

# Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar  
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

FEVEREIRO 2021 - ANO 11 - Nº 93

IMAGEM WEB

## VONTADE, FÉ E ESPERANÇA

Nosso projeto de evolução, de amadurecimento espiritual, de prática do bem está pautado fortemente neste conjunto de ações: Vontade, Fé e Esperança. Jesus, com sua divinal sabedoria, ensinava ao povo a praticar essas virtudes, como uma fórmula não só de espiritualidade, mas também de convivência e respeito harmonioso nas comunidades locais e entre os diferentes povos, nos diz o Irmão Jaime Matos.

Página 8 e 9

### AUTOLIDERANÇA estratégias, equilíbrio e propósito

Segundo a Coaching Aline Debize, liderar a si mesmo em busca da autorrealização é um desafio que requer autoconsciência, planejamento, autodisciplina, estratégias de ação e estratégias cognitivas. O conceito de autoliderança propõe a definição dos objetivos e padrões de desempenho

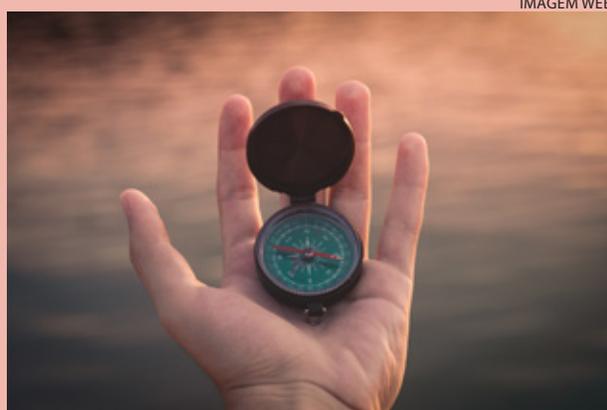


IMAGEM WEB

pelo próprio indivíduo, baseados em fatores internos como motivação intrínseca, valores pessoais e propósito. **Página 4**

### ENTREVISTA

A Dra Eunice Quiumento Velloso entrevista a Dra. Ediane Arimatéa Silva, médica de família e comunidade da Secretaria Municipal de Saúde de Florianópolis, que, atualmente, participa de coordenação do Departamento Acadêmico da AME-SC. **Página 14**



### Colunas

#### • HORA DE REPOUSAR

Adilson Maestri  
Página 7

#### • O MUNDO NÃO VAI ACABAR

Homero Franco  
Página 7

#### • TER CORAGEM APESAR DO MEDO

Édis Mafra Lapolli  
Página 13

#### • COMO FAZER TUDO PARA SER FELIZ Elementos Doutrinários

Jaime João Regis  
Página 15

Que poder tem a fé? Jesus nos ensinou que se tivéssemos fé moveríamos montanhas, que as curas à sua volta não se davam pelo seu poder pessoal, mas pela fé das pessoas.

Fé não é esperança, fé é certeza. Na esperança acreditamos que alguém irá fazer algo por nós, sejam homens, anjos, santos ou deuses.

Acreditar que o Universo conhece nossa situação miserável e que, por caridade, alguém nos olhará com piedade e nos tirará do buraco em que nos encontramos é uma atitude pouco humilde.

A fé pressupõe o comportamento ditado pela disposição interior em favor de uma mudança, de uma transformação. A fé não aguarda passivamente o mundo se mover em nossa direção, mas o movimento inverso, nós em direção do mundo, dizendo mais do que queremos, mais do que somos.

Nesse número, estamos falando de vontade, fé, esperança e consequente alegria, pois na fé estamos dizendo ao Universo que somos filhos de Deus, perfeitos em essência, mas ainda nos descobrindo, construindo nossa consciência, nossa identidade e quando assumimos nossa filiação divina não há espaço em nossa alma para dúvida, tristeza e desarmonia.

Nosso Mentor em sua crônica, na página 15, nos recomenda “precisamos atender o que Jesus nos pede, ou seja, que nos tornemos como as crianças... Coração de criança, alma de criança que desconhece a hipocrisia, a mentira, o orgulho, o ódio, e tantas outras deficiências psicológicas que fecham o caminho para o desenvolvimento espiritual”.

Enquanto o mundo lá fora naufraga em tristezas e incertezas, precisamos nos fortalecer na fé e nos mantermos firmes na convicção de que Deus não nos abandonou. Talvez tenhamos prestado mais atenção nos ruídos e performance de criaturas desconectadas da divindade.

Portanto, é hora de silenciar nossas supostas certezas nas coisas do mundo físico e nos fortalecer na fé em Deus.

Boa leitura!

## É preciso ter força para ser firme

Silvia Schmidt

É preciso ter força para ser firme,  
mas é preciso coragem para ser gentil.

É preciso ter força para se defender,  
mas é preciso coragem para baixar a guarda.

É preciso ter força para ganhar uma guerra,  
mas é preciso coragem para se render.

É preciso ter força para estar certo,  
mas é preciso coragem para ter dúvida.

É preciso ter força para manter-se em  
forma,  
mas é preciso coragem para ficar de pé.

É preciso ter força para sentir a dor de um  
amigo,  
mas é preciso coragem para sentir as  
próprias dores.

É preciso ter força para esconder os  
próprios males,  
mas é preciso coragem para demonstrá-los.

É preciso ter força para suportar o abuso,  
mas é preciso coragem para fazê-lo parar.

É preciso ter força para ficar sozinho,  
mas é preciso coragem para pedir apoio.

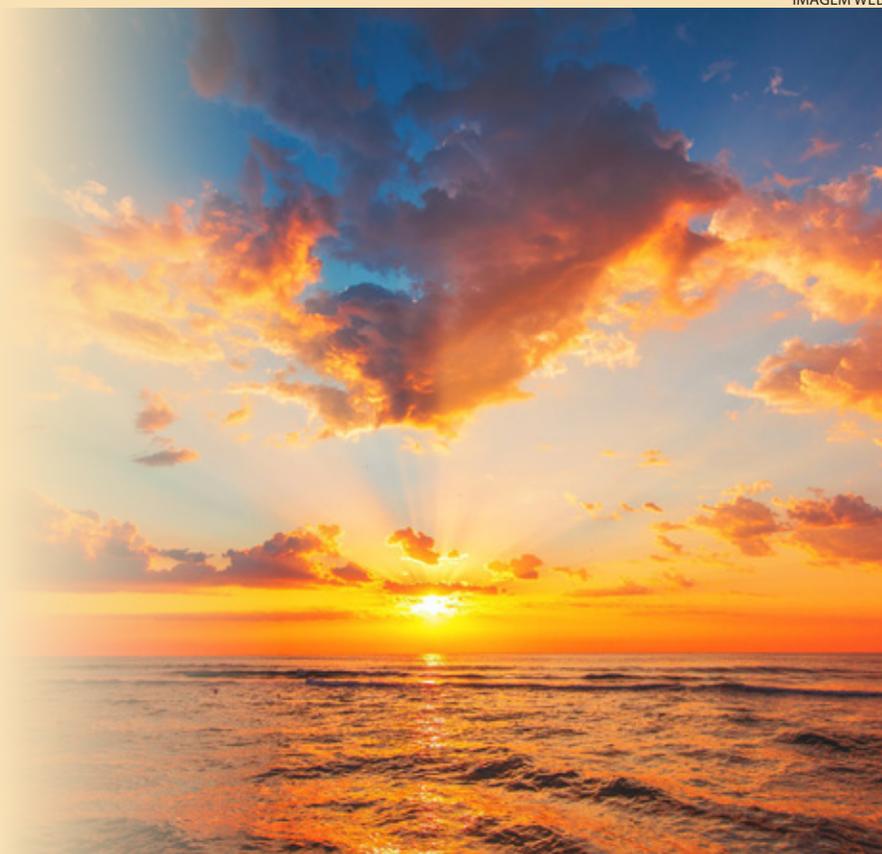
É preciso ter força para amar,  
mas é preciso coragem para ser amado.

