapias que ocorrem em grupos no Núcleo Espírita Nosso Lar.

O vírus obrigou as autoridades a decretarem o isolamento social, mais rigoroso ainda com idosos e pessoas com baixa imunidade. Este é o aspecto de quase todos os pacientes de Nosso Lar, para não dizer todos.

Assim que nossos dirigentes optaram por parar os trabalhos do CAPC e NENL, as suas portas foram fechadas e todos os trabalhos foram interrompidos, exceto os virtuais. Alguns Grupos Terapêuticos já haviam começado em sala as atividades de 2020, outros estavam por começar. E todos tiveram de parar.

O que os Facilitadores Líderes de alguns desses grupos fizeram? Criaram metodologias virtuais para, ao menos, minorar a dor daqueles que nos procuram em busca de vida. Isso propiciou a criação de um novo modelo de terapia – a distância.

Sei, não é a mesma coisa. Existem atividades em sala, em grupo, fora da sala, que se completam com o que, agora, a distância, nos esmeramos em desempenhar. Mas, aqueles pacientes, cujo diagnóstico incomoda ou precisa ser acompanhado para que desapareça, ao serem confortados por alguma atividade intelectual ou espiritual, mesmo que a distância, não ficam parados e não regridem. Nunca esqueçamos que o confinamento nos isola e nos deprime e que depressão é péssima para quem está desconfortado com um

diagnóstico desfavorável.

Com muita clareza, eu vejo nascer um novo nicho de trabalho terapêutico, inédito ou nem tanto, pois que os Atendimentos à Distância, diariamente às 21:30 horas, já estão consolidados com extraordinário sucesso. Mas, em grupos, sim, será uma coisa inédita.

Para que saibam, o Caminho Sagrado, que recebe os pacientes da semana e os encaminha aos grupos terapêuticos, teve três reuniões presenciais em 2020, quando suspendemos esta prática, mas os frequentadores contumazes continuam se reunindo aos sábados às 09:00 horas para encontros virtuais e tudo corre muito bem.

Vamos torcer para que o vírus nos deixe trabalhar, nos deixe tratar, o mais antes possível sem ameaças à vida.

### O EVANGELHO SEGUNDO O ESPIRITISMO

CAP: XVI  
PASCAL, GENEVRA, 1860

### A VERDADEIRA PROPRIEDADE

9 – O homem não possui como seu senão aquilo que pode levar deste mundo. O que ele encontra ao chegar e o que deixa ao partir goza durante sua permanência na Terra; mas, desde que é forçado a deixá-los, é claro que só tem o usufruto, e não a posse real. O que é, então, que ele possui? Nada do que se destina ao uso do corpo, e tudo o que se refere ao uso da alma: a inteligência, os conhecimentos, as qualidades morais. Eis o que ele traz e leva consigo, o que ninguém tem o poder de tirar-lhe, e o que ainda mais lhe servirá no outro mundo do que neste. Deste depende estar mais rico ao partir do que ao chegar neste mundo, porque a sua posição futura depende do que ele houver adquirido no bem. Quando um homem parte para um país longínquo, arruma a sua bagagem com objetos de uso nesse país e não se carrega de coisas que lhe seriam inúteis. Fazei, pois, o mesmo, em relação à vida futura, provisionando-vos de tudo o que nela vos poderá servir.

Ao viajante que chega a uma estalagem, se ele pode pagar, é dado um bom alojamento; ao que pode menos, é dado um pior; e ao que nada tem, é deixado ao relento. Assim acontece com o homem, quando chega ao mundo dos Espíritos: sua posição depende de suas posses, com a diferença de que não pode pagar em ouro. Não se lhe perguntará: Quanto tínheis na Terra? Que posição ocupáveis? Éreis príncipe ou operário? Mas lhe será perguntado: O que trazeis? Não será computado o valor de seus bens, nem dos seus títulos, mas serão contadas as suas virtudes, e nesse cálculo o operário talvez seja considerado mais rico do que o príncipe. Em vão alegará o homem que, antes de partir, pagou em ouro a sua entrada no céu, pois terá como resposta: as posições daqui não são compradas, mas ganhais pela prática do bem; com o dinheiro podeis comprar terras, casas, palácios; mas aqui só valem as qualidades do coração. Sois rico dessas qualidades? Então, sejais bem-vindo, e vosso é o primeiro lugar, onde todas as venturas vos esperam. Sois pobre? Ide para o último, onde sereis tratado na razão de vossas posses.



