

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

DEZEMBRO 2020 - ANO 10 - Nº 92

IMAGENS WEB

RIR É O MELHOR REMÉDIO

A risada muda nossa forma de sentir e de ser, mas muda também o ambiente no qual estamos inseridos. Primeiro, porque o riso contagia. Quando alguém ri com vontade, dificilmente as pessoas que estão por perto não começam a rir também, até não sabendo o motivo, virando uma avalanche de risadas. Em segundo lugar, porque quando rimos, estamos num momento de felicidade, com boas energias e estas também se espalham. Páginas 8 e 9



Colunas

• SOBRE A ALEGRIA

Adilson Maestri
Página 7

• UM NOVO RECOMEÇO

Homero Franco
Página 7

• FELICIDADE: boa sorte ou chance aleatória?

Édis Mafra Lapolli
Página 13

• A ESPERANÇA Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Página 15

A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA COMO PROPOSTA DO DESARMAMENTO SOCIAL

Vera Lúcia Behr diz que a comunicação não violenta surge como proposta de vivenciar o amor e a compaixão, primeiramente comigo mesmo e depois estendendo aos outros. Não posso amar os outros se não amar a mim. Perceber-me e definir qual necessidade não atendida está me causando dor emocional, o que estou sentindo e o porquê. Estar disposto a ter ouvidos de compreensão para posteriormente falar para a pessoa que me causou mágoa. Página 6



PANDEMIA COVID-19 E SINDEMIA Qual a relação?

Diz o Professor Áureo dos Santos que a abordagem sindêmica e não apenas pandêmica exige de igual forma o olhar biossocial da clínica ampliada e compartilhada, além da colaboração interprofissional que, em essência, traz as competências colaborativas para melhor atuar com o outro, sobre o outro, para o outro, entre si e consigo mesmo.

Para esse enfrentamento, colaborativo e interprofissional, é possível lançar mão de seis armas muito poderosas, a saber: 1) prática do amor; 2) prática do aperfeiçoamento dos hábitos e costumes; 3) prática da tolerância; 4) prática do princípio da igualdade; 5) respeito à autoridade de cada um; 6) respeito à crença de cada um. Página 4



O humor revela muito sobre nossa humanidade, sobre como pensamos e nos leva a lugares emocionais e cognitivos novos. Rir nos torna mais inteligentes, criativos e saudáveis.

As pessoas contam piadas há milhares de anos para lidar com desafios e conflitos. O humor revela muito sobre nossa humanidade, sobre como pensamos, sentimos e nos relacionamos com o próximo.

O sorriso, além de trazer benefícios a nossa saúde, ainda é capaz de nos aproximar das pessoas conhecidas e aumentar as chances de fazer novas amizades. Afinal, ele não deixa de ser uma forma de comunicação.

Sorrir faz parte das relações sociais e compartilhá-lo faz bem a você e ao próximo.

Na página 15, nosso Mentor Espiritual nos lembra: “se soubessem os homens quanta alegria existe em repartir aquilo que recebem, tratariam de trabalhar o dobro para sentir a mesma felicidade contida na lei do dar e receber ensinada por Jesus quando disse dai e vos será dado”.

Aprender a compartilhar não só o que temos de material, mas também a alegria que trazemos na alma tornam a nossa vida e a dos que caminham ao nosso lado mais leve, alegre e feliz.

Boa leitura e boas risadas!



É tempo de comemorarmos o nascimento de Jesus, pois esta é a mensagem do Evangelho: “E o verbo se fez carne, e habitou entre nós, cheio de graça e de verdade” (Jo. 1.14).

Entendemos que a vinda de Jesus ao mundo é a prova do grandioso amor de Deus por nós. Portanto, comemorar o Natal é um privilégio. Desejamos que o Natal seja uma prática permanente, que possamos ver mais e mais pessoas voltadas à caridade, à ajuda ao próximo, à construção de um mundo mais justo e mais fraterno, onde todos possam desfrutar de uma vida mais feliz, apesar de entendermos que os desafios do dia a dia são comuns e naturais ao mundo material e que também fazem parte do exercício de crescimento espiritual e fortalecimento da fé e da esperança.

Equipe do Informativo Nosso Lar

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 continuam com suas atividades suspensas, pelo menos até o dia 31/12/2020, quando, novamente, será reavaliada a situação, pois seguimos as determinações das autoridades de saúde pública referentes aos riscos da pandemia causada no mundo pelo Corona Vírus, COVID-19.

Como as duas casas permanecerão fechadas, solicitamos aos colaboradores para que continuem a nos ajudar através de depósitos bancários na seguinte conta:

Banco do Brasil - 001

Agência: 5201-9

Conta Corrente: 970002-1

Núcleo Espírita Nosso Lar

CNPJ: 79.885.794/0001-78

Número PIX: 79885794000259

■ Ou então, acessando a página doeporamor.com.br e nos ajudem pelo PagSeguro.

■ Agradecemos desde já o apoio de cada um.

■ Que Deus nos ilumine e que possamos nos manter calmos e em oração.

Direção Geral

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

expediente

Direção Geral
José Álvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

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

Editoração
Fernandz Editora
jucliadzfernandes@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

PREPARANDO AS CRIANÇAS PARA O FUTURO

Ana Lúcia Schmidt Tirloni

(médica pediatra RQE 3406 e homeopata RQE 5258; consteladora familiar)
Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Somos espíritos eternos, vivendo uma experiência na Terra. Somos seres em evolução. Trazemos dores do passado a serem resgatadas e ressignificadas. A partir da ampliação de consciência com o desencarne, conseguimos enxergar o alcance dos nossos atos e nos comprometemos em voltar e fazer melhor desta vez. Assim, trazemos, também, a esperança da nova oportunidade de redenção e cura para nós e para aqueles que um dia prejudicamos. E com o passar das encarnações, vamos nos transformando, fazendo cada vez mais amigos durante a caminhada e consolidamos o propósito de servir no Cristo.

A maternidade e a paternidade são grandes bênçãos concedidas pela Misericórdia Divina. No entanto, nossos filhos não são nossos, são espíritos eternos filhos do Divino Pai, a quem nos comprometemos em guiar enquanto estiverem sob os nossos cuidados.

Para tanto, a doutrina espírita esclarece a importância do evangelho no lar. Momento em que escolhemos um dia e hora previamente especificados para, todas as semanas, orarmos e conversamos sobre o evangelho dentro da nossa casa. O hábito da oração é extremamente importante e hoje, já é cientificamente reconhecido. Na oração podemos pedir, agradecer e louvar a Deus. Ensinar aos filhos a orar é fundamental. Através da oração nos conectamos com o Pai e entregamos a ele o nosso coração e vida para que nos conduza em Seu Amor. Atitudes, assim, criam a base para uma boa vida dedicada ao bem. Ensinar a fazer prece antes de dormir, também prepara a criança para uma boa noite de sono, protegida na companhia do seu anjo da guarda.

Podemos aproveitar esses momentos de evangelho no lar, para ler uma história para as crianças, que tenha valor moral, a fim de que possamos trazer exemplos de boas ações, de ética, de valores, de educação, de respeito ao próximo nas suas singularidades e diferenças, já que somos todos filhos do mesmo Pai. Ao final da leitura, desenhe e peça que a criança também desenhe sobre o que aprendeu ou mais gostou. E quando terminar, todos podem conversar sobre seus desenhos, impressões e aprendizados. Esses momentos de amor auxiliam a criança a desenvolver o gosto pela leitura, por estudar, por estar em família e confiar nela, por orar e se conectar sempre que necessário.

Dessa forma, à medida que a criança vai tendo experiências na vida, pode ter como base de ação os valores ensinados por seus pais e demais familiares e cuidadores, auxiliando em suas decisões e condutas.

Ensinar as crianças a meditar também é um grande presente para a vida. A postura pode ser sentada, ou deitada na cama, ou mesmo correndo, com atenção na natureza e suas belezas, que cantam as Glórias de Deus. Isto é, ficar um tempo sentindo as batidas do próprio coração, agradecendo a benção de estarmos vivos, ou prestando atenção no ar que entra e sai, energizando e acalmando nosso corpo. Essa prática nos traz sensação de pertencimento e gratidão. Nosso corpo é um presente de Deus, o instrumento ou o uniforme que permite a nossa experiência na Terra, e aprender a cuidar dele com amor é fundamental. Para isso, devemos ensinar a criança, além da prece e da meditação, a se alimentar bem, a fazer sua higiene, atividade física, a estudar com dedicação, a cuidar de seus pertences e a fazer as tarefas do dia a dia com alegria. Nossos pensamentos e emoções influenciam na nossa saúde e longevidade. Portanto, aprender a manter-se em boas energias, serenidade, atenção, responsabilidade com amor, fazendo o que é preciso para se melhorar a cada dia, sem revolta com as situações que ocorrem durante a vida e ir resolvendo os desafios em conexão consigo mesmo, com os pais e com Deus, auxilia o bom funcionamento do nosso corpo, ao nosso equilíbrio mental, emocional e espiritual.

Sempre que possível, dê exemplos de boas ações ou serviços voluntários aos seus filhos e deixe que seu filho o veja trabalhando com alegria. Dê leveza também para as tarefas da casa, para que todos possam compartilhar e trabalhar como abelhas por uma comunidade. Ensine também ao seu filho, o seu próprio valor. Pois todos somos filhos de Deus, e como tal, temos todas as sementes de luz em nós. Que ele possa se amar e ser feliz, desejar aprender sempre e evoluir, mas também a comemorar suas conquistas. E que, a partir de deixar brilhar a luz do seu coração, conectado com o sentir, com sua família e com Deus, deseje espalhar esse amor ao mundo, fazendo sua parte na grande transformação da Terra em planeta de Regeneração. Que possamos fazer o nosso melhor, trabalhar e acreditar num futuro melhor para as crianças.

QUE TAL PRESENTEAR UM(A) AMIGO(A) DIABÉTICO(A) COM UM DOCE GOSTOSO E ADEQUADO?

Elinete Eliete de Lima

Nutricionista - CRN 10 nº 215

Primeiro descubra que alimentos a pessoa gosta. Depois pesquise receitas que tenham as características abaixo ou faça adaptações:

Se o alimento precisar de farinhas escolha aquelas que não tenha excesso de carboidratos e que contenha bastante fibras. Exemplos: farinha de amêndoas, farinha de chia, farinha de linhaça, farinha de amendoim, farelo de aveia...

Se a receita pede algum óleo ou gordura utilize preferencialmente: óleo de girassol, azeite de oliva ou óleo de soja ou de milho não transgênicos.

Utilize pequenas quantidades de óleos e gorduras.

Alimentos interessantes que podem compor o prato: nozes, amêndoas, psyllium, cacau, canela, cravo, frutas vermelhas (morango, maçã com casca, por exemplo) e biomassa de banana verde (rica em amido resistente, pode ajudar no controle do açúcar do sangue, tem sabor suave e pode atuar como espessante em preparações culinárias);

Para adoçar, substitua o açúcar por adoçantes que não farão a glicemia (açúcar do sangue) subir e que tenham menos gos-

to residual. Ou ainda, por uma mistura de fruta com adoçante, mas sem exageros.

Adoçantes com menor gosto residual: xilitol, eritritol e sucralose. Mas, lembre-se a sucralose é um adoçante artificial e o excesso de xilitol e eritritol, embora sejam naturais, também não são indicados, pois tem poder laxativo.

Apresente o alimento em porções não muito grandes. Quanto maior a porção do alimento, maior a chance de a pessoa comer mais do que seria bom para ela. E para o diabético, maior a chance de elevar a sua glicemia.

Sua/seu amiga/amigo vai gostar da surpresa. Presentinhos assim fazem bem para o corpo e para a alma.

A receita abaixo foi desenvolvida pela aluna Ana Carolina Scandolara, do Curso Técnico em Cozinha, do IFSC – Campus Florianópolis Continente, para uma pessoa diabética e com intolerância à lactose.