É preciso ter força para sobreviver,  
mas é preciso coragem para viver.

Se você sente que lhe faltam a força e a  
coragem,  
queira Deus que o mundo possa abraçá-lo  
hoje com seu calor e Amor!

E que o vento possa levar-lhe uma voz que  
lhe diz que há um Amigo,  
vivendo num outro lado do Mundo,  
desejando que você esteja bem e que,  
acima de tudo, seja muito feliz!!!

IMAGEM WEB



## 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 28/02/2021, 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**

**Agencia: 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 Alvaro Farias

### Editor

José Álvaro Farias

### Jornalista Responsável

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

### Editoração

Fernandz Editora  
juceliadzfernandes@gmail.com

**Tiragem:** 5.000 exemplares

**Anúncios:** 98406 9090/ Zulmar Coelho

**Gráfica:** Rio Sul

### Cartas para o jornal

secretaria@nenossolar.com.br

Espaços publicitários, textos e colunas assinadas não correspondem necessariamente à opinião do jornal e são responsabilidade de seus autores.

**Telefones do Núcleo**  
(48) 33570045 e 33570047  
[www.nenossolar.com.br](http://www.nenossolar.com.br)



## MICROBIOTA INTESTINAL E SUA RELAÇÃO COM A OBESIDADE

Giovana Albuquerque  
Nutricionista CRN 10 nº 7400

A obesidade é um importante problema de saúde pública e está em constante crescimento em muitos países. Traz consigo um conjunto de patologias, como a doença cardiovascular, o diabetes tipo II, a hipertensão e, até mesmo a esteatose hepática (doença do fígado gorduroso).

As pesquisas sobre as bactérias intestinais têm, cada vez mais, explicado novas vias de regulação fisiopatológicas e, na obesidade, parece contribuir para agravar o problema por meio da produção de inúmeros subprodutos (metabólitos) bacterianos, que podem agir em nosso corpo, ajudando a manter a patologia.

Quando estudada a composição da microbiota intestinal de indivíduos considerados de peso adequado e boa saúde, verifica-se que ela é relativamente diversa, por outro lado, em pacientes obesos ela se mostra bastante esgotada e menos diversificada. Estes estudos pioneiros levaram a outros tantos que caracterizam ainda mais a disbiose intestinal (desequilíbrio entre bactérias saudáveis e nocivas) como associada à obesidade, sendo, atualmente, considerada um importante fator nesta doença, no entanto, ainda não se pode concluir sobre um perfil único de microbiota na obesidade.

Os nutrientes fornecidos pela nossa alimentação são fontes de energia para estes microrganismos. As bactérias intestinais são responsáveis por quebrar os polissacarídeos não digeríveis (fibras). O uso das fibras pelas bactérias intestinais resulta na produção moléculas específicas chamadas de ácidos graxos de cadeia curta (AGCC), que são rapidamente absorvidos e oxidados pelos colonócitos (células do cólon) ofertando a maior parte de suas necessidades energéticas e reduzindo o risco de desenvolver algumas doenças, como a síndrome do cólon irritável, doença inflamatória intestinal, doença cardiovascular e câncer. Agem, ainda, na regulação da ingestão de alimentos, através do estímulo à

secreção de hormônios anorexígenos (suprimem o apetite) sintetizados pelo intestino e tecido adiposo. Esses hormônios anorexígenos são encontrados em menores quantidades em indivíduos obesos, que, por outro lado, possuem outros microrganismos intestinais, em maior número, que estão associados à liberação de hormônios orexígenos (estimulam a fome).

A microbiota intestinal parece ter forte influência no uso ou degradação das gorduras pelo organismo. A disbiose leva a inibição de uma enzima envolvida na quebra desta gordura, esta inibição leva a síntese de colesterol e triglicérides, promovendo a formação metabólica de gordura, levando à obesidade pelo excesso no seu armazenamento.

Os ácidos biliares secretados pelo fígado também desempenham um papel fundamental na digestão e absorção de gorduras no intestino delgado, foi sugerido que os ácidos biliares podem afetar o metabolismo de lipídios e glicose e, assim, promover a desregulação do metabolismo hepático associada à obesidade e suas comorbidades. No lúmen intestinal, os ácidos biliares primários serão convertidos em ácidos biliares secundários pela microbiota intestinal, assim, a composição microbiana intestinal provavelmente influencia o conjunto de ácidos biliares e, por fim, o armazenamento das gorduras graças a diversos mecanismos de sinalização.

Sendo a obesidade uma doença multifatorial, a microbiota emergiu como um importante fator na sua fisiopatologia, por atuar em vários mecanismos essenciais para homeostase energética, o metabolismo de ácidos biliares, o metabolismo dos AGCC e deposição de gordura, no entanto, até o momento não se sabe qual a comunidade bacteriana mais contribui para a obesidade. No futuro, a modulação da microbiota intestinal poderá ser uma terapia auxiliar no tratamento da obesidade.

## MEU COLESTEROL ESTÁ ALTO, E AGORA?

Isabela de Carlos Back, MD, MSc, PhD

Pediatra e cardiologista, CRM 5470 SC - RQE 3398

Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Voluntária do CAPC

Professora Associada III aposentada Universidade Federal de Santa Catarina

Todas as vezes que recebemos esta notícia do nosso médico, levamos um susto. Mas calma: a partir das alterações encontradas e no seu histórico familiar e de saúde, seu risco será avaliado por ele, que vai traçar um plano de investigação e de tratamento. Mas o que você pode fazer por você mesmo? Cuidar de cinco aspectos principais, que são o controle do peso, a alimentação, a atividade física, o combate ao tabagismo e a redução da ingestão de álcool.

**Manter o seu peso ideal.** Buscar o peso ideal é fundamental, porque o peso alterado, por si, pode causar alteração nos lipídios sanguíneos.

**Tipo e quantidade de gorduras.** A quantidade de gorduras totais deve ser de 25 a 35% da quantidade diária de calorias, mas mais importante é a proporção entre as quantidades de ácidos graxos.

**Gorduras trans.** É um ácido graxo proveniente das gorduras vegetais solidificadas produzidas para uso na indústria alimentícia. Muito comum em alimentos industrializados ultraprocessados e em alimentos de panificação. Estes alimentos devem ser eliminados.