Espaço reservado  
para você

## DEMONSTRATIVO FINANCEIRO \*

Valores referentes aos dias 01/03/2020 a 31/03/2020

### INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO 124.658,50

INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	124.658,50
Arrecadação via Celesc	31.880,37
Mensalidades de voluntários	28.484,00
Doações na Conta Corrente	40.460,13
Doações realizadas internamente	6.820,00
Anúncio Jornal	3.300,00
Contribuição cópias xerox	384,00
Venda de materiais na secretaria	11.269,00
Aluguel do espaço para cafeteria	1.300,00
Arrecadação Café Escola de Médiuns	761,00

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	124.658,50
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	133.273,08
Valor utilizado da Reserva Financeira	8.614,58

### DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO 133.273,08

DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	71.466,41
Folha de pagamento	48.581,67
Vale transporte	399,13
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	4.118,34
DARF	685,76
GPS (Guia da Previdência Social)	17.681,51
<b>ENERGIA ELÉTRICA</b>	<b>6.232,00</b>
<b>ÁGUA E SANEAMENTO</b>	<b>1.028,21</b>
Casan	321,27
Tratamento de esgoto	706,94
<b>TELEFONE E INTERNET</b>	<b>2.973,97</b>
Telefone fixo	738,00
Telefone móvel	625,33
Internet	1.610,64
<b>DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL</b>	<b>5.523,33</b>
<b>MATERIAIS DE LIMPEZA E HIGIENE CAPC/NENL</b>	<b>7.246,86</b>
<b>LAVANDERIA CAPC/NENL</b>	<b>1.646,70</b>
<b>SEGURANÇA ELETRÔNICA</b>	<b>1.256,32</b>
Segurança eletrônica	1.032,32
Manutenção de equipamento de segurança	224,00
<b>DESPESAS COM VEÍCULOS</b>	<b>2.587,41</b>
Combustível	1.102,07
Documentos, licenciamentos, seguros	860,44
Manutenção, reparos e acessórios de veículos	624,90
<b>MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES</b>	<b>13.330,16</b>
<b>LABORATÓRIO</b>	<b>9.962,43</b>
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	1.321,74
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)	4.490,10
Embalagens	1.756,50
Farmácia e Produtos bioquímicos (CAPC/NENL)	1.743,59
Oxigênio	150,50
Administração do Laboratório	500,00
<b>SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES</b>	<b>2.632,50</b>
<b>MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO</b>	<b>2.781,05</b>
Aquisição de material para a secretaria	1.083,55
Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)	35,00
Aquisição materiais para revenda na secretaria	1.062,50
ADM CAPC	600,00
<b>DESPESAS DE INFORMÁTICA</b>	<b>1.660,00</b>
Manutenção de equipamentos	1.190,00
Aquisição de equipamento de Informática	470,00
<b>SISTEMAS DE INFORMAÇÃO</b>	<b>2.280,00</b>
Informativo Impresso	2.280,00
<b>TARIFAS BANCÁRIAS</b>	<b>665,73</b>
<b>INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS</b>	<b>0,00</b>
Venda de materiais na secretaria	0,00

### 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\$ 8.614,58

\* 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](http://www.editorapandion.com) | 48 3204 4088 | 48 99982 5258

## CD

### NEY MATOGROSSO – BLOCO NA RUA

Paulo Roberto da Purificação

Cantoterapia Sol Maior

Ney Matogrosso segue ciclos precisos que seus fãs amam e que o tornaram uma presença luxuosa na música nacional. Pensa cuidadosamente o repertório, os arranjos, a luz e o figurino de cada show, faz longas turnês e só depois, quando tudo está bem azeitado, registra o trabalho em álbuns.

Bloco na Rua é o mais novo projeto de Ney Matogrosso. Gravado ao vivo no teatro Bradesco, no Rio de Janeiro, o projeto conta com a brilhante interpretação de Ney de canções que marcaram a história da MPB em arranjos contemporâneos. Produto resultante do aclamado show que segue em bem-sucedida turnê Brasil afora, “Bloco na Rua” reúne sucessos de Chico Buarque, Caetano Veloso, Moska, Sergio Sampaio, entre



outros, numa seleção de repertório que, em cena, ganha discurso político e impacto ainda mais latente ao ser apresentado no cenário brasileiro atual.