IMAGEM WEB

MOUSSE DE CHOCOLATE COM GELEIA DE MORANGO

Rendimento: De 6 a 8 unidades		
Ingredientes	Quantidade	Unidade
Mousse de chocolate		
Achocolatado s/açúcar	20	g
Leite de coco	250	ml
Biomassa de banana verde	100	g
Cacau	10	g
Clara pasteurizada (ou 1 clara)	30	g
Adoçante Xilitol	20	g
Geleia de Morango		
Morango	1	Bandeja
Adoçante Xilitol	35	g
Limão (suco)	1	Colher de chá

Modo de Preparo

Mousse de chocolate

- Aquecer o leite de coco em uma panela.
- Bater no liquidificador a biomassa de banana verde, o achocolatado, o cacau e o leite de coco quente.
- Colocar a massa em uma caçarola e levar ao fogo, mexendo sempre até obter uma consistência cremosa. Cuidar para não grudar no fundo

da panela.

- Bater o creme já frio em uma batedeira, em velocidade média para ficar levemente aerada. Reservar.
 - Colocar a clara de ovo com o Xilitol em um recipiente em banho maria, até o xilitol dissolver por completo.
 - Bater a clara em neve em uma batedeira.
 - Misture delicadamente as claras em neve no creme de chocolate.
- #### Geleia de morango
- Higienize os morangos.
 - Cortar os morangos pequenos ao meio e os grandes em quatro partes.
 - Colocar os morangos em uma panela com o suco de limão e o xilitol. Cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando.
 - A espumilha rosada que se formar pode ser retirada se você preferir, isso vai evitar que a geleia fique turva. Depois de 20 minutos de fervura, a geleia deve estar espessa.
 - Passar a espátula no meio da geleia, se abrir um canal que não se fecha, pode tirar do fogo.
 - Colocar a geleia de morango em um recipiente e deixe esfriar.

Finalização

- Colocar uma pequena porção de geleia de morango no fundo da taça e acrescentar uma quantidade da mousse de chocolate.
- Adicionar um pouco de geleia por cima.
- Colocar as taças com mousse na geladeira por 1 hora, no mínimo e servir.

OBS.: Para fazer a **biomassa de banana verde** em casa é simples:

Lavar 10 unidades de bananas verdes e reservar. Em uma panela de pressão, colocar água suficiente para cobrir as bananas. Quando a água ferver, adicionar as bananas e fechar a panela. Cozinhar por 10 minutos. Desligar o fogo e deixar esfriar um pouco a panela. Com as bananas ainda quentes/mornas, descascar e passar as bananas cozidas por um processador ou liquidificador com um pouco de água (300 ml). Rendimento: 600g. A biomassa que sobrar pode ser porcionada e congelada para uso posterior.

PANDEMIA COVID-19 E SINDEMIA Qual a relação?

Áureo dos Santos
Voluntário do NENL
Professor da UNISUL

O propósito deste ensaio reflexivo consiste em trazer ao mundo das ideias, dos conceitos, preceitos, das práticas e atitudes cotidianas possibilidades de ver, pensar, refletir e agir sobre o momento em que vivemos. Isso é possível a partir de movimentos convergentes para que o “consciente coletivo” possa ser cada vez mais qualificado e fortalecido. Nesse compasso, surge a oportunidade do olhar sindêmico, competente e colaborativo, para vencer o atual fenômeno da COVID-19, prevenir outros fenômenos sindêmicos, além de viver e conviver com o que chamamos de “o novo normal”.

A primeira reflexão transita pelo comportamento da pandemia propriamente dita, a partir do panorama estatístico epidemiológico no Mundo, no Brasil e em Santa Catarina. Em nosso estado, das 16 macrorregiões existentes, 13 se encontram em “estado gravíssimo”. Esses cenários denotam a dimensão da amplitude (alcance do impacto) e da magnitude (importância do impacto) da doença sobre o sujeito individual e coletivo.

Diante desse cenário, faz-se necessário refletir sobre a existência ou não de algo para além da pandemia em tela, que possa contribuir para justificar sua instalação e evolução, bem como, o seu enfrentamento.

A comunidade científica, a partir do final do mês de setembro de 2020, começa a explorar a possibilidade de a Pandemia

COVID-19 ser mais do que uma pandemia. Richard Horton, Editor Chefe do semanário científico *The Lancet*, uma das publicações científicas mais respeitadas do mundo, trouxe à baila, por meio de um artigo, um novo termo e conceito para tornar ainda mais densa as discussões em torno do novo coronavírus: a Sindemia. O cientista argumenta que a COVID-19 não é uma doença a ser vista, pensada e enfrentada apenas no plano biológico, mas também no plano social. Afirmo Richard Horton (*apud* PLITT, 2020) que a COVID-19

não é uma pandemia. É uma sindemia. A natureza sindêmica da ameaça que enfrentamos significa ser necessária uma abordagem mais diversificada se quisermos proteger a saúde de nossas comunidades.

Isto é, o vírus não atua sozinho, mas se aproveitando, em conluio, de outras doenças, cuja determinação social, como as desigualdades sociais, tem papel significativo.

Mas, afinal, o que é uma Sindemia? O termo sindemia combina as palavras sinergia e pandemia, e foi pautado de forma seminal pelo antropólogo médico americano Merrill Singer na década de 1990 para explicar uma situação em que “duas ou mais doenças interagem de tal forma que causam danos maiores do que a mera soma dessas duas doenças” (SINGER *apud* PLITT, 2020). Em outras palavras, numa sindemia, o todo é

mais importante do que a soma das partes, pois assume posição transcendente no contexto do desequilíbrio do processo saúde-doença seja no plano individual, seja no plano coletivo.

Além da convivência com termos tais como “*lockdown*”, “imunidade de rebanho”, etiqueta respiratória, do isolamento, do distanciamento, do contato (grifo meu) e “achatar a curva”, agora também está em tela a palavra, o conceito “Sindemia”.

Essa nova abordagem é capaz de nos levar a crer que devemos investir no pensamento sindêmico e não apenas no pensamento pandêmico. Assim defende a Sociedade Americana de Medicina de Catástrofes e Saúde Pública.

Para Singer (*apud* PLITT, 2020), em entrevista concedida à BBC News Mundo,

o impacto dessa interação também é facilitado pelas condições sociais e ambientais que, de alguma forma, aproximam essas duas doenças ou tornam a população mais vulnerável ao seu impacto. E continua afirmando que o impacto dessa interação também é facilitado pelas condições sociais e ambientais que, de alguma forma, aproximam essas duas doenças ou tornam a população mais vulnerável ao seu impacto.

Sob esse prisma, ao aplicar o

conceito de Sindemia, é possível inferir que a COVID-19 encontra “respaldo”, “permissão” e “ajuda” para interagir, por exemplo, com o sobrepeso, a obesidade, o diabetes, a hipertensão arterial sistêmica, as doenças cardiopulmonares, o câncer, entre outras comorbidades pré-existentes. Também encontra guarida nas comunidades sob intensa vulnerabilidade social, hipossuficientes economicamente e que compõem minorias étnicas. Enfim, essa abordagem sindêmica e não apenas pandêmica exige de igual forma o olhar biossocial da clínica ampliada e compartilhada, além da colaboração interprofissional que, em essência, traz as competências colaborativas para melhor atuar com o outro, sobre o outro, para o outro, entre si e consigo mesmo.

Para esse enfrentamento, colaborativo e interprofissional, é possível lançar mão de seis armas muito poderosas, a saber: 1) prática do amor; 2) prática do aperfeiçoamento dos hábitos e costumes; 3) prática da tolerância; 4) prática do princípio da igualdade; 5) respeito à autoridade de cada um; 6) respeito à crença de cada um.

Pensando na qualificação e no fortalecimento do “consciente coletivo”, por meio das armas oferecidas, talvez possamos ter

acesso ao “inconsciente coletivo” onde residem

as pulsões, que são duas forças complementares, pulsão de vida e de morte. As pulsões são forças que estimulam o corpo a liberar energia mental, Freud as dividiu em duas categorias: os instintos de vida que se referem à autopreservação; e instinto de morte que é uma força destrutiva, e pode ser dirigida para dentro. O consciente é a parte da mente que estamos cientes (GUTIÉRREZ-TERRAZAS, 2002).

Nesse compasso, a partir do que foi explorado, é muito provável e razoável que a relação entre Pandemia da COVID-19 e Sindemia encontre eco e ressonância intramuros e extramuros. A construção do “consciente coletivo” parece se apresentar como um primeiro caminho possível. Adote essa prática, pratique essa ideia! O desafio está lançado.

REFERÊNCIAS

- PLITT, L. Covid-19 não é pandemia, mas sindemia: o que essa perspectiva científica muda no tratamento. *BBC News Mundo*. 10 out. 2020. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-54493785>. Acesso em: nov. 2020.
- GUTIÉRREZ-TERRAZAS, J. O conceito de pulsão de morte na obra de Freud. *Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica*, v. 5, n. 1, p. 91-100, 2002 Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S1516-14982002000100007>. Acesso em: nov. 2020.



Atendimentos

Atendimento - Tratamento

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

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

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

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

Atendimento a Distância

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

Como fazer o tratamento em casa:

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

Atenção:

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

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

Terapia do livro

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

+ Horários 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

PALESTRAS

As palestras que foram proferidas no Núcleo Espírita Nosso Lar são reapresentadas 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

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
05.40 M	10.55	06.30 Z	08.10 ZR	06.00 E
06.00 E	11.50	07.55ZR	10.25 ZR	06.15 ZR
06.15 ZR	12.35 M	10.05ZR	12.25 ZR	06.25
06.15Exp	13.05 E	11.40 R	14.25 ZR	06.50 Z
06.25	14.15 M	13.25ZR	16.25 ZR	06.55 R
06.50 Z	15.20	14.15 R	18.25 ZR	07.05 Z
07.05 R	16.20	16.05ZR	20.25 ZR	07.20 M
07.05 Z	17.15 EZ	18.05ZR		08.00 Z
07.20 M	18.20Exp	20.05ZR		09.00
08.00 Z	19.35 E			09.25 M
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
06.30LM	15.15	09.10 rz	09.30 rz	08.15R
08.15R	16.10ZE	10.45 R	11.30 rz	08.40M
08.40M	16.35M	12.25 rz	13.30rz	09.15 z
09.15 z	17.03ZE	13.15R	15.30rz	10.10
10.10	17.33	15.05Rz	17.30rz	11.05
11.05	18.25ZE	17.05 rz	19.30rz	11.40M
11.40M	18.50M	19.05Rz	22.30rz	12.10ZE
12.10ZE	19.17Z	22.05Rz		13.20M
13.20M	20.05RZE			

Transporte Coletivo Estrela
020 Potecas

Saída de Potecas

2ª a 6ª		2ª a 6ª	
05.00	13.00	06.50	16.25
05.20	13.30	07.15	16.40
06.00	14.40	08.10	17.35
06.30	15.45	9.10	18.02
06.45	16.50	10.15	18.32
07.00	17.45	11.10	19.05
07.35	18.45	12.05	19.50
08.05	19.40	12.38	20.35
09.00	20.45	13.45	21.50
10.00	21.25	14.45	22.40
11.05	22.40	15.45	
12.00			

Saída do TICEN

2ª a 6ª		2ª a 6ª	
05.00	13.00	06.50	16.25
05.20	13.30	07.15	16.40
06.00	14.40	08.10	17.35
06.30	15.45	9.10	18.02
06.45	16.50	10.15	18.32
07.00	17.45	11.10	19.05
07.35	18.45	12.05	19.50
08.05	19.40	12.38	20.35
09.00	20.45	13.45	21.50
10.00	21.25	14.45	22.40
11.05	22.40	15.45	
12.00			

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

Saída de Vila Formosa

2ª a 6ª		2ª a 6ª	
06.00	12.30	06.40	17.40rzi
06.20	12.40	07.20	18.10
06.45	13.50	09.00	18.40x
07.20	14.30	11.10	19.30
08.10	16.10	11.50	22.25z
09.05	17.00	13.00	
09.50		13.40	
12.05		15.20	
		16.10	

Saída do Kobrasol

2ª a 6ª		2ª a 6ª	
06.00	12.30	06.40	17.40rzi
06.20	12.40	07.20	18.10
06.45	13.50	09.00	18.40x
07.20	14.30	11.10	19.30
08.10	16.10	11.50	22.25z
09.05	17.00	13.00	
09.50		13.40	
12.05		15.20	
		16.10	

Atendimento Fraternal

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 Fraternal, 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!

A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA COMO PROPOSTA DO DESARMAMENTO SOCIAL

Ouvir com empatia é abrir uma clareira de luz na escuridão.

Vera Lúcia Behr
Terapia do Livro

Quando falamos de desarmamento, imaginamos armas, artilharia e guerras, contudo não é bem assim, a violência convive conosco.

Vivemos tempos inconstantes, no poder, as palavras e atos estão longe do papel social que deveriam exercer. Na religião, a incapacidade de lidar com nosso escuro; na educação, basicamente alicerçada no gênero, para as mulheres, as exigências circulam entre a aparência e a maternidade, enquanto que para os homens, a exigência é ser vencedor, do contrário se sente impotente, jamais deve mostrar vulnerabilidade. Reduzindo nossas vidas a papéis limitados e rasos, extremos que formam como uma teia, uma rede de exigências culturais e sociais que pressionam o indivíduo. A resultante da somatória de fatores é interpretada pela consciência coletiva como escassez, vazio e insegurança, através da culpa e da vergonha ocorre o controle, a pressão e ou isolamento individual.

Para Brené Brown, autora do livro “A coragem de ser Imperfeito” através de suas pesquisas em diferentes grupos, comenta:

Somos exigentes com os outros porque somos conosco mesmos. É assim que o julgamento funciona: achar alguém para rebaixar, julgar ou criticar se torna uma maneira de escapar da teia ou desviar a atenção. Se você está se saindo pior do que eu em alguma coisa, imagino que minhas chances de sobrevivência sejam maiores.

Exigimos de nós mesmos o cumprimento de diversos papéis, como tábuas de salvação no mar da exigência social e, para sobreviver, atacamos o outro(a). Promover vergonha e culpa é a raiz de comportamentos compulsivos como os vícios, distúrbios alimentares, internet, agressão, violência e bullying.

Quando nos sentimos ansiosos, isolados, psicologicamente vulneráveis, a comida, bebida, trabalho, horas no Whatsapp parece que nos trazem conforto, contudo, lança grande sombra sobre a nossa vida, confirma Brown, porque a desconfiança, a crítica, a crueldade e a frieza são mais que armaduras para nossa proteção, são armas que podem ferir as pessoas que estão vulneráveis e levá-las a grande sofrimento.

Na definição, segundo o dicionário Aurélio: “Culpa é a responsabilidade por uma ação que ocasiona dano ou prejuízo a outra pessoa”.

“Vergonha: Ato de vexatório, que humilha, desonra; humilhação”.

A diferença é que, na culpa, eu fiz alguma coisa má e na vergonha, eu sou má. Na vergonha, a pessoa se sente inadequada diante do grupo, passa a ser objeto de autodesprezo, realimentando a teia, adoecendo e/ou agredindo os outros. Observar que todos estamos em aprendizado, o erro é para podermos crescer e sermos pessoas melhores, não apontar ou atacar a



IMAGEM WEB

pessoa que cometeu erro é um ato de humanidade, ela apenas fez uma má escolha, procurar então, a solução adequada para a situação e reparar erros com responsabilidade.

Qual a solução para tudo isso? Olhar para si. Perceber a origem de nossas ansiedades e mal-estar e, conseqüentemente, fazer mudanças. Em pesquisas com pessoas altamente plenas, observou-se que seguem dois caminhos. No primeiro, você pode atenuar os fatores estressantes através de mudanças em seu meio e, no segundo, fazer mudanças em seu próprio comportamento (muitas vezes colocar limites e seguir suas prioridades, o que realmente tem valor para você).

Marshall Rosenberg, formado em Psicologia clínica, foi fundador e diretor do The Center for Nonviolent Communication, que promove a paz. Em seu livro “Vivendo a comunicação não violenta”, detalha suas observações, onde conclui que os julgamentos são motivados por raiva, medo, culpa e coerção, e esses originam a violência. Numa sociedade em que as pessoas não conseguem perceber suas próprias necessidades não atendidas e o que lhes causa mal-estar emocional, o resultado é uma sobrecarga de culpar o outro e não conseguir compassivamente resolver sua insatisfação e/ou organizar estratégias para resolver seus problemas internos.

A comunicação não violenta surge como proposta de vivenciar o amor e a compaixão, primeiramente comigo mesmo e depois estendendo aos outros. Não posso amar os outros se não amar a mim. Perceber-me e definir qual necessidade não atendida está me causando dor emocional, o que estou sentindo e o porquê. Estar disposto a ter ouvidos de compreensão para posteriormente falar para a pessoa que me causou mágoa

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 minha). Um fluxo de comunicação que permita a resolução do conflito de modo a satisfazer as necessidades de todos e a percepção de nossa interdependência.

REFERÊNCIAS

BROWN, Brené. **A coragem de ser imperfeito**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2016.
ROSENBERG, Marshall. **Vivendo a comunicação não violenta**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2019.

Expressão de prazer e imaginação, o riso é um gesto revolucionário

Gastão Cassel

Grupo Filosófico

Jornalista e publicitário, Membro da Comissão de Ética dos Jornalistas de SC

Rir é uma atitude de resistência e rebeldia. Resistência às tensões que a vida nos impõe, rebeldia de quem se recusa a aceitar a adversidade sem saída. Charles Chaplin, um mestre em fazer rir, dizia que “é saudável rir das coisas mais sinistras da vida, inclusive da morte. O riso é um tônico, um alívio, uma pausa que permite atenuar a dor”.

O riso pode ser simplesmente a manifestação, impossível de conter, de satisfação, prazer e alegria. Aquele sorriso que explode em nosso rosto como expressão de felicidade, assim, espontâneo. Mas há o riso que nasce do exercício da racionalidade que, indo além dos fatos estritos, imagina, inventa, supõe um olhar diferente de onde nasce o que chamamos de piada. Este segundo é a exibição da inteligência, a comédia.

Não há derrota maior que se possa impor a uma pessoa do que tirar-lhe a capacidade de rir. Seja pela negação do bem-estar físico ou pelo impedimento da reflexão. Quem impede o outro de rir abate a essência do ser. Por outro lado, quem proporciona o riso nutre o outro de bem-estar e, ao propor formulações originais sobre os fatos e a vida concreta, instiga a imaginação e a transcendência. Cria uma felicidade possível, mas ainda não palpável.

Entender o riso é um esforço que a humanidade faz há muito tempo. O filósofo Aristóteles, que viveu na Grécia nos anos 300 a.C., no segundo livro de sua Poética, dedicado às comédias, sugere que o riso é uma expressão da perfeição humana, um presente divino que continha em si a própria imagem e semelhança de Deus. Em outras palavras, o riso seria a manifestação da felicidade pura, natural. O riso seria assim, segundo Aristóteles, uma dádiva divina.

Mas o próprio filósofo aponta outra fonte para o riso que não o prazer natural. Seria o riso construído pela imaginação humana. Aqui vale registrar que o humano é o único ser na natureza com capacidade de rir e de imaginar. As comédias seriam a evolução ou corrupção do riso “natural” estimulado e recriado pela imaginação humana.

O romance ‘O Nome da Rosa’ (que também virou filme), do escritor e filósofo italiano Umberto Eco, é ficção criada sobre um debate real havido principalmente no seio da Igreja Católica da Idade Média em torno da Poética de Aristóteles. Os mais conservadores achavam que o grego fazia a apologia do riso como um “poder” humano que afrontava a forma essencial da Criação sendo, por isso, subversivo e corruptor do espírito.

Divagações filosóficas à parte, é evidente que o riso é uma potente expressão humana já que carrega capacidade única dos humanos, tornando-se mesmo uma forma de lidar com a realidade. Rir nos faz mais humanos e mais ousados. Podemos, com um simples sorriso, falar do nosso contentamento ou vislumbrar outras possibilidades que ultrapolem o momento instalado.

É verdade que o riso pode conter ambiguidades. Recursos de linguagem como a ironia, o duplo sentido, metáforas são fartamente usados para provocar riso. E nelas podem estar insultos, ofensas e preconceitos. Mas o escritor Irlandês Oscar Wilde aponta que “por detrás da alegria e do riso, pode haver uma natureza vulgar, dura e insensível. Mas, por detrás do sofrimento, há sempre sofrimento. Ao contrário do prazer, a dor não tem máscara”.

Por guardar em si a potência da natureza humana e a significação imaginativa o riso tenciona a realidade, questiona e propõe outras possibilidades. Por isso é insuportável para os que querem manter o mundo imóvel. Ele é considerado subversivo por todos os autoritários, sensores e cerceadores. Conter o riso alheio é o desejo maior de quem se satisfaz com o estado das coisas e teme vê-las modificadas.

Não por acaso o riso se instalou no universo das artes na forma de humor. Afinal é essência da arte refletir sobre o real imaginativamente, sugerir o que não existe, provocar estranhamento e, maravilhosamente, instigar e alimentar a imaginação.

Insisto que rir é uma atitude de resistência e rebeldia. Não o sorriso amarelo e complacente que se resigna e simula aceitação. Falamos do riso que é indignação, resposta superior elaborada com a sofisticação da imaginação. Dizemos da gargalhada que afronta a realidade e desfaz o que parecia óbvio.

É preciso rir até dos tempos sombrios, porque sorrisos são sopros de almas que não se entregam, não se resignam e negam-se a abrir mão da faculdade de usar o que é só seu: a mente, a criação, a fantasia, a ilusão, o sonho que resiste e persiste.

Só estaremos derrotados quando perdermos a capacidade de rir. Rir de nós, do mundo, das circunstâncias, dos desafetos, dos absurdos, dos prazeres, das conquistas, dos fracassos e até da própria dor. Rir de quem não nos quer ver sorrir.

Por mais que às vezes precisemos chorar, quando rimos, vencemos.



UM NOVO RECOMEÇO

Homero Franco

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

Um novo ano bate à porta e é natural que as pessoas olhem para 2021 não como uma simples troca de algarismos nos calendários e relógios.

Com o passar do tempo, fomos ficando um tanto automáticos até que uma pandemia virulenta forçou um desligar do piloto automático. Nem mesmo as luzes coloridas de 31/12 serão acesas. O que irá acender-se? Uma luz íntima, aquela que há muito tempo pede reconhecimento e agora terá.

Sei, acho que sei, você estará pensando que o quê? Vai ser pior? Vai ser melhor? Vai ser diferente. Andam dizendo UM NOVO NORMAL. Que nada. O normal que havia nos trouxe até aqui e deu no que deu. Quando tudo é muito normal se tem a doença chamada normose. O que, automaticamente, ia levando a gente correnteza abaixo, como casquinha de amendoim no rio, isso sim não será mais assim. Agora eu e você queremos saber de onde vem essa água, para onde vai essa água, aonde iremos chegar.

Montado em nossa casquinha de amendoim, existe um remo e a gente tem de remar. Não sabe como? Concentre-se nas melhores coisas que aconteceram em sua vida, faça uma lista. Veja o que mais se repetiu. De bom e de mau. O bom sinaliza sua missão aqui nesta vida. O mau sinaliza a estrada que tem de ser evitada. O somatório dessa lista é sua história pessoal.

Se tivermos coragem de fazer este balanço, juro que 2021 será muito diferente de todos os anos das décadas vencidas. Deixaremos de lado o automático da pilotagem e sentaremos no comando com os olhos e ouvidos bem abertos,

com a boca o mais fechada possível. Quando se fala demais é porque nada queremos aprender.

Cada um de nós pode tecer os planos de futuro a cada amanhecer, a cada acordar.

A cada giro da Terra sobre seu eixo, abre-se um novo tempo para o planeta e a cada bater cardíaco no nosso peito, abre-se o novo começo de vida para nosso corpo.

O que dirá, então, nossa alma, à espera de poder cumprir o que lhe trouxe ao plano humano?

Certamente ela não quererá esperar que venham os próximos 365 dias para perceber em nós alguma disposição de mudança, transformação, renovação.

Estamos acelerando numa Era de Purificação, em que a marcha da contramão se torna tão perigosa que não é lícito esperar por 2021 para fazer novos planos.

Vamos fazer isso antes do dia 31.

Um novo dia de cura do mundo irá começar sempre que acordarmos do nosso sono de ontem. Somos convocados ao abandono do EU e à prática do NÓS. Em família. Em grupo. Com toda a humanidade, se possível.

É como se uma ventania estivesse soprando e descobrindo o que estiver escondido no plano geral e mental de cada um.

A nova Era nos pede união de todos os bons desejos individuais formando egrégoras do bem pela paz, pela justiça, pelo amor e pelo progresso.

Não fiquemos de fora, nem na contramão dessa avalanche.



SOBRE A ALEGRIA

Adilson Maestri

Escola de Médluns

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Diversas são as fomes do homem. A primeira é a fome física para manter o corpo físico.

A segunda é a do conhecimento. Se não tivéssemos conhecimento do mundo à nossa volta colocaríamos a mão no fogo, por não saber que o fogo queima.

A terceira é a fome do prazer. O melhor exemplo dessa fome é o desejo do prazer sexual. Temos fome de sexo porque é muito bom. Se não fosse gostoso, ninguém o procuraria e, como consequência, a raça humana acabaria.

Mas acredito que há outra que não está no corpo: a fome da alegria.

Pensava eu que prazer e alegria eram a mesma coisa, mas não. É possível ter um prazer triste.

Para haver prazer, é preciso, primeiro, que haja algo que me dê prazer: uma maçã, uma taça de vinho, alguém para beijar. Porém a fome do prazer logo se satisfaz. Quantas maçãs conseguimos comer? Quantas taças de vinho conseguimos beber? Quantos beijos conseguimos dar? Chega um mo-

mento em que dizemos: deu, não quero mais.

A fome de alegria é diferente, pois ela não precisa de um objeto. Basta uma memória. Fico alegre só de me lembrar de algo bom que me aconteceu. A fome de alegria é insaciável.

Ser feliz é viver a beleza das coisas simples. Se estivermos alegres, nossa alegria se projetará sobre o mundo e ele ficará alegre. Passamos a valorizar cada momento do nosso dia e os nossos problemas já não nos atormentam mais, porque percebamos que temos mais a agradecer do que a reclamar e conseguimos transmitir essa positividade às pessoas que convivem conosco.

Vale a pena lembrar Gonzaguinha cantando: "Viver e não ter a vergonha de ser feliz. Cantar e cantar e cantar a beleza de ser um eterno aprendiz. Eu sei que a vida devia ser bem melhor e será, mas isso não impede que eu repita: é bonita, é bonita e é bonita".

Quando se tem alegria, dizemos: por esse momento, valeu a pena o Universo ter sido criado e eu ter nascido.



Espaço reservado para você

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



PANDION editora

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

RIR É O MELHOR REMEDIO

Não rimos porque somos felizes. Somos felizes porque rimos.

(Madan Katania)

Eunice Quiumento Velloso

Ginecologista e Obstetra - CRM 3602

Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Quem não gosta de dar uma boa risada?

Leila Navarro, no livro “Talento para ser feliz”, diz que “quem não ri não pensa, não cria, não ousa, não vive”. Uns dizem que passar um dia sem rir é desperdiçar o dia. Outros afirmam que o riso é a menor distância entre duas pessoas. E muitos acreditam que o poder do sorriso pode mudar o mundo.

A risada muda nossa forma de sentir e de ser, mas muda também o ambiente no qual estamos inseridos. Primeiro, porque o riso contagia. Quando alguém ri com vontade, dificilmente as pessoas que estão por perto não começam a rir também, até não sabendo o motivo, virando uma avalanche de risadas. Em segundo lugar, porque quando rimos, estamos num momento de felicidade, com boas energias e estas também se espalham.

“Sorria, você está sendo filmado”. Esta é uma forma engraçada e leve de nos receber nos mais diversos ambientes, mesmo que a verdadeira mensagem seja que “seus movimentos estão sendo registrados, você é visto como um transgressor em potencial e teremos provas para incriminá-lo”.

O humor está em todos os lugares e é facilmente encontrado na TV, na internet, nos jornais e revistas, no futebol, na música, no cinema, na publicidade e até nas igrejas onde, por tanto tempo, a marca foi a seriedade. O mundo necessita da leveza, do lúdico, da risada.

A evolução do riso

Muitos estudiosos dizem que o sorriso é algo geneticamente determinado, tendo sido aprimorado culturalmente ao redor do mundo. Eles acreditam que nossos ancestrais e até mesmo os macacos utilizavam o som emitido pela risada para transmitir um gesto de não agressividade, diferente das caretas e rosnados.

A nós, humanos, o sorriso é inerente, ainda que nem sempre tenha sido visto como positivo ou bonito. Segundo o historiador Colin Jones, da Universidade de Warwick, no Reino Unido, “apenas os populares, dementes ou aqueles com problemas morais sorriam”, pois mostrar os dentes era considerado um comportamento feio e rude, no século XVIII, e não era bonito porque as condições de higiene bucal eram nulas e não contribuíam para o poder do sorriso, mesmo entre os aristocratas rodeados de riquezas.

Na Idade Média, o riso era controlado e excluído dos eventos oficiais. Tanto as autoridades quanto os religiosos e senhores feudais defendiam a seriedade como atributo da cultura oficial. Rir era um ato de rebeldia, característica da cultura popular e, por isso, vulgarizado. Só era permitido em determinados espaços: festas populares, carnavais de rua, nos becos etc.

A filosofia medieval, influenciada pelo Cristianismo (que afirmava que Jesus nunca havia rido) supunha que o riso nos separava de Deus. Daí a proibição do riso, o que, na prática, não funcionava.

No Renascimento, o riso toma novas percepções e surge como humor, ironia e sarcasmo, podendo ser visto como combate ao au-



toritarismo, à intolerância e à hipocrisia moral da sociedade.

Para Aristóteles (385 a.C. - 322 a.C.), o cômico era um aspecto feio do ser humano. Para Platão (428 a.C. - 347 a.C.), a “comédia e o riso estariam igualmente ligados ao elemento inferior da alma, a parte irrazoável e distante da sabedoria”.

São Tomás de Aquino (1225 - 1274) entendia que o humor era necessário à vida. Dizia que assim como o homem precisa de repouso do corpo para se restabelecer, também precisa de repouso para a alma, o que é proporcionado pelo riso.

Freud também falou sobre o humor em seu livro “O chiste e sua relação com o inconsciente”, encontrando uma relação entre o riso e os sonhos, como mecanismos de autodefesa que permitem que o ser humano trabalhe suas emoções e percepções como uma válvula de escape.



O riso universal

O significado do sorriso, na maioria dos lugares do mundo, é o mesmo: expressar satisfação, alegria, felicidade. Este é um dos poucos gestos universais. Mas não é assim em todos os países. Na Rússia, por exemplo, sorrir para alguém mostrando os dentes é considerado vulgar. Por lá, o riso deve ser dado apenas com os lábios; para eles, o sorriso pode soar como algo falso ou falta de respeito. Eles jamais riem durante o trabalho, diante de suas tarefas ou na rua.

Tanto os russos quanto os japoneses, indianos, coreanos e também os franceses, de acordo com um estudo mundial, consideram pouco inteligentes aqueles que sorriem demais. Em contrapartida, na Alemanha, na Suíça e na Malásia quem tem o poder do sorriso é considerado com inteligência superior. Mas temos que tomar cuidado, principalmente fora do Brasil, pois em muitos países o riso fácil pode soar como sinal de falsidade, deboche e até mesmo grosseria, sobretudo em reuniões de trabalho e entrevistas de emprego.

Há diferenças entre as culturas no que concerne ao entendimento do que é humor. Costuma-se afirmar, por exemplo, que os ingleses têm senso de humor, mas é diferente do brasileiro. O humor britânico tende a ser irônico consigo mesmo, sendo visto como um elemento de liberdade individual.

Por incrível que pareça, o brasileiro é um dos povos que mais riem, que gargalham mesmo em situações desesperadoras. Em tempos de internet, tudo vira “meme”. Não é à toa que nós, brasi-

leiros, somos vistos como um povo sem limites no sentido humorístico, pois tiramos brincadeira de tudo, inclusive de nossas próprias desgraças. Uma matéria bem interessante sobre este assunto foi publicada no portal de notícias R7 com o título “Memes S.A.: porque o brasileiro é tão bom em fazer rir?”. A matéria aborda o fato de o brasileiro fazer uso de fotos, montagens, vídeos, GIFs etc. para transformar qualquer assunto ou momento em algo engraçado, com a finalidade única de fazer as pessoas darem boas risadas. Talvez por isso o brasileiro seja visto no exterior como um povo alegre e de riso fácil. Elaine de La Sierna, administradora de um portal de notícias online boliviano observa os brasileiros como pessoas alegres e de bom humor. Saulo Garber, do Uruguai, afirma que o brasileiro é afetuoso, cordial, gosta do riso e do contato humano.

Ainda na internet, há várias maneiras de rir, dependendo do país. Rir na internet é basicamente a tradução dos fonemas que compõem a interjeição do riso; por isso a escrita da risada é diferenciada conforme a língua falada. No Brasil, por exemplo, há várias maneiras de rir: hahaha, rrsrrs, ou principalmente kkk. Mas o hahaha é americano e o kkk, coreano. Itália: ahahah. Espanha: jajaja. Islândia: hihíhi. Hebreus: xàxàxà. Em alguns países, a risada escrita não é tradução fonética, mas siglas: França: MDR (que vem do morrer de rir). Tailândia: 5555, uma vez que o numeral 5 é pronunciado como “há”. Japão: www, porque a palavra “risada” em japonês é pronunciada “warai”. Inglaterra: LOL, abreviatura de “laughing out loud”, ou seja, rindo alto. E na Nigéria: LWKMD (?).

O riso e a pesquisa científica

A ciência investe em pesquisas que comprovam a eficácia da risada. Os pesquisadores afirmam que o riso pode ser a chave para a saúde dos idosos com pouca mobilidade, pois uma gargalhada é tão saudável quanto a prática de exercícios físicos porque estimula a circulação e movimenta os músculos da face, do abdome e até dos braços, pernas e pés. Uma boa risada movimenta doze músculos faciais e uma boa gargalhada, vinte e quatro músculos.

O humor só se tornou tópico científico em 1988, com a formação da Sociedade Internacional dos Estados de Humor, nos Estados Unidos. As pesquisas partiram do estudo da área cerebral responsável pelo humor, a qual faz parte do sistema límbico que, por sua vez, regula nossas emoções. Há evidências de que, após uma boa sessão de risadas, ocorre uma diminuição do nível de ansiedade, relaxamento de grupos musculares e redução da excitabilidade espinhal.

Norman Cousins (1915 – 1990) era jornalista e professor nos Estados Unidos. Era portador de uma doença degenerativa crônica que o deixou em uma cadeira de rodas por muitos anos, durante os quais escreveu diversos livros, tais como: “A celebração da vida”, “Opções humanas”, “Patologia da saúde”, “A força curadora da mente”, “A biologia da esperança” e “In God we trust” (em Deus nós confiamos), entre outros. Quase tudo que ele escreveu teve como tema suas reflexões sobre sua própria vida. No livro “Anatomia de uma doença” ele conta que costumava assistir aos seriados cômicos na TV e dar boas gargalhadas, ao que atribuiu uma sobrevivência de quinze anos para seu corpo em degeneração.

Numa pesquisa, Mirian Goldenberg e Bernardo Gablonski consideraram a risada como comportamento desejável, prazeroso, espontâneo, saudável, positivo e comunicativo. Quanto ao aspecto social, a risada compartilhada foi considerada a risada mais valorizada e o rir de si mesmo foi avaliado como mais prazeroso do que rir dos outros.



Dia do riso

Essa celebração teve origem em 1995 em Mumbai, na Índia, com o Dia Mundial do Riso. Nesse evento, criado pelo fundador da Yoga do Riso, Dr. Madan Kataria, mais de doze mil pessoas de diversos países se reuniram para uma mega sessão de riso. Igualmente grande é o número de eventos ligados ao humor, como o Dia Internacional do Riso (18 de janeiro), o Dia Mundial do Riso (primeiro domingo de maio) e o Dia Internacional da Diversão no Trabalho (1º de abril).

No Brasil, onde existe o Dia Nacional do Riso (6 de novembro), o humor também vem adquirindo caráter associativo com a criação de entidades que realizam cursos, palestras e afins. É o caso do Clube do Riso Feliz (SP), que realiza sessões de riso que duram cerca de 1h30min e do Clube da Gargalhada do Brasil (MG), tendo este promovido, em 2009, o 1º Campeonato Nacional da Gargalhada. Em março de 2018 foi realizado em São Paulo o Risadaria, onde, muito além da piada, foi discutida a relação do riso com a saúde e foram exibidos filmes humorísticos nacionais, tendo subido ao palco Paulo Caruso, Danilo Gentili e os Doutores da Alegria, entre outros.

Terapia do Riso

Em Vitória (ES) há o Programa Especialistas do Riso, composto por voluntários que visitam hospitais e asilos para levar alegria e muita risada para os pacientes.

O “pai” dessa técnica é o médico norte-americano Hunter Adams, cuja vida foi mostrada no emocionante filme “Patch Adams”. Ele revolucionou a medicina ao demonstrar que a felicidade desempenha papel decisivo na recuperação de pacientes hospitalizados. A terapia do riso é indicada como prática complementar no tratamento de pessoas com internação prolongada, doenças terminais e depressão. Em sessões individuais ou coletivas são sugeridos diversos exercícios e atividades que provoquem o riso.

Cumpram ressaltar que essa técnica tem origem na Grécia Antiga com Hipócrates que indicava espetáculos musicais e teatrais à base de comediantes para os doentes rirem e se curar.

Freud também assinalou a importância da risada para o tratamento de doenças de ordem mental.

Benefícios da risada

Por que será que dizem que rir é o melhor remédio?

A medicina moderna reconhece que o bom humor e a alegria são fortes aliados ao tratamento e prevenção de doenças físicas e mentais.

De acordo com Eduardo Lambert, médico e autor do livro “Terapia do Riso – a Cura pela Alegria”, o riso estimula a secreção de endorfina e serotonina, substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar. Estudos apontam que rir reduz em até 10% a sensa-

ção de dor e diminui a produção de cortisol e adrenalina, responsáveis pelo estresse.

- Hipertensão: a risada aumenta o fluxo sanguíneo em 22%, diminuindo a pressão arterial;

- Pulmões: numa boa gargalhada, os pulmões se expandem, aumentando a produção de oxigênio. Com maior ventilação pulmonar, o excesso de dióxido de carbono é rapidamente eliminado promovendo verdadeira limpeza ou desintoxicação;

- Digestão: de acordo com a psicóloga Fátima Niemeier, da Sociedade Brasileira de Psicologia, os músculos mais estimulados quando rimos são os abdominais. Esses movimentos fazem uma espécie de massagem do nosso sistema gastrointestinal melhorando a digestão, segunda ela;

- Circulação do sangue: quando rimos, os batimentos cardíacos podem chegar a 120 pulsações por minuto, aumentando a circulação do sangue e a oxigenação de todas as células, tecidos e órgãos;

- Sistema imunológico: durante uma sessão de gargalhadas, os níveis de cortisol e adrenalina baixam e o cérebro estimula a secreção de endorfinas. Isso faz aumentar a produção de células de defesa fortalecendo o sistema imunológico e blindando o organismo contra diversas doenças. Aumenta a produção de linfócitos B, responsáveis pela produção de anticorpos, e de linfócitos T, rastreadores de vírus e bactérias. Estimula ainda a imunoglobulina A, essencial no combate às infecções respiratórias, além de aumentar a produção de células NK, destruidoras de células cancerígenas;

- Dislipidemias: rir com frequência eleva os níveis de HDL (colesterol bom) em até 26%;

- Infarto e doenças coronarianas: um estudo realizado pela Universidade de Maryland provou que rir faz bem ao coração. Quando gargalhamos, os vasos sanguíneos se dilatam e o ritmo dos batimentos cardíacos acelera, fazendo com que mais sangue circule pelo organismo com consequente aumento de oxigenação tecidual, protegendo o músculo cardíaco e artérias coronárias;

- Combate à depressão: a terapia do riso associada ao acompanhamento psicológico atua como complemento ao tratamento da distímia e da depressão, doença que hoje afeta mais de 322 milhões de pessoas no mundo;

- Risadas no tratamento do câncer: ameniza muito os sintomas e combate a tristeza. No Hospital São Vicente de Paulo, em Passo Fundo (RS), os pacientes têm usufruído dos benefícios da terapia do riso. A voluntária Lucia Maria Gorgen, professora de Yoga do Riso, traz para as salas de espera de radioterapia e quimioterapia suas técnicas de rir, amenizando dores e alegrando a dolorosa rotina.

O humor não precisa subir nos palcos. Ele pode ser produzido em todos os espaços e tempos. Se prestarmos atenção no nosso cotidiano, encontraremos uma insuperável fonte de riso.

Rachel de Carvalho diz que “a gente ri nem sempre porque está tudo bem. A gente ri porque, se não está, acredita que logo em breve ficará. Sorriso é também gesto de fé”.

Então, além de ser divertido, rir... rir muito e com frequência nos mantém saudáveis física e mentalmente. E o melhor: é de graça.

*Deixe que o riso seja o seu templo,
e você se sentirá em profundo contato com o divino.*

(Osho)



BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

blog.wearehuman.com.br

GOLDENBERG, M.; JABLONSKI, B.. O gênero da risada. *Psicologia Clínica*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, 2011.

hsvp.com.br/post/2404/risadas-no-tratamento-contra-o-cancer

mídiamax.com.br/variedades/2017/16

Revista Super Interessante – abril/2019

revistacontinente.com.br/edições/127

SOUZA, W. ; FERNANDES, G.. O riso e o corpo reflexões acerca do riso e sua relação com o biopoder. *Revista de Letras*, Curitiba, v. 18, n. 23, jul/dez/2016.

Revista VEJA – abril/2014

A CIÊNCIA JÁ ACEITA: DEUS EXISTE II

Equipe do Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

Quem sabe, para sua melhor compreensão, fosse melhor ler também a primeira matéria desta série. Esta é a segunda.

Veja que, na primeira parte desta série, falamos daquilo que até 30 anos passados era coisa proibida ou vedada nos estudos científicos.

Mas a prova provada em Experiências de Quase Morte (EQM) vivida por quem já esteve biologicamente morto e resuscitou ainda na UTI e narra com precisão tudo que o aconteceu na sala enquanto estava “morto”, levou alguns cientistas a olharem para o Espírito e para Deus com outro ponto de vista.

E nessa nova corrida científica, a filósofa e física Dana Zohar, autora do livro “Inteligência Espiritual”, formada em Harvard, pós-graduada pelo MIT e docente em Oxford, identificou por Tomografia Computadorizada (SPECT) a região do cérebro onde se localiza o que ela chama de “Ponto de Deus” ou Ponto G (alegando tratar-se do Geômetra da Vida) e que nós costumamos chamar Deus e que, nesse caso, seria esta região do cérebro que pode ser carinhosamente chamada de sede da alma.

O “Ponto de Deus” está localizado bem ali à frente do cerebelo e quase na base do lobo temporal, uma glândula de cerca de um centímetro que, quando oramos aumenta de tamanho e quando estamos irados quase desaparece.

O Dr. Melvin Morse escreveu “Transformados pela Luz”, livro no qual enfatiza, principalmente, a transformação por que passam as pessoas que vivenciaram EQM. Em 2000, publicou, nos EUA, “A Divina Conexão” - lançado, dois anos depois, em francês -, no qual discute assunto polêmico: a existência de um “Ponto de Deus”, uma zona existente no cérebro humano onde se pode ouvir a voz do Céu.

Não é só por isso que nos conteúdos educativos do Portal Caminho Sagrado os nossos terapeutas insistem na necessidade de aquietar-nos, de orarmos e de meditarmos para que ESSA VOZ, na verdade a VOZ DE NOSSA ALMA, possa ser ouvida, intuída, vinda através de insights, iluminações, revelações, sonhos.

A alma humana, neste período atual da humanidade, está clamando por ser reconhecida e levada a sério, assim como já aconteceu o Espírito há 160 anos quando Allan Kardec chamou para si a obra de codificação espiritual.

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

Obrigado pela leitura.

TEMPO DE REVIVER E REAPRENDER!

Luiz Fernando Nieuwenhoff Schefer

Voluntário do Núcleo Espírita Nosso Lar

Depois de tantas emoções vividas durante o ano de 2020, acho que ninguém tem mais dúvida de que a incerteza faz parte de nossa vida, bem como de que não sabemos e conhecemos tudo que acontece a nossa volta, já que nossa racionalidade é limitada. Tudo pode mudar de uma hora para outra. Na verdade, talvez tudo mude a toda hora e lugar. Como não sabemos e nem temos a capacidade de entender e saber tudo, provavelmente, não nos damos conta de que essas mudanças sempre ocorreram e continuarão a ocorrer, quer a gente queira ou não, quer saibamos ou não.

Você ainda se lembra das promessas que fez durante a virada do ano 2019 para o ano de 2020? Talvez tenha prometido voltar a estudar; viajar mais; descansar mais; economizar, ser menos consumista e gastar menos? Talvez tenha prometido visitar um parente distante; melhorar a alimentação e emagrecer; ou pensou em fazer mais exercícios e voltar para a academia; cuidar mais da espiritualidade. O que você prometeu?

Tivemos a pandemia do Covid-19 e tudo mudou desde então, não é? Muito medo de pegar a doença e notícias tristes sobre hospitais cheios, bem como a perda de amigos e familiares queridos que não conseguiram resistir. Como sofremos com tudo isso, não é mesmo?

Mas, mesmo com medo, temos a esperança de que tudo isso vai passar e logo teremos a cura para a doença e poderemos seguir nossas vidas, em um novo normal ou em um novo anormal. Mas, quando olharmos para o nosso passado, que lições e aprendizados de vida ficarão guardados em nossa memória? Como contaremos, daqui a muito tempo, para nossos netos as lições que tiramos desse período de pandemia. Será que só teremos lembranças negativas desse momento?

Gostaria de convidar você, leitor, a pensar, nesse final de ano, em todas as coisas boas que aprendemos com a pandemia. Sei que é uma tarefa difícil. Mas,

será que não aprendemos nada de bom como essa pandemia?

Será que não foi bom poder passar mais tempo com nossos filhos, pai e/ou mãe e outros parentes? Há quanto tempo você não tinha condições de fazer um almoço com calma e se sentar à mesa com os seus familiares? Como foi bom poder preparar aquela receita que eu tinha vontade de fazer há muito tempo. Como foi bom poder ter tempo para uma conversa longa e calma com meu irmão. Ou quem sabe poder ligar para aquele amigo de infância para saber como ele estava?

Em tempo de aulas EAD, quantos pais não tiveram a oportunidade de acompanhar as lições dos filhos, de tirar dúvidas com os professores, de fazer um desenho, apontar um lápis, se sujar com tinta guache, contar uma história para os filhos antes de dormir e/ou ouvir uma piada. Há quanto tempo você não queria poder ver ou rever um filme e/ou aquela série que lhe fazia rir com uma pipoca e a família toda reunida?

Você trabalhava demais e não tinha tempo para tudo isso. Acordava cedo, comia de forma apressada e arrumava as crianças para a escola. Pegava o ônibus, comia a marmita sozinho, no horário do almoço, e voltava tarde para casa. O cansaço era enorme e você só tinha vontade de tomar banho e dormir. Não é mesmo? Alimentar-se melhor, fazer exercícios, tirar férias, descansar, ver um filme, fazer uma viagem, eram coisas que sempre ficavam para depois. Não é mesmo?

No cotidiano anterior à pandemia, vivíamos as divisões e angústias políticas, econômicas e religiosas. Quando vivemos a crise, essas divisões mesmo sem desaparecer, já não fazem mais sentido. Não desapareceram para todos, mas um grande grupo se une, confia e se cuida, muitas vezes, mesmo sem se conhecer fisicamente. No fim, não foi bom REaprender como é bom e necessário ficar em casa com as pessoas que mais amamos? Não foi bom reaprender a reviver?



Espaço reservado
para você

DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/11/2020 a 30/11/2020

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO 113.232,85

MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	0,00
Aquisição materiais para revenda na secretaria	0,00
INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	113.232,85
Arrecadação via Celesc	30.709,03
Mensalidades de voluntários	2.753,00
Doações na Conta Corrente	72.989,52
Doações realizadas internamente	3.781,30
Anúncio Jornal	3.000,00
RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	113.232,85
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	79.339,10
Valor creditado na Reserva Financeira	33.893,75

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO 79.339,10

DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	62.082,38
Folha de pagamento	35.952,81
Férias	9.509,16
Vale transporte	183,13
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	2.965,91
DARF	445,74
GPS (Guia da Previdência Social)	13.025,63
ENERGIA ELÉTRICA	1.504,55
ÁGUA E SANEAMENTO	1.002,58
Casan	249,91
Tratamento de esgoto	667,25
Coleta de Lixo	85,42
TELEFONE E INTERNET	2.744,60
Telefone fixo	741,07
Telefone móvel	1.159,63
Internet	843,90
SEGURANÇA ELETRÔNICA	574,28
Segurança eletrônica	574,28
DESPESAS COM VEÍCULOS	751,72
Combustível	490,77
Documentos, licenciamentos, seguros	260,95
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES	2.019,61
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES	2.632,50
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	2.380,50
Aquisição de material para a secretaria	50,00
Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)	35,00
Aquisição materiais para revenda na secretaria	2.295,50
DESPESAS DE INFORMÁTICA	680,00
Manutenção de equipamentos	680,00
TARIFAS BANCÁRIAS	681,40
Impostos	147,65
DARF (NOTAS)	147,65
Ação Social	2.137,33

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\$ 33.893,75

* 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.



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 31/12/2020, quando será novamente 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

CD

OSWALDO MONTENEGRO E CIA. MULUNGO

Paulo Roberto da Purificação
Cantoterapia Sol Maior

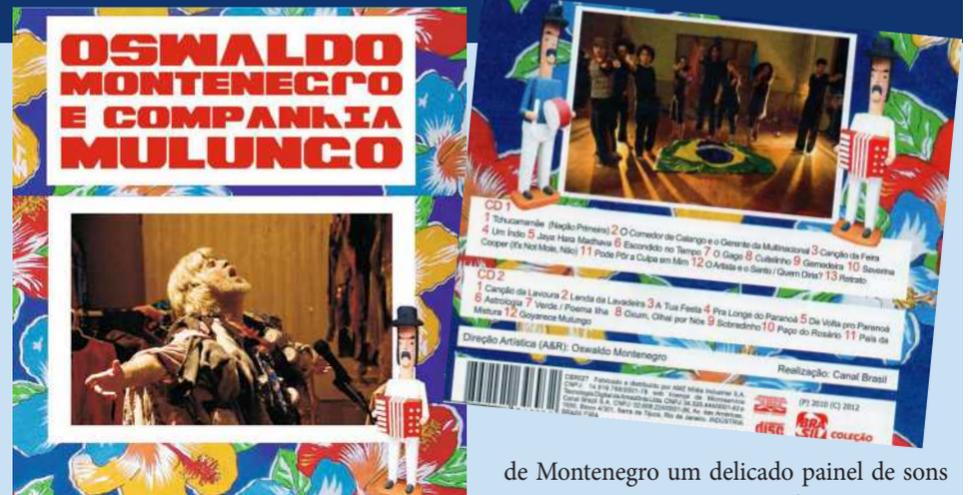
Oswaldo Montenegro, cantor, compositor, cineasta e multi-instrumentista, lança o álbum duplo “Oswaldo Montenegro e Cia. Mulungo”.

Composto por mais de 20 canções, o repertório passeia por ritmos que vão desde o repente nordestino, passando pelo samba e rap até o rock.

As composições de Oswaldo Montenegro, Accioly Neto, Sá e Guarabyra, Lui Coimbra, Caetano Veloso ganharam solos de dança, declamação de poesia e cenas teatrais.

O grupo interpreta músicas como: “Nação Primeira”, “O Comedor de Calango e o Gerente da Multinacional”, “O Gago”, “Canção da Lavoura”, “Lenda da Lavadeira”, “Um Índio”, “A Tua Festa”, “Astrologia”, entre outras.

A trupe eclética é formada por um paulista, dois baianos, um tocantinense, um mineiro, uma gaúcha, uma brasiliense, um



catarinense e três cariocas, em parceria com Madalena Salles, virtuose da flauta e dos teclados, que tece ao lado do violão e do piano

de Montenegro um delicado painel de sons e ritmos que vem encantando por 30 anos várias gerações.

Mulungo no dialeto africano significa amigo, companheiro do mesmo barco.

FILME

SEMENTES PODRES

O filme fala principalmente sobre a nossa tendência de julgar os outros. Wael (Kheiron), ajudado por Monique (Catherine Deneuve) vive de pequenos golpes. Em um deles, cometido contra Victor (André Dussolier), ele se dá mal e é pego. Convencido por Monique, Victor resolve dar uma chance para Kheiron em vez de entregá-lo à polícia, desde que ele substitua um professor em um centro de adolescentes excluídos do sistema devido a mau comportamento: as “mauvaises herbes”, ou “sementes podres”.

O maior trabalho dele será fazer com que os seis jovens voltem no dia seguinte. São pessoas totalmente desmotivadas, cheias de problemas e será que logo alguém como Wael, que não é lá nenhum bom exemplo vai conseguir? As cenas com a turma são intercaladas com as cenas de um Wael menino (Aymane Wardane) e sua difícil vida. Monique, que de início, parecia meio



avoadada, vai se revelando também.

O filme tem a capacidade de juntar o drama com a comédia e aborda questões sociais e humanas importantes, fala sobre a força da empatia e nos convida a um novo olhar, antes de virarmos as costas para alguém.

LIVRO

A CORAGEM DE SER IMPERFEITO

Brené Brown, com a tradução
de Joel Macedo
Editora Sextante, 1ª edição,
2016

Lizete Wood Almeida Souto
Terapia do Livro

Existe alegria maior do que nos sentirmos livres, sem medo de sermos nós mesmos? Sem receio de nos mostrarmos vulneráveis, comuns, verdadeiros? Sem a obrigação de representar um papel?

Neste livro, a autora, Brené Brown, fala como nós, humanos, esperamos incansavelmente o ‘momento certo’ ou ‘ser perfeito’, porém essa espera só nos faz perder tempo, pois esses conceitos não existem na realidade humana.

Ela diz que “devemos entrar na arena da vida, seja ela qual for, com o espírito de lutar bravamente e de se empenhar o melhor possível, não visando ser perfeito”.

Brené mostra a importância da coragem, pois vivemos em uma época em que reina o medo do julgamento e, devido a isso, estamos sempre com vergonha de nos mostrarmos e não nos sentindo bons o suficiente. A coragem faz com que saíamos da nossa zona de conforto e nos mostremos. Mostrar-nos e deixar que outras pessoas nos vejam é ser vulnerável, isso é coragem de ser imperfeito e é viver com ousadia.

“Quando a vergonha se torna um estilo de gerenciamento, a motivação vai embora. Quando errar não é uma opção, não existe aprendizado, criatividade ou



inovação”, afirma a autora.

Saber lidar com a vergonha e ser vulnerável é ser capaz de dizer: “Isso me machuca e me decepciona, porém o reconhecimento e a aprovação dos outros não são opiniões que me controlam. O meu valor é a coragem, e eu fui corajosa(o). Não tenho vergonha da minha atitude”.

Neste livro, ela apresenta suas descobertas e estratégias bem-sucedidas, toca em feridas delicadas e provoca grandes insights, desafiando-nos a mudar a maneira como vivemos e nos relacionamos. “A vulnerabilidade é o caminho que nos leva a uma vida plena, é o que nos faz sentir vivos. Entender nossas questões, medos e fazer as pazes com eles”.

Às vezes, o lado que você mais esconde é, na verdade, o seu melhor lado, o lado mais bonito. E geralmente, quando ousamos caminhar na arena da vida, o maior crítico que enfrentamos somos nós mesmos.

Boa leitura.

Espaço Têté | 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

Poesia de Natal

Cora Coralina

Enfeite a árvore de sua vida
com guirlandas de gratidão!
Coloque no coração laços de cetim rosa,
amarelo, azul, carmim,
Decore seu olhar com luzes brilhantes
estendendo as cores em seu semblante

Em sua lista de presentes
em cada caixinha embrulhe
um pedacinho de amor,
carinho,
ternura,
reconciliação,
perdão!

Tem presente de montão
no estoque do nosso coração
e não custa um tostão!
A hora é agora!
Enfeite seu interior!
Sejas diferente!
Sejas reluzente!



FELICIDADE boa sorte ou chance aleatória?

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

*Viver e não ter a vergonha de ser feliz
Cantar e cantar e cantar
A beleza de ser um eterno aprendiz
Ah meu Deus! Eu sei, eu sei
Que a vida devia ser bem melhor e será
Mas isso não impede que eu repita
É bonita, é bonita e é bonita [...]*

(Gonzaguinha, 1980)



No decorrer da história, a felicidade foi considerada pelos filósofos como um bem superior importante que leva a motivação a uma ação humana (DINER, 1984).

Segundo Aristóteles, “a felicidade é algo absoluto e autossuficiente, sendo também a finalidade da ação”, e que para serem felizes, as pessoas precisam ter amigos, pois teriam dificuldades de desenvolver qualquer atividade sozinhas, e ainda, as atividades desenvolvidas com outras pessoas tornam-se mais prazerosas e envolventes, resultando em felicidade. Aristóteles não possuía habilidades diferentes de nós em dividir os componentes ou fatores que determinam a felicidade, mas tinha entendimento de que a saúde era primordial e fazia parte para o alcance do bem-estar, fornecendo de certa maneira alguns componentes (internos e externos) importantes para a felicidade, como: nascimento nobre, numerosos amigos, bons amigos, riqueza, bons filhos, muitos filhos, uma boa velhice; mais excelências corporais, tais como: saúde, beleza, força, estatura, preparação para competições atléticas, uma boa reputação, honra, boa sorte e virtude (MICHALOS, 2008).

Corroborando, alguns autores dizem que a felicidade é alcançada com a sustentação da saúde do corpo e a serenidade do espírito. Já, Ferraz *et al.* (2007) dizem que os melhores níveis de felicidade têm seu comprometimento com a fé, e que muitas pessoas entendem que precisam ter alguma ligação com o espiritual para serem felizes. Santos e

Ceballos (2015) trazem que a espiritualidade está inserida nos conceitos psicológicos positivos como: amor, paciência, compaixão, tolerância, entre outros elementos que podem influenciar a harmonia das pessoas em relação a outros indivíduos, inseridos no ambiente. “A espiritualidade refere-se a essa experiência de contato com algo que transcende as realidades normais da vida”, diz Lapolli (2016, p. 88).

Portanto podemos dizer que para alcançar a felicidade é necessário nos conhecermos internamente, para obtermos um equilíbrio externo com os eventos que são contrários e intervenham no sentimento de prazer. Nesse sentido, já em 1990, Csikszentmihalyi (2003) disse que todos os seres humanos têm liberdade para escolher serem felizes, e mais, que são as pessoas que têm o domínio em relação à experiência interior e que possuem a capacidade de determinar a qualidade de suas vidas. Para ele, a felicidade não é algo que acontece, não é o resultado de boa sorte ou chance aleatória, não é algo que o dinheiro possa comprar e depende de eventos externos, mas sim de como os seres humanos os interpretam. A felicidade, é uma condição que deve ser preparada, cultivada e defendida, de forma singular. As pessoas que aprendem a controlar a experiência interior serão capazes de determinar a qualidade de suas vidas, já que qualquer um de nós pode ser FELIZ.

REFERÊNCIAS

- CSIKSZENTMIHALYI, M.. *Good business: leadership, flow, and the making of meaning*, 2003.
DINER, E.. *Subjective Well-Being*. University of Illinois at Champaign-Urbana. University of Illinois 1984.
FERRAZ, R. B.; TAVARES, H.; MONICA L.; ZILBERMAN, M. L.. *Happiness: a review*. Rev. Psiq. Clin. 2007.
LAPOLLI, J.. *CONEXÃO FCEE (físico, cognitivo, emocional e espiritual) como um processo de autoconhecimento para o desenvolvimento de líderes*. 2016. Tese (Doutorado em Engenharia e Gestão do Conhecimento) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento, UFSC. Florianópolis, 2016.
MICHALOS, A. C.. *Education, Happiness and Wellbeing*. Institute for Social Research and Evaluation, University of Northern British Columbia, 3333 University Way, Prince George, BC. Canada. 2008.
SANTOS, G. B.; CEBALLOS, A. G. da C. de. Bem-estar no trabalho: estudo de revisão. *Psicologia em estudo*, Maringá, v.18, n. 2, p. 247-255, 2013.



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



QUE AMOR É ESSE?

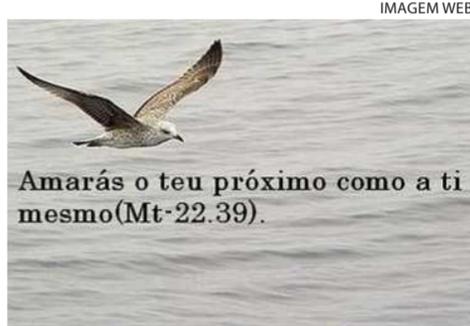
William Roslindo Paranhos
Mestrando do PPGECC/UFSC

Amor: (do latim, amore) grande afeição de uma pessoa por outra; afeição, grande amizade, ligação espiritual; carinho, simpatia.

João Alberto, homem negro, foi assassinado por seguranças do Supermercado Carrefour, em Porto Alegre/RS (G1, 2020). Lidiane Brandão Biezok é detida em uma padaria de São Paulo, em 20 de novembro de 2020, após atacar, verbalmente, um casal gay que estava no local e, posteriormente, a todos os funcionários do estabelecimento que tentaram contê-la (UOL, 2020). Em 23 de novembro, a notícia de uma mulher grávida espancada por um policial é veiculada (ISTOÉ). O caso ocorreu no dia 26 de setembro deste ano, na cidade de Bonito/MS, mas, somente agora, a vítima conseguiu os vídeos do circuito interno de câmeras da delegacia de polícia a fim de buscar seus direitos.

Eis que a pergunta volta ao centro: que amor é esse? Jesus falou de amor durante toda sua trajetória de vida e unificou toda sua vivência e legado em apenas dois mandamentos: Amai a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a ti mesmo. Todos que se consideram cristãos, de “nascimento” ou por opção, sabem que viver seus dias sob a prática do amor é a principal meta para que se desenvolva o caminho evolutivo com êxito. Contudo, percebemos que um erro recorrente acomete a todos nós que acreditamos na prática do amor: o amor a Deus acima de tudo é lembrado, porém o “como a si mesmo” passa despercebido.

Notemos que o próprio messias alertou que é impossível amar, verdadeiramente a Deus e, posteriormente, ao próximo, sem que, antes de tudo, o amor próprio seja cultivado. Somos, naturalmente, seres que necessitamos da vivência social. Precisamos de laços, de relações, para que consigamos viver. A autora Brené Brown (2013), pesquisadora de temas relacionados à vergonha e vulnerabilidade, além de enfatizar



tais afirmações, aponta que a ausência de amor, seja ele próprio ou relacional, acarreta sofrimentos.

Ainda de acordo com Brown (2013): “Cultivamos o amor quando permitimos que nosso eu mais vulnerável e poderoso seja totalmente visto e conhecido e quando honramos a conexão espiritual que surge dessa ação com confiança, respeito, gentileza e afeto”. Ou seja: somente vivenciamos o amor, em sua mais pura existência, quando nos autoconhecemos, nos autopercebemos, quando aceitamos nossa vulnerabilidade - limitações, paixões, más tendências - quando - e, a partir daí, desenvolvemos o amor-próprio. “[...] só podemos amar alguém na medida em que amamos a nós mesmos” (BROWN, 2013, p. 93).

E o que todos estes crimes de ódio que temos vivenciamos ao longo dos tempos, e aparentemente mais corriqueiros nos últimos dias, tem a ver com o amor de Jesus? Absolutamente tudo. Enquanto não nos amarmos, não temos como amar ao próximo e, amar ao próximo é amá-lo em sua totalidade, em sua integralidade, afinal; “Vós julgais segundo a carne, eu a ninguém julgo” (Jo, 8.15).

A partir desse momento, é que vivenciaremos o amor - não romantizado, ligado aos casais apaixonados - mas o amor humanidade, o amor fraternidade, o amor empatia, o amor que: “Não determina seleções. Não exalta conveniências. Não impõe condicionais. Não desfavorece os infelizes. Não menoscaba os fracos. Não faz privilégios. Não pede o afastamento dos maus” (EMMANUEL, 2019, p. 273).

O EMPODERAMENTO DA MULHER COMO FORMA DE ENFRENTAMENTO ÀS BARREIRAS EXISTENTES

Maria Carolina Milani Caldas Sartor
Doutoranda do PPGECC/UFSC

Há séculos, o processo de busca da igualdade de gênero ocorre de forma cíclica, marcado por avanços e retrocessos. O longo tempo de patriarcado manteve as mulheres atreladas ao ambiente privado, impondo a elas, em geral de forma exclusiva, os papéis de mãe, esposa e cuidadora do lar.

Os vestígios do modelo patriarcal ainda estão enraizados, em praticamente todas as sociedades, mesmo que em diferentes níveis, refletindo a dominação cultural masculina (RAY, 2006). Felizmente, há algumas décadas, as mulheres conseguiram entrar no espaço público, ao ingressar no mercado de trabalho, possibilitando a sua independência financeira e, com isso, o benefício da sua autonomia individual, do poder de decidir e escolher. Esse movimento é crescente, tanto no setor público, muitas vezes mais facilmente acessado em decorrência dos concursos públicos, quanto na iniciativa privada. Mas, apesar dos avanços e do melhor nível de educação, em geral, as mulheres continuam ganhando menos na iniciativa privada, e seu percentual é menor nos cargos de comando e eletivos, comparativamente aos homens.

Ainda, contemporaneamente, muitas são as barreiras enfrentadas pelo sexo feminino, em todos os espaços, familiar, profissional e social. A dupla jornada; o preconceito; a discriminação; a falta de autoconhecimento, a falta de autoconfiança e de empoderamento; e a obstrução masculina são alguns dos obstáculos que as mulheres enfrentam na busca pelos seus objetivos. Também, muito presentes se fazem os estereótipos femininos que são características imputadas às mulheres pela sociedade, tais como, fragilidade, docilidade, subserviência, cuidado, cautela, comparativamente aos homens, como se fossem condições natas, inerentes ao sexo feminino, negando-se que são, de fato, construídas socialmente (GOMES *et al.*, 2014).

As diferenças entre os sexos existem, muitas vezes são benéficas, mas é preciso ter em mente que são frutos da maneira diferenciada de como homens e mulheres são criados, educados e formados, e é esta construção social que ainda pode colocar as mulheres em posição subalterna (GOMES *et al.*, 2014). Ocorre que, ainda é comum na sociedade imputar ao sexo feminino características pejorativas como subserviência e fraqueza, e esses pre-

conceitos repercutem negativamente nas relações familiares, profissionais e sociais das mulheres, prejudicando-a sobremaneira, nos seus meios de convivência.

A dupla jornada atua também fortemente na condição de barreira para o enfrentamento das mulheres na busca pelos seus objetivos, e para o seu bem-viver. De acordo com França e Schimanski (2009) existe uma ambiguidade presente na vida das mulheres contemporâneas que é imposta pela sociedade. As mulheres esforçam-se para conciliar a realização profissional investindo em suas carreiras, e ao mesmo tempo, para atender às cobranças familiares pelas responsabilidades domésticas. Nessa linha, dado o elevado nível de exigência e de competitividade atual do mercado de trabalho, que demanda muito conhecimento e relacionamento interpessoal, a dupla jornada prejudica o desempenho profissional do sexo feminino, comparativamente ao homem, que consegue dispor de mais tempo e energia no seu aprimoramento e na criação de vínculos profissionais.

Evidentemente que existem várias formas de quebrar ou ao menos amenizar esses entraves, mas o empoderamento feminino é o cerne, a premissa básica e o fundamento das demais iniciativas. Empoderamento é um processo cognitivo, afetivo e comportamental, que promove a autonomia pessoal e coletiva, aprendido através de práticas de ensino não tradicionais que desenvolvam a consciência crítica. E o empoderamento feminino é uma forma de pensamento, emoção e comportamento que desenvolve a equidade de gênero.

A mulher empoderada toma o poder decisório para si, sobre a sua vida e o seu cotidiano, tornando-a mais independente da opinião alheia, porque consegue internalizar o seu valor e o seu potencial. Mas, na percepção de processo, o empoderamento deve ser contínuo e promovido por toda a coletividade.

Nesse contexto, é importante concluir lembrando que o empoderamento feminino gera economias mais fortes, sociedades mais justas e equilibradas e melhor qualidade de vida para todos, razão pela qual ações concretas nesse sentido devem ser implementadas continuamente, para que as futuras gerações consigam finalmente conviver em sociedades com menos disparidades e diferenças entre o homem e a mulher.

REFERÊNCIA

- BÍBLIA, N.T. Jo.. In: **BÍBLIA**. Português. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2017. 1664p.
- BROWN, B.. **A coragem de ser imperfeito**. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.
- EMMANUEL. **Vinha de Luz**. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Brasília: FEB, 2019.
- G1. Homem negro é espancado e morto em supermercado Carrefour em Porto Alegre. Portal G1. Disponível em: <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2020/11/20/homem-negro-e-espancado-e-morto-em-supermercado-carrefour-em-porto-alegre.ghtml>. Acesso em: 26 nov. 2020.
- ISTOÉ. MS: Mulher algemada é agredida por policial em batalhão da Polícia Militar. Portal ISTOÉ. Disponível em: <https://istoe.com.br/ms-mulher-algemada-e-agredida-por-policial-em-batalhao-da-policia-militar/>. Acesso em: 26 nov. 2020.
- MICHAELIS: **Dicionário escolar da língua portuguesa**. São Paulo: Melhoramentos, 2008.
- UOL. Mulher é detida por agressão e ataques homofóbicos em padaria de SP; veja vídeo. Portal UOL. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2020/11/mulher-e-detida-por-agressao-e-ataques-homofobicos-em-padaria-de-sp-veja-video.shtml>. Acesso em: 26 nov. 2020.

REFERÊNCIA

- FRANÇA, A. L. de; SCHIMANSKI, É.. Mulher, trabalho e família: uma análise sobre a dupla jornada feminina e seus reflexos no âmbito familiar. **Emancipação**, Ponta Grossa, v. 9, n.1, p. 65-78, 2009. Disponível em: <https://revistas2.uepg.br/index.php/emancipacao/article/view/687/641>. Acesso em: 24.nov. 2020.
- GOMES, A. E.; SANTANA, W. G. P.; ARAÚJO, U. P.; MARTINS, C. M. F. Empreendedorismo Feminino como Sujeito de Pesquisa. **Revista Brasileira de Gestão de Negócios**, v. 16, n. 51, p. 319-342, jun. 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-48922014000200319&lang=pt. DOI 10.7819/rbgn.v16i51.1508. Acesso em: 24 nov. 2020.
- RAY, S.. **Understanding patriarchy**. 2006. Disponível em: http://www.academia.edu/4995045/Understanding_. Acesso em: 13 ago. 2015.

A ESPERANÇA Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Grupo Filosófico

O fogo ardendo é a combinação de três fatores: a substância carburante (fator sustentador), o oxigênio (fator propiciante ou ativador) e a chama (fator resultante ou efeito). É uma interação, só acontece com a presença dos três, é efeito e causa em tempo real.

A esperança é um efeito análogo, ela é a chama que necessita de algo que a sustente (a crença ou o objetivo), de um ativador ou propiciante (o querer ou a vontade) e a resultante, a esperança, uma chama que arde. Sim, só há esperança quando existem a crença e a vontade ou o objetivo e o querer. Esta tríade é poderosa, foi ela que fez com que europeus de vários países deixassem suas pátrias e buscassem outra vida em terras desconhecidas de um longínquo continente. Enfrentaram e superaram enormes dificuldades e desafios. Porque havia o combustível – a crença; o oxigênio – o querer; e a chama – a esperança.

Para se acender o fogo usa-se um estímulo – o fósforo, a faísca; um incentivador – o sopro; que leva o ativador – o oxigênio. Mas precisa ser mantida a tríplice combinação, sem um dos três componentes o fogo não se sustenta. O sopro que leva o oxigênio precisa ser bem dosado. No início, deve ser contínuo e moderado, para que o fogo pegue, se for muito fraco, será insuficiente e se for mais que um sopro, um vento forte, poderá apagá-lo, quando o fogo ainda for débil. Quando o fogo já estiver ardente, o sopro intenso ou o vento forte poderá disseminá-lo, saindo do controle.

O sopro é a palavra amiga, acende e estimula a chama da esperança. O vento forte é a paixão incontrolável, pode aniquilar a esperança no início, ou levá-la ao descontrole, transformando-a em fúria em grande incêndio, em ideia obsessiva ou fantasiosa quando criada uma expectativa além da realidade. Nas duas situações, deverá haver equilíbrio na dosagem dos componentes. Quando controlado, o fogo aquece, a esperança anima. Em excesso, queima, sem controle, destrói.

Para manter o fogo sob controle, é necessário: – Não deixar faltar lenha nem colocar muita, ou não abrir nem fechar demais o registro de alimentação se for outro combustível. – Também não abrir nem fechar em demasiado a entrada de ar. Não usar lenha verde nem outro combustível que esteja adulterado.

Para conservar a esperança é preciso: – Não esmorecer na crença ou fraquejar no objetivo. Quando fracos são como a palha, estala, faz barulho, mas o fogo dura muito pouco, é passageiro. A crença e o objetivo deverão ser fortes e consistentes como o cerne ou o nó de pinho, produzindo um fogo intenso e duradouro e conservando um braseiro vivo e sólido, como o efeito persistente da esperança vigorosa. Há que se manter o querer e a vontade, abrir o pensamento às novas ideias com controle, nem as rejeitando nem as aceitando de pronto, mas antes, examinando-as com cuidado. Não se desestimular por opiniões contrárias ao seu propósito, nem se fascinar por ideias mirabolantes. Não manter ilusão, crença errônea ou objetivo distanciado do bem, pois não se sustentam e a chama da esperança se apaga.

A esperança é a chama que alimenta a alma, que mantém o ânimo, que nos faz prosseguir. Precisa ser fomentada para que se tenha sempre acesa a motivação para a vida. Jesus quando sentenciou: “Restitui a saúde aos doentes, ressuscitai os mortos, curai os leprosos, expulsai os demônios. Daí gratuitamente o que gratuitamente haveis recebido” (Mt 10. 8), não pretendeu que se restaurasse a vida orgânica aos que estivessem biologicamente mortos. Referia-se ele aos mortos vivos, aos desesperançados, sem objetivo, sem crença, sem razão para viver, necessitados da reativação do combustível, do estímulo, do reacendimento da chama.

E são muitos os que assim se encontram, plenos de saúde física, mas descrentes, prostrados, mortos para a vida. Estão por toda parte, nas ruas, nos ambientes de trabalho, nos grupos, às vezes entre os nossos vizinhos e nas nossas famílias. O que Jesus nos pede é para não os desconhecermos. Sem nada lhes forçar, ouvi-los, senti-los, reanimá-los e auxiliá-los no alcance dos meios para a restauração do equilíbrio e renovação da confiança. Ele o fez impondo-lhes as mãos, dizendo-lhes palavras de fé e de conforto, falando-lhes de uma vida futura, de um reino de ventura e paz, que não está nas coisas externas, mas dentro de cada um de nós e é acessível aos que são pobres pelo espírito e limpos de coração. Francisco de Assis bem sentiu e compreendeu, tornando-se um instrumento da sua paz.

Que possamos com ele fazer e dizer: “[...] Onde houver desespero, que eu leve a esperança”.

PROSPERIDADE ESPIRITUAL

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Na vida material, ser próspero é ter fartura e riqueza. E todos, com muita razão, aspiram a prosperidade. Digo, com muita razão, porque nas Leis de Deus não existe qualquer óbice ao desejo da prosperidade, muito ao contrário, existe incentivo para que sejamos prósperos, uma vez que Deus que criou tudo em abundância não impõe miséria e parcimônia aos seus filhos. Porém, a Lei Divina quer que a prosperidade que experimentemos no lado de fora esteja diretamente ligada à prosperidade que provamos do lado de dentro, isso é, na alma.

São João em sua Terceira Epístola assim deixou escrito: “[...] desejo que prospere em tudo e que tua saúde corporal esteja tão bem quanto a tua alma”.

Uma alma próspera é aquela que não se prende à ganância e avareza. É despojada do egoísmo e do orgulho. Se uma pessoa está prosperando materialmente, mas seu coração encontra-se preso ao dinheiro, é porque sua alma não vai bem. É só observar quantos vivem uma vida material fausta e, no entanto, não têm alegria de viver. O céu é cortado diariamente por modernos aviões particulares para que os negócios sejam realizados mais rapidamente e, mais rapidamente ainda, o dinheiro seja assentado nos cofres bancários. Automóveis luxuosos trafegam nas ruas das cidades enquanto milhares de pessoas não possuem as moedas necessárias

para pagar uma passagem de ônibus ou comprar um pão para saciar o estômago vazio. Têm mulheres que exibem joias e roupas caríssimas, no entanto, a depressão lhes corroi a alma impedindo-as de desfrutar da riqueza alcançada.

Ah! Se soubessem os homens quanta alegria existe em repartir aquilo que recebem, tratariam de trabalhar o dobro para sentir a mesma felicidade contida na lei do “dar e receber” ensinada por Jesus quando disse “Dai e vos será dado”.

Todo aquele que possui prosperidade espiritual torna-se manso e pacífico. Todo aquele que se torna rico espiritualmente passa a dar não só de suas posses, mas, torna-se um doador de si mesmo. O doador de si mesmo estende a mão para abençoar. Sua boca murmura palavras de coragem aos que se sentem fracos perante a vida. Seus ouvidos passam a escutar sua própria alma, assim como a música que ela executa. E ele, que tem a prosperidade da alma, torna-se um emissário de Deus. Através de suas mãos, Deus entrega o pão ao faminto, e através de seus lábios Deus sorri ao desalentado.

Investe, meu Irmão, em tua prosperidade espiritual depositando diariamente perante Deus as moedas da misericórdia, da generosidade, do auxílio ao próximo e terás na contabilidade divina, os bônus da alegria e da felicidade que tanto almejas.



Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

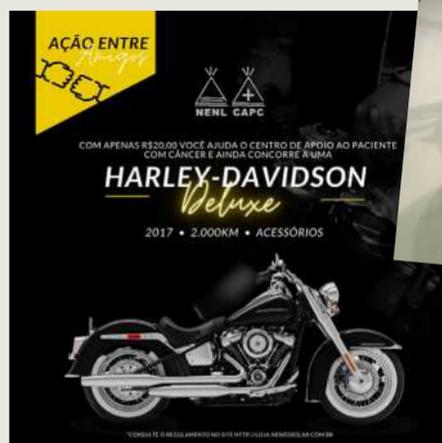
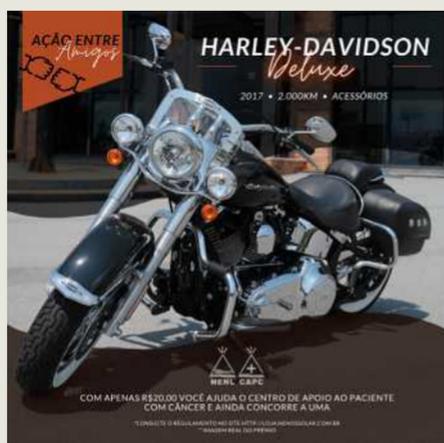


www.nenossolar.com.br

AÇÃO ENTRE AMIGOS

Vamos acelerar juntos nesta grande ação

Essa ideia nasceu a partir de uma semente fértil: a da solidariedade. Um amigo e paciente do Núcleo, encantado com o retorno aqui recebido e, no intuito de garantir quilômetros ao grande trabalho realizado por essa instituição, doou uma moto Harley Davidson para um sorteio. Assim, diante desse cenário de pandemia e impossibilitados de realizar nossos consagrados eventos, optamos por uma AÇÃO ENTRE AMIGOS.



+ SAIBA MAIS +

Será uma ação entre amigos que sorteará uma moto Harley Davidson, 2017, modelo DELUXE, com 2.000km, revisada e com acessórios:

1. Os participantes adquirirão seus números através do site da entidade <http://loja.nenossolar.com.br> ou na secretaria da instituição, ao valor unitário de R\$20,00 (vinte reais);
2. O sorteio será realizado no dia 27 de fevereiro de 2021, pela Loteria Federal;
3. Serão válidos os números de 0000 até 9999;
4. O ganhador será aquele que tiver o número igual aos 4 (quatro) últimos números do 1º prêmio da loteria Federal do dia 27 de fevereiro de 2021. Caso ninguém seja contemplado no 1º prêmio, passará para o 2º e assim por diante, até o 5º prêmio. Caso ainda não ocorra ganhador, passarão para os sorteios seguintes da Loteria Federal, até a obtenção de um ganhador, utilizando os mesmos critérios previamente estabelecidos;
5. Durante o período, a moto estará exposta na Floripa Harley-Davidson, Av. Patrício Caldeira de Andrade, 901, Bairro Abraão, Florianópolis/SC;
6. É de responsabilidade do contemplado no sorteio, retirar a moto na loja Floripa Harley-Davidson.

ESSE É O EMPÉSTIMO 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.

Condições exclusivas para obter a última parcela grátis nos planos de 13 e 15 vezes, vinculados a "Campanha Parcela Bonificada", não deverá ocorrer o pagamento antecipado bem como, o pagamento em atraso de qualquer parcela do plano contratado. Sujeito a análise de crédito e consulta aos Órgãos de Proteção ao Consumidor no momento da operação. Prazo de empréstimo em 13X (CET) 10,40% a.m. e 233,44% a.a. e prazo de empréstimo de 15X (CET) 10,94% a.m. e 253,76% a.a. Obrigatória a apresentação da Carteira de Identidade e CPF originais e comprovante de renda e residência emitidos há no máximo 3 meses. A primeira parcela terá vencimento de 30 dias, sendo as demais para o mesmo dia dos meses subsequentes. O Custo Efetivo Total (CET) do financiamento terá variação de acordo com o valor, o número de prestações, taxa de juros contratada e demais condições praticadas na operação. Condições válidas até 31/07/2016, podendo ser alterada sem prévio aviso. O Koerich é o Corretor de Crédito Kredlig S/A CFI. Ouvidoria 0800 648 6488. Consulte o CET antes da contratação.