

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

JUNHO 2020 - ANO 10 - Nº 86

IMAGENS WEB



AUTOPERDÃO encontrando uma nova forma de caminhar

Uma reflexão em torno de nossa humanidade nos permite entender que existem razões que nos levam a reagir, quando deveríamos agir, a revidar, quando seria melhor desculparmos, a fazer o mal, quando nos cumpriria fazer o bem. Torna-se essencial, portanto, uma reavaliação da ocorrência, num exame sincero e honesto em torno do acontecimento, diluindo-o racionalmente e predispondo-nos a uma nova oportunidade, de forma que superemos a culpa e nos mantendo em estado de paz interior, encontrando uma nova maneira de caminhar. O autoperdão é essencial para uma existência emocional tranquila e se impõe como indispensável para a recuperação do equilíbrio emocional e o respeito por nós mesmos. Páginas 8 e 9

O GRANDE VILÃO DE VIVER A VIDA: PROCRASTINAÇÃO

Diz Inara Antunes Vieira Willerding que a procrastinação se refere a um comportamento ligado à questão de tempo e ao nosso emocional. O ser humano tem, frequentemente, dificuldades em evitar a procrastinação, deixando para depois ações ou atividades importantes que precisam ser feitas e, em seu lugar, realizando atividades que o distrai das atividades prioritárias, o que interfere efetivamente em seu comportamento, pois está intimamente ligado ao autocontrole. Página 4



PANDEMIA 2020: OS PRÓS E CONTRAS...

Maria de Fatima Marques da Silva, médica voluntária do CAPC, nos diz que é chegada a hora de praticarmos o autocuidado: cultivando bons pensamentos, fazendo uma dieta saudável, ingerindo água com frequência, fazendo atividade com o corpo em casa (são vários os exercícios que podemos adaptar em nossa residência), buscar nossa espiritualidade (orando e respeitando o próximo, fazendo boas leituras). E sempre: FICAR EM CASA!!!! Só saindo quando muito necessário. É o momento de reflexão. Página 3



Colunas

● SOBRE A CARIDADE

Adilson Maestri

Página 7

● A ALMA PEDE SOCORRO

Homero Franco

Página 7

● CONSCIÊNCIA SOCIAL

Édis Mafra Lapolli

Página 13

● A FÉ SEGUNDO HUBERTO RHODEN

Elementos Doutrinários

Jaime João Regis

Página 15

O Núcleo Espírita Nosso Lar e o Centro de Apoio ao Paciente com Câncer, seguindo as determinações das autoridades de saúde, permanecerão fechados até 31/06/2020, quando será reavaliada a questão.

Página 16

Estamos vivendo momentos de conflito com o mundo, com os outros e conosco mesmo. Visando clarear um pouco essa percepção, trazemos como tema desta edição o autoperdão.

Quer em pequena ou grande medida, todos nós estamos passando por momentos dolorosos de consciência de erros cometidos, resultantes de decisões impensadas ou irrefletidas.

É bastante comum depois de cada erro cometido surgirem sentimentos de raiva de nós mesmo, culpa e arrependimento.

Não bastasse o prejuízo causado pelo erro cometido, a nossa mente começa a criar uma negatividade adicional remoendo nossos erros em diálogos mentais carregados de emoções que nos causam sofrimento.

O texto da página central trata desse conflito que precisamos urgentemente apaziguar dentro de nós.

Na página 15, nosso Mentor nos convida à reflexão quando nos diz: “Pergunte quais os motivos que te levam a sentir mágoa, raiva, inveja, ciúme, preguiça, depressão dentre outras emoções negativas que passam a te roer intimamente. Estuda-te, analisa-te, conheça-te para usufruíres do perdão que darás a ti mesmo por não teres agido corretamente no passado. Quando te permites o perdão, aprendes a perdoar teus outros devedores”.

Entender esses mecanismos pode fazer com que nos soltemos da negatividade e nos perdoemos mais facilmente, pois sabemos que é possível compreender as razões inconscientes e sem fundamento que estávamos usando para nos manter apegados aos sentimentos negativos.

Vamos refletir e dar um novo rumo às nossas vidas?

Tratado geral das grandezas do ínfimo

Manoel de Barros

A poesia está guardada nas palavras — é tudo que eu sei.
Meu fado é o de não saber quase tudo.
Sobre o nada eu tenho profundidades.
Não tenho conexões com a realidade.
Poderoso para mim não é aquele que descobre ouro.
Para mim poderoso é aquele que descobre as insignificâncias (do mundo e as nossas).
Por essa pequena sentença, me elogiaram de imbecil.
Fiquei emocionado.
Sou fraco para elogio



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 31/06/2020, quando será reavaliada a situação, pois seguimos as determinações das autoridades de saúde pública referentes aos riscos da pandemia causada no mundo pelo coronavírus (SARS-CoV 2).

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 doeporamor.com.br e nos ajudem pelo PagSeguro.**
Agencia: 5201-9 | **Agradecemos desde já o apoio de cada um.**
Conta Corrente: 970002-1 | **Que Deus nos ilumine e que possamos nos**
Núcleo Espírita Nosso Lar | **manter calmos e em oração.**
CNPJ: 79.885.794/0001-78

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
/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

Editoração
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



Núcleo Espírita
Nosso Lar
rádico
Web

www.nenossolar.com.br

NUTRIÇÃO E A GOTA ÚRICA - HIPERURICEMIA

Nilda Figueiredo

Nutricionista - CRN 10/0416

Sabrina Amaral dos Santos

Nutricionista - CRN 10/7546

Gota úrica é uma doença inflamatória que atinge principalmente as articulações. Aparece quando a taxa de ácido úrico, normalmente baixa no sangue, está superior a 4,9 mg/dL para homens e 3,9 mg/dL para mulheres, caracterizando a hiperuricemia. Nessa condição, formam-se cristais de urato de sódio que se depositam em vários locais do corpo, mas especialmente nas articulações causando artrite, inchaço e dor.

O ácido úrico é produto resultante do metabolismo de purinas (compostos de natureza proteica do material genético celular). Os níveis, no organismo podem estar acima do normal devido a: 1) produção excessiva, 2) diminuição na excreção pelos rins, (90% dos casos), 3) a combinação de ambas.

ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL NA HIPERURICEMIA

Visa à boa nutrição e redução das taxas sanguíneas do ácido úrico através da limitação no consumo de alimentos ricos em purinas.

ALIMENTOS QUE PODEM SER CONSUMIDOS (pobres em purinas)

- Hortaliças: abóbora, **agrião**, **alcaçofra**, batata doce, batata inglesa, **berinjela**, cebola, **cenoura**, azeitonas, couve, repolho, **pepino**, **salsão**, cereais, arroz;
- Frutas (até cinco porções ao dia): ameixa fresca, abacaxi, abacate, banana, **cereja**, **kiwi**, **laranja**, **bergamota**, **limão**, **maçã**, manga, **melão**, **morango**, melancia;
- Massas, pães (exceto de centeio), tapioca, nozes, gengibre, manteiga, azeites, óleos;
- Proteínas: ovos, pescada, merluza, atum, ostra;
- Leites e derivados como iogurte e queijos, são recomendados por terem baixos teores de purinas e por serem fonte de proteínas e outros nutrientes importantes;
- Líquidos - Ingerir em abundância para otimizar a excreção urinária. (aproximadamente 35 mL por kg de peso ao dia). Por exemplo: uma pessoa de 70 kg deve beber 2.450 mL de líquidos ao dia, distribuídos em: água, chás de ervas, chás diuréticos, sucos combinados de (ce-

noura, maçã, agrião e limão), sucos de frutas, água de coco, café coado, caldos;

- Dar preferência aos alimentos orgânicos porque estão preservados na composição química e energia vital. Os alimentos **destacados** são recomendados consumir devido à função terapêutica para hiperuricemia.

ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS (ricos em purinas)

- Carnes: bovina, suína, de cordeiro e miúdos (rim, fígado); Embutidos (linguiça, mortadela, salame, salsicha, bacon);
- Frutos do mar: sardinha, enchova, bacalhau, salmão, camarões, mexilhões, polvo, lula;
- Aves: frangos, peru, pato, perdiz, pombo, ganso, incluindo as peles e miúdos;
- Vegetais ricos em purina: acelga, alho-poró, aspargos, aveia, brócolis, cacau, cogumelos, couve-flor, espinafre, erva mate, ervilha, feijão, grão de bico, lentilha, vagem, amendoim, castanhas, pistache, avelã;
- Preparações com extratos e caldos de carne e de frango; evitar também o excesso de sal, pães de centeio;
- Alimentos que engordam, já que o peso exerce pressão sobre as articulações: os fast food, farinhas refinadas, doces, bolachas, gorduras em excesso especialmente as trans, refrigerantes, bebidas alcoólicas, destaque para a cerveja (devido a presença de leveduras).

CUIDADOS PREVENTIVOS:

Os alimentos ricos em purina são especialmente os de origem animal. Também os alimentos proteicos vegetais merecem moderação, embora o impacto desses sobre o organismo seja menor relativamente aos que provém de animais. O baixo consumo ajuda a estabilizar as taxas sanguíneas de ácido úrico. Evitar ainda, medicamentos com aspirina na composição e suplementos com colágeno.

REFERÊNCIAS

GONSALVES, Paulo Eiró. **O livro dos alimentos**, São Paulo: M G Editores, 2016
MIGUEL C, MEDAVILLA MJ. Abordagem actual da Gota, **Acta Med.Port.** v. 24, n. 5, p. 791-798, 2018.



PANDEMIA 2020: OS PRÓS E CONTRAS...

Maria de Fatima Marques da Silva.

Médica de Família e Comunidade, CRM: 4968

Vice-Presidente da Associação Médico-Espírita de Santa Catarina - AME/SC

No início de 2020, o planeta Terra se encontrava em várias crises: humana, econômica, tecnológica, ambiental, científica, filosófica, ética que faziam seus habitantes sofrerem, adoecerem procurando as “causas” dessa “loucura”, sem encontrarem...

Aí chegou um vírus: Coronavírus (SARS-CoV2) causador da Covid-19, que entrou pelo oriente e se espalhou por todo planeta de forma silenciosa, adentrando onde havia mais humanos concentrados, contaminava-os através de gotículas espargidas a quem espirrasse ou tossisse sem o cuidado com quem está ao redor.