## FILME

### ADORÁVEIS MULHERES

As irmãs Jo (Saoirse Ronan), Beth (Eliza Scanlen), Meg (Emma Watson) e Amy (Florence Pugh) amadurecem na virada da adolescência para a vida adulta enquanto os Estados Unidos atravessam a Guerra Civil. Com personalidades completamente diferentes, elas enfrentam os desafios de crescer unidas pelo amor que nutrem umas pelas outras.

Nos anos seguintes à Guerra de Secessão, Jo March e suas duas irmãs voltam para casa quando Beth, a tímida irmã caçula, desenvolve uma doença devastadora que muda para sempre a vida delas.



## LIVRO

### INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL

Autores: Danah Zohar e Ian Marshall

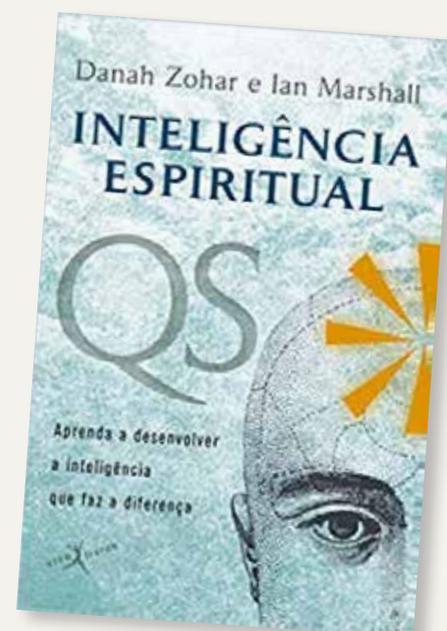
5. edição – 2018 –

Editora: Viva Livros

Édis Mafra Lapolli  
Terapia do Livro

Neste livro os autores trazem a ideia de que além do QI, que é o quociente de inteligência intelectual e do QE, que é o quociente de inteligência emocional, tem também o quociente espiritual (QS) e que são esses três quocientes que completam a inteligência humana.

Trazem, ainda, que o QS é a inteligência com que abordamos e podemos solucionar problemas de sentido e valor, podemos inserir nossos atos e nossa vida em um contexto mais amplo e mais gerador de significado. Tornando-se o responsável pelo significado de nossa existência e pelo desenvolvimento de



valores éticos e crenças que nortearão todas nossas ações.

Excelente leitura que nos leva a refletir sobre nossas vidas e a buscar caminhos para melhorar nossa inteligência espiritual. Vale a pena nadar nessas águas.

Juntos vamos mais longe...



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)

## O VALOR DO TEMPO

Para entender o valor de um ano:  
Pergunte a um estudante que não passou nos exames finais;

Para entender o valor de um mês:  
Pergunte a mãe que teve um filho prematuro;

Para entender o valor de uma semana:  
Pergunte ao editor de uma revista semanal;

Para entender o valor de uma hora:  
Pergunte aos apaixonados que estão esperando o momento do encontro;

Para entender o valor do minuto:  
Pergunte a uma pessoa que perdeu o avião, o trem, ou o ônibus;

Para entender o valor de um segundo:  
Pergunte a uma pessoa que sobreviveu a um acidente;

Para entender o valor de um milissegundo:  
Pergunte a uma pessoa que ganhou a medalha de prata nas olimpíadas;

O tempo não espera por ninguém.  
Valorize cada momento de sua vida.

**Autor Desconhecido**



## QUANTO VALE O TEMPO?

### O tempo.... ah, o tempo é uma ilusão

**Édis Mafra Lapolli**  
Terapia do Livro



Para entendermos o valor do tempo, é necessário refletir sobre os 86.400 segundos que recebemos todos os dias e que podemos gastar da forma que quisermos até a meia noite, pois em seguida, ganharemos mais 86.400 segundos.

Vamos, então, refletir como aproveitá-los de maneira produtiva. Mas, será o tempo uma ilusão?

Como? Se nada podemos realizar sem ele. Ele passa e não tem retorno. Bem, o tempo... ah o tempo, ele não para.... o tempo voa... Bom, se assim é, então, vamos dizer que tempo é uma questão de escolhas.

Cabe a cada um de nós verificarmos nossas escolhas diárias, pois se elas forem boas, certamente seremos mais produtivos. E com certeza atingiremos com facilidade nossos objetivos... mas será?

Nossa experiência de vida baseia-se no fato de que podemos dividir o tempo em passado, presente e futuro, e sim que ele voa, ele não estaciona, ele converte, muito rapidamente, o futuro em passado. Vamos lembrar o que Albert Einstein afirmou: "Para nós físicos presunçosos, passado, presente e futuro são apenas ilusões".

