

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

NOVEMBRO 2020 - ANO 10 - Nº 91

NASCENTE DO RIO TIETÉ, FOTO DE BRUNO RODRIGUES LEITE.

VER – CONTEMPLAR – CONSIDERAR uma prática para o nosso cotidiano

Os reinos da natureza são codependentes, tanto compondo o quadro cósmico do Planeta Terra, como na observação e interação da terra (solo), das plantas, dos animais e das condições que este diálogo profundo traz para a humanidade na sua trajetória humana, de alma e de espírito. Páginas 8 e 9

Colunas

● MOVIMENTO

Adilson Maestri
Página 7

● PENSANDO A GALÁXIA

Homero Franco
Página 7

● FREQUÊNCIA VIBRATÓRIA: transformando sonhos em realidade

Édis Mafra Lapolli
Página 13

● AMANHECE: Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Página 15

CONSCIÊNCIA AFETIVA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Inara Antunes Vieira Willerding nos diz que estamos passando por uma situação no mínimo curiosa, para não dizer estressante. Que falta faz um abraço! Um simples abraço. Durante toda nossa vida, usamos essa ferramenta

do afeto para nos relacionar e nunca percebemos a quão valiosa ela de fato é. Claro que existem vários tipos de abraços, mas todos estão temperados com a afetividade. **Página 4**



ENTREVISTA



Estamos no Novembro Azul e a Dra. Eunice Quiumento Velloso entrevista o urologista Dr. Ari Rocha, Graduado em Medicina pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC); com Residência Médica em Urologia pelo Hospital Governador Celso Ramos; Membro da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU); da Associação Catarinense de Medicina e da Associação dos Médicos Urologistas de Santa Catarina; Urologista membro do corpo clínico do Hospital de Caridade, Florianópolis/SC; do corpo clínico do Hospital Baía Sul, Florianópolis/SC e; do

corpo clínico do Hospital da Unimed Grande Florianópolis, São José/SC. **Página 14**

“Tudo tem fluxo e refluxo, tudo tem suas marés, tudo sobe e desce, o ritmo é a compensação.”

Assim está expressa a Lei do Ritmo no Caibalion, livro publicado em 1908 pela Yogi Publication Society, contendo os ensinamentos de Hermes Trismegisto, tal como ensinado nas escolas herméticas do Antigo Egito e da Antiga Grécia.

Pode-se dizer que o princípio é manifestado pela criação e pela destruição. É o ritmo da ascensão e da queda, da conversão da energia cinética para potencial e da potencial para cinética. Os opostos movendo-se em círculos.

É a expansão até chegar o ponto máximo, e depois que atingir sua maior força, se torna massa inerte, recomeçando novamente um novo ciclo, dessa vez no sentido inverso. A lei do ritmo assegura que cada ciclo busque sua complementação. Tudo ocorre para que seja mantido o equilíbrio.

O ritmo é o tema de nossa página central que chama a atenção para percebermos “o movimento ritmado que define a gravidade e a levitação; a contração e a expansão; a sucção e o sopro; o centro e a periferia; e que, na observação do ritmo, marcamos o tempo”.

O texto de nosso Mentor, na página 15, complementa o belo texto da página central dizendo que: “o reino de Deus é um estado de mente e coração através do qual estamos possuídos por Deus. Quando isso acontece Deus passa a administrar nossa vida. E então vivenciamos a paz e o amor, tornamo-nos generosos e passamos a cuidar de quem necessita de cuidados da mesma forma como cuidamos de nós mesmos”.

Estamos em novembro, quase encerrando mais um ciclo do tempo que dispomos na Terra para ampliar a consciência da nossa filiação divina. Urge a necessidade de absorvermos e colocarmos em prática tudo o que o Universo nos colocou à disposição e que encontramos nos ensinamentos e nas experiências do nosso cotidiano.

Boa leitura!

Presente

Bianca Velloso

Passou por mim na rua
olhou-me nos olhos
adentrou-me na alma
entregando-me um embrulho
uma caixinha de presente
muito mais do que uma joia

uma chave para abrir a porta
de um pensamento
que eu nunca havia pensado

o medo não é uma coisa
estática e definitiva
o medo pode se transformar
em encanto, acalanto
alimento, mudança
o medo pode se transformar
em abraço!

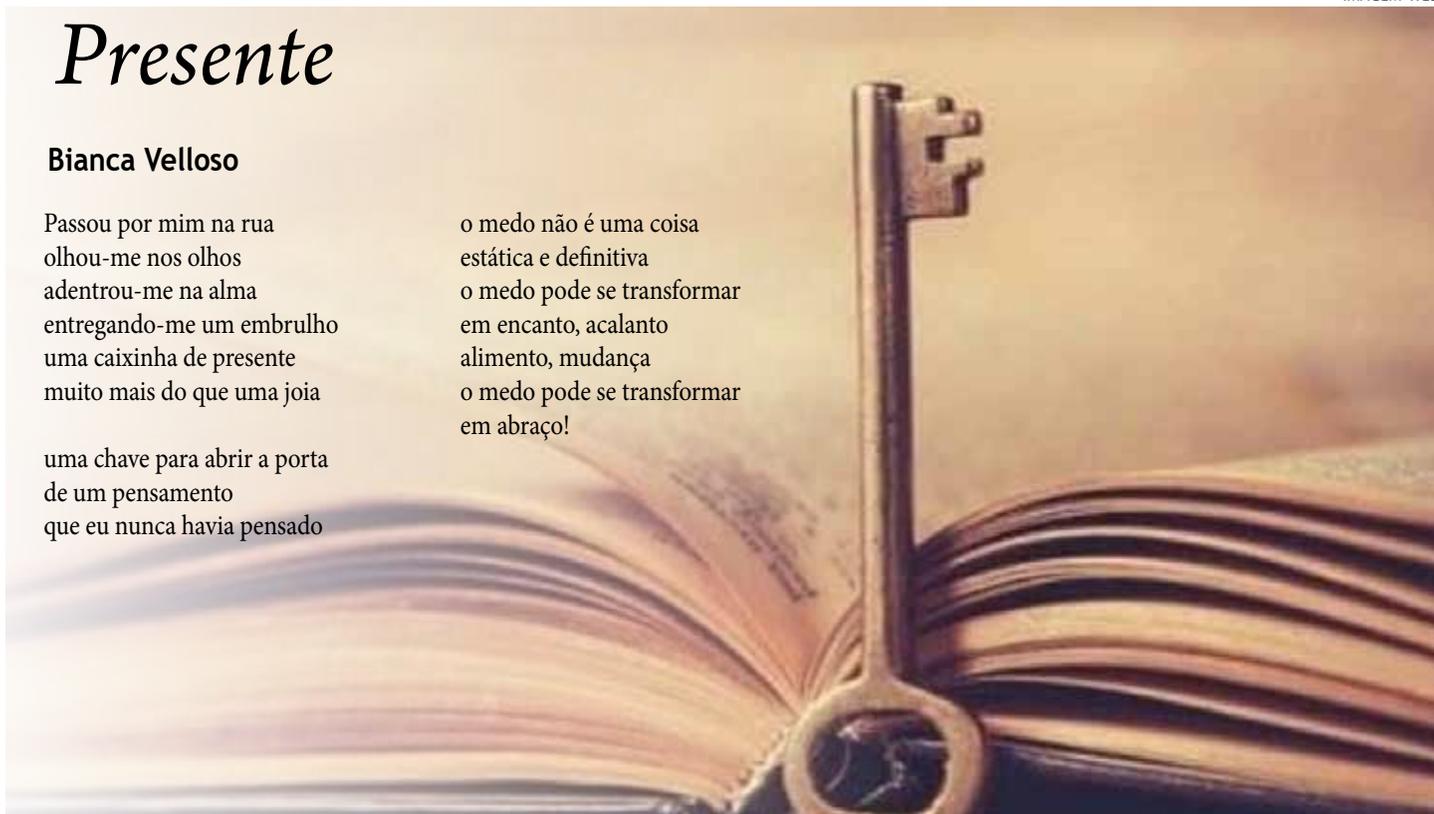


IMAGEM WEB

AVISO

Considerando as determinações das autoridades de saúde pública referentes aos riscos da pandemia causada no mundo pelo Coronavírus, COVID-19, informamos que o Núcleo Espírita Nosso Lar e o Centro de Apoio ao Paciente com Câncer continuarão com suas atividades suspensas, pelo menos até o dia 30/11/2020, quando será reavaliada a situação.

Neste período, as duas casas permanecerão fechadas, para que os voluntários e pacientes possam prevenir-se em casa, evitando o contágio com o vírus.

No caso de necessidades por doenças ou necessidade de ajuda, deve-se 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



expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

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

Editoração
Fernandz Editora
juceliadzfernandes@gmail.com

Tiragem: 5.000 exemplares
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

O Informativo Nosso Lar também está on-line no seguinte endereço: <http://www2.nenossolar.com.br/informativo-nosso-lar/>



GASTRITE UMA QUESTÃO ALIMENTAR, EMOCIONAL E POSTURAL

Andrea Livramento Bessa
Nutricionista - CRN 10 nº 5336

Gastrite é uma inflamação da camada de membrana da mucosa do estômago, mucosa gástrica, que contém as glândulas gástricas, as quais são responsáveis por liberar o suco gástrico para um bom processo digestivo.