O tempo passava e estávamos com dados, até o final de abril/2020, com mais de 300 mil mortes... E esses dados podem estar subestimados, pela dificuldade de notificação da doença.

O “CAOS” se instalou no nosso planeta TERRA...

Mas está sendo através desta crise da COVID-19 que a humanidade iniciou um processo de mudança comportamental que repercutiu nos relacionamentos, nas atitudes, nos valores, que o planeta há muito pedia, de forma silenciosa...

Os pais, que antes delegavam às babas e à escola o processo do cuidado e educação das crianças, estão mais próximos de seus filhos. Os atos de solidariedade se exemplificam em ações maravilhosas entre vizinhos e comunidade. A poluição ambiental diminuiu, e até podemos ver as estrelas no céu das cidades. Os animais “não domésticos” estão invadindo os grandes centros.

E nós estamos mais “conosco”, com tempo para pensar, dar um mergulho em nosso interior; ler aqueles livros que se acumulavam na fila de espera; improvisar “atividade física” com as cadeiras de casa; ir para cozinha preparar aquela receita maravilhosa esquecida na gaveta.

Com toda certeza, estamos diferentes, rodeados por seres humanos iguais biologicamente

e sentimos, cada um de sua maneira, toda esta mudança.

Nosso planeta estava cansado desta população que destrói a natureza, que vem se tornando mais egoísta, que não dá atenção ao outro quando está próximo, pois a prioridade são as redes sociais com que está conectado. E tem a ambição de TER cada vez mais, e esquece-se de SER um “ser humano”.

Necessitamos reaprender o respeito com o próximo, evitando aglomerações, usando máscara quando entrar em contato com o semelhante, fazer higiene das mãos com água e sabão ou passar álcool, higienizar sempre os objetos que tiveram contato com ambientes externos.

É chegada a hora de praticarmos o autocuidado: cultivando bons pensamentos, fazendo uma dieta saudável, ingerindo água com frequência, fazendo atividade com o corpo em casa (são vários os exercícios que podemos adaptar em nossa residência), buscar nossa espiritualidade (orando e respeitando o próximo, fazendo boas leituras). E sempre: FICAR EM CASA!!!! Só saindo quando muito necessário.

É o momento de reflexão.

Nós seres humanos estamos tendo a chance de mudarmos o rumo de nossa EXISTÊNCIA... Será que necessitamos consumir tanto? Com que objetivo matamos nossos animais marinhos com toneladas de plástico????? Nosso planeta não aguentava mais o que o HUMANO vinha fazendo com os semelhantes, com os animais e consigo mesmo. Qual a necessidade de priorizar o TER ao SER???

Devemos, neste momento, fazer a mudança necessária para nós e os outros.

Esta Pandemia está trazendo a oportunidade de fazermos a NOSSA mudança e a mudança do PLANETA!!!!!!

O GRANDE VILÃO DE VIVER A VIDA: PROCRASTINAÇÃO

Inara Antunes Vieira Willerding, Dra.

Vocês se lembram do ditado popular: “Não deixe para amanhã, o que pode ser feito hoje”? Você deixa até a última hora para realizar algumas tarefas? Então você conhece o termo procrastinação.

Pois é, estou falando do grande vilão de nossas vidas que faz parte do dia a dia de muitas pessoas. Falo em nossas vidas, porque quem nunca, ao escutar o despertador tocar para acordar, apertou o botão de soneca “implorando” por alguns minutos a mais na cama do que planejou?

Sim, estamos falando de um comportamento procrastinador.

Segundo Fernandes (2017, p. 8), a procrastinação é uma característica do ser humano em procurar distrações, adiando, assim, o que efetivamente precisa ser feito. Em sua pesquisa, a autora afirma que “20% da população mundial se descrevem como procrastinadores” e tem sido alvo de atenção pelos pesquisadores, pois “tem aumentado sistematicamente nos últimos 40 anos”.

A procrastinação refere-se a um comportamento ligado à questão de tempo e ao nosso emocional. O ser humano tem frequentemente dificuldades em evitar a procrastinação, deixando para depois ações ou atividades importantes que precisam ser feitas e, em seu lugar, realizando atividades que o distrai das atividades prioritárias, o que interfere efetivamente em seu comportamento, pois está intimamente ligado ao autocontrole.

Esse comportamento procrastinador pode tornar as pessoas menos eficientes, e as ações realizadas por elas podem não



ser executadas com eficiência, e ainda, podem ser realizadas com atraso, mesmo sendo importantes.

A procrastinação é o grande vilão de viver a vida, pois se refere a um comportamento silencioso, irracional, voluntário que, muitas vezes, não nos damos conta no nosso dia a dia na realização de pequenas coisas, como colocar no modo soneca quando o relógio toca querendo “ganhar” alguns minutos, parar constantemente para verificar os e-mails mesmo com coisas urgentes a fazer, responder a amigos no whatsapp de forma instantânea, e assim por diante.

Para driblarmos a procrastinação, precisamos estar alertas e termos autoconhecimento ao autocontrole, identificando e manipulando de forma atenta o comportamento procrastinador, e ainda, verificar realmente o que é urgente e importante a ser realizado, auxiliando,

assim, o comportamento de autocontrole e autoconhecimento permitindo tomar decisões e resolução de problemas de forma mais efetiva, com maior eficiência e precisão.

O autoconhecimento ao autocontrole precisa ser uma tarefa diária, pois o comportamento procrastinatório é considerado relativamente difícil de ser alterado porque permite um conforto temporário no dia a dia, em um mundo cheio de demandas, incertezas e responsabilidades, evitando, muitas vezes, sentir medos irracionais do fracasso, centrados na auto-crítica e na insegurança sobre suas ações e decisões, criando, portanto, couraças por um período de tempo.

Vamos arrancar nossas couraças de procrastinação e colocar nossos medos ao nosso lado, não deixando atrapalhar nossa forma de viver a vida. Evite apertar a soneca do despertador, planeje, crie,

organize lista com atividades a serem realizadas separando por ordem de prioridade, se permita estar em um ambiente adequado e que o motive a seguir em frente sem distrações, estabeleça metas e prazos para o cumprimento das atividades.

Com certeza, isso trará o sentimento de realização e, conseqüentemente, a felicidade de viver a vida com tranquilidade e foco para seguir em frente sem couraças, mas com força de vontade, superando os sinais de procrastinação que, muitas vezes, nos sabotam e desafiam.

REFERÊNCIAS

FERNANDES, Sara Catarina da Costa. **Liderança Proativa e Satisfação Laboral**: estudo exploratório. Orientadora: Maria de Fátima Rodrigues Leitão Lobo Araújo. 2017. 22 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Trabalho e das Organizações) - Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais, Universidade Católica Portuguesa, Braga, 2017.



Espaço reservado para você



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	12h ORAÇÃO DA TARDE COM IR. ALVARO ORAÇÃO COM IR. LUIS	18h ORAÇÃO DA AVE MARIA COM IR. ALVARO ORAÇÃO COM IR. LUIS
7h MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA	13h MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA REFLEXÃO COM IR. MARIO / IR. MARCOS	19h REFLEXÃO COM IR. MARIO / IR. MARCOS MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA
8h ORAÇÃO DA MANHÃ COM IR. ALVARO ORAÇÃO COM IR. LUIS MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA	14h MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA	20h MOMENTO DE PALESTRA DE DOMINGO A QUINTA-FEIRA MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA SEXTA-FEIRA E SÁBADO
9h MOMENTO DE REFLEXÃO COM IR. KIRLA MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA ORAÇÃO COM IR. LUIS	15h ENERGIA DOS CLÁSSICOS	21:30h ATENDIMENTO A DISTÂNCIA
10h ENERGIA DOS CLÁSSICOS	16h MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA REFLEXÃO COM IR. MARIO / IR. MARCOS	22h ORAÇÃO DA NOITE COM IR. ALVARO ORAÇÃO COM IR. LUIS
11h MOMENTOS DE REFLEXÃO COM IR. KIRLA	17h MOMENTOS DE REFLEXÃO COM IR. KIRLA	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	

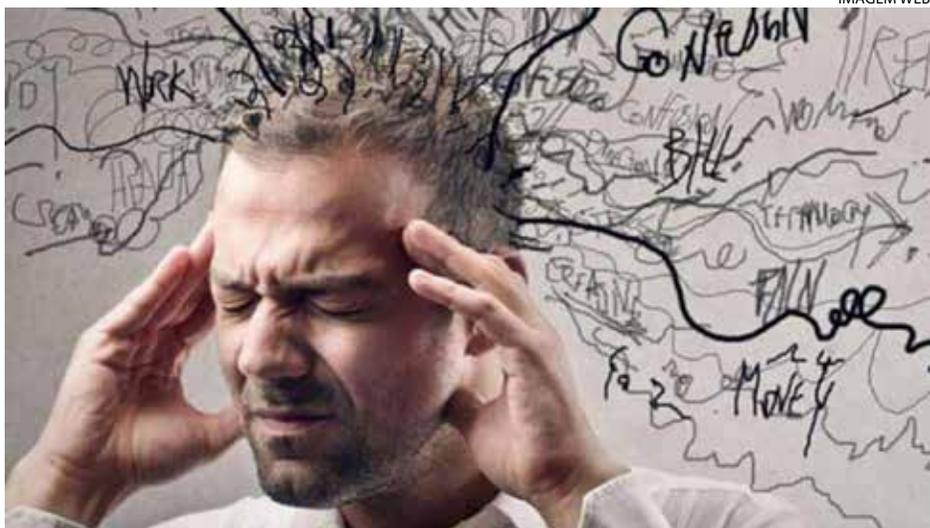


IMAGEM WEB

ANSIEDADE

Juliana Lapolli
Psicóloga CRP 02/20352
Instagram: @psi.ju

A ansiedade existe em nossas vidas nem sempre como algo ruim, pois é de importância vital para o ser humano!

A ansiedade é uma função absolutamente normal do psíquico e é responsável por funções importantes da evolução do ser humano. É ela que faz com que tenhamos medo, com que sejamos capazes de prever algum tipo de risco e tomemos providências, nos mobilizemos. Em algumas situações, nos permite melhorar nosso desempenho, aumentando a capacidade de concentração e reduzindo momentaneamente a necessidade de sono e fome.

O problema começa quando essa ansiedade, até então benéfica e produtiva, atinge níveis prejudiciais e paralisantes, passando a ser um obstáculo, modificando a vida da pessoa, gerando prejuízos funcionais, afetando as relações sociais, a produtividade, a alimentação, o sono, enfim, causando mudanças e afetando negativamente o dia a dia.

Todos nós temos diferentes níveis de ansiedade como característica pessoal e, quanto mais ansiosa for a pessoa, maior é a chance de que um transtorno se desenvolva. Situações estressantes podem funcionar como gatilho, tais como dificuldades financeiras, perda do trabalho, problemas familiares e doenças, porém, nem sempre é possível identificar quais são estes fatores.

Alguns dos tipos de transtornos ansiosos segundo o DSM-V são: transtorno de pânico, agorafobia, transtorno de ansiedade generalizada, fobia social, fobias específicas, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno obsessivo-compulsivo.

A sociedade atual está sendo considerada a sociedade da ansiedade, devido a uma sobrecarga de prazos, competitividade, consumismo, tecnologias, quantidade de informação disponível e deveres. Este fardo emocional de agitação acaba gerando, muitas vezes, transtornos inesperados

associados à ansiedade.

Durante uma crise de ansiedade é comum sentir:

- Inquietação;
- Preocupações excessivas;
- Tensão e nervosismo em excesso;
- Cansaço extremo;
- Dificuldade em relaxar;
- Sono irregular (excesso de sono ou insônia);
- Taquicardia;
- Dificuldades de atenção, concentração e memória;
- Desempenho comprometido;
- Irritabilidade;
- Suores em excesso;
- Estado de alerta constante;
- Sensação de medo;
- Invasão de pensamentos negativos;
- Confusão mental;
- Irritabilidade.

As pessoas em geral acreditam que ansiedade é impaciência, apenas um desejo que algo aconteça rápido e não levam em consideração que alguém ao seu lado pode estar em uma situação de real sofrimento! No Brasil, 9,3% da população sofre de algum distúrbio relacionado a ansiedade, segundo dados da OMS. As mulheres são o público mais suscetível à ansiedade, tanto por questões hormonais quanto pela pressão no trabalho e da vida pessoal.

Algumas técnicas como respiração diafragmática, relaxamento conduzido, meditação, alimentação saudável e regulação do sono podem auxiliar na diminuição da ansiedade. Mas muitas vezes controlar a ansiedade sozinho é difícil. Converse com um amigo e procure um profissional qualificado que possa identificar e auxiliar na reeducação das crenças e comportamentos limitantes. Existem estratégias psicoterapêuticas eficazes na regulação da ansiedade, que fornecem esclarecimentos e recursos para uma atitude consciente, domínio das emoções e reequilíbrio na vida.

Se sentir que não está dando conta, peça ajuda!

“UM ESTRANHO NUMA TERRA ESTRANHA”

Dennis Ariel

Descobrir, após 31 anos de idade, que você é um Autista, certamente provoca sérias transformações no modo em que enxerga a vida – passado, presente e futuro. Assim, pelo menos, foi o que ocorreu comigo.

Superada a etapa de “aceitação”, uma nova realidade se abriu diante dos meus olhos: dilemas e preferências antigas se fizeram entender; anseios e inseguranças puderam, pela primeira vez, enxergar um raio de luz. E, finalmente, ganhei uma ampliada compreensão das razões por trás de alguns sentimentos; em especial ao constante sentimento de isolamento e despersonalização.

Lembro-me desse sentimento desde muito pequeno. De estar rodeado de pessoas, familiares e amigos, e mesmo assim não encontrar conforto na presença de ninguém. E essa sensação se materializava quando incontáveis frustrações me assolavam profundamente por dias, semanas e muitas vezes, meses seguidos.

Infelizmente, para muitos autistas, passear, frequentar festas e conversar, pode ser algo muito desconfortável e muitas vezes enfadonho. Muitas vezes, encontrei minha paz no silêncio de um estudo, ou mesmo na mera contemplação de algo simples, como o voar de uma libélula ou a centésima vez que uma música preferida era reproduzida.

Certa vez, num dos diversos e enfadonhos aniversários que resolvi celebrar, um deles se destacou mais que outros. Nesse dia incomum, um grande amigo de São Paulo resolveu pegar o voo para Florianópolis, mas antes de embarcar procurou um Sebo local e escolheu a dedo um dos seus livros preferidos para me presentear.

No mesmo dia, mais tarde, ao me ver, logo me abraçou (uma das poucas pessoas que me sinto à vontade nesse gesto), me olhou nos olhos profundamente e disse: “Dennis, esse livro é especial. Foi especial para mim em momentos cruciais, e tenho certeza que também será para você”.

Nessa cena que pode parecer simples para muitos, há elementos que conferem um grande desafio para pessoas que possuem o diagnóstico do Transtorno do Espectro Autista. Foi um dos presentes mais especiais que já recebi

em toda vida; não somente pelo fato de que era um amigo muito querido, mas que ele, como poucas pessoas, realmente me enxergava; me entendia. Dentre todos os amigos que tive, ele tinha uma habilidade muito especial que se destacava dos outros: uma irrefreável empatia.

Essa experiência foi tão especial que prontamente me vi imerso em estudos afim de entender essa habilidade. Como é possível que uma pessoa consiga se colocar no lugar da outra? Que consiga se anular totalmente, mesmo que por apenas alguns segundos, e experimentar idênticos sentimentos?

Frequentemente se diz que os autistas não têm empatia, o que basicamente faz parecer que somos robôs sem coração. Mas isso não é verdade. Há uma diferença entre ser capaz de deduzir o que as pessoas estão sentindo, e sentir compaixão pelas pessoas.

Após certo tempo de estudo e ainda inquieto por não conseguir entender como essa habilidade de meu amigo foi desenvolvida, resolvi perguntar a ele qual era o “segredo”. A resposta foi curta e direta: “Dennis, leia o livro que lhe dei de presente e você entenderá”.

Somente fui capaz de compreender esse conceito quando me deparei com o seguinte trecho:

- “O amor é a condição em que a felicidade de outra pessoa é essencial para a sua própria” (Robert A. Heinlein), livro ‘Um Estranho numa terra Estranha’.

Se você deseja entender o mundo de um autista, viva esse mundo junto com ele. Procure enxergar a realidade a seu modo. Deixe por alguns momentos seus anseios e coloque-se no lugar dele.

Ser autista e enxergar o mundo com outros olhos me fez concluir que não importa sua condição, se autista ou neurotípico; uma única língua universal promove compaixão, aceitação, respeito, dignidade e empatia, e que em apenas quatro letras define o que deveria ser o pilar central do alicerce humano: AMOR.

E se parecer complicado, lembre-se de que há 2.000 anos, o mesmo conceito foi ensinado nas mais brandas e simples palavras:

- “Ame o seu próximo como a si mesmo” (Mateus 22:39).



A ALMA PEDE SOCORRO

Homero Franco

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

Uma lenda bíblica nos informa que, numa tal Babilônia, tínhamos um idioma sagrado e uma só religião, até que decidimos construir uma torre para chegar a Deus e descobrir os seus segredos.

Houve um problema: desentendemo-nos e, a partir daí, falamos línguas diferentes, arranjamos deuses distintos, nos separamos, brigamos, entramos em disputa e inventamos o ódio e o medo, dois terríveis inimigos à saúde, à felicidade e à realização humana.

Isso parece ser um paradoxo: os instrumentos naturais de aproximação dos homens entre si e destes para com Deus (o intelecto, a emoção, a palavra, a ação), estiveram por séculos a serviço da guerra entre nós. Ainda estão, convenhamos.

Os esforços realizados nestes últimos trinta séculos dão o claro recado de que fracassamos sem nos aproximar uns dos outros e, possivelmente, nem de Deus.

Pior, perdemo-nos de nós mesmos.

De novo um paradoxo: do jeito que as coisas vão, estamos mais próximos daquele que as religiões elegeram como inimigo de Deus.

A impressão que se tem é que todas as forças dos poderes ao alcance dos homens não deram o resultado esperado para reunificar o homem consigo mesmo e com os semelhantes. Parece existir até mesmo uma tentativa de caminharmos para o uso de uma só língua universal. Se não para o amor, ao menos para os negócios.

Nenhuma crítica.

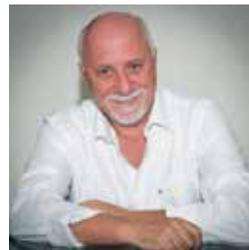
As propostas podem ser bem intencionadas, mas as buscas em prol da realização humana estão apontando para fora. E do lado de fora a verdade ficou contaminada pelo excessivo interesse em tirar proveito de uns para os outros. Nada tem sido suficiente para harmonizar o ser humano, porque a cada instante ele está mais longe de si, caminhando por rotas que não convergem. A procura parece não terminar. E não terminará enquanto continuarmos a nomear agentes externos que nos levem para Deus ou para a guerra e enquanto estivermos procurando por Deus fora de nós. Tudo será igual enquanto estivermos procurando soluções fora de nós, terceirizando a gestão de nossas vidas.

O coronavírus – mesmo que não esteja relacionado com nada místico ou sagrado – na pior das hipóteses veio dizer: cala boca, aquietate, recolhe-te, pensa em ti, procura saber o que queres tu da vida.

Nenhuma das nossas buscas tem tanta força libertária quanto aquelas que defendem os valores espirituais ao mesmo tempo em que retiram os agentes da viagem das almas e entregam a cada um de nós a iniciativa e a responsabilidade de cuidarmos de nós sem a ajuda de muletas ou amuletos.

Conseqüiremos harmonizar os humanos consigo mesmos, eles para com eles e todos para com Deus? Creio que sim mais facilmente do que divididos no ódio, no medo, no rancor, na rejeição.

Há 160 anos o Espírito cobrou ser reconhecido. Agora é a alma que pede reconhecimento.



SOBRE A CARIDADE

Adilson Maestri

Escola de Médluns

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Nenhum homem pode ser feliz enquanto estiver rodeado de vibrações de discórdia. Um dos grandes obstáculos ao conveniente desenvolvimento espiritual da humanidade, em todos os países civilizados, tem sido a chamada caridade.

O assunto exige bastante reflexão para ser bem compreendido. A caridade trata apenas dos efeitos da pobreza e não da causa. Não acreditemos no trato dos efeitos. Acreditemos no tratamento da causa.

Sabemos que, em muitos casos, a prática da caridade produz o mal em vez do bem. Procuremos eliminar a causa da pobreza e não haverá necessidade de caridade. Isto pode ser feito aplicando a lei: “O que temos, de material, apenas conservamos em confiança para o homem que tem mais necessidade do que nós e é nosso dever dar-lhe, desde que ele dê algum valor em troca”.

Dar valor em troca não quer dizer necessariamente que o mesmo valor deve ser dado àquele de quem se recebeu, porém que, quando o recebedor estiver em condições, deve dá-lo à humanidade, numa corrente contínua do bem, do amor ao próximo.

Deus nos deu a intuição para perceber, pelas vibrações transmitidas pelo homem, se ele merece alguma coisa do que temos em confiança.

Existem muitos homens na Terra que não têm força de vontade para vencer os obstáculos e precisam ser auxiliados. Existem muito poucas pessoas que podem atingir um plano superior de desenvolvimento espiritual sem o auxílio, não só dos poderes superiores, mas também dos homens que estão na Terra.

O governo de uma nação gerenciado por verdadeiros filhos de Deus investe na educação como forma de tirar o povo da miséria.

Ajudando um homem a melhorar suas condições na Terra, seremos capazes de ajudá-lo a preparar um melhor lugar para si no mundo espiritual.

O homem que sofre nessa Terra encontra muita dificuldade para atingir um plano espiritual superior sem esclarecimento, sem auxílio.

Não há Milagres. Tudo o que acontece é governado pela Lei Divina. Ensinando os homens a se ajudarem do modo conveniente, não haverá pobreza ou necessidade.

Ajudar um homem a beneficiar a si mesmo é grande lição do cristianismo que nos diz: “Ama a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a ti mesmo”.

DROGARIA E FARMÁCIA

SAVARIS

FARMÁCIA DO MARCO



Rua Arthur Mariano, 1175
Forquilhaínas - São José/SC



3357.4343



AUTOPERDÃO

encontrando uma nova forma de caminhar

“Já que é impossível voltar atrás para apagar o que fizemos, avancemos fazendo agora todo o bem possível, que um dia colheremos”.

Vivemos tomando nossas decisões com base em nossas necessidades e no banco de dados que dispomos em nossa memória, sempre buscando o que é mais adequado para nossas vidas.

Bem... mas o que é mais adequado para nossas vidas? Onde estão os padrões que acreditamos serem as fiéis balizas que nos apontam o caminho da felicidade? A quem ou a quê creditamos esse status de infalibilidade?

Esse é um critério subjetivo e está calcado em muitas crenças que acumulamos desde que nascemos. Por detrás de nossas tristezas e frustrações, de nossas insatisfações na vida, de nossos tédios e angústia, está um sentimento, o mais arraigado em nosso comportamento e responsável por grandes sofrimentos psicológicos, que é o sentimento de culpa.

Toda vez em que a culpa não emerge de maneira consciente, são liberados conflitos que a mascaram, levando a inquietações e sofrimentos sem aparente causa. Todos nós humanos cometemos erros de maior ou menor gravidade, alguns dos quais são arquivados no inconsciente, antes mesmo de passarem por uma análise de profundidade em torno dos males produzidos, seja de referência à própria pessoa ou a outrem. Cedo ou tarde, revelam-se de maneira inquietadora, produzindo mal-estar e insatisfação pessoal, em caminho de transtorno de conduta.

Ninguém pode se considerar irretocável enquanto caminha no processo da evolução. Mesmo aquele que segue retamente o caminho do bem está sujeito a alternância de conduta, tendo em vista os desafios que se apresentam e o estado emocional do momento.

Há períodos em que enfrentamos a tudo com alegria e naturalidade, enquanto que, noutras ocasiões, os mesmos incidentes produzem distúrbios e reações imprevisíveis.

Todos podemos errar, e isso acontece frequentemente, porém temos o dever de perdoarmos-nos, não permanecendo no equívoco, procurando, sempre, reparar o mal que fizemos.

Muitos males são ao próprio indivíduo feitos, produzindo remorso, vergonha, ressentimento, sem que haja coragem para revivê-los e liberar-se dos seus efeitos danosos.

Uma reflexão em torno de nossa humanidade nos permite entender que existem razões que nos levam a reagir,



IMAGENS DA WEB

quando deveríamos agir, a revidar, quando seria melhor desculparmos, a fazer o mal, quando nos cumpriria fazer o bem.

O autoperdão impõe-se como indispensável para a recuperação do equilíbrio emocional e o respeito por nós mesmos.



Torna-se essencial, portanto, uma reavaliação da ocorrência, num exame sincero e honesto em torno do acontecimento, diluindo-o racionalmente e predispondo-nos a uma nova oportunidade, de forma que superemos a culpa e nos mantendo em estado de paz interior, encontrando uma nova maneira de caminhar. O autoperdão é essencial para uma existência emocional tranquila.

Todos têm o dever de perdoar-se, buscando não reincidir no mesmo compromisso negativo, desamarrando-se do remorso.

Seja qual for a gravidade do ato infeliz, é possível repará-lo quando se está disposto a fazê-lo, recobrando o bom humor e a alegria de viver.

Em face do autoperdão, da necessidade de paz interior inadiável, surge o desafio do perdão ao próximo, àquele que se tem transformado em algoz, em adversário contínuo da paz.

O eminente sábio da Grécia, Sólon, costumava dizer que nada pior do que o castigo do tempo, referindo-se



negativamente nossa vida. Talvez sintamos que perdemos a chance de encontrar uma carreira que amamos ou sintamos que perdemos tempo, energia e força vital em um empreendimento ou relacionamento que não deu certo. Podemos ficar com raiva de nós pela forma como negligenciamos nossa saúde e nosso bem-estar.

O passado aconteceu. Acabou. O dano foi feito e, por mais que queiramos, não há nada que possamos fazer para voltar e mudar nosso comportamento ou nossas decisões, mas aqui está a boa notícia - não estamos predestinados a viver uma vida perfeita ou a sermos pessoas perfeitas. Se chegamos a essa vida sem falhas, se nunca cometemos erros, então nunca aprendemos, crescemos, mudamos ou nos desenvolvemos. A história da nossa vida não teria enredo nem mágica.

Como Sri Ravi Shankar diz: “Tantas coisas aconteceram no passado, algumas agradáveis e outras desagradáveis, todas elas se foram. Da mesma forma, o que acontece hoje vai desaparecer amanhã. Esta é sua própria experiência. Quando você vê que tudo está mudando, tudo está desaparecendo, então você se torna tão sólido, tão forte, ao mesmo tempo tão suave e centrado”.

Uma estratégia simples e útil para o autoperdão é falar e pensar em afirmações. Mesmo que não sintamos que uma frase afirmativa é verdadeira, ouvir isso em voz alta ou pensar sobre isso, cria formas de caminhar em nossa mente.

Eventualmente, nossas formas de caminhar são mais positivas do que negativas, e se nos esforçarmos para realmente acreditar no que estamos dizendo, toda a nossa perspectiva



pode mudar.

Aqui estão 10 afirmações para começar o autoperdão.

- **Eu me perdoo pelas minhas decisões e ações passadas.**
- **Eu libero padrões negativos de pensamento e comportamento.**
- **Eu tenho a coragem de reconhecer a luz dentro de mim.**
- **Eu sou capaz de curar.**
- **Eu libero a vergonha, a raiva, a culpa e o embaraço.**
- **Eu sou um ser de amor, compaixão e paz.**
- **Eu confio em mim mesmo para construir um futuro melhor.**
- **Eu estou aprendendo e crescendo a cada dia.**
- **Eu tenho paciência e compreensão comigo.**
- **Eu sou uma boa pessoa.**

Há muitas maneiras de incorporar essas afirmações a nossas vidas. Falar em voz alta olhando para um espelho. Escrever afirmações que ressoam conosco em uma nota e mantendo em nossas mesas no trabalho. Guardar uma nota na carteira ou em um arquivo no telefone para ter sempre que sentirmos que precisamos de um reforço.

O autoperdão não acontece da noite para o dia. Precisa abordá-lo exatamente como abordaríamos o perdão de outra pessoa - com a falta de ego, um coração compassivo e uma mente paciente e perseverante.

Que assim seja sempre!

Percebamos, com isso, que o erro faz parte da pedagogia divina, pois, do contrário, Ele teria nos criado perfeitos para não errarmos. Se buscarmos sempre, no erro cometido, um aprendizado, estaremos evoluindo, tanto com os acertos, quanto com os erros. No final, o que conta sempre, é a evolução do ser humano na busca da sua iluminação.

Após buscar aprender com o erro, é necessário iniciar ações de reparação. A ação responsável diante da vida exige que reparemos o desamor, transformando tais atitudes em atos de amor. Portanto, o autoperdão não é uma simples anulação do erro, de forma fácil, como muitos pensam, mas uma ação consciente que requer responsabilidade, arrependimento, muita autoanálise, aprendizado e reparação, buscando praticar ações amorosas diante da vida, que vão substituindo o desamor, que existe em nós, por amor, transformando as energias do ego em energias essenciais. Este é o movimento interno que propicia o autoperdão, que propicia a mudança na forma de caminhar.

Quem não se perdoo, carrega o fardo pesado da culpa desnecessariamente, como também, se não perdoo os outros, carrega o fardo pesado do ressentimento, da mágoa e do ódio, inutilmente. A vida se torna insuportável.

No entanto, se o indivíduo assume a mansuetude e a humildade, poderá se dar oportunidade de refazer seu caminho. Quem se ama se enche de felicidade e alegria.

Ser feliz é trabalhoso, por isso a maioria das pessoas cultiva a culpa e a desculpa, mas, cedo ou tarde, todos despertaremos para esse mecanismo produtivo de autorrenovação.

Muitos de nós carregamos também arrependimentos na maneira como nos tratamos. Talvez sintamos que tomamos uma decisão ruim no passado e que impactou

às ocorrências inesperadas e inevitáveis da sucessão dos dias. Nunca se sabe o que irá acontecer logo mais e como se agirá.

Dessa forma, façamos sempre todo o bem, ajudando-nos com a compaixão e o amor, alçando-nos a paisagens mais nobres do que aquelas por onde estamos por enquanto. Perdoemo-nos, portanto, perdooando, também, ao nosso próximo, seja qual for o ato que haja cometido contra nós.

Para nos libertarmos, tanto da culpa, quanto da desculpa, necessitamos cultivar o processo da ação responsável. Ele é fruto da observação amorosa, tanto de nós mesmos, quanto dos outros, pela qual nos responsabilizamos pelos nossos atos. Somente através do amor é que podemos nos libertar da culpa e da tentativa de fugir dela.

A ação responsável é um processo de autoconsciência composto das seguintes atitudes: responsabilização, arrependimento, autoanálise, aprendizado e reparação. A ação responsável é um processo de autoexame consciente de si mesmo, propiciador do autoperdão. Inicia-se com a autoconsciência, na qual a pessoa irá perceber os seus atos, classificando-os em acertos, quando estiverem em conformidade com a lei do amor e erros, quando forem provenientes do desamor. E é com esse arsenal de amor que vamos mudar a nossa forma de caminhar na vida.

Ao nos percebermos em erro, ao invés de entrarmos no julgamento gerador do remorso, proveniente da consciência, ou na tentativa infrutífera de fugir dela, teremos uma atitude responsável, não de autoacusação, mas de perceber que fomos nós que cometemos aquele ato e somente nós poderemos repará-lo. Após assumirmos a responsabilidade, segue-se o arrependimento, pois o erro praticado é um ato de desamor, portanto contrário às leis Divinas e, por isso, é necessário nos arrependermos de tê-lo cometido.

Após nos arrependermos, inicia uma autoanálise do erro, buscando examiná-lo, isto é, refletir sobre o motivo pelo qual cometemos aquela ação equivocada, o que nos levou a agir com desamor, para poder aprender com o erro.

REUNIÕES VIRTUAIS – CONEXÕES À DISTÂNCIA

Equipe do Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)¹

O vírus que ameaça a espécie humana trouxe-nos a necessidade de reinventar a vida em nossas relações de amizade, negócios, lazer, esporte, política, saúde.

As Casas Nosso Lar, cuja população frequentadora é composta em sua quase totalidade por pessoas vulneráveis à contaminação, suspendeu o atendimento presencial ao fecharem as portas, inclusive para que os funcionários pudessem se recolher e se defender do ataque massivo da pandemia.

Nossos terapeutas, comprometidos com a realidade dos pacientes, passaram a criar espaços para que, mesmo à distância, não nos abandonemos, não nos impressionemos, não

entremos em pânico ou depressão e aprendamos a nos autocuidar mesmo sem a monitoria presencial do terapeuta.

No fundo, buscamos criar hábitos diários de autocuidado, modificando a ideia da busca externa e substituindo-a pela busca íntima.

Assim, por exemplo, o Encontro Caminho Sagrado, que se realizava aos sábados 8:30 horas no Núcleo, em Forquilha, parou de receber as pessoas, mas não parou de acontecer virtualmente oferecendo a cada sábado uma nova vivência comandada por WhatsApp e por e-mail.

Se você conhece o nosso trabalho ou gostaria de conhecê-lo e tem necessidade de cuidar

de si, entre em contato conosco através do e-mail pristerapias@gmail.com enviando-nos seu número de WhatsApp e e-mail pelo qual possamos retornar enviando arquivos de texto e áudio.

Além dessa providência, recomendamos sintonizar a Rádio Nosso Lar Web, através do site www.nenossolar.com.br sempre às 21:30 horas para participar de uma grande egrégora de proteção energética sob o comando de nosso dirigente, Irmão Álvaro.

Não se sinta abandonado enquanto recolhido para se defender da pandemia. Venha fazer parte de nossas reuniões virtuais, que são conexões de amor a distância.

MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Andreza Garrett

Fisioterapeuta - Crefito 41979-F
Instagram @andrezagarrettfisio

Sem querer romantizar o que estamos vivendo, percebemos algumas mudanças benéficas em nosso comportamento, como mais humanidade e solidariedade, melhora nos hábitos de limpeza e mais autonomia dos pacientes em seu processo de saúde.

Com a necessidade do confinamento, estamos tendo a oportunidade de aprimorar nosso autoconhecimento, resgatar o gerenciamento do estresse, nos autorregular, aumentar a percepção corporal, refletir sobre as causas de nossas dores, formas de cura e, assim, nos tornamos mais ativos na administração de nossa saúde.

Na esperança de que algumas questões se invertam, como por exemplo, ao invés de perguntar o que a ciência e a medicina podem fazer por nós, podemos questionar como tirar o melhor proveito dessas faculdades. Torcemos para que novos hábitos ajudem na evolução dos tratamentos, na diminuição de custos em saúde, e que cada paciente colabore mais com o seu bem mais precioso, sua vida.

E para vivermos bem, esta autonomia deve vir acompanhada de toda a responsabilidade que nossa saúde merece e, se necessário, que procuremos ajuda especializada dos profissionais de saúde. Médicos, psicólogos, fisioterapeutas, odontólogos, educadores físicos, e nutricionistas podem nos atender, mesmo que virtualmente, pois não só de Covid-19 adoecemos.



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

Books shown: *Melodias da Liberdade* by Maria de Fátima Costa; *A Luz do Portal* by Estelita Maria Fátima de...; *Longevidade* como lidar com ela by Cláudia Carolina Baccini.

DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 02/05/2020 a 02/06/2020

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO		98.965,85
INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS		
Arrecadação via Celesc		31.588,72
Doações na Conta Corrente		64.377,13
Anúncio Jornal		3.000,00
RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA		
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS		98.965,85
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS		82.372,74
Valor creditado na Reserva Financeira		16.593,11

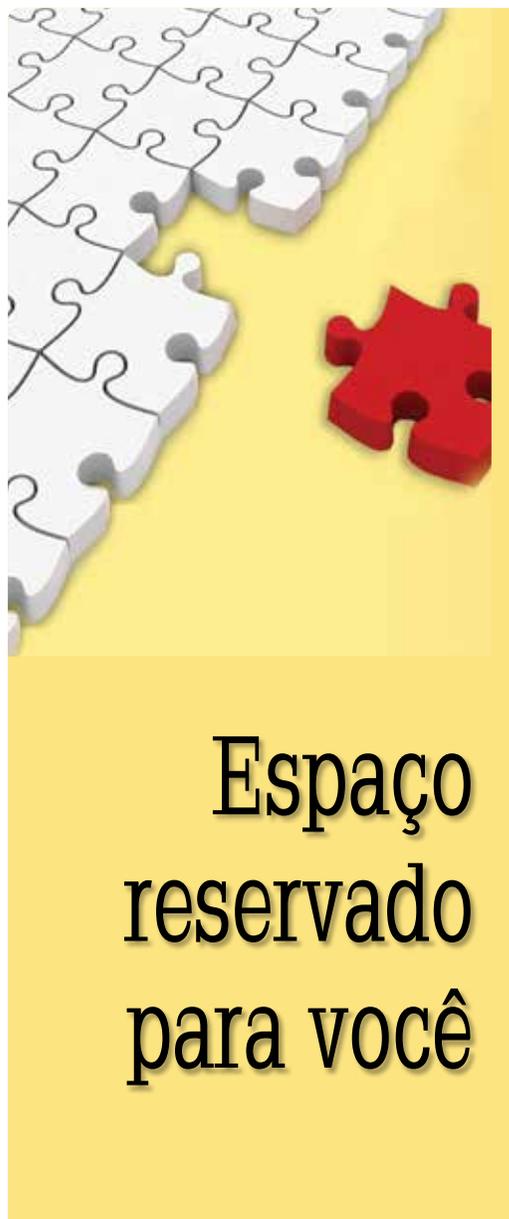
DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO		82.372,74
DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS		
Folha de pagamento		38.071,29
Rescisão		4.107,73
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv		2.732,87
DARF		477,53
GPS (Guia da Previdência Social)		4.225,80
1ª parcela do 13o salário		15.980,81
ENERGIA ELÉTRICA		
ÁGUA E SANEAMENTO		
Casan		89,27
Tratamento de esgoto		706,94
TELEFONE E INTERNET		
Telefone fixo		742,89
Telefone móvel		823,78
Internet		698,12
SEGURANÇA ELETRÔNICA		
Segurança eletrônica		587,66
Manutenção de equipamento de segurança		359,00
DESPESAS COM VEÍCULOS		
Documentos, licenciamentos, seguros		223,92
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES		
LABORATÓRIO		
Farmácia e Produtos bioquímicos (CAPC/NENL)		0,00
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES		
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO		
Aquisição de material para a secretaria		373,20
Aquisição materiais para revenda na secretaria		4.296,65
DESPESAS DE INFORMÁTICA		
Manutenção de equipamentos		500,00
TARIFAS BANCÁRIAS		
Impostos		
ISS		36,03

NOTAS EXPLICATIVAS

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

Tendo em vista que o valor arrecadado no período foi excedente, foi feito um depósito de recursos em nossa reserva financeira no valor de R\$ 16.593,11

* 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.



CD

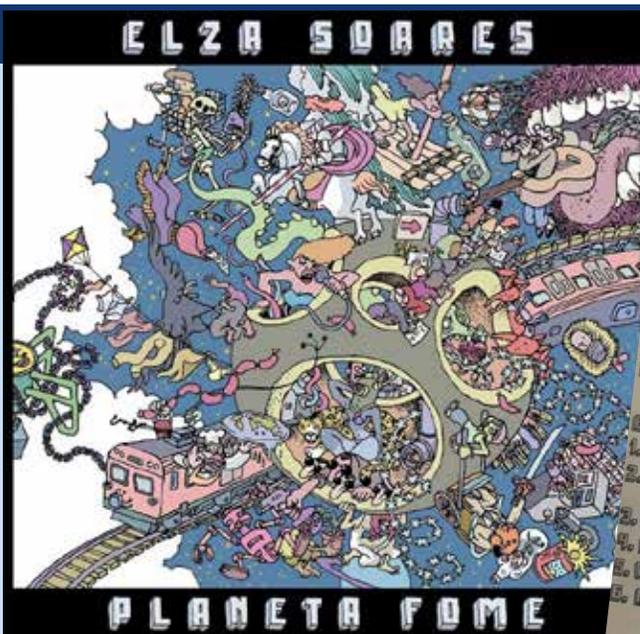
ELZA SOARES - PLANETA FOME

Paulo Roberto da Purificação

Cantoterapia Sol Maior

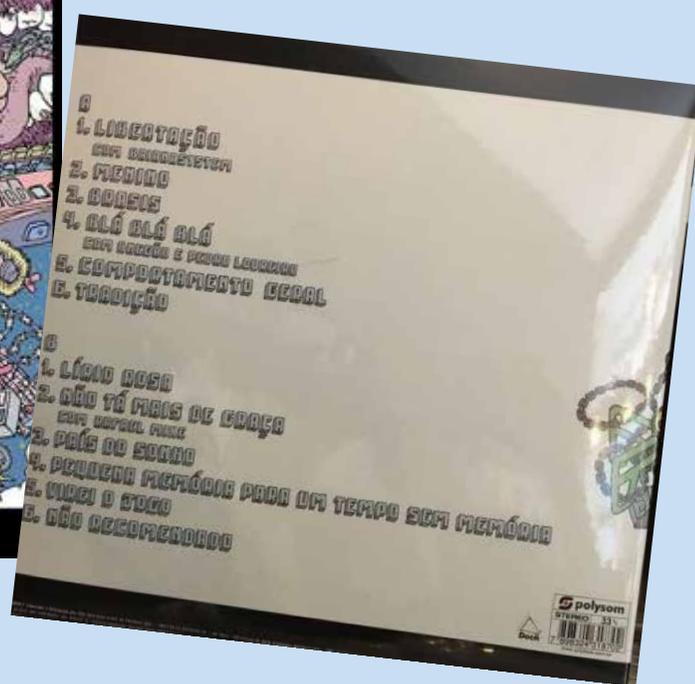
“Planeta Fome”, o novo álbum de Elza Soares chega cheio de simbolismos. O título é uma referência à estreia de Elza no programa de calouros de Ary Barroso, em 1953. Ao vê-la vestida com trajes pobres, Ary perguntou: “De que planeta você veio, minha filha?”. Ela respondeu: “Do mesmo planeta que o senhor, do planeta fome”.

É com esse sentimento de afronta, mas também de amor, que “Planeta Fome” chega para falar diretamente sobre os tempos obscuros que atravessamos. Não por acaso, a capa do álbum é obra da Laerte: um planeta caótico, distorcido, superpopuloso, sustentado nas cos-



tas de uma mulher.

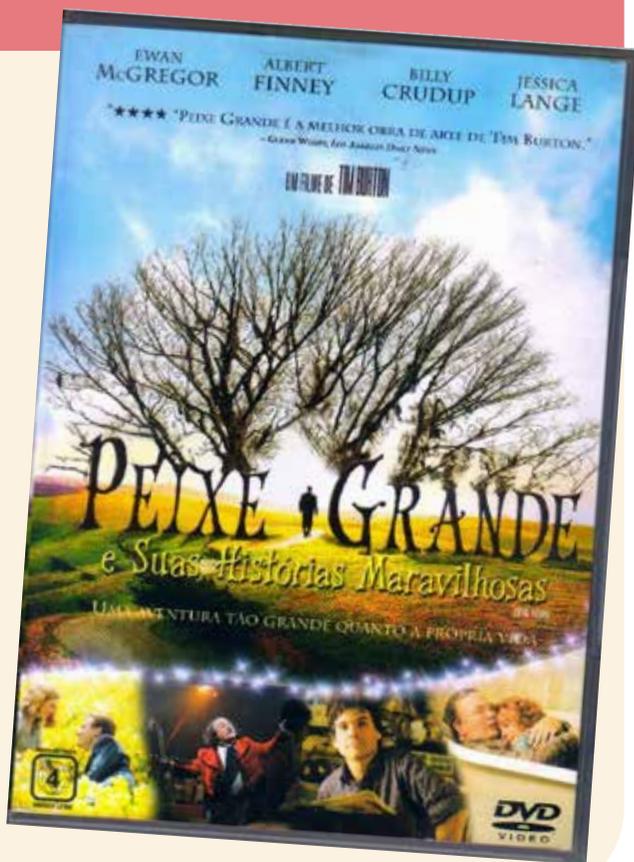
O tempo passou e Elza continua com fome; fome de cultura, de dignidade, de educação, de igualdade e muito mais. E é disso que se trata “Planeta Fome”, é essa a história que ela conta nesse álbum.



FILME

PEIXE GRANDE

Ed Bloom é um contador de histórias. Quando jovem saiu de sua cidade natal para conhecer o mundo. A diversão predileta de Ed, já velho, é contar suas aventuras, combinando realidade e fantasia. As histórias fascinam a todos, com exceção de Will, filho de Ed. Até que a mãe de Will tenta aproximar pai e filho, o que faz com que Ed tenha que separar a ficção da realidade de suas histórias.



LIVRO

AQUI, AGORA O ENCONTRO DE JESUS, MOISÉS & BUDA

Ian Mecler, Editora Record, 2010

Lizete Wood Almeida Souto
Terapia do Livro

Nesta época de isolamento social, precisamos estar aqui, agora, sem remoermos o passado ou nos afligirmos pelo futuro. Viver o momento.

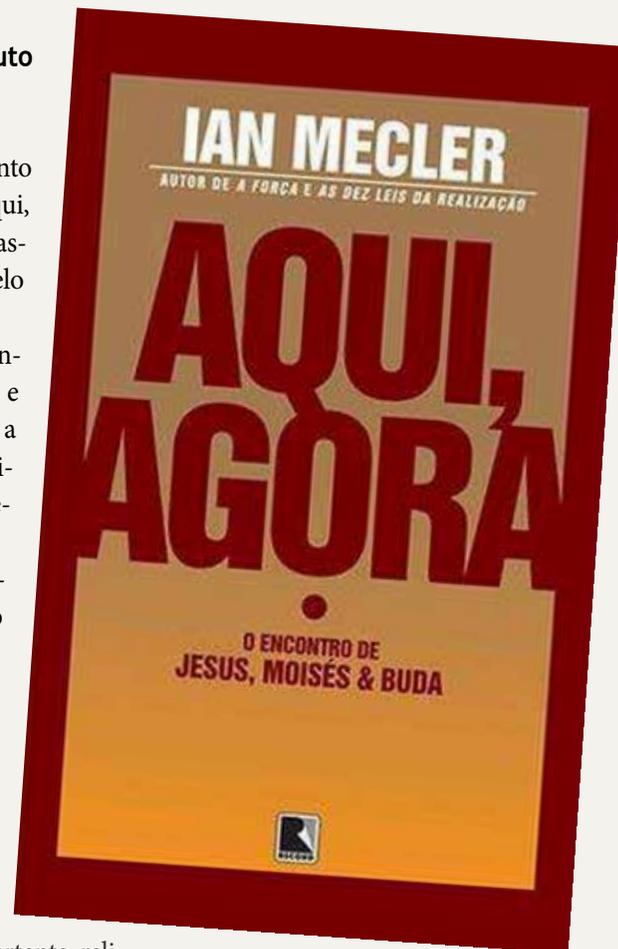
Ian Mecler, com sua linguagem simples, direta e bem-humorada, nos leva a reflexão, nos ensina a meditar e nos colocarmos no presente.

Ele diz: “Você pode eliminar todo o sofrimento ao se entregar ao aqui, agora, aceitando o tempo presente como ele é, e em vez de brigar com o momento, você passa a tê-lo como aliado. Afinal, pense bem, por que gastar energia resistindo àquilo que é?”

Sem privilegiar uma vertente religiosa, Ian fala sobre os grandes mestres que viveram no estado de presença, Jesus, Moisés, Buda, Osho, entre outros, garantido ao texto uma pluralidade que

irá agradar a diferentes tipos de leitores, independentemente da religião que praticam.

Boa leitura.



Juntos vamos mais longe...



GESTÃO DO TEMPO NA VIDA PESSOAL E VIDA PROFISSIONAL

Rosani Cesário Pereira
Mestranda do PPGEGC/UFSC

Sempre ouvimos falar que devemos separar nossa “vida pessoal” da nossa “vida profissional”, como fórmula para o sucesso profissional. Mas será mesmo? O autor e filósofo Mário Sergio Cortella e o consultor Pedro Mandelli (2011) afirmam que essa separação é impossível, e explicam:

Como podemos separar a vida pessoal da vida profissional se o trabalho faz parte da vida pessoal, se sou uma pessoa e, portanto, tenho também uma vida profissional. Não sou um *profissional* e uma pessoa; sou uma pessoa cuja vida tem várias dimensões e, uma delas é a profissional, a minha carreira, que é uma dimensão muito importante do meu cotidiano, entre outras razões, porque dedico muito tempo a ela (CORTELLA; MANDELLI, 2011, p. 07).

Assim, a vida profissional e a vida pessoal se misturam, e são difíceis de separar.

Se pensarmos que a maior parte da vida das pessoas se desenvolve no ambiente de trabalho e que o trabalho é prática transformadora que viabiliza a realização dessas pessoas, compreender e permitir a esses ambientes de trabalho que se tornem mais sustentáveis e saudáveis habilita os indivíduos e as organizações a se desenvolverem em conjunto por meio de discussões e conceitos sobre resiliência e aprendizagem. Pois são meios para fortalecimento de estratégias de superação de adversidades, visto que estar saudável em uma organização saudável, permite trilhar um caminho positivo para a produtividade e a sustentabilidade da organização e do trabalhador (Zanelli; Kanan, 2018). O autor ainda afirma que uma organização será saudável enquanto estiver realizando seu potencial através de um padrão de relações éticas, equilibradas e mutuamente confiáveis e não ameaçadoras. Tanto o potencial a realizar como o padrão de relações a desenvolver devem ter um caráter de unicidade, onde todos os subsistemas, pessoas e unidades da organização estarão buscando a mesma razão de ser.

Nesse sentido, para que se possa criar um ambiente de trabalho saudável numa organização saudável, é preciso estimular a melhoria das relações interpessoais, a produtividade pessoal por meio da gestão do

tempo e o trabalho em equipe, como meios para se trilhar um caminho de sucesso para a organização e para o trabalhador.

Atualmente, um dos maiores problemas a serem enfrentados pela sociedade é a gestão do tempo. As pessoas têm a sensação de que o tempo acelerou e que já não conseguem administrar as horas do dia com suas atividades. A mesma sensação também é percebida dentro da organização, que têm prazos a cumprir e tarefas ou serviços a entregar.

Nesse sentido, a gestão do tempo é uma ferramenta crucial, podendo ser utilizada tanto na organização como na vida pessoal. É necessário identificar como utilizar o tempo naquilo que gera produtividade e é considerado importante, com a menor quantidade de recursos possíveis. Gerir o tempo é saber usá-lo nas atividades consideradas prioritárias, permitindo alcançar metas pessoais e profissionais, gastando menos energia física e mental e aumentando a produtividade, melhorando ou alcançando resultados esperados. (ALVES *et al.*, 2017).

Ainda segundo Reggiani (2005, p. 01), “A produtividade está associada a quão bem é utilizado o recurso na produção de um bem ou serviço”. É um fator que evidencia o desempenho de uma organização.

Nesse contexto, as melhores estratégias para uma organização eficiente estão relacionadas ao trabalho em equipe, controle de custos, criatividade, aumento da produção com a utilização de menos recursos e a gestão do tempo para que os recursos organizacionais sejam utilizados corretamente.

Quando a gestão é voltada à administração eficaz do tempo e ao trabalho em equipe, ela alavanca a produtividade, a criatividade, a inovação e, principalmente, a melhoria nas relações interpessoais. Consequentemente, proporciona a criação de um ambiente saudável e harmonioso.

E como está a SUA gestão do tempo? Você está satisfeito com a forma que utiliza este recurso tão importante nos dias de hoje? Sugerimos que reflita e, se preciso, que tome as ações necessárias para usar o tempo da melhor maneira!



CONSCIÊNCIA SOCIAL

Édis Mafrá Lapolli
Terapia do Livro



Consciência significa saber, ter conhecimento de alguma coisa, ou seja, consciência é o conhecimento reflexivo das coisas.

Nesse contexto, pode-se dizer que consciência social é o conhecimento que uma pessoa tem do estado dos integrantes da sua comunidade. E quando a pessoa tem essa consciência, ela é consciente do que o ambiente pode favorecer ou prejudicar o desenvolvimento de todos.

Portanto, a consciência social parte do princípio de que as pessoas entendem as necessidades dos outros e que pretendem cooperar por meio de mecanismos sociais, como por exemplo por meio de doações, de atividades voluntárias, ou ainda por qualquer tipo de assistência.

Isso deveria ser ensinado e começado na infância e então o nível de conscientização iria se elevando gradativamente, de forma natural, e com certeza contribuiria e muito, tanto para o desenvolvimento pessoal, quanto para o da comunidade como um todo.

Como isso raramente ocorre, na fase adulta, é preciso colocar a consciência social como uma prioridade em nossa vida, para que possamos colaborar com um mundo melhor para nós e para a sociedade em geral.

E como podemos desenvolver essa cons-

ciência? Bem, podemos desenvolvê-la de várias formas em separado ou unindo-as.

Uma forma é por meio da empatia social. Vamos olhar para o outro e não olhar somente para nós. Vamos perceber e considerar as suas necessidades enquanto grupos e indivíduos e vamos compartilhar as alegrias, as angústias, vamos viver em comunidade colaborativa e, assim, vamos perceber as necessidades e praticar a caridade praticando a compaixão.

Vamos prestar atenção em nossas reações em conflitos e vamos tomar consciência dos conflitos e aprender a identificá-los e a lidar com eles buscando a sua extinção e aí comprometendo-nos a viver de forma harmoniosa.

Uma outra forma é nos comprometermos com o tratamento social, passando a tratar todas as pessoas com cordialidade e educação, não importando sua condição social, educacional, sexual, entre outras.

Vamos sair de nossa zona de conforto e vamos nos aventurar em lugares desconhecidos, vamos nos expandir socialmente. Isso expandirá nossos pensamentos e a nossa visão de mundo.

Com tudo isso, podemos aprender e nos comprometer com uma atividade social de forma constante. O ideal é escolher alguma coisa que nos faça escutar e cuidar das necessidades de outras pessoas. E com certeza vamos nos desenvolver e muito. Nosso ganho será grande. Vamos em frente.

REFERÊNCIAS

- ALVES, L. C. F. *et al.*. Gestão do Tempo e Produtividade. *Revista Multidebates*, v. 1, n. 2, 2017. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/39-Texto%20do%20artigo-165-1-10-20171214.pdf>. Acesso em: 25 abr. 2020.
- CORTELLA, M. S.; MANDELLI, P. *Vida e Carreira: um equilíbrio possível?* Campinas, SP: Papirus 7 Mares, 2011.
- REGGIANI, G. B.; PRADA, N.; FIGUEIREDO, D. F. Gestão da Produtividade: metodologia a uma indústria de bebidas. *Anais do XII SIMPEP*, Bauru, SP, Brasil, 07 a 09. nov. 2005.
- ZANELLI, J. C.; KANAN, L. A. *Fatores de risco e de proteção psicossocial: organizações que emancipam ou que matam*. Lages: Editora da Uniplac. 2018.160p.

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

Luciana Machado Schmidt, Dra. entrevista a médica pediatra homeopata Ana Lúcia Schmidt Tirloni - CRM 7169 – Pediatra RQE 3406 – Homeopata RQE 5258 e participante da Associação Médico-Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Doutora Ana Lúcia, conte-nos sobre o que a levou a estudar Medicina e a escolher Pediatría?

Existem pessoas que querem ser médicas desde crianças, mas esse não foi o meu caso. Eu queria ser assistente social, como a minha mãe. Eu acreditava que não tinha aptidão para a medicina, porque nunca gostei muito de emergência, acidentes e cirurgias. Mas foi sob a influência de meu pai, irmã, professores, orientador profissional, namorado e de um amigo, que acabei decidindo pela medicina. E em março do ano seguinte, comecei minha carreira, aos 17 anos, recém-casada e grávida de sete meses de gestação, tudo junto e misturado! Quando a nossa primogênita nasceu, foram muitas visitas à pediatra e fui me encantando e me apaixonando pela pediatra, num caminho sem volta. Hoje sou pediatra, mãe de quatro filhos e avó. Adoro estar com as crianças.

Você tem publicado vários livros infantis com a renda destinada a uma organização beneficente. Pode nos falar mais sobre essa iniciativa?

Atualmente, faço parte da Diretoria de Ações Sociais da Sociedade Catarinense de Pediatría, por convite da Dra. Rosamaria Medeiros, devido ao meu trabalho voluntário desde 2011 junto a Casa Lar Luz do Caminho e do projeto com os livros infantis educativos que venho escrevendo anualmente. Já estamos no quinto ano desse trabalho de amor, cuja verba arrecadada é destinada a essa casa de acolhimento. Dessa forma, as famílias são beneficiadas por momentos de leitura com pais e filhos e construções dessas memórias, bem como recebem oportunidades para conversar sobre ética, moral, sentimentos e atitudes. E por outro lado, a instituição recebe uma verba que lhes possibilita auxiliar na manutenção da casa e seus projetos, beneficiando crianças e adolescentes acolhidos. Para saber mais, acesse www.casalarluzdocaminho.org.br

E o que a levou a se tornar uma médica homeopata?

Já com relação à Homeopatia, fui também impulsionada por questões pessoais. Como a nossa filha ficava muito doente, aos seis anos, ela teve a indicação de procurar um otorrinolaringologista; e esse especialista recomendou uma cirurgia. Ao sair da consulta, resolvemos tentar a homeopatia e nossa filha melhorou tanto que não precisou operar. No entanto, cada caso é um caso. Assim, iniciei a especialização de Homeopatia, buscando compreender mais sobre essa especialidade tão criticada

e pouco conhecida, em seus benefícios e aplicações. A Homeopatia é uma especialidade médica reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina desde 1980. As faculdades médicas geralmente não ensinam sobre Homeopatia, exceto como matéria optativa, ocasionalmente. Portanto, os médicos se formam desconhecendo por completo esse método, contribuindo para um maior preconceito e desinformação. As maiores controvérsias ocorrem devido à diferença entre os métodos para avaliar a alopatia (medicina dos contrários) e a homeopatia (medicina dos semelhantes), sendo o método quantitativo utilizado nos estudos alopatícos e o método qualitativo utilizado para o estudo da homeopatia. A homeopatia tem outro embasamento filosófico, a partir de quatro pilares: semelhante cura semelhante; medicamento único; medicamento diluído e dinamizado (agitado) e; experimentação no homem sadio. Assim, na consulta homeopática, as pessoas contam sua vida, como é sua personalidade, medos, gostos, aversões, manias, sensibilidades, como são as manifestações de suas dores etc., e escolhemos de forma artesanal, um medicamento que cobre a maioria das características da pessoa, um medicamento para o doente, e não para a doença, buscando o equilíbrio do indivíduo como um todo.

Sabemos que você faz parte da Associação Médico-Espírita (AME). Pode nos informar como os conhecimentos de Medicina e Espiritismo se complementam?

A proposta da Associação Médico-Espírita está pautada nos trabalhos científicos que demonstram que a oração pode auxiliar fazendo uma diferença significativa nos tratamentos, como um complemento. Com isso, o médico espírita busca estimular a ética e a transformação moral. Ele mostra ao paciente o benefício de um trabalho voluntário e da prática da oração, respeitando as crenças ou a fé do paciente, como uma prática complementar. Os médicos, em geral, aprendem a promover saúde, a prevenir doenças e a tratar seus pacientes. O médico espírita inclui o propósito de consolar e preparar o paciente para o seu desenlace, quando este já está em estado terminal e seu corpo não pode mais ser curado. Entretanto, é preciso sempre respeitar o posicionamento religioso ou não de cada paciente, e para isso é preciso ética e empatia.

Você publicou recentemente para a AME um vídeo sobre amor. Gostaria de falar um pouco da proposta e onde os(as) leitores(as) podem encontrá-lo?

A AME/SC reúne-se na última quarta-



-feira de cada mês na sede do Hospital Universitário da UFSC, às 19:30h. Fui convidada para fazer a palestra de abril sobre “O amor: a conexão para a saúde integral”. Porém, com a pandemia do novo Coronavírus (SARS-CoV2) causador da Covid-19, fizemos a gravação para que pudéssemos seguir com a nossa programação, mesmo que virtualmente. O vídeo pode ser acessado no site da AME/SC www.ame-sc.org.br ou direto no YouTube escrevendo meu nome na lupa. Como foi voltada para os espíritas e simpatizantes, contém os conceitos do Espiritismo e como estes podem se interconectar com a medicina. Falo também sobre duas teorias para uma vida saudável, uma preventiva, que é a do Dr. Roger Walsh e a outra, terapêutica, que é a do Dr. Larry Dossey. E por fim, para falar de amor, é preciso falar de Jesus e de sua máxima: “amar a Deus sobre todas as coisas e amar ao próximo como a si mesmo”. Existem muitos médicos espíritas por todo o Brasil e pelo mundo, e se você se interessa por esses temas médicos e espiritualistas, pode acessar os sites da AME/SC, da AME/Brasil, da AME internacional, e participar de congressos como o Medinesp, que acontece a cada dois anos. Em 2021, será em Vitória e é aberto ao público mediante inscrição. Eu já me inscrevi, adoro! As reuniões no Hospital Universitário são gratuitas.

Você também trabalha com Constelação Familiar. Poderia explicar, a quem ainda não conhece esse trabalho, do que se trata?

A Constelação familiar é uma prática integrativa. Não é um ato médico; é mais do que uma técnica, é uma espécie de filosofia, cuja aplicação resulta em alta taxa de conciliações no direito de família ou empresarial, e tem se ampliado para auxiliar como tratamento complementar na Pedagogia, na Saúde etc. Bert Hellinger, quem reuniu esses ensinamentos, escreveu mais de cem livros. Ele foi teólogo, filósofo, pedagogo e tinha formação em Psicologia

Transpessoal. Trabalhou na África com as tribos zulus e observou que lá eles adoeciam menos e tinham melhores relações interpessoais. A partir da observação e da união de seus saberes, Hellinger elaborou um novo sistema, denominado de Constelações Familiares. Sua teoria é bastante complexa, mas os efeitos da prática são muito significativos. A base está descrita através de três leis sistêmicas que atuam no nosso inconsciente: a ordem, o equilíbrio e o pertencimento. Constelação Familiar e Espiritismo são filosofias diversas, porém, complementares. Conheci a Constelação Familiar através do médico homeopata espírita e constelador Andrei Moreira. O Dr. Alberto Almeida também seguiu esse caminho e tenho muito respeito por ambos. Fiz minha formação no Ipê Roxo Instituto de Desenvolvimento Humano; eles são estudiosos do assunto e com mais de dez anos de prática no uso dessa técnica.

Fale um pouco da responsabilidade de tratar crianças e suas famílias.

Ser pediatra é um presente, pois cuidamos dos maiores tesouros das famílias. Amo trabalhar com a prevenção e promoção de saúde! A homeopatia também é uma ferramenta muito útil para auxiliar no sono das crianças e diminuir as birras e transtornos de comportamento. Também pode surpreender em quadros agudos, com sua eficácia, contrariando o mito de que a homeopatia demora a fazer efeito. Tem ainda excelente ação nas doenças crônicas como asma, hipertensão ou outras. Profissionalmente, procuro me manter atualizada em meus conhecimentos: frequentei anualmente congressos, busco estudar e ler, ser pontual, atenta e fazer o meu melhor para auxiliar o paciente e sua família. São muitas as competências que fazem parte da Pediatría e da Homeopatia. Ambas as áreas são um prazer para mim, são assuntos que adoro estudar e que tornam o meu dia mais alegre e leve. Com certeza, é uma tarefa de grande responsabilidade, mas garanto que o amor e o prazer em fazê-la deixa tudo muito mais gostoso.

Qual é a sua mensagem para os(as) jovens médicos(as) e aqueles(as) que desejem estudar Medicina?

Minha mensagem é de que sigam seu coração, trabalhem com o que amam, com aquilo que faz brilhar seus olhos e acordar pela manhã felizes com a oportunidade de servir. Somos meros instrumentos da cura, e essa é a nossa missão, mostrar o caminho para a qualidade de vida e saúde aos pacientes, para que os mesmos possam deixar seu legado e seguir seus propósitos.

A FÉ SEGUNDO HUBERTO RHODEN Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Grupo Filosófico

Tido como o maior filósofo brasileiro, Huberto Rhoden diz que a palavra fé não encontra um prefixo específico, sendo o mais próximo, *fidelis*, que significa fidelidade.

Assim, fé é o movimento em que o ser mais se aproxima dos atributos da divindade nele presentes, quais sejam: as derivações do princípio de amor, justiça e caridade.

Portanto, o ser terá mais fé, quanto maior fidelidade a esses princípios observar.

TOQUE TEU CORPO COM AS MÃOS DA ALMA E SEJA FELIZ

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Como te esquecer? Como esquecer teus olhos assustados, teu sorriso pálido e andar temeroso ao transpor pela primeira vez as portas desta Casa que carinhosamente apelidamos de Casa de Amor?

Nossa (agora também tua) Casa de Amor te recebeu e a partir de então passamos a te bombardear amorosamente com as muitas informações sobre a forma de se obter a cura, forma essa que tanto pode ser usada para curar uma dor de cabeça, uma gastrite, como um tumor maligno. Enquanto ouvias as colocações, as palestras, os depoimentos, a Espiritualidade Maior salpicava eflúvios de luminosa energia sobre teu corpo. No decorrer do dia, lágrimas e tristezas foram alternadas com alegria e gargalhadas. E sutilmente foram abordados os temas sobre a conexão existente entre corpo e mente e do quanto o paciente necessita dessa conexão para evitar a doença ou a obter cura quando a mesma já tiver instalada em seu corpo físico.

A busca da saúde é mais do que apenas tomar remédios. A grande maioria dos pacientes confia, tão somente, nos

medicamentos que ingere, sem mudar a forma de pensar, sem incluir a cura do espírito juntamente com o tratamento médico. Desconhece, por certo, que a alma já se encontra enferma antes de ser manifestada a doença física. Por isso, para combater a doença do corpo, a alma precisa ser examinada e especialmente medicada. Comece seu trabalho despindo-a inteiramente, examinando-a cuidadosamente... Veja quantas máscaras escondem de ti próprio tua verdadeira face.

Verifique quais as mágoas que tens armazenada em teu interior. Pergunte quais os motivos que te levam a sentir mágoa, raiva, inveja, ciúme, preguiça, depressão dentre outras emoções negativas que passam a te roer intimamente. Estuda-te, analisa-te, conheça-te para usufruíres do perdão que darás a ti mesmo por não teres agido corretamente no passado. Quando te permites o perdão aprendes a perdoar teus outros devedores.

Ah! Como quero te ajudar...

Assim como o músico que com maestria toca o seu violino, Deus toca sutilmente as cordas secretas de teu co-

ração, fazendo soar a música silenciosa que proporciona teu equilíbrio emocional. Aprende com nosso Pai Eterno a dedilhar as cordas de tua vida. Com o passar do tempo, essas cordas ficarão cada vez mais afinadas e tua música interior mais sutil e bela. Encontra-se desafinado todo viajante que carrega uma mochila de sofrimento nas costas. Ao descobrir a música Universal, o viajante passa a dedilhar e a afinar as cordas do coração de outros irmãos coviajores que caminham pela estrada da vida. É ajudando que serás ajudado.

Tua cura será uma realidade quando medicares conjuntamente teu corpo e tua alma. Teu corpo é o templo de tua alma. Se tua alma deixar teu corpo ele será como o casulo abandonado pela borboleta que bateu asas e voou pela imensidão do céu azul.

Entendes agora, meu Irmão, porque é necessário manter a conexão dos dois? Entendes que necessitas sarar tua alma para que teu corpo assimile a medicação indicada pelo médico da Terra?

Entendido isso, toque com as mãos da alma teu corpo físico convidando-o a nova vida que te espera para ser feliz.



Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

AVISO

Considerando as determinações das autoridades de saúde pública referentes aos riscos da pandemia causada no mundo pelo coronavírus (SARS-CoV 2), informamos 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 31/06/2020, quando será reavaliada a situação.

Neste período, as duas casas permanecerão fechadas, sem qualquer tipo de atividade, para que os voluntários e pacientes possam prevenir-se em casa, evitando o contágio com o vírus e, assim, o surgimento da doença COVID-19.

No caso de necessidades por doenças ou necessidade de ajuda, devem buscar o atendimento a distância oferecido pelo Nosso Lar.

Busque na Internet, acesse o link abaixo, leia, preencha os dados e envie.

<https://www.nenossolar.com.br/atendimento-a-distancia/>

Devemos nos manter calmos, serenos, considerando as informações técnicas passadas por autoridades de saúde pública, muita fé e oração!

Direção Geral

Núcleo Espírita Nosso Lar

Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



ESSE É
TPP
EMPRÉSTIMO PESSOAL
KOERICH

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

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

Condição essencial para a obter a última parcela grátis nos planos de 12 e 24 vezes, vinculados à "Campanha Parcela Grátis", não deve ocorrer o pagamento antecipado bem como o pagamento em atraso de qualquer parcela do plano contratado. Consulte a análise de crédito e consulte aos Órgãos de Proteção ao Consumidor. Não se trata de uma oferta de empréstimo em nome do Banco. O empréstimo é realizado em nome do Banco Koerich S.A. e o prazo de emissão é de 10 dias úteis. Obrigamos a apresentação da Declaração de Rendimentos e CPF original e comprovante de renda e residência, emitidos há no máximo 3 meses. A primeira parcela será vendida em até 15 dias úteis após a emissão da última parcela. O valor total do empréstimo será informado na proposta de crédito. Consulte a proposta de crédito e o contrato de empréstimo. O Koerich não se responsabiliza por danos materiais ou morais decorrentes do uso indevido do empréstimo. Consulte a CET antes da contratação.