**Gorduras saturadas.** Devemos diminuir bastante sua ingestão, a menos de 10% da quantidade de calorias totais. Os alimentos principais a serem diminuídos são as carnes gordas, leites e seus derivados, mas também gorduras saturadas vegetais, como o óleo de coco e o de palma. Cuidado com alimentos prontos, como pizzas, salsichas e sobremesas à base de leite.

**Gorduras monoinsaturadas.** Devemos aumentar a ingestão deste tipo de gordura a cerca de 15% da quantidade total de calorias ingeridas. Capriche no azeite de oliva, as oleaginosas (castanhas, nozes, amendoim) e o abacate.

**Gorduras poli-insaturadas.** Os ácidos graxos mais importantes são o ômega 3 e Ômega 6. O Ômega 3 é encontrado em peixes de água fria, óleos de linhaça e de canola. O Ômega 6 é encontrado em óleos de soja, milho, girassol e sementes oleaginosas. Devemos ingerir cerca de 5 a 10% do volume calórico total deste tipo de gordura.

**Fibras alimentares.** Devemos ingerir cerca de 25 gramas diárias de fibras, sendo que 6 g devem ser solúveis. Quase impossível se não ingerir cereais integrais. Então sempre dê preferência aos grãos, leguminosas (feijão, ervilha e lentilha) e as farinhas não refinadas, assim como capriche nas frutas, verduras, legumes e hortaliças. As fibras solúveis são especialmente importantes para a melhora os lipídios sanguíneos: cereais (aveia, cevada, chia, linhaça, farelo de arroz e soja), frutas (maçã, limão, banana, laranja e morango), legumes (couve-flor, batata, batata-doce e cenoura).

**Açúcar de adição.** Idealmente, não devemos

IMAGEM WEB



ingerir mais que 5% do volume de açúcar de adição. Este é o açúcar que adicionamos aos nossos alimentos para melhorar o gosto, e que pode estar principalmente nas bebidas açucaradas, como refrigerantes e sucos de caixinha. Nas embalagens, podem aparecer como sacarose, frutose e xarope de milho. Além de alterar os lipídeos, especialmente os triglicérides, altera também o peso e, especialmente a frutose em excesso, pode aumentar a gordura no fígado e levar a um estado pré-diabético. Para se ter uma ideia, se um homem adulto, saudável e ativo, que deve ingerir 2000 calorias por dia, tomar um copo de suco de caixinha de manhã, uma latinha de refrigerante de cola no almoço, um bombom de sobremesa e 2 cafés com 2 colheres de chá de açúcar por dia já ultrapassou o recomendável de açúcar adicionado.

**Atividade física.** Se você tem mais de 40 anos, sempre deve conversar com seu médico se está realmente liberado a praticar atividades físicas sem restrição. A atividade física melhora as gorduras no sangue, além de induzir a diversos outros benefícios para a saúde do coração, como a pressão e a diabetes. Idealmente, as pessoas com dislipidemia devem realizar cerca de 60 minutos, 3 a 5 vezes por semana, sendo que deve fazer 5 minutos de aquecimento, 30-40 minutos de atividade aeróbica, 15 a 20 minutos de trabalho de força e 5% de alongamentos. Se você não tem como controlar sua frequência cardíaca, a medida ideal é ainda conseguir conversar, apesar de um pouco cansado, e ter algum grau de suor, mesmo em dias mais frescos.

**Cessaçã do fumo.** O fumo de tabaco, além de causar lesão direta do coração e dos vasos sanguíneos, assim como alterar a pressão arterial e induzir à inflamação das artérias, pode alterar também os lipídeos sanguíneos, diminuindo o colesterol bom e aumentando o risco relacionado aos lipídeos considerados ruins (diminui o tamanho das partículas e as mantém oxidadas). Fumo e colesterol alto são uma mistura explosiva!

### REFERÊNCIAS

FALUDI, A. A.; IZAR, M. C. O.; SARAIVA, J. F. K.; CHACRA, A. P. M.; BIANCO, H. T.; AFIUNE NETO, A. et al. Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose. *Arq Bras Cardiol*, v. 109, n.2, (Supl.1) p.1-76, 2017.

### REFERÊNCIAS

ABENAVOLI, L. et al. Gut Microbiota and Obesity: A Role for Probiotics. *Nutrients* v.11, 2019.  
BOULANGÉ, C. L.; NEVES, A. L.; CHILLOUX, J.; NICHOLSON, J. K.; DUMAS, M.-E. Impact of the gut microbiota on inflammation, obesity, and metabolic disease. *Genome Med.*, v. 8, n. 42, p. 1-12, 2016.  
CHO, I. et al. Antibiotics in early life alter the murine colonic microbiome and adiposity. *Nature*, n. 488, p. 621-626, 2012.  
DELZENNE, N. M.; CANI, P. D. Gut microbiota and the pathogenesis of insulin resistance. *Current Diabetes Reports*. v. 11, n. 3, p. 154-159, 2011.  
JUMPERTZ, R. et al. Energy-balance studies reveal associations between gut microbes, caloric load, and nutrient absorption in humans. *American Journal of Clinical Nutrition*, v. 94, n. 1, p. 58-65, July 2011.  
MILLION, M. et al. Obesity-associated gut microbiota is enriched in *Lactobacillus reuteri* and depleted in *Bifidobacterium animalis* and *Methanobrevibacter smithii*. *International Journal of Obesity*, London, v.36, n.6, p.817-825, Jun. 2012.  
WARD, Z. J. et al. Projected U.S. State-Level Prevalence of Adult Obesity and Severe Obesity. *New England Journal of Medicine* v. 381, n. 25, p. 2440-2450, 2019

# AUTOLIDERANÇA

## estratégias, equilíbrio e propósito

Aline Debize  
Esp. Liderança e Coaching

Liderar a si mesmo em busca da autorrealização é um desafio que requer autoconsciência, planejamento, autodisciplina, estratégias de ação e estratégias cognitivas. Desenvolvido por Manz (2015), a autoliderança é um conceito definido como um processo de autoinfluência que envolve estratégias para mudança de comportamentos e padrões de pensamentos, com o objetivo de alcançar altos níveis de desempenho. O conceito de autoliderança propõe a definição dos objetivos e padrões de desempenho pelo próprio indivíduo, baseados em fatores internos como motivação intrínseca, valores pessoais e propósito.

A autoliderança, por vezes, pode remeter a uma ideia de individualismo, foco nas próprias necessidades e uma busca pela perfeição. E por esse motivo, Manz (2015) propõe a ampliação do conceito, introduzindo elementos que agregam mais significado e equilíbrio ao processo, ampliando o foco dos objetivos ao incorporar fatores como autenticidade, bem-estar, benefício mútuo e sustentabilidade. Vai além de determinar os próprios comportamentos, modificar hábitos e crenças, abarca uma profunda autoconsciência sobre aquilo que realmente importa.

O processo da autoliderança

pode ser melhor compreendido através de suas três estratégias básicas. De acordo com o autor, a base da autoliderança consiste em estratégias de comportamento, recompensas naturais e padrões de pensamento construtivo.