Este desequilíbrio pode ocorrer por excesso de café, refrigerantes, molhos, corantes, temperos artificiais, bebida alcoólica, uso de medicamentos, fatores emocionais, posturais e pela associação de dois ou mais destes fatores. Importante verificarmos quais são os gatilhos que ocasionam esta gastrite, para tratá-la de forma correta e eficaz, evitando a sua recidiva ou o surgimento de outra doença.

Quando falamos de nutrição, podemos orientar a retirada da cafeína ou usar café descafeinado, retirar os molhos artificiais e adicionar molhos caseiros, retirar as pimentas e os temperos industrializados e utilizar os temperos naturais, evitar frituras, evitar e ou excluir a bebida alcoólica, evitar o chocolate. Evitar gorduras que têm digestão difícil. Estão liberados os vegetais e o azeite de oliva e também os ovos e os peixes, por serem importantes para o corpo.

Em alguns casos, quando o paciente apresenta desconforto com determinados alimentos como laranja, limão ou algum outro na sua individualidade, deve ser retirado.

Em caso de dor gástrica, deve-se preparar os alimentos de forma abrandada, ou

seja, em forma de papa, purês, alimentos mais cozidos, para evitar o trabalho gástrico com as fibras dos alimentos. As carnes devem ser ingeridas na sua forma desfiadas ou moídas.

Existem outras estratégias nutricionais, mas devem ser observadas as necessidades individuais de cada um.

Quando falamos que há gatilhos tanto da questão fisiológica quanto emocional e postural, podemos indicar e o paciente agregar ao tratamento as terapias alternativas que auxiliam a diminuir o estresse e melhorar a postura como: organização da rotina, tempo de lazer, meditação, yoga, práticas que trabalhem o processo respiratório e fisioterapia como LPF (Low Pressure Fitness), pilates e quiropraxia.

Estar consciente sobre o seu corpo, suas ações e os mecanismos adaptativos que o corpo utiliza para nos proteger dos nossos hábitos diários não saudáveis, é de extrema importância para entendermos que há uma necessidade de mudança de hábito neste tratamento.

Ter melhorias dos sinais e sintomas é um dos fatores que indicam que o tratamento está tendo resultado, mas para se ter certeza que houve uma recuperação da mucosa gástrica, ou seja, que cessou a inflamação na mucosa, há necessidade de avaliação e reavaliação médica.



IMAGEM WEB

O BOM MÉDICO: uma reflexão

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

A humildade tem sido pouco compreendida e, muitas vezes, associada à fraqueza, subserviência, pobreza ou a própria aparência no vestir. Entretanto, se buscarmos a origem etimológica da palavra, descobrimos que vem do latim, de “humus” que significa terra. A palavra “homem” deriva do latim “homo” que também tem sua origem no termo “humus”. Homem e terra, reconhecimento que fazemos parte da natureza e, assim sendo, somos uma unidade onde não cabem posições de superioridade ou inferioridade.

“A humildade pode ser entendida como um processo psicológico em que o indivíduo se relaciona consigo e com os outros de forma realista, reconhecendo suas limitações e fragilidades na medida em que fazem parte da própria natureza”, diz a psicologia. Essa capacidade de aceitação da nossa personalidade nos permite estabelecer relações interpessoais baseadas na empatia em vez da crítica e do julgamento.

Quando a autossuficiência é a base da autoestima, sentimo-nos ofendidos, melindrados por confundirmos humildade com humilhação, ou seja, quando não temos a sensibilidade de reconhecer nossos erros, sentimo-nos humilhados quando eles nos são expostos.

Ter mais conhecimento numa determinada área não nos qualifica como superiores. A limitação do nosso saber, independentemente do grau de instrução, profissão ou camada social, revela nosso grau de humildade.

Ainda na humildade está a consciência da finitude e da transitoriedade das nossas conquistas. Estas não nos autorizam a serem usadas como condição de superioridade, arrogância ou prepotência.

A medicina desperta muito prestígio, admiração e respeito. Na formação médica, nos é ensinado a curar, o que infelizmente dá uma falsa sensação de poder. O médico arrogante acredita que seu paciente é inferior a ele, por ter menos conhecimentos específicos em sua área.

O bom médico percebe seus limites, tem a capacidade da empatia, de sentir a dor do outro e tratá-la como se fosse sua.

O bom médico olha nos olhos de quem está à sua frente pedindo ajuda, ouve, toca, conforta e reconhece sua impotência quando ela se apresenta.

O bom médico estende a mão por saber que a dor do outro também poderá ser sua.

O bom médico reconhece que todos os seus diplomas, certificados, cursos e especializações lhe foram oportunizados por uma Força Maior para serem utilizados nesta encarnação com a humildade de quem assim o reconhece.

No exercício da medicina, não somos autossuficientes. Somos uma equipe da qual fazem parte outros profissionais, o próprio paciente e seus familiares e, principalmente Deus, que está sempre conosco.

“Todo aquele que se eleva, será rebaixado, e todo aquele que se rebaixa será elevado”. (Lucas, cap.XIV, v.1 e 7-11)

REFERÊNCIAS

CUPPARI, Lilian. *Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar da EPM-UNIFESP*. 3. ed. Barueri: Editora Manole, 2014.

NOVEMBRO AZUL



Mudando o rosto da saúde masculina

CONSCIÊNCIA AFETIVA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Inara Antunes Vieira Willerding, Dra.
Pós-doutoranda do PPGEGC/UFSC

Estamos passando por uma situação no mínimo curiosa, para não dizer estressante. Que falta faz um abraço! Um simples abraço.

Durante toda nossa vida, usamos essa ferramenta do afeto para nos relacionar e nunca percebemos a quão valiosa ela de fato é. Claro que existem vários tipos de abraços, mas todos estão temperados com a afetividade.

A afetividade é um termo que deriva da palavra afeto, que é a capacidade do ser humano de experimentar um conjunto de fenômenos afetivos, provenientes das atitudes e comportamentos, sustentado pelas emoções. Para Costa e Moreira (2017, p. 1), “todas as atitudes humanas são permeadas pelo afeto, que influencia nas decisões a serem tomadas”.

Wallon, médico e psicólogo francês, teve seus estudos pautados na dimensão afetiva do ser humano, em sua teoria, a inteligência do indivíduo está integrada com sua afetividade, levando em consideração as emoções. Wallon (2007, p. 73) afirma que:

a afetividade constitui um papel fundamental na formação da inteligência, de forma a determinar os interesses e necessidades individuais do indivíduo. Atribui-se às emoções um papel primordial na formação da vida psíquica, um elo entre o social e o orgânico.

E de repente, de uma hora para outra, sem nos prepararmos para isso, veio a ordem mundial: TODOS EM CASA. E desde março estamos nessa luta constante em que alguns querem crer que tudo é um exagero, porém novas notícias da mesma situação inicial nos prova que ainda vai demorar para voltarmos ao que considerávamos normal.

Estamos submetidos a uma situação em que nossa afetividade teve que se reinventar e se redirecionar para um mundo virtual, e, confesso, ela nem sempre, ou até nunca, esteve presente. Somos seres afetuosos, sociais e necessitamos estar em contato.

Pense comigo: já reparou que em um encontro temos um ritual no início e no final totalmente amparado no toque? Essa é a forma mais evidente e clara de externar nossa afetividade.

A afetividade tem suas conexões pelas atitudes e comportamento do ser humano atrelado ao “conjunto de todos os nossos sentimentos, emoções, humores, paixões, sejam eles ‘positivos’ ou ‘negativos’” (AMARAL, 2007, p. 2). E os sentimentos e as emoções estão conectados pela nossa mente ao nosso corpo e, ao percebermos essa conexão e a experimentarmos, sentiremos afeto. “As funções afetivas



IMAGEM WEB

são aquelas que expressam a suscetibilidade experimentada pelo ser humano perante determinadas alterações que acontecem no mundo exterior ou em si próprio”, e ainda, “durante toda a nossa vida, os fatos ou acontecimentos vividos por nós serão nossa experiência de vida e passarão a fazer parte da nossa consciência” (AMARAL, 2007, p. 3).

Nossa nova vida, hoje, constantemente diante de uma tela, seja ela de celular, computador, tablet, nos afasta dia após dia da nossa maior referência que acalma nossa alma. Nos afastamos do afeto.

Mas um dia, queira Deus, teremos a oportunidade de voltar a nos aproximar da velha vida que tínhamos e tenha absoluta certeza de que os abraços nunca mais serão os mesmos. Os afetos, os olhares e o uso do nosso próprio tempo será pautado na valorização de cada segundo de uma forma muito mais qualitativa e, quem sabe, começará uma nova era onde o afeto tornar-se-á a prioridade natural do freio que fará entendermos que quanto mais corremos, mais distantes ficamos do nosso próprio eu.

Que venha o futuro, que traga novas lições que querendo ou não, já estamos aprendendo de maneira árdua e muito impactante.

REFERÊNCIAS

AMARAL, V. L. do. *Psicologia da educação*. Natal: EDUFERN, 2007.