De acordo com as crenças de nosso povo, o passado é feito de eventos que já aconteceram e que, portanto, não existem mais, eles somente estão em nossa memória. Da mesma forma, o futuro é feito de acontecimentos que não existem, nada sabemos sobre ele. Entre o

passado e o futuro temos o presente. Enquanto o tempo passa, o futuro se converte em presente e, em seguida, quase imediatamente, em passado. Somente no presente os acontecimentos são reais e, por isto mesmo, é somente nele que podemos ter uma troca com o mundo em geral.

O que não percebemos é que o tempo é o recurso mais importante e escasso do nosso planeta. Mas, vejamos que todos nós temos a mesma quantidade de tempo todos os dias e voltamos ao inevitável: o que fazemos com o nosso tempo? Quais são nossas escolhas?

Quando escolhemos e planejamos bem, além de sermos mais produtivos de maneira geral, ainda sobra tempo para o lazer, para o descanso e para o nosso desenvolvimento emocional e espiritual.

O importante, então, é não ficarmos esperando tempo para criar uma vida melhor, e sim vivermos no aqui e agora, cada momento com alegria e felicidade.

Tendo essa compreensão vinda do coração, podemos melhor compreender que o tempo como ensinado pela ciência é algo criado pelo homem, é algo fora do ser humano. É uma estrutura externa que foi criada por mentes humanas para que possamos nos organizar melhor.

Então, o importante é planejar, fazer escolhas pensadas e certas para, principalmente, podermos viver do jeito certo, aproveitando cada instante como se fosse o último.



**Espaço  
reservado  
para você**

# LIBERDADE E INCLUSÃO: inserção da mulher no mercado e novas configurações sociais

Denise Teresinha Almeida Marcon

Gabriela Almeida Marcon

O despertar das mulheres para a luta por seus direitos no Brasil remonta às primeiras décadas do século XIX. Em seu artigo intitulado *Feminismo e Literatura no Brasil*, Duarte (2003) analisa o movimento desde o século XIX e divide o feminismo em quatro ondas ou momentos, a saber: a) primeiras letras; b) educação e o sonho do voto; c) rumo à cidadania; e finalmente, d) revolução sexual e a literatura.

Reconhecem-se os avanços alcançados por intermédio das lutas sociais e reivindicações femininas ao longo dos anos, com importante destaque para o engajamento da classe operária e da tomada de consciência de classe das mulheres menos favorecidas em busca de melhores condições de labor e de vida. A despeito, porém, das conquistas já obtidas, as diferenças em função do gênero ainda são aviltantes. A situação dos assalariados indica uma inserção muito mais baixa para as mulheres do que para os homens, sem mencionar as diferenças salariais para cada qual. Historicamente, as mulheres ocupam-se do trabalho em prol do lar e da família. Embora a divisão do trabalho doméstico tenha se modificado no decorrer do tempo, ainda é notável a dupla jornada feminina. Grau de instrução mais elevado infelizmente não se materializa em maior participação das mulheres nas ocupações com maior rendimento. Há desafios a serem enfrentados, não apenas no Brasil, mas ao redor do mundo, em busca de equidade, visando ao livre exercício da racionalidade substantiva femi-



na (VARGAS; SARAIVA, 2019).

Aspectos culturais e religiosos ainda são lançados como justificativa para negar às mulheres uma série de direitos básicos, incluindo a liberdade de locomoção, direito ao casamento escolhido e ao divórcio, o direito de propriedade, e até mesmo diferenças na proteção pelas leis criminais (HIGGINS, 1996).

Métodos de exploração econômica e política são ainda baseados em modelos patriarcais e sexistas de relacionamento (MEDRADO; NASCIMENTO; LYRA, 2019). A “mulher”, enquanto categoria, não deixa a “bagagem” de seu gênero para trás em sua trajetória (RILEY, 1988). Quanto ao mercado de trabalho, destaca-se que uma ética feminista do cuidado reforça estereótipos de gênero e intensifica o problema da exploração, uma vez

que a maioria dos empregos mal pagos ainda é realizado por mulheres (LINDEMANN, 2019; TONETTO; 2019).

O feminismo na pós-modernidade preocupa-se não apenas com a inclusão intelectual, política e social da mulher, mas de diversas coletividades deixadas de fora do contexto decisório por questões étnicas, sociais e de gênero (SCOTT, 1994). A análise feminista está cada vez mais centrada em maneiras pelas quais o gênero constrói a política e vice-versa, como a desigualdade das mulheres pode ser construída no debate político e na tomada de decisões (BACCHI, 1999; MOTTIER, 2004).

De uma suposta universalidade do conceito de mulher, nos dias de hoje, progredimos para o reconhecimento de uma pluralidade de sujeitos que compartilham

coletivamente lutas políticas e sociais (PINHEIRO, 2016). Os feminismos e os movimentos afins enfrentam novos desafios. Passam por uma análise crítica das instituições sociais existentes e do quanto se justificam frente a uma nova realidade, que inclui uma economia de base tecnológica, a era da informação e do conhecimento, facilidade de acesso a dados, organizações virtuais, a inexistência de classes sociais estanques, e, no campo privado, novo conceito de família, socioafetividade, multiparentalidade. Há necessidade de articulação e convergência do feminismo com outros temas afetos à inclusão e justiça social.

## REFERÊNCIA

- BACCHI, Carol Lee. *Women, policy and politics: The construction of policy problems*. Londres: Sage Publications, 1999.
- DUARTE, Constandia Lima. *Feminismo e literatura no Brasil*. *Estudos Avançados*, v. 17, n. 49, p.151-172, dez. 2003. FapUNIFESP (SciELO).
- HIGGINS, Tracy E. *Anti-essentialism, relativism, and human rights*. *Harvard Women's Law Journal*, v. 19, p. 89, 1996.
- MEDRADO, Benedito; NASCIMENTO, Marcos; LYRA, Jorge. *Os feminismos e os homens no contexto brasileiro: provocações a partir do encontro 13º Fórum Internacional AWID*. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 2, p.603-608, fev. 2019. FapUNIFESP (SciELO).
- MOTTIER, Véronique. *Feminist political theory*. *European Political Science*, [s.l.], v. 3, n. 2, p.79-84, mar. 2004. Springer Science and Business Media LLC.
- PINHEIRO, Luana Simões. *Os dilemas da construção do sujeito no feminismo da pós-modernidade*. Texto para Discussão, Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), 2016.
- RILEY, Denise. *'Am I that name?': Feminism and the category of 'women'in history*. Springer, 1988.
- VARGAS, Juliana; SARAIVA, Karla. *Feminismos e redes sociais: (in)ações e (im)possibilidades de jovens de periferia urbana*. *Práxis Educativa*, [s.l.], v. 14, n. 3, p.1188-1209, 2019. Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG).



# Espaço reservado para você

## O ESTADO DE GRAÇA Elementos Doutrinários

Jaime João Regis  
Grupo Filosófico

Conceitos de Graça:

- Favor dispensado ou recebido;
- Mercê, benefício, dádiva;
- Benevolência, estima, boa vontade;
- Ato de clemência;
- Beleza, elegância, atrativo de forma;
- Ato espiritual, engraçado;
- Privação, intimidade;
- Favor ou mercê concedido por Deus.

Estar em Estado de Graça é sentir-se envolto por um clima de leveza espiritual, de um bem-estar de alma, sentir-se tomado da beatitude presente no Universo, sintonizado com a harmonia da fonte que o criou e que o sustenta.

## A GRAÇA NÃO VEM DE GRAÇA

Ela tem quem satisfaça  
E somente o bem abraça  
Como alcançar a graça  
Passando a vida na praça  
Promovendo a ameaça  
Impondo a mordaca  
Convivendo com a trapaça  
Exagerando na taça  
Sendo amigo da cachaça  
De coisa que faz fumaça  
Ao ofensor inda à caça  
Fazendo só por pirraça  
Quando alguém se embaraça  
No egoísmo se enlaça  
De ódio se despedaça  
Condena o que o outro faça  
Mesmo sendo vidraça  
Integrante da arruaça  
Faz da vida uma desgraça

Livrar-se da couraça  
Da ilusão que embaraça  
Da energia que rechaça  
Tudo em si se estilhaça  
Enquanto dispor da carcaça  
A direção se refaça  
De Deus é a nossa raça  
Seu amor o mal desfaça  
E tenhamos Sua Graça

## É PRECISO AMAR PARA SER FELIZ!

Irmão Savas  
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

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

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

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

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

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

**DROGARIA E FARMÁCIA**

**SAVARIS**

**FARMÁCIA DO MARCO**



Rua Arthur Mariano, 1175  
Forquilhaínas - São José/SC



**3357.4343**