As estratégias de comportamento partem de um aspecto fundamental da autoliderança que é a prática da auto-observação. Consiste em observar os próprios comportamentos, pensamentos e atitudes, fazer uma autoavaliação do que precisa ser modificado, desenvolvido ou eliminado, traçar objetivos e metas, celebrar e recompensar-se pelas conquistas. Essas estratégias ajudam a melhorar a performance e manter o foco nos planos traçados (NECK; HOUGHTON, 2006).

Um excelente desempenho está diretamente ligado a um círculo virtuoso formado pela percepção de autoeficácia, dedicação, esforço e prazer em realizar uma atividade. As estratégias de recompensas naturais, tratam deste aspecto. Buscar atividades que sejam motivadoras por si só, redesenhar ou ressignificar atividades para melhorar a percepção de autoeficácia e encontrar um propósito no que se faz, são formas de melhorar o desempenho e alcançar objetivos. Csikszentmihalyi (2020) diz que quando



IMAGEM WEB

nos dedicamos a uma atividade equilibrando habilidades e desafios, com objetivos claros e retorno imediato, alcançamos a satisfação plena, um dos aspectos do estado de *flow*.

A terceira estratégia é baseada nos padrões de pensamentos, que são formados basicamente por três elementos: as crenças, imagens mentais e diálogos internos. A formação de um padrão de pensamento construtivo, consiste em, de forma sinérgica, modificar crenças disfuncionais, corrigir diálogos internos negativos e formar imagens mentais de sucesso e excelente desempenho (NECK; HOUGHON, 2006).

Ter um padrão de pensamento construtivo significa ser capaz de ver nos problemas e dificuldades uma oportunidade de crescimento, aprendizado e melhoria.

Encará-los como desafios e não como obstáculos intransponíveis. Este conceito pode ser traduzido como *mindset* de crescimento conforme Dweck (2017), que explica que as pessoas que veem as dificuldades como oportunidades, não paralisam diante de desafios e não limitam seus objetivos à certeza do sucesso.

Além das três estratégias fundamentais, Manz (2015) defende a importância de se desenvolver os aspectos que agregam maior sentido à autoliderança: encontrar a autenticidade, conectando os valores mais profundos aos objetivos e ter responsabilidade nas intenções, decisões e comportamentos, preocupando-se com o bem mais amplo. Isso define o conceito de virtude na autoliderança, que reflete valores como integridade, compaixão, colabo-

ração e respeito. A autenticidade, a responsabilidade e as virtudes, quando permeiam as estratégias cognitivas, ampliam o espectro da autoliderança auxiliando o indivíduo a compreender o quê, porquê e como fazer, de modo a atingir seus objetivos de forma ética, responsável e sustentável.

Ser um líder de si mesmo é, sem dúvida, um desafio que inicia por um profundo autoconhecimento, onde a auto-observação é a peça chave da autoliderança, presente em cada uma das estratégias. Por meio do autoconhecimento pode-se identificar os aspectos que conferem maior sentido à autoliderança e que precisam ser desenvolvidos, encontrando um propósito e atuando de forma responsável, saudável, virtuosa e naturalmente motivadora.

### REFERÊNCIAS

- CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow** (Edição revista e atualizada): A psicologia do alto desempenho e felicidade. E-book Objetiva, 2020.
- DWECK, C. S. **Mindset: a nova psicologia do sucesso**. 1 ed. São Paulo: Objetiva, 2017.
- MANZ, C. C. Taking the self-leadership high road: smoot surfasse or potholes ahead? **The Academy of Management Perspectives**, v. 29, n. 1, p. 132-151, 2015.
- NECK, C. P.; HOUGHTON, J. D. Two decades of self-leadership theory and research: past developments, present trends, and future possibilities. **Journal of Managerial Psychology**, v. 21, n. 4, p. 270-295, 2006.





## Tenda da Luz

Artigos Esotéricos

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

 [tendadaluz](#)

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

## Atendimentos

### Atendimento - Tratamento

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

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

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

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

### + Horários da Farmácia

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



ANDRE MAIA

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

### Atendimento a Distância

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

#### Como fazer o tratamento em casa:

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

#### Atenção:

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

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

## Terapia do livro

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

## PALESTRAS

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

Veja abaixo a sua programação diária.

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

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

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

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

**10h**  
ENERGIA DOS CLÁSSICOS

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

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

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

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

**15h**  
ENERGIA DOS CLÁSSICOS

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

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

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

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

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

**21:30h**  
ATENDIMENTO A DISTÂNCIA

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

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

## Horários de Ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda.  
039 Forquilhas - Florianópolis

### Partidas de Forquilhas (Ida)

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e feriados
05.00	14.25*	05.00	16.45*	05.40
05.40	15.30*	06.00	18.45*	06.30
05.55C	16.35*	06.40*	20.45*	08.15*
06.20	17.35*	08.00*	23.20*	09.55*
07.00*	18.40*	08.40*		11.55*
08.00*	19.30*	09.40*		14.55*
08.40*	20.20*	11.00*		17.55*
09.50*	21.45*	12.20*		19.55*
11.20*	23.15*	13.05*		21.50*
12.55*		14.45*		

### Partida do TICEN (volta)

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e feriados
06.10	16.30	05.50	17.55	07.30
07.10	17.30	07.10	19.55	09.10
07.45	18.30C	07.50	22.30	11.00
09.00	19.20	08.50	00.40	14.00
10.30	20.50	10.10		17.00
12.00	22.20	11.30		19.05
13.30	23.20	12.15		21.00
14.30	00.40	13.55		22.50
15.30		15.55		00.40

Transporte coletivo Estrela Ltda.  
763.1 Parque Residencial Lisboa

### Partida do Lisboa (Ida)

2ª a 6ª		Sábado	Domingos e feriados		
05.00	10.20*	19.35*	06.00 15.20*	07.00	
05.30	11.15*	20.05*	06.30 16.00*	08.30*	
05.45	12.05*	20.55*	07.00 16.40*	09.30*	
06.00	12.25	21.45*	07.20*	17.20*	10.30*
06.12	12.50*	22.25*	07.40	18.00*	11.30*
06.25	13.25*	22.55*	08.00*	18.40*	12.30*
06.37	13.45BR*		08.40*	19.20*	13.30*
06.50BR	14.30*		09.20*	20.00*	14.30*
07.02	15.25*		10.00*	20.40*	15.30*
07.15	15.35*		10.40*	21.30*	16.30*
07.30BR*	16.20*		11.20*	22.20*	17.30*
07.45	16.55*		12.00*		18.30*
08.05*	17.15BR*		12.40*		19.30*
08.30*	17.35*		13.20*		20.30*
08.55*	18.10*		14.00*		21.30*
09.20*	19.10*		14.40*		22.30*

### Partidas do TICEN (Volta)

2ª a 6ª		Sábado	Domingos e feriados	
06.40	16.40	22.15LA	06.40 18.00	07.45
07.25	16.55	22.35LA	07.20 18.40	08.45
07.50	17.05	23.05LA	08.00 19.20	09.45
08.15	17.15	23.35	08.40 20.00	10.45
08.42	17.25	24.00	09.20 20.50	11.45
09.35	17.37		10.00 21.50	12.45
10.32	17.50		10.40 22.50	13.45
11.20	18.05		11.20 24.00	14.45
12.02	18.20		12.00	15.45
12.35	18.35		12.40	16.45
13.05	18.55		13.20	17.45
13.42	19.10		14.00	18.45
14.35	19.40		14.40	19.45
14.50	20.15		15.20	20.45
15.25	21.05		16.00	21.45
16.00	21.30LA		16.40	22.45
16.20	22.05		17.20	24.00

## 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!

Transporte Coletivo Estrela  
763 Los Angeles

### Saída de Los Angeles

2ª a 6ª		Sábados	Domingos e feriados
05.15 ZR	10.02 Z	06.00 R	06.20 ZLR
05.40 M	10.55	06.30 Z	08.10 ZR
06.00 E	11.50	07.55ZR	10.25 ZR
06.15 ZR	12.35 M	10.05ZR	12.25 ZR
06.15Exp	13.05 E	11.40 R	14.25 ZR
06.25	14.15 M	13.25ZR	16.25 ZR
06.50 Z	15.20	14.15 R	18.25 ZR
06.55 R	16.20	16.05ZR	20.25 ZR
07.05 Z	17.15 EZ	18.05ZR	
07.20 M	18.20Exp	20.05ZR	
08.00 Z	19.35 E		
09.00	20.20 ZE		
09.25 M	21.10 EZ		

### Saída do TICEN

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

Transporte Coletivo Estrela  
020 Potecas

### Saída de Potecas

2ª a 6ª		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	17.40rzl
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	

## APRENDIZADO CONTÍNUO COMO 'VACINA'

Emílio Da Silva Neto, Dr.

Industrial, Consultor/Conselheiro/Palestrante/Professor

2020 foi um ano difícil e doloroso para a maioria das pessoas, no mundo todo. Feito o balanço, dá para separar o que deu certo, do que deu errado e o que cada qual precisa melhorar, com ações calcadas em lições extraídas do ano especial.

Para fazer 2021 um ano novo melhor, após tirar-se o pé do acelerador ou, até mesmo, parar, saindo do foco da carreira, da economia e da prosperidade, colocando-o na própria sobrevivência, há que se consolidarem soluções que reduzam a vulnerabilidade reinante, não só quanto ao aspecto fisiológico (a Covid-19 em si), mas, também, das suas implicações em âmbito geral.

A pandemia, como um divisor e um anabolizante, acelerou profundas transformações, como que uma ampla metamorfose. A volta à normalidade não é mais uma possibilidade, pois a grande maioria das mudanças sobreviverão ao vírus, moldando o futuro, em maior ou menor grau, por mais tempo ou para sempre, rumo a um irreversível 'novo normal', este não mais desconfortável ou caótico.

Contudo, um número significativo de pessoas ainda não se deu conta do momento presente, resistindo às mudanças, tentando manter hábitos e posturas do pré-pandemia, ou seja, sem flexibilidade e abertura para o novo. Essas, certamente "perderão o bonde" quando a pandemia passar (sim, passará!!!).

Mudanças, perdas e atribuições devem ser encaradas como aprendizado e maneiras de crescimento integral, na esperança de dias melhores.

Os últimos tempos obrigaram a se ter que aprender a reorganizar, refletir e reinventar, tudo a partir da possibilidade de se mudar... sempre. Não dá para parar no caminho e nem pensar em olhar para trás, pois os sonhos estão adiante e, só saindo da zona de conforto, se garante a própria continuidade evolutiva.

Com o aprendido em 2020, 2021 poderá ser um marco de quebra mundial de padrões, mostrando às próximas gerações que se soube reagir, fazendo boas escolhas e mudando o necessário num momento tão adverso. Tal como na travessia de um deserto, com extensão e temperatura imprevisíveis, pôde-se, por muito tempo, contar só com os suprimentos disponíveis no início da jornada. E agora, cumprida a fascinante aventura científica, pelo mutirão de cientistas de todo o mundo na busca de vacinas eficazes contra a Covid-19, espera-se haver ficado para trás o trecho mais quente do deserto.

Que 2021, lembrando Winston Churchill ("nunca desperdice uma boa crise"), consolide crescimentos pessoais exponenciais em todos os pilares da vida: carreira, empresa, relacionamentos, saúde, mentalidade etc.

Aqui, ressalte-se a importância da autoconsciência (autorresponsabilidade) para o aprendizado contínuo em um mundo em constante mudança, como os avanços tecnológicos, a revolução digital e, agora, todas as mudanças que a pandemia provocou. E só com proatividade alcança-se o desenvolvimento contínuo (também conhecido como *'longlife learning'*).

Em síntese, assim como as vacinas parecem ser a única solução para o combate do mutante vírus, a única maneira de enfrentar desafios desta era é compreender a aprendizagem como algo que não deve parar após a conquista de um diploma, pois nunca o conhecimento se desenvolveu tão rápido, fazendo com que conteúdos adquiridos logo se tornem obsoletos e precisem de atualização.

Enfim, mais poderoso do que as vacinas, e longe de receitas padronizadas, o desenvolvimento contínuo, como caminho e não fim, e com competências em constante reciclagem, permite a adaptação a necessidades atuais e antecipação de tendências.

Ademais, esta 'vacina' (a do autodesenvolvimento contínuo) tem eficácia

máxima e não provoca embates ideológicos...

## COLABORAÇÃO COMO FORMA DE PROMOVER UM DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

Márcia Prim

Doutoranda do PPGECC

Projetos construídos de forma coletiva, novas maneiras de organizar o trabalho e a união de forças para resolver problemas sociais tornam-se cada vez mais comuns como alternativas para atender aos problemas emergentes da sociedade atual. Trata-se de uma construção social, que fomenta novos círculos de relacionamento, de interação, de relações pessoais e profissionais para promover um desenvolvimento mais sustentável.

O trabalho resultado dessa interação apresenta-se na forma de ações colaborativas. Esta colaboração entre diferentes atores e setores da sociedade é considerada como uma importante estratégia de desenvolvimento, especialmente pelo impacto social, econômico e ambiental gerado. Esta troca de experiência é a possibilidade real de se criar alternativas que promovam um maior respeito a mãe natureza, onde individualmente não seria possível.

Neste sentido, a busca por soluções viáveis para os problemas sociais fortalece-se quando são realizadas por esforço coletivo, através da cooperação e/ou da colaboração. Os termos colaboração e cooperação parecem sinônimos, entretanto, trata-se de conceitos distintos. Contrariando o que se julga "[...] o simples fato de diversas pessoas atuarem em conjunto não significa que se esteja, necessariamente, perante uma situação de colaboração" (BOAVIDA; PONTE, 2002, p. 3).

A confusão entre os conceitos de colaboração e cooperação aparece com frequência devido à semântica das palavras: *laborare* que significa trabalhar e *operare* que significa operar. Ambas são formadas pelo prefixo *co*, que significa ação conjunta, formando colaborar e cooperar.

Para compreender melhor, Boavida e Pontes (2002) esclarecem que operar é realizar uma operação relativamente simples e bem definida. É produzir determinado efeito e fazer funcionar de acordo com um plano ou sistema. Já o laborar é desenvolver uma atividade para atingir determinado fim. Neste sentido requer pensar, preparar, refletir, formar, empenhar-se. O que o orienta são os objetivos a alcançar, tendo em conta os contextos naturais e sociais em que o trabalho é desenvolvido. "É natural assumir [...] que a realização de um trabalho em conjunto, a colaboração, requer uma maior dose de partilha e interação do que a simples realização conjunta de diversas operações, determinada de cooperação" (BOAVIDA; PONTES, 2002, p. 4). Isto posto, pode-se dizer que cooperar não é o mesmo que colaborar, entretanto o trabalho colaborativo pode envolver ações de cooperação.

A colaboração é um processo em que as partes envolvidas trabalham em conjunto e observam um problema por diferentes ângulos (SANZO *et al.*, 2015). Assim, a visão coletiva é potencializada pela

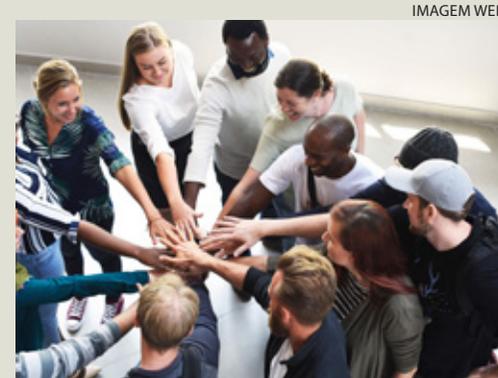


IMAGEM WEB

colaboração, pois esta estimula o trabalho em conjunto, gerando benefícios no sentido de produzir um produto maior que a soma de suas partes, onde os colaboradores desenvolvem uma compreensão compartilhada muito mais profunda do que seria se estivessem trabalhando sozinhos.

Sanzo *et al.* (2015) apontam que existem características essenciais para que o processo de colaboração ocorra, dentre elas: a confiança, compromisso, o alinhamento das crenças e dos objetivos. Para esses autores a confiança é uma característica que se encontra no centro das relações humanas bem sucedidas. Ela é constituída por sentimentos de lealdade, sinceridade e honestidade. O compromisso é definido como o dispêndio do máximo de esforço para que a relação se torne duradoura, sendo um elemento fundamental para que a inovação ocorra, entretanto só acontece quando as pessoas envolvidas estão dispostas a aprender, mudar e adquirir novos hábitos e conhecimento. Deste modo, o alinhamento das crenças e dos objetivos traduzem uma missão (SANZO *et al.*, 2015).

Para Raišiene (2012) existem alguns fatores que são determinantes para a colaboração ocorrer, estes fatores podem ser: 1) macro fatores (de fora) como fatores sociais, culturais, políticos e econômicos; 2) meso fatores (características das organizações que integram o grupo) como filosofias, valores, estrutura de gestão e liderança e 3) micro fatores (conexões e relações dos membros das equipes), como comunicação, decisões gestão, confiança, justiça, respeito mútuo, atitudes positivas

Nesse sentido, para Sanzo *et al.* (2015) quanto mais intensivo for o espírito da colaboração, maior será o compartilhamento de conhecimento e o nível de interações interpessoais. Esse processo colaborativo agrega um valor social positivo, despertando um senso de coletividade, num movimento circular, formando uma rede de colaboração. Assim, as ações colaborativas apresentam um movimento de reciprocidade, visto que os seus métodos impulsionam e criam alternativas para o desenvolvimento ao traçar caminhos pensados pela coletividade.

### REFERÊNCIAS

- SANZO, M. J.; ALVAREZ, L.; REY, M.; GARCIA, N.. Business-nonprofit partnerships: a new form of collaboration in a corporate responsibility and social innovation context. *Service Business*. v. 9, n. 4, p. 611-636, 2015.
- RAIŠIENE, A. G.. Sustainable development of inter-organizational relationships and social innovations. *Journal of Security and Sustainability*. v. 2, p. 65-76, 2012.
- BOAVIDA, A. M.; PONTE, J. P.. Investigação colaborativa: Potencialidades e problemas. In: GTI (org.), *Refletir e investigar sobre a prática profissional*. Lisboa: APM, 2002, p. 43-55.



## O MUNDO NÃO VAI ACABAR

Homero Franco

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

Estão aparecendo “profetas” de muitos apocalipses, que se aproveitam das neuras presentes na realidade atual para vender seu peixe, por sinal requentado, quem sabe, apodrecido.

Basta uma leitura responsável quanto aos temas ligados à história do planeta para sabermos que, como astro de um sistema organizado, a Terra nunca acabou. Civilizações que desafiaram suas realidades têm sofrido baixas e recomeços.

Quem sabe possamos começar daqui para frente uma conversa de gente séria, responsável, sábia, no que for possível, amorosa no extremo de seu poder e, claro, com alguma autonomia para fazer evoluções e revoluções.

Basta olhar para trás e vermos que temos muito o que aprender e que já fomos muito piores.

Então essa estória de que o mundo vai acabar, não é assim que se diz: alguns mundinhos mal estruturados, destinados ao fracasso acabam por ruir assim como se acaba tudo que começa mal. Isso vale para uma casa, um casamento, uma viagem, uma experiência qualquer.

Eu citei, de propósito, quatro valores que tem orientado muita coisa naquilo que faço e sou chamado a ajudar: responsabilidade, sabedoria, amor e poder.

O mais importante dos quatro é o poder – mas não pense em coisa grande. Pense em fazer o que precisa ser feito, no tempo certo no lugar certo. Milhões de pessoas não têm esse poder. E esse poder é a construção daquilo que passa pela responsabilidade, pela sabedoria e pelo amor. Sem os três outros valores, ninguém chega ao poder pessoal e sem ele, fracassa.

Tomemos isso como fonte de luz e façamos aumentar o poder de um, de cem, de mil, de milhões de pessoas e veremos que os seus mundos não estariam ruindo. As desgraças não estariam se repetindo.

Por que falo isso? É porque a quase totalidade das tragédias pessoais e coletivas são causa da irresponsabilidade, da falta de conhecimento/sabedoria e da ausência do amor.

Os mundos humanos seriam bem outros se todos pudéssemos exercitar esses quatro valores no individual e no coletivo.

Penso assim. Creio que é assim.

Aquela lista interminável de tragédias que nos chegam todos os dias, através das mídias, todos sabemos, são provocadas e negligenciadas pela pessoa, pelos coletivos de pessoas.

O mundo não vai acabar. Parece recomeçar a partir do modo de ser dos seus ocupantes.



## HORA DE REPOUSAR

Adilson Maestri

Escola de Médiums

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Momentos tristes como o que estamos vivendo são normais e cíclicos na história da humanidade. Hora de repousar. Hora de se guardar.

Aproveite esse período de reclusão e descanse sua mente, seu corpo. O calor do verão trará novas energias e novas esperanças.

Nosso irmão Jesus também experimentou a tortura da solidão.

Há aspectos em nós que precisam do silêncio para prosperar, outros necessitam de atividade. Sempre há algo em questão, algo se movendo.

Mantenha a esperança. O mundo passa por momento de intensa comoção. Os sistemas estão em transformação e os seres, não compreendendo o que se passa, entram em desatino. Emitem seu pânico no éter e infestam o éter de ondas de temor. Há uma inquietude em todos os níveis, mas não esqueça que é só uma fase.

A escola da Terra quer evoluir, quer mudar de nível educacional. Vamos todos juntos realizar essa aventura.

Fortaleça-se e seja uma referência para aqueles mais fracos.

Faróis a iluminar a escuridão são pontos de referência, lugares seguros para quem está perdido. Lembre-se do Mestre, do que ele passou para poder nos trazer sua mensagem.

Alivie sua mente das preocupações com os problemas de ordem material. Haverá uma mudança radical na mentalidade humana, na forma de encarar a vida, seu sentido e sua razão.

Falando, lendo, escrevendo, cantando, construindo, abrindo sendas, iremos descobrindo uma nova maneira de viver.

Quem está ao seu lado no plano físico e no espiritual? Observe, você não está sozinho. Abra espaço, divulgue o que você sabe, sintonize seu mestre e guia espiritual.

Somos todos iguais e carentes, somos todos ávidos de amor, pois é o amor a energia que sustenta e mantém o homem vivo sobre a Terra.

Suavidade é sinônimo de sabedoria e atenção focada, de amor consciente.

Guarde isto para si, aprenda a guardar-se.



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

# VONTADE, FÉ E ESPERANÇA

Irmão Jaime Matos

Desenvolver esse assunto me dará uma compreensão maior sobre as nuances do dia a dia, e poderá até ser um termômetro para as minhas atitudes e o meu comportamento.

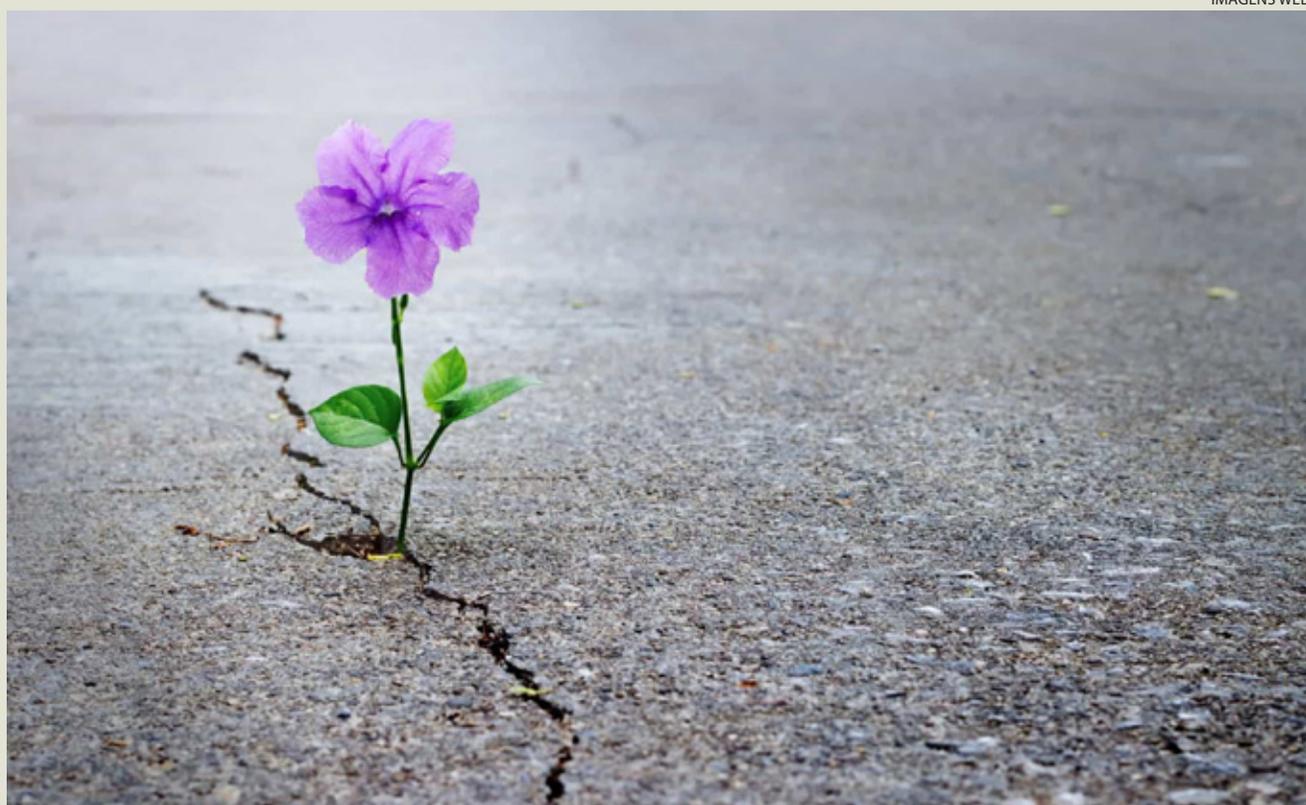
Muitas vezes, imbuídos de bons propósitos, nos esforçamos para executar uma determinada ação, mas encontramos no seu transcurso grande dificuldade, justamente pela falta de determinação, pela falta de preparo mental e espiritual. Percebemos nossas limitações, os avanços que podemos empreender, e assumir essa responsabilidade será fundamental.

Lembrei de uma frase que se faz perpétua em minha mente:

*“O homem é para si mesmo um mistério vivo, do seu ser conhece senão a superfície”.*  
(León Denis)

Temos consciência de que a nossa vontade, nossa fé e nossa esperança têm embasamento crísticos? São fiéis aos nossos princípios? Não interferem no livre-arbítrio de outras pessoas? Quantas vontades já abortamos? Quantas foram exitosas? E as nossas verdades?

Precisamos ter um olhar periférico, abrangente, saber e sentir o que realmente queremos para nós! Toda transformação vem de dentro para fora com a função de despertar verdades para mudanças de atitudes no sentido de se autoconhecer e conhecer o outro. Ao buscarmos um mundo melhor, essa busca começa todos os dias, então sejamos a pessoa diferente no meio de tantas pessoas iguais, aquela para a qual olharão e observarão comparativamente a diferença que poderá influenciar essas mudanças comportamentais nelas também. Podemos fazer tudo o que sempre almejamos desde que acreditemos no nosso potencial. Existe dentro de nós uma pessoa forte e capacitada o suficiente para conquistar até mesmo o que pode ser considerado impossível diante dos olhos de outras pessoas. Somos capazes, é só acreditar! Quando alimentamos uma esperança, diagnosticamos um estímulo à vontade correspondente. Mas, se deixarmos essa vontade oscilar em ondas de indecisões, precisamos rever o



IMAGENS WEB

jeito de pensar. Nem sempre vamos acertar, mas a ação é necessária! Sempre lembrando que o lenitivo agregado deverá ser a coragem!

**Vontade, Fé e Esperança.** Três virtudes inerentes ao ser humano e que moldam a nossa vida e a nossa individualidade. É justo ainda acrescentar **Caridade**, formando um quarteto de graças divinas, que alimenta a interdependência entre si, estabelecendo uniformidade e unidade por uma recíproca complementação. Estar satisfeitos ou não com o resultado das vontades, das intenções, dos desejos, é próprio da nossa condição de seres



humanos. Projetamos viagens, aquisições diversas, mas as realizações nem sempre ocorrem. Então, podemos visualizar essa vontade como: conclusiva positiva/negativa ou reprimida/abortada.

Geralmente criamos a desculpa para não realizar o que tínhamos planejado, bem como alertado pelo puxão de orelhas amigo: “quem quer fazer arranja um jeito, quem não quer, uma desculpa”. Às vezes, somos surdos para a nossa voz interior ao negar os apelos da vontade. Pouca valia tem uma inteligência privilegiada, genial, se lhe falta a vontade de executar o que pensa, se a respectiva correspondência da ação permanece em repouso. A vontade autêntica a ação, e os momentos de silêncio favorecem a análise dos ímpetus dela, visto que no recolhimento surgem os questionamentos e respectivas avaliações. É no silêncio que percebemos a voz de Deus e ouvimos a voz do nosso íntimo, o que privilegia as decisões suscitadas pela vontade. A vontade também desperta vocações, indica tendências e instrui a obediência, impulsionando-nos a dar sentido à vida, tanto pessoal como coletiva. Os diversos tipos de serviços voluntários são um nobre exemplo de vontade, de fé e de esperança,

tanto da parte de quem oferece como de quem recebe. Ajusta-se, perfeitamente, nesse trabalho a virtude da Caridade. A vontade, interpretada como decisão pessoal e ou em grupo, de ajudar o próximo com a fé e a esperança de que a sua situação ou necessidade será resolvida definitivamente mais adiante, estando implícita nessa ação a graça divina da Caridade por um serviço de apoio e até de socorro prestado, gratuitamente, sem qualquer interesse, para pessoas em geral desconhecidas. O NENL é um exemplo dessa ação sob a orientação da espiritualidade que professa.

Observa-se que a vontade é diferente da ideia fixa ou da intenção. Acredito que o humor tem uma influência direta e significativa em nossas vontades. A forma como me apresento para realizar meus intentos, pode e deve ser mantida pela **força de vontade**, expressão massificada desde a mais tenra idade, tanto na família, quanto na escola e depois no trabalho. Por outro lado, há males psíquicos que podem neutralizar as ações da vontade, como depressão, estresse, tristeza, angústia etc.

Sugestões recebidas também passam pelo crivo da vontade, determinando se aceitamos/concordamos ou não. Vale ouvi-las para depois avaliar a sua contribuição ou não. O respeito ao livre-arbítrio é importante para quem oferece a sugestão. Muitas atitudes requerem uma força de vontade férrea para ser conseguidas. Para que possamos abrir as janelas da alma, ter visão maior daquilo que nos cerca, necessário se faz estarmos contidos no verdadeiro movimento da fé. Este é o grande lenitivo para sustentar nossas intenções, nossos desejos. Quando nossas vontades são movidas pela fé, notadamente a leveza estará estampada, deixando de lado qualquer preocupação ou dificuldade. A fé pode ser considerada como sustentáculo a quaisquer ações que queiramos empreender, pois a crença dará embasamento ao ato.

Passamos por situações-limites, que escapam à racionalidade, em que todos depositamos uma fé. Também naqueles momentos de reflexão, de volta a si mesmo, de desconcerto frente a um mundo de provas e expiações, é a fé que nos auxilia. Tenho fé! Tudo dará certo!

Sem fé, diz Agostinho, não existiria amizade, nem amor entre familiares, nem relações sociais. É preciso ter fé em muitas coisas ainda que não as vejamos. [...] sem a fé, a sociedade humana sucumbiria, tamanha a confusão nos diversos níveis de relacionamentos.



Confiar em Deus é caminhar na fé. Portanto, fé é crer sem a ajuda dos olhos e do corpo, mas sentir o invisível e percebê-lo com o espírito. Tenhamos fé e esperança, e veremos como um sonho pode se realizar.

Vamos em frente, foquemos no presente e no futuro, e que do passado fiquemos com os aprendizados. Sem essa receita mágica não saímos do lugar, pois podemos permanecer na estagnação.

Eu tenho certeza, eu tenho fé que estamos no caminho correto. É exatamente neste instante que se agrega a esperança. A importância se concentra no fato de que ela nos faz dar mais um passo, correr o risco necessário, enfrentar as mais variadas sensações e superar.

Em que medida a esperança é um sentimento encorajador?

A coragem é uma virtude que surge do coração, de nossas convicções, de nossa fé.

*“Esperança é ir atrás, é buscar, é não desistir. Por isso se você nada tem, mantenha a esperança”.*  
(Mário Sérgio Cortella, filósofo, escritor, professor).

Mantenhamo-nos focados mesmo que tudo ao nosso redor esteja desmoronando. A esperança é necessária. Sejamos a calma na tempestade, pois temos de confiar que tudo ficará bem, assim como o sol surge depois de toda tempestade. Escolhermos ser calma, em meio ao mar turbulento é também aprender a crescer diante das circunstâncias.

“E que saibamos ser luz mesmo estando rodeados de pessoas nubladas”. A essência não pode ser ofuscada pela escuridão, quem somos não pode ser apagado pelas pessoas a nossa volta, então, que possamos sempre ser luz em meio à escuridão, levando às outras pessoas amor e esperança. A vida nos ensinou que esperança não é algo que podemos jogar fora, mas sim uma atitude que deve ser cultivada dia a dia. Sem ela, os sonhos perdem força e ficam cada vez mais distantes de serem alcançados.

*“A esperança é importante para poder tornar o momento presente mais suportável. Se acreditarmos que amanhã tudo será melhor, podemos encarar a adversidade hoje. Isso é, porém, o máximo que a esperança pode fazer por nós – tornar mais leve as agruras”.*  
(Thich Nhất Hanh, monge budista vietnamita, escritor, pacifista, poeta, professor).

Tenhamos sempre esperança e perceberemos o quanto ela pode transformar a nossa vida. Sem ela, ninguém tem confiança nos sonhos; não se acredita no futuro, apenas vive-se por viver. Nosso pretense projeto de evolução, de amadurecimento espiritual, de prática do bem está pautado fortemente neste conjunto de ações: Vontade, Fé e Esperança.

A abordagem dessas virtudes à espiritualidade reporta-nos aos ensinamentos pregados por Jesus Cristo, enquanto humanado, e as curas que fazia de toda espécie de doença e enfermidade do povo, conforme está consolidado na Bíblia, nos livros do Novo Testamento, no Evangelho Segundo o Espiritismo. A Fé resulta em