COSTA, G. F. da; MOREIRA, A. R. C. P. O afeto que educa: afetividade na aprendizagem. *Pedagogia*. Universidade Federal de Juiz de Fora (2017, p. 6). Disponível em: <https://www.ufjf.br/pedagogia/files/2017/12/O-AFETO-QUE-EDUCA.pdf>. Acesso em: 28 out. 2020.

WALLON, H.. *Afetividade e aprendizagem*. Contribuições de Henry Wallon. São Paulo: Edições Loyola, 2007.



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 AVE 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

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	

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!

E DE REPENTE TUDO PAROU...

Lurdete Castelan Novicki

Mestre em Educação pela UFSC

Professora Educação Infantil da Prefeitura Municipal de Florianópolis

Sem pretensão de entrar em detalhes sobre as proporções sanitárias, econômicas e sociais que a pandemia da Covid-19 tomou, o fato é que a história da humanidade não será mais a mesma. Perante a tragédia anunciada no início deste ano, a única saída protetiva encontrada pelas autoridades foi a orientação em nível mundial de isolamento e, quem pode, permaneceu em seus lares saindo apenas para o extremamente necessário. O planeta Terra travou uma guerra sem conhecer minimamente seu inimigo. Assim, algumas estratégias foram sendo adotadas e abandonadas ao longo desse trajeto. O desconhecimento científico foi, e está sendo, um dos fatores de maior perigo de enfrentamento, que nos deixa ainda mais frágeis, obrigando-nos, a cada dia, (re)aprender a coexistir com esse flagelo! Ligamos todos os alertas, adotamos as inúmeras recomendações, muitos tiveram que aprender a se autogerir, fazer sua própria comida, limpar a sua casa, tendo que resgatar atribuições que há tempos estavam ausentes no cotidiano de muitas famílias.

O avassalador lastro de mortes deixadas pela passagem pandêmica bem como seus impactos já sentidos – e outros ainda a serem colhidos – estão sendo discutidos à exaustão. A pandemia pôs de joelhos até mesmo as economias capitalistas mais fortes do mundo e fez muitos sistemas de saúde entrar em colapso. Todas as sociedades, mesmo as mais ricas e desenvolvidas, temem sofrer ainda mais com o desemprego, a desigualdade e a vulnerabilidade social.

Para muito além dessas “novas” demandas, o que prevalece é o sentimento real de ameaça que retirou nosso direito de ir e vir e, passados sete meses, não vemos a hora de voltar a ser o que éramos antes. A necessidade de reorganização do processo de ensino e aprendizagem ganhou destaque pela modificação drástica de modalidade. Todavia, grande parcela de professores se declarou não preparados para dar aulas online, ou mesmo para planejar e lidar com propostas remotas, configurando um desafio sem precedentes históricos para a área. De uma maneira ou de outra, o acesso aos recursos tecnológicos, seja na modalidade online ou remota, não foram suficientes para garantir a solução do problema educacional sofrido em escala mundial.

A relação entre aluno e professor fi-



IMAGEM WEB

cou muito empobrecida no sistema virtual de ensino aumentando o abismo que, por vezes, já habitava as salas de aulas presenciais. Assim, o professor está tendo que redimensionar sua prática e mobilizar novas estratégias motivacionais para proporcionar a aprendizagem dos estudantes procurando recompensar o vazio interpessoal que, via de regra, o ensino a distância/remoto não consegue preencher. Esse aspecto tem sido vivido de modo ainda mais intenso na Educação Infantil, tendo em vista as especificidades que envolvem o trabalho pedagógico nesta etapa educativa. O tema ganha ainda mais complexidade quando consideramos que há, junto a essas novas demandas do professor, um grande contingente de estudantes que não possuem ferramentas tecnológicas de acesso ao ensino a distância/remoto.

Eis o desafio que persiste em acompanhar todos os envolvidos nesse processo guardado na sua mudança drástica de construir o conhecimento bem como o modo restrito de se relacionar com ele. Professores e alunos reclamam a ineficiência, a fadiga e o estresse que essa nova configuração de trabalho exige. Porém, todos, ou quase todos, concordamos que o esforço coletivo deve mobilizar um principal objetivo: a aprender dia após dia a coexistir com essa doença preservando VIDAS. É em nome da vida que precisam ser justificados os planejamentos pedagógicos, as aulas virtuais e todas as tomadas de decisões que implicam a continuidade dos distanciamentos sociais que ainda são possíveis.

Enfim, o mundo hoje não é mais o mesmo e, por isso, o processo de ensino e aprendizagem teve que igualmente se transformar. A educação em geral precisou se reinventar para dar continuidade ao seu importante papel nas sociedades encontrando formas, mesmo que não as ideais, para mediar aprendizagens e construir o conhecimento.

Nesse confronto real e diário travado com o invisível, e comum a todos, percorrer esse caminho tem se tornado cada vez mais fundamental para enxergarmos os pontos positivos que há nele. Por meio da eminente sabedoria humana, exercitamos muita disciplina, internalizamos novos e positivos hábitos de higiene, fortalecemos nossos vínculos familiares e nos encontramos em pleno processo de (re)aprender a lidar com nossos próprios medos, inseguranças, ansiedades, dentre tantos outros sentimentos que se afloraram durante a pandemia. Tivemos que nos reinventar e aprender tudo sobre as ações pedagógicas remotas, reuniões online, trabalho remoto, realizando muitas e muitas reflexões.

Podemos nos arriscar e dizer que o compartilhamento deste momento temeroso e delicado vem construindo uma sociedade mais fortalecida de seus valores? Após o enfrentamento desta angustiante experiência seremos seres humanos melhores e mais solidários, com nossa fé e espíritos renovados? Deixamos essas reflexões porque acreditamos que a transformação humana é constante, só precisamos buscá-la e praticá-la na convivência diária.

EDUCAR SEM GRITAR

Cynthia Wood Passianotto

Psicóloga Comportamental e Cognitiva
Infantil e Neuropsicóloga

CRP 06/75518

www.crescendoeacontecendo.com

“O que é que se faz quando se diz sete ou oito vezes a mesma coisa e a criança não obedece? Grita-se, não é? Aí ela vem logo, correndo”... dizia-me, outro dia, um pai. Mas a verdade é que este princípio não tem nada de educador. Sim, é verdade que a prática pode indicar que os gritos são eficientes. Mas isso é a muito curto prazo. E qualquer adulto pode comprovar que os gritos são extremamente cansativos.

Quando um pai, cansado de um dia de trabalho, se aproxima da porta do quarto e chama o filho para jantar, espera que ele o ouça e que responda imediatamente. Mas ignora que, para a criança, é muito mais interessante continuar brincando. Quando, na enésima chamada, explode e grita, o pai não está educando o seu filho a obedecer a regras, está manifestando uma emoção: a raiva. Com medo, o mais provável é que a criança finalmente “obedeça” e largue a brincadeira.

A única coisa que aprendeu foi que os adultos também podem ser assustadores e, assim, verem os seus pedidos satisfeitos.

Sim, os gritos são eficazes. Sempre que conseguirmos assustar as nossas crianças, elas farão aquilo que quisermos. A grande desvantagem é que, como não aprendem mais nada, elas passarão a obedecer-nos APENAS quando gritarmos. E isso é tão desgastante! De repente, entra-se num ciclo vicioso muito difícil de sair. E rotula-se a criança de teimosa.

Se você se sentir exausto, impaciente, é bom que aprenda a gerir essas emoções em vez de se limitar a exteriorizá-las de forma impulsiva (e ainda culpar as suas crianças). Em vez de chamar pela criança a partir da porta do quarto, vale a pena aproximar-se dela, abaixar-se e, de olhos nos olhos, tentar captar a sua atenção. Dizer-lhe baixinho, que está cansado e precisa que ela colabore com você e venha para a mesa, pode produzir um milagre: o milagre da educação.

Na maior parte das vezes, os gritos não são suas verdadeiras escolhas, são manifestações do cansaço acumulado. Se quisermos que as crianças sejam solidárias com o cansaço que sentimos, temos, em primeiro lugar, de lhes ensinar – pelo exemplo – a exteriorizar essa emoção de forma estruturada e não impulsiva. Descarregar nelas o que quer que sintamos é, além de infrutífero, tremendamente injusto. Quem explode não comunica de forma clara e, conseqüentemente, não educa.



PENSANDO A GALÁXIA

Homero Franco

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

Tenho lido, ouvido, observado, duvidado e acreditado que os tempos correntes são, realmente, fora de série. Algo estranho se mexe aí fora da ionosfera e os efeitos são sentidos aqui na face da Terra. Esta semana um pesquisador veio assinalar que os dias estão mais curtos, por consequência os anos passam mais depressa. Por isso, nós ficamos de cabelo em pé quando num piscar de olhos o ano já está por acabar.

O que se sabe astronomicamente é que a cada 2.156 anos terrestres fecha-se o ano sideral da Terra. Para quem acredita em horóscopo é nesse tempo que ocorre uma Era (de Peixes, por exemplo), que está acabando para entrarmos na Era de Aquário, em breve.

Não quero dar uma de astrólogo que, de fato, não sou, mas leio que a Terra entrou (e volta a entrar a cada 25.872 anos terrestres) no chamado cinturão de Alción, a maior estrela nossa vizinha, cinco vezes maior que nosso Sol. As emissões eletromagnéticas de Alción alcançam nosso planeta e provocam mudanças energéticas, climáticas e rotacionais.

Penso que isso explica um pouco o comportamento do clima recente.

Mas, a oportunidade de escrever sobre isso, o que é uma novidade em meus artigos nesta página, é para me

referir aos assuntos até aqui abordados (superficialmente) para entrar no campo dos assuntos espirituais, que é a proposta da coluna. Pois as notícias que tenho trazem, sim, o tempo do Espírito de Verdade, prometido por Jesus e citado em João no capítulo 14. Seria uma era em que nada ficará escondido, todos os escândalos e segredos pequenos ou grandes viriam à tona e o planeta se encaminharia, enfim, para a transição do tempo de provas e expiações para o tempo das transformações.

Isso, certamente, se assim for, exigirá de nós, humanos atuais e futuros, uma imensa responsabilidade para que mereçamos ser harmônicos na nova era. Parar de brincar com a vida e encarar a realidade de que nós somos chamados à angelitude, isto é, a passagem do estágio humano para o estágio angelical.

Pelo sim, pelo não, o povo do bem sabe o que tem a fazer. Os demais sentir-se-ão muito desconfortáveis aqui nestes tempos atuais e futuros.

Muitas coisas acontecem e nós temos de ter discernimento e amorosidade para fazer a leitura desses novos momentos da humanidade. Transformações aceleradas, quer dizer, joga fora a fôrma velha por inadequada e descubra como terá de ser a fôrma nova.



MOVIMENTO

Adilson Maestri

Escola de Méduns

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

A terceira Lei Hermética diz: “Nada está parado, tudo se move, tudo vibra”.

No Universo, nada é estático tudo se move e todo movimento é vibratório. O todo se manifesta por esse princípio. Todas as coisas se movimentam e vibram com seu próprio regime de vibração. Nada está em repouso. Das galáxias às partículas subatômicas, tudo é movimento.

Todos os objetos materiais são feitos de átomos e a enorme variedade de estruturas moleculares não é rígida ou imóvel, mas oscila de acordo com as temperaturas e com harmonia.

A matéria não é passiva ou inerte, como nos pode parecer a nível material, mas cheia de movimento, ou seja, tudo é energia e está em constante movimento. Onde há vida há movimento.

Todos nós ocupamos nosso corpo com atividades físicas que envolvem gestos e movimentos. Algumas pessoas, por estarem doentes, movem-se com menos frequência ou são incapazes de se movimentar.

Por isso, quando adoecemos precisamos re-pousar, ou seja, precisamos cessar os movimentos para observar nossos caminhos, nossas

atitudes e perceber a correção de rota necessária.

Com a morte, nosso movimento cessa.

Na natureza, a água precisa correr livremente para manter-se pura, enquanto o ar tem de mover-se para tornar-se fresco. Do mesmo modo, como seres humanos, necessitamos de atividade para permanecermos vivos.

Corpo e mente estão em constante movimento: mãos, coração, emoção, audição, pulsação, espírito, força, ação, motivação e sentimento – inclusive serenidade e raiva.

Assim, o caminho mais fácil para o autoaperfeiçoamento é praticar o movimento benéfico e eliminar o movimento desarmonioso.

Movimento expressa energia e vida. Entretanto, se nossa fala não puder ser benéfica aos demais, então devemos nos calar. Se nosso pensamento não favorecer ninguém, não devemos pensar. Se nossos passos não trouxerem benefícios aos outros, não devemos continuar. Se as ações que praticamos com nossas mãos não forem positivas, devemos nos eximir de movimentos. Assim sendo, precisamos estar atentos às consequências dos nossos movimentos.



VER – CONTEMPLAR – CONSIDERAR uma prática para o nosso cotidiano

Soraia Marinon Zardo

Florais Nosso Lar/Terapia do Livro

A mística de Santa Clara, que viveu no século XIII, foi viver intensamente a prática de ver, depois de contemplar e, por último, de considerar. Essa experiência de revelação pode ser levada para o nosso cotidiano, desde o alimento que ingerimos até nas observações das estrelas. A vivência desta revelação considera tempo e movimento como inerentes ao processo de desenvolvimento dos seres vivos, e podemos olhar o macrocosmo como o microcosmo que teremos considerações similares a fazer.

Existe um movimento cósmico, muito além da nossa estrela maior, o Sol, onde este movimento se fragmenta em centenas de milhares de pequenos movimentos.

Que movimento é esse que se assemelha a um espiral, um vórtice, que está constantemente mudando? Vem, na nossa galáxia, sob a forma de luz, calor, umidade e substância.

Utilizando uma expressão usual na psicologia, mas que pode ser adequada quanto ao entendimento é o da codependência. No dicionário é um adjetivo: que apresenta uma relação de dependência, de subordinação afetiva, de sujeição. Na etimologia, (origem da palavra *codependente*) deriva da junção do prefixo co-, com o sentido de união, e da palavra dependente, do latim “dependens, entis” de “dependere”, que significa “pendere de”.

Os reinos da natureza são codependentes, tanto compondo o quadro cósmico do Planeta Terra, como na observação e interação da terra (solo), das plantas, dos animais e das condições que este diálogo profundo traz para a humanidade na sua trajetória humana, de alma e de espírito. Neste vir a ser! E lembrando o artista e escritor paranaense Paulo Leminski “Isso de querer ser exatamente aquilo que a gente é ainda vai nos levar além”.

As interações existem e estão inseridas no movimento cósmico, conectando a terra e os astros. Este grandioso movimento multifacetado tem ritmo. Toda a vida na Terra é determinada por duas forças: a força gravitacional que nos empurra para o centro do Planeta Terra e a força que nos faz levantar, isto é, nos empurra para fora, para as forças do Sol. Existe um olhar (teoria) que diz que o sistema solar é um organismo vivo onde o sol é o coração com seu ritmo constante e a Terra um útero contendo toda a fonte de vida (BRIAN KEATS; STEFAN MAGER, 2008). Leonardo da Vinci afirma “O movimento é fonte e causa de toda a vida”.

O ritmo tem origem grega “rythmós” que traduz “movimento regular”, aquilo que flui... contudo, esta interação



IMAGENS DA WEB

nunca é mecânica e sempre surge um aspecto de mudança, uma vez que o movimento é único, lembrando a espiral, o vórtice.

A vida é ritmo manifesto. Para todas as formas manifestas no planeta Terra, a água é o elemento básico para os processos fluidos, para que o movimento aconteça. Este elemento básico está na sua forma mais evidente e pulverizada em várias outras substâncias que irão definir outras formas. Assim, o movimento ritmado define a gravidade e a levitação; a contração e a expansão; a sucção e o sopro; o centro e a periferia; e que, na observação do ritmo, marcamos o tempo.

Sabemos que o tempo traduz um intervalo definido pelos segundos, minutos, horas, dias, semanas, meses e ano. E hoje, a despeito de estarmos no calendário gregoriano adotado no século XVI, pelo papa Gregório XIII, como também nos demais calendários como Maia, Juliano, Chinês, Judaico etc.; a apropriação ou a sua observação vem se perdendo, por conta do ser humano, na sua maioria, viver em área urbana e não se dar conta dos ritmos. As festas eram definidas de acordo com a estação, o plantio, a colheita; estes ritmos naturalmente continuam. Contudo, como acreditar que estamos em outro ritmo se ainda não

nos emancipamos deste que aí está? Curioso, que para nos emanciparmos destes ritmos, somente a apropriação dos mesmos nos libera da vida, em substância.



Fonte: <https://panoramafarmacutico.com.br/2017/10/03/nobel-de-medicina-2017-premia-descoberta-do-relogio-biologico/>

O DIA

Ritmos de sono e ritmos do insone - ritmos circadianos

O dia tem dois movimentos afetos a todos os seres vivos que é o fotoperíodo curto (dias com menos horas de luz solar) e fotoperíodo longo (dias com mais horas de luz



solar), como também o dia com 24 horas (dia e noite). A apropriação do dia ocorre com a luz do amanhecer e se estende até a noite, totalizando 24 horas, o ciclo circadiano, que envolve variação de luz, temperatura, marés, ventos etc.. Pesquisas apontam que a síndrome da dor crônica está associada à falta de sincronização com o ciclo circadiano. O ciclo circadiano é o nosso relógio celular onde as nossas células reagem, através de uma proteína, de acordo com as horas do dia. Na figura, é possível verificar que a produção de hormônio cortisol, serotonina e adrenalina têm maior produção pela manhã e diminui no entardecer e a produção de melatonina e o hormônio de crescimento, do entardecer até o amanhecer.

E o que fazemos com isso? e o que isso nos afeta? Para o ser humano, a saúde física e mental só existe se o sono e a vigília forem entendidos como fundamentais, e concomitantes com o ciclo circadiano, para a produção de hormônios. As consequências da falta de sono estão na susceptibilidade a infecções, ganho de peso, e maior risco para o desenvolvimento de doenças cardiometabólicas, como diabetes e arteriosclerose. A nossa pele tem maior (60%) regeneração quando o ferimento foi ocasionado durante o dia.

Assim como a Terra atrai a Lua, fazendo-a girar ao seu redor, a Lua também atrai a Terra, só que de um jeito mais sutil. O puxão gravitacional de nosso satélite tem pouco efeito sobre os continentes.

Diariamente, a Lua influencia correntes marítimas que geram duas marés altas e duas baixas. O Sol também influencia no comportamento das marés. Estas variações diárias podem ser pouco percebidas para nós, no sul do Brasil, contudo no Nordeste, em São Luiz do Maranhão, temos a maior com oito metros, a cada seis horas, entre preamar e baixamar.

O reino vegetal se entrega a este turno de luz e calor quando produz a fotossíntese (processo de transformar energia solar em química), quando precisa de maior tempo de luz (fotoperíodo longo) para algumas plantas florescerem, como a alface, ou então o morango, para dias curtos (por isso que comemos morango no inverno e primavera).

O alimento, diariamente necessário, que nos traz vida para a apreensão da VIDA, vem a nós após passar por vários movimentos e ritmos: seja da expansão da semente para a formação de uma cabeça de alface; seja de duas estações para a colheita do milho e quatro estações, portanto um ano, para a colheita de laranjas. O alimento vital que integra nossos pratos, no momento que é atacado pelas nossas enzimas, a partir da boca, deixa de ser alface, milho e laranja para constituir elementos de construção ou manutenção do corpo (SIXEL, 2017).

A SEMANA – SETE DIAS

O ciclo circaceptano é ainda pouco estudado uma vez que, normalmente o vinculam a cultura de que o homem necessita descansar o corpo físico, no sétimo dia, para alimentar o espírito, trata-se de um ritmo endógeno.

O MÊS – Trinta Dias

O ritmo lunar – Fertilidade Telúrica - Ritmo hormonal

O ritmo lunar é tradução de força fertilizadora. Como a lua fica entre as forças de gravidade da Terra e as forças de levitação do Sol, todos os seres vivos que estão sobre a Terra entre a influência destas duas forças, a lua desempenha mediação trazendo ritmo, como dos fluidos (marés e o fluxo da seiva). Existe, em média, 14 dias de lua ascendente onde a energia flui mais fortemente do centro da terra para a periferia cósmica, e 14 dias de lua descendente, neste período, a energia da lua desce do cosmo para o centro da Terra.

A notória percepção do mês para o ser humano é o ciclo menstrual que indica o fim de um processo interno sutil, belo e de manutenção e preservação da espécie. O que, para nós, seria o início de uma vida, caso houvesse a fecundação. Esse tempo, um mês, é suficiente para as galinhas aquecerem (chocarem) os ovos e os pintinhos nascerem e saírem comendo e ciscando!

Também temos a fala concreta de situações como verânico de maio, águas de março, que trazem tempos de transição entre uma estação e outra.

O ANO

O Sol, a grande estrela, perfaz ao longo de um ano, aproximado, uma trajetória chamada analema, parecido com um “8”.

Para observar este movimento, o Relógio de Sol foi o instrumento mais antigo de medição e ainda é, para medir a passagem do tempo durante o dia. Trata-se de um gnômon (pessoa, palito, vara, qualquer elemento que sirva de referência) que projetará a sua sombra a cada dia



no mesmo lugar, e haverá, com isso, um deslocamento da projeção que é o movimento de rotação da Terra em torno de seu eixo imaginário.

Com esta trajetória anual medida, podemos sentir mudanças grandiosas de tempo, calor e luz através das quatro estações do ano, através dos dois solstícios e dos dois equinócios.

As árvores frutíferas sabem contar o tempo, e só consideram que a primavera chegou quando o número de dias quentes ultrapassa determinado limite. E para não se enganarem, se a estação é outono ou primavera, existe a combinação de duração do dia com a temperatura.

Este movimento anual insere diversos processos necessários para todos os seres vivos. O Professor Polvo, documentário da Netflix 2020, traduz a delicadeza da vida, a sabedoria inata e deixa uma interrogação sobre o que fazemos com a nossa capacidade humana (física, etérica, astral e espiritual).

Para concluir com outro olhar sutil pelo reino vegetal e animal e novamente a sabedoria inata nos presenteia. Na savana africana, as girafas gostam de comer a folhagem da *Acacia tortilis*, porém quando esses herbívoros começam a comer, a acácia para se livrar, bombeia toxinas para as folhas. Caso haja vento, as demais acácias são avisadas e, com isso, a girafa precisa caminhar distâncias maiores para conseguir comer acácias sem toxinas (WOHLLEBEN, 2017).

A percepção de mecanismos que cada ser vivo disponibiliza para a sua sobrevivência traduz para o ser humano o manancial que possui ainda inconsciente. E trazendo o retorno de Leminski “Isso de querer ser exatamente aquilo que a gente é ainda vai nos levar além”.

REFERÊNCIAS

- KEATS, B; MAGER, S.. **Healthcare for Earth and Humanity**. Panfleto: 8 páginas. 3. edição. Editora aracariaguides.com, 1 de junho de 2008.
- SIXEL, B. T. **Biodinâmica e Agricultura**. 2. edição. Botucatu, SP: Associação Biodinâmica, 2017.
- WOHLLEBEN, P. **A Vida Secreta das Árvores**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017

Fontes de pesquisa:

- <https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.medicinadosonoam.com%2Fmedicina-do-sono%2Fdisturbios-do-ritmo-circadiano-2%2F&psig=AOvVaw0Cw4NtVJorL11f9FfAtdMH&ust=1604010988897000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0QjhxqFwoTCLiU4dus2OwCFQAAAAAAdAAAAABAV>
- <https://www.revistavidaesauade.com.br/destaque/a-cronobiologia-e-o-ciclo-semanal/>
- <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/como-as-fases-da-lua-influenciam-as-mares/>
- <http://www.criacionismo.com.br/2015/04/o-design-inteligente-e-o-ciclo-semanal.html>
- <https://www.netflix.com/br/title/81045007>

A CIÊNCIA JÁ ACEITA: DEUS EXISTE

Equipe do Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

Estou abrindo este tema em duas matérias. Esta é a primeira.

Dentre as tantas abordagens referentes à Alma Humana, que era a prática do Portal Caminho Sagrado enquanto reuniões presenciais nas manhãs de sábado, 08:30h, na sala 202 do Núcleo Espírita Nosso Lar, na Forquilha, uma delas especialmente chamou a atenção daquelas dezenas de pessoas que ali sempre compareciam para se inscrever nas terapias: foi uma apresentação *Power Point* chamada “O Ponto de Deus”.

De que se trata? Trata da recente descoberta científica já publicada em revistas e jornais especializados relatando os resultados das pesquisas de dois importantes pesquisadores, como mostraremos.

Mas, antes é preciso falar da **Década do Cérebro**, depois corrigida para **Década da Mente**, período de estudos científicos que se encerrou em torno do ano 2000, em que se buscaram provas nos campos orgânico, químico, inorgânico e elétrico para explicar a mente, a inteligência e a consciência humana. E os resultados foram exuberantes.

Nasceram as neureciências e as surpreendentes descobertas confirmando algumas premissas antes só especuladas e aceitas pelos estudiosos da espiritualidade.

O **Centro de Espiritualidade e Mente**, do Dr. Andrew Newberg (Pensilvânia), é líder nessa área. O doutor Newberg estuda as manifestações mensuráveis energeticamente, falando naquilo que o cosmos possa ser semelhante ao organismo humano. Assim como o corpo humano é uma rede imensa de filamentos e centros nervosos, na verdade, cabos energéticos e centros de força que levam e trazem informações e que processam nossas relações sutis com o lado de fora e com o lado de dentro de nosso corpo biofísico, o Universo também se revela através da **Teoria das Supercordas**. O tema vai ganhando espaços como uma densidade infinita de energia associada à utilização de pontos matemáticos. Aquilo que parecia serem visões dos filósofos antigos retorna carimbado pelos equipamentos de investigação e mensuração científica. Nunca os universos micro, meso e macro estiveram tão correlacionados e cada dia mais se confirma a tese de que somos feitos à semelhança de Deus.

O Geômetra (Inteligência Superior do Universo) está copiado, replicado e assemelhado nos níveis inferiores da vida.

Assim os cientistas já podem investigar uma Centelha Divina que anima a vida de micróbios, insetos, moluscos, peixes, pássaros, mamíferos e humanos, chamada mônada. Ela seria uma espécie de célula tronco espiritual, semente, programa virgem, embrião espiritual que, como arquivo divino, dá e retira a vida nos reinos minerais, vegetais, animais e humanos.

No âmbito mais específico da Física Quântica, ela poderia ser considerada a presença da Fonte Suprema Criadora em todas as manifestações de vida. Ou seja, do ponto de vista energético, ela é a célula-tronco da vida.

Os espíritos que, através dos espíritos de luz, já tiveram a informação de que a vida veio das águas e que não acaba nos humanos, já podem afirmar que esta informação está sendo confirmada pela ciência. Espíritos são resultados de mônadas divinas que passaram por experiências em bilhões de anos nas dimensões mineral, bacteriana, vegetal, entômica, viral, animal, hominal, angelical.

Continuaremos na próxima edição.

Enquanto perdurar a pandemia as reuniões presenciais para escolha de terapias de grupo continuarão suspensas.

“A TUA FÉ TE SALVOU” MAS, QUE FÉ?

William Roslindo Paranhos

Mestrando do PPGEGC/UFSC

O “Alcoólicos Anônimos” é um grupo mundialmente reconhecido que tem a gênese de sua história no ano de 1935. Bill W. e Bob já haviam tentado inúmeros tratamentos na expectativa de se curar da doença, mas sempre sem êxito. Os dois ainda eram desconhecidos um do outro, mas ambos tinham um fato em comum: possuíam contato com o Grupo Oxford das Américas.

O Grupo Oxford não possuía uma denominação religiosa específica, contudo defendia a aplicação de valores cristãos na vivência diária. Bill, após estabelecer contato, havia conseguido curar-se e há tempos estava sóbrio. Sorte essa que Bob não desfrutou. Quando finalmente se conheceram, algo de imediato mudou no comportamento de Bob: ao ver que o ex-alcoolista Bill havia conseguido vencer o vício, ele passou a conseguir superar, dia a dia, o desejo de consumir álcool.

Os amigos estruturaram aquele que viria a se tornar um dos métodos mais conhecidos e eficazes no combate ao alcoolismo, centrando-se em, basicamente, dois aspectos: 12 passos que devem ser seguidos diariamente e a presença de Deus. Contudo, adotando a mesma característica do Grupo Oxford, Deus surge na metodologia do AA não por um viés fenomenológico ou religioso, mas como a assertiva da existência e necessidade da fé.

De acordo com o Dicionário Michaelis (2016), fé significa: “crença; confiança”. Crença se relaciona com convicção (MICHAELIS, 2016), e confiança, por sua vez, significa: “ação de confiar; segurança íntima” (MICHAELIS, 2016, p. 208). Diante dos casos extremamente positivos de recuperação que o grupo Alcoólicos Anônimos sempre conseguiu, os pesquisadores do Instituto Nacional de Saúde, vinculado à Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, decidiram pesquisar por qual motivo um método, a princípio sem base científica, e que continha Deus em suas premissas, possuía tanto êxito.

Durante os estudos, dois fenômenos foram percebidos. Um primeiro grupo tinha êxito no seguimento dos 12 passos, atingia a sobriedade por um determinado tempo, mas quando da ocorrência de algum evento traumático nas suas vidas, acabavam

tendo uma recaída e voltavam a beber. O segundo grupo, por sua vez, por mais que atravessasse este mesmo evento, não recaía, além disso, acabava vivenciando mudanças radicais, não só em relação a superação da doença, mas em outros aspectos da vida. Os pesquisadores, então, perceberam que o segundo grupo, além de seguir os 12 passos, introduzia na sua vivência diária a presença de Deus, ou como denominado pelos pesquisadores, da “fé” (ZEMORE, 2007).

Segundo os estudiosos, a fé era como um “ingrediente” especial da receita, que impulsionava os participantes do grupo a, além de mudar de hábito, mantê-lo por todos os momentos, o que acabava reverberando em outros aspectos de suas vidas. O novo comportamento, não beber, introduzido na vida dos participantes do AA, tornava-se permanente quando estes acreditavam em algo, alguém, alguma coisa, ou até neles mesmos (ZEMORE, 2007).

A fé foi um dos marcadores mais presentes em todos o Evangelho de Jesus, que a cada momento em que lidava com alguém em sofrimento ou precisando de auxílio, fazia questão de afirmar: “A tua fé te salvou” (Lc, 7:50; Lc, 17:19; Lc, 18:42). Contudo, hoje com a orientação da espiritualidade através de inúmeras passagens do pentateuco kardequiano, urge o entendimento de que esta fé, da qual Jesus falava, não tinha relação com a crença em um ser mítico, distante de todas as pessoas, mas de algo muito mais próximo do que se podia imaginar. No processo de cura, de desenvolvimento e evolução, é necessário exercitar essa segurança íntima, contando com o auxílio daqueles que são direcionados a orientar o caminho, mas lembrando sempre de que as conquistas de cada um são, única e exclusivamente, relacionadas ao esforço, à confiança, à fé (Lc, 22:46).

REFERÊNCIAS

BÍBLIA, N.T. Lucas. In: **BÍBLIA**. Português. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2017. 1664p.

MICHAELIS: dicionário escolar língua portuguesa. São Paulo: Melhoramentos, 2016.

ZEMORE, S.. A role spiritual change in the benefits of 12-Step Involvement. **Alcoholism: Clinical and Experimental Research**, n.31, 2007, p. 76-79.



DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/10/2020 a 31/10/2020

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO 99.343,85

INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	
Arrecadação via Celesc	32.062,39
Mensalidades de voluntários	17.760,00
Doações na Conta Corrente	45.515,46
Anúncio Jornal	3.500,00
Venda de materiais na secretaria	506,00

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	99.343,85
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	56.354,22
Valor creditado na Reserva Financeira	42.989,63

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO 56.354,22

DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	
Folha de pagamento	22.625,74
Vale transporte	381,13
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	1.497,27
DARF	287,04
GPS (Guia da Previdência Social)	13.499,83
ENERGIA ELÉTRICA	693,27
ÁGUA E SANEAMENTO	2.048,17
Casan	1.380,92
Tratamento de esgoto	667,25
TELEFONE E INTERNET	2.058,83
Telefone fixo	741,37
Telefone móvel	633,98
Internet	683,48
LAVANDERIA CAPC/NENL	3.073,20
SEGURANÇA ELETRÔNICA	574,28
Segurança eletrônica	574,28
DESPESAS COM VEÍCULOS	1.108,48
Combustível	580,01
Documentos, licenciamentos, seguros	528,47
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES	2.654,80
LABORATÓRIO	1.320,00
Gás	1.320,00
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES	2.632,50
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	848,65
Aquisição de material para a secretaria	113,65
Equipamentos para uso administrativo	180,00
Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)	155,00
Aquisição materiais para revenda na secretaria	400,00
DESPESAS DE INFORMÁTICA	615,00
Manutenção de equipamentos	615,00
TARIFAS BANCARIAS	314,16
Impostos	121,87
DARF (NOTAS)	121,87

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\$ 42.989,63

* 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

LENINE - EM TRÂNSITO

Paulo Roberto da Purificação

Cantoterapia Sol Maior

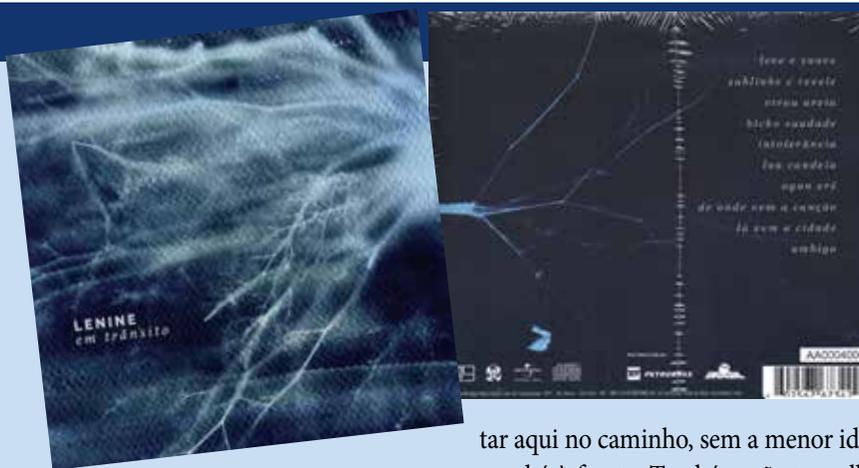
Novo disco de Lenine, 'Em trânsito', fala de egos e intolerância e fala também da necessidade da criação coletiva para sobreviver aos tempos atuais.

O resultado é um repertório de canções que soam novas - sejam elas inéditas ou não.

Portanto, o que o próprio nome sugere. É o mar de escolhas que Lenine fez para manter-se atento ao caminho, mesmo sem saber o destino.

O fato de a canção single do projeto ser *Intolerância* não é gratuito. Ela está sendo a vedete do momento, em todos os universos você vê a intolerância como porta-voz de tudo. O cantor e compositor conta que se sente meio cronista e, por isso, não podia ficar indiferente ao momento contemporâneo.

Em trânsito, Lenine admite, é um disco meio cinzento e revela um pouco como o



próprio músico se sente hoje no mundo.

“É o transitório, o transitivo, o fato de es-

tar aqui no caminho, sem a menor ideia do que há à frente. Também não tou olhando pra trás, e tem essa coisa da urgência, da violência”. (Lenine).

FILME

PROFESSOR POLVO



O documentário Professor Polvo (My Octopus Teacher, 2020) é a primeira produção sul-africana original da Netflix, que nos oferece um olhar poético sobre as aventuras de um mergulhador nas imediações da Cidade do Cabo.

Craig Foster resolveu deixar um trabalho estressante, quando viu sua saúde mental se desintegrar aos poucos. Foi através de mergulhos em uma espécie de floresta subaquática que ele encontrou seu processo de cura. Ali, desenvolveu uma amizade incomum com um polvo, que o conduziu ao longo de mais de 300 dias em uma jornada pelos mistérios da vida marinha.

Assim, contemplamos as belíssimas

imagens gravadas no fundo do mar, intercaladas com os testemunhos do mergulhador. Ao contrário de intrusivos, os depoimentos de Craig ajudam a construir uma narrativa carregada de filosofias, interação humana com a natureza e dados científicos que ele descobriu através de pesquisas, à medida que se via mais fascinado pelo seu amigo polvo.

É intrigante simplesmente poder testemunhar o comportamento do polvo, uma criatura que possui a maior parte de seu cérebro situado em seus tentáculos e cuja inteligência já foi descrita como a de um “gênio dos oceanos”.

LIVRO

VIVENDO A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Marshall Rosenberg
Editora Sextante, 2019

Vera Lúcia Behr
Terapia do Livro

O autor, Dr. Marshall Rosenberg, formado em Psicologia clínica, foi fundador e diretor do The Center for Non-violent Communication (CNVC), entidade internacional sem fins lucrativos que promove a paz.

A sociedade mundial, atualmente, é cenário de inúmeros conflitos, pontos de guerra e uma convivência cada vez mais ligada a preconceitos que resultam em constantes ondas de violência e exploração de grupos minoritários. Respalhada em uma educação competitiva e não colaborativa, é campo fértil para o julgamento e inferiorização do diferente.

A CNV não é apenas uma forma de comunicação, mas uma forma de ver o mundo e de viver. Possibilita inspirar conexões sinceras com o outro e consigo mesmo, atendendo às necessidades e o bem de todos de forma compassiva e amorosa. É o doar-se de coração. Faz com que olhemos para dentro de nós mesmos, nossa divindade e o que vibra e existe em nós para podermos, desta forma, levar esse brilho do amor do eu superior ao outro.



Neste livro, encontramos detalhes de etapas da comunicação não violenta na resolução de conflitos, onde coloca:

Definir e expressar as necessidades não atendidas que nos causam dor emocional; enxergar as necessidades dos outros (não importa como se expressem); oferecer empatia para curar a mágoa (que impede as pessoas de se ouvirem); respeitar não é o mesmo que ceder (entender as necessidades do outro não significa que tenha que abrir mão da sua).

Desta forma, é preciso o fluxo de comunicação que permita a resolução do conflito de modo a satisfazer as necessidades de todos e a percepção de nossa interdependência.

“Podemos dizer que a CNV é o idioma da compaixão, mas, na verdade, ela é uma linguagem da vida na qual a compaixão surge naturalmente” diz Rosenberg Marshall.

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

A IMPORTÂNCIA EM PERDOAR E AGRADECER AOS NOSSOS ANTEPASSADOS

Elisângela Dandolini

Advogada e professora universitária

O mundo é uma constante inconstante. Poucos de nós vivenciamos mudanças bruscas e repentinas em nossa sociedade, como os nossos avós, a guerra, ou nossos pais, uma ditadura. Vivemos, hoje, sem muito olhar para trás, sem considerar a importância deste passado que nos trouxe até aqui, com todas as intempéries possíveis e impensáveis. Mas, o quanto agradecemos aos nossos antepassados? Sem julgamento, apenas agradecer e perdoar por tudo que fizeram?

Faz parte da evolução do mundo e do ser humano a mudança, pois nada é estático; o dinamismo gera uma rotatividade, ciclos e gerações. A era dos dinossauros, guerras mundiais, imigrações, revolução industrial, pandemias, lutas das mulheres pelos seus direitos, ditadura, democracia etc., foram períodos, como se sabe, difíceis, tirando parte do mundo do seu eixo, desestruturando famílias, cidades, países, continentes e, inclusive, causando reflexos por gerações. Já pensou nisso? Por exemplo, quantos de nós, apesar de não termos vivido na primeira ou segunda guerra mundial, apenas por ouvir repetidas histórias, sentem-se tão envolvidos como se lá estivessem batalhando? Vamos mais a fundo, será que muitos de nossos sentimentos, dores, emoções que temos e sentimos, hoje, por vezes sem uma explicação, não está enraizada nestes eventos em que nossos antepassados é que viveram?

A revolução industrial pós-segunda guerra, uma verdadeira divisora de águas, pois desbancou anos e anos de trabalho artesanal e custoso, trazendo prosperidade e o capitalismo com o avanço tecnológico que não para de nos surpreender, como, por exemplo, com a inteligência artificial fazendo parte do nosso dia após dia. O quanto nos beneficiamos com isso?

A ditadura, momento ímpar do nosso Brasil, intitulado como o ápice do autoritarismo, com a concentração absoluta do poder, onde as pessoas não tinham voz ou voz, prevalecendo a censura, sem falar de todas as atrocidades ocorridas, por não termos direito de nos defender! O quanto tudo isso foi necessário para se alcançar a Democracia?

Foram justamente essas “batalhas”, advindas de uma longa história, vivida de geração em geração, que nos fizeram estar aqui, agora, nesta época, nesta família, nesta cidade, neste país, vivendo a nossa histó-

ria. Como falado, este olhar para o passado deve ser abnegado de julgamento, pois foram cada ação, omissão e decisão de nossos antepassados que formaram esse mundo que vivemos hoje. Não escolhi (embora segundo o espiritismo, escolhi sim), mas fui trazida, pois foram os meus antepassados que costuraram e trilharam com suas vivências o futuro, que hoje é o meu presente.

Muitos de nós pensamos nos erros de nossos antepassados, quanta maldade, crueldade, quantas mortes, leviandade etc., mas, muitos fizeram o bem, foram prósperos e divulgaram e vivenciaram o amor. Todavia, independentemente do tipo de ação, não devemos julgar, mas sim agradecer e perdoar.

Agradecer e perdoar são formas consciente e inconsciente de nos autoperdoarmos, de nos libertarmos dessas amarras invisíveis que nos limitam e que, por vezes, nos fazem sofrer. Agradecer e perdoar é uma linda maneira de emanar amor e, assim, ajudar esses nossos antepassados, igualmente para os libertar deste peso das suas ações negativas.

Bert Hellinger, psicoterapeuta alemão, inventor das Constelações Familiares, nos presenteou com a seguinte oração aos antepassados:

Gratidão queridos pais, avós e demais ancestrais por terem tecido o meu caminho, imensa gratidão pela imensidão dos seus sonhos que, de alguma forma, são hoje a minha realidade. A partir deste ponto e com muito amor, dou luz à tristeza que houve nas gerações passadas, dou luz à raiva, às partidas prematuras, aos nomes não ditos, aos destinos trágicos. Dou luz à flecha que cortou caminhos e tornou a caminhada mais fácil para nós. Dou luz à alegria, às histórias repetidas várias vezes. Dou luz ao não dito e aos segredos de família. Dou luz às histórias de violência e ruptura entre casais, pais e filhos e entre irmãos e que seja o tempo e o amor que volte a unir. Dou luz a todas as memórias de limitação e pobreza, a todas as crenças desestruturantes e negativas que permeiem o meu sistema familiar. Aqui e agora semeio uma nova esperança, alegria, união, prosperidade, entrega, equilíbrio, ousadia, fé, força, superação, amor, amor e amor. Que todas as gerações passadas e futuras sejam agora, neste instante, cobertas com um arco-íris de luzes que curem e restaurem o corpo, a alma e todos os relacionamentos. Que a força e a bênção de cada geração alcancem sempre e inundem a geração seguinte. Assim seja. Assim, é.

Agora, você já pensou qual futuro deixará para os seus descendentes? Comece libertando, perdoadando e amando os seus antepassados e a si mesmo.



FREQUÊNCIA VIBRATÓRIA transformando sonhos em realidade

Édis Mafrá Lapolli
Terapia do Livro



Cada um de nossos pensamentos possui uma frequência vibratória. E o que é frequência vibratória? Ela é medida pelo número de vibrações por segundo. Os especialistas em física quântica afirmam que somos mais do que apenas corpos e que todos temos um campo de energia à nossa volta. E é a frequência vibratória dessa energia que faz com que coisas positivas ou negativas sejam atraídas para as nossas vidas. Os nossos pensamentos, os nossos sentimentos e nossas emoções são responsáveis pela produção de nossa vibração, e o resultado reflete o que se passa em nosso interior, definindo a frequência da vibração, podendo ser muito baixa e até ser muito elevada, dependendo do que sentimos, do que ocorre em nosso interior.

Cada pensamento que emitimos é carregado de emoção e possui uma frequência vibratória relativa a ele. Quanto mais construtivo for o nosso pensamento, maior será a frequência vibratória. Então, para aumentarmos nosso teor vibratório, devemos e podemos acrescentar sentimentos nobres, leituras e conversas voltadas para temáticas associadas ao bem, à fraternidade, ao amor puro, à alegria e à meditação, enfim, devemos e podemos realizar tudo que possa nos sintonizar com as forças mais altas do bem e da vida, propriamente dita.

Unindo nossa vibração com os nossos desejos de transformar nossos sonhos em realidade e pensando que, de maneira geral, todos nós desejamos realização pessoal e profissional, saúde, autoestima elevada, autoconfiança, harmonia, felicidade, amor, alegria e outras coisas mais, precisamos de altas

frequências vibratórias e termos sempre em mente que o universo funciona por meio de frequência e vibração, e lembrando, ainda, que toda informação que necessitamos está disponível para todos em frequências próprias e o acesso ocorre pela sintonia. Então necessitamos sempre escolher bem em qual frequência queremos vibrar.

Existem infinitas possibilidades disponibilizadas pelo universo para todos, e o necessário a fazer é nos sintonizarmos na frequência daquilo que desejamos, por meio do cultivo de emoções positivas, e jamais sintonizar vibrações de baixa frequência, pois isso acaba por nos conectar com o que há de ruim.

Sempre encontramos no universo o que procuramos. Basta que saibamos a sintonia correta. Quando pesquisamos, encontramos exatamente o que buscamos. Mesmo existindo infinitas informações, nós só vamos encontrar aquilo que buscamos. Quando selecionamos o objeto do nosso foco, por meio de pensamentos e sentimentos voltados para um único ponto, estamos criando nosso próprio mundo, uma vez que dentre as infinitas possibilidades disponíveis, nós escolhemos aquela possibilidade para ser a nossa, e ela será a realidade que se materializará na nossa vida. Então, transformando nossos sonhos em realidade.

Para que nossa realidade seja realmente o que sonhamos, devemos cuidar de cada pensamento e sentimento nosso, pois ainda que não tenhamos consciência disso, vamos sofrer os efeitos do conteúdo dos nossos focos que se materializarão na nossa realidade. Isso significa dizer que somos responsáveis pelo que criamos, então vamos criar belos sonhos e vamos vibrar nas mais belas sintonias, transformando-os em realidade plena.



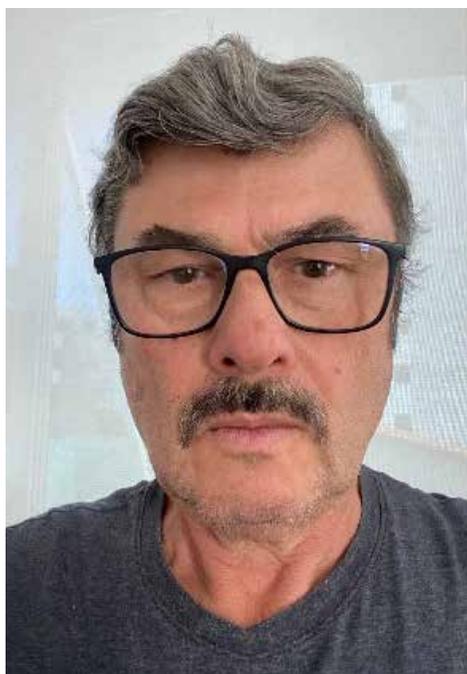
Espaço reservado
para você

CÂNCER DE PRÓSTATA

O Novembro Azul é uma campanha para conscientização a respeito de doenças masculinas, com ênfase na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata. A Dra. Eunice Quiumento Velloso entrevista o Dr. Ari Rocha – Médico Urologista - CRM/SC 2945.

1. O câncer de próstata é frequente?

O câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens (o primeiro é o câncer de pele). A próstata é uma glândula que só os homens têm, ajuda a transportar os espermatozoides. É uma doença da terceira idade, principalmente, (75% dos pacientes tem mais de 65 anos), mas pode ocorrer a partir dos 45 anos.



2. Quais são os fatores de risco?

A idade e a herança familiar são os principais fatores de risco para a doença. Também alguns poluentes como agrotóxicos, fuligem, motor de escape dos veículos e, por último, a obesidade que também aumenta o risco para o câncer de próstata.

3. Quais são os sinais e sintomas?

A doença geralmente é silenciosa,

não aparece nada, ou pode provocar também dificuldade para urinar, levantar a noite mais vezes para urinar e di-

minuição da força do jato urinário, mas estes sintomas podem ser também do aumento benigno da próstata.

4. Tem como fazer detecção precoce?

Saber o quanto antes se a pessoa é portadora de um câncer é muito importante para a cura. Alguns exames de sangue e o toque retal podem ser usados para o diagnóstico precoce da doença em homens com mais de 45 anos (quando alguém da família já tem este câncer) ou maiores de 50 anos.

5. Como é feito o diagnóstico?

O exame de sangue (PSA) e o toque retal servem para alertar sobre a presença do câncer. A biópsia feita com auxí-

lio do ultrassom é que vai afirmar se há câncer e de que tipo.

6. Qual é o tratamento?

Na fase inicial, o melhor tratamento é a cirurgia podendo ser usada também a radioterapia. Com a doença avançada, utilizam-se hormônios na terapia que podem ser feitos através de injeções e comprimidos.

7. O tratamento cirúrgico deixa sequelas?

A cirurgia pode trazer prejuízos na área sexual em até 25% dos pacientes e perda de urina em 3%. O prejuízo sexual também ocorre na radioterapia e hormonioterapia.



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



PANDION editora

/editorapandion | www.editorapandion.com | 48 3204 4088 | 48 99982 5258

AMANHECE Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Grupo Filosófico

Quando o sol aparece
E a névoa se desvanece
Ao redor resplandece
A vida que acontece

Em tudo se reconhece
A força que transparece
Na luz que engrandece
E em beleza se oferece

A dádiva que do céu desce
Alcançando o que merece
Faz do viver uma prece
A quem a Deus agradece

A conduta que enobrece
Do bem maior se abastece
O que recebe a benesse
Com gratidão reconhece

Se por acaso tropece
Não por isso se aborrece
O ânimo não lhe decresce
A vontade não esmorece

Não temendo não padece
Nem há o que lhe apresse
A confiança faz que acesse
Outra escada e recomece

Mas a quem lhe atravessa
O infortúnio que empobrece
Ou a dor mais recrudescer
Se o corpo lhe adoecer

Como a natureza tece
Do fruto que apodrece
Linda planta refloresce
E o ciclo restabelece

A alma não envelhece
Mas tudo rejuvenesce
Só a tristeza fenece
Onde a alegria cresce

O que nega e se enraivece
Melhor a si favorece
Se seu momento processa
E compreendendo aquiesce

Mas se a vida entardece
E com pouco comparece
Aquele que mais pudesse
A dor por certo entristece

Vã ilusão envaidece
O que a si engrandece
Só a humildade fornece
A sensação que enaltece

Aquele que se esquece
Tudo enfim se esclarece
Se ao chamado obedece
E nova jornada comece

A treva não prevalece
Ante a luz que alvorece
Ilumina a quem regressa
À fonte da grande messe

AMOR INCONDICIONAL

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Eis-me aqui mais uma vez para te falar sobre o amor incondicional, amor esse tão falado, mas, pouco vivido.

Como posso definir da forma mais simples o que seja o amor incondicional? Primeiramente, é necessário deixar anotado que se trata de um sentimento muito forte que a grande maioria dos humanos tem dificuldade de compreender o que seja amar incondicionalmente.

Amar incondicionalmente é amar sem condições, sem nada pedir, nada esperar em troca... O amor incondicional é aquele amor pleno, completo, generoso, altruísta, infinito. Ele nada espera em troca, pois basta-se a si mesmo. É como o "amor de mãe" que dá tudo de si, sem esperar recebê-lo de volta. É como o Amor vivido por Jesus.

Quando o amor incondicional chega e instala-se em nossa alma, o melhor de nós vem à superfície, transborda e então, somos felizes e entramos no Reino de Deus nos moldes em que Jesus pregava aos apóstolos e multidões que lhe seguiam.

O Reino de Deus é um estado de mente e coração através do qual estamos possuídos por Deus. Quando isso acontece Deus passa a administrar nossa vida. E então vivenciamos a paz e o amor, tornando-nos generosos e passamos a cuidar de quem necessita de cuidados da mesma forma como cuidamos de nós mesmos. Deixamos de julgar, uma vez que passamos a aceitar as pessoas como elas são, pois, são filhas de Deus.

Para atingir a graça precisamos estar vazios do "eu" – de nossos desejos egoís-

tas, da raiva, da inveja, de desejos de vingança, de inimizades e de tantos outros sentimentos que impedem nossa entrada no Reino de Deus.

Entraremos no Reino de Deus quando nos arrependermos de todos os pensamentos e atos ruins praticados, pedindo perdão ao nosso Pai, abandonando todas as práticas mesquinhas e indignas de um filho da Luz.

Paulo, o Apóstolo, descreveu o amor incondicional na Carta aos Coríntios, 13: 1-13. Como Paulo ninguém conseguiu definir tão bem o amor incondicional, conforme se lê abaixo:

O amor é benigno; o amor não é invejoso; o amor não trata com leviandade, não se ensoberbece.

Não se porta com indecência, não busca os seus interesses, não se irrita, não suspeita mal;

Não se alegra com a injustiça, mas, se alegra com a verdade;

Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.

Eu te peço, meu Irmão que faças uso do amor incondicional que também é chamado de amor universal ou ainda de amor impessoal, na forma ensinada por Paulo.

O amor é a razão de ser de toda a vida. Se a Lei do Amor incondicional fosse respeitada, não seriam necessárias as leis humanas que são tão falhas.

Se assim agires, meu dileto Irmão, tenha certeza que nosso Pai estará fazendo seu Trabalho Amoroso em teu interior e que todas as tuas necessidades serão satisfeitas.



Espaço
reservado
para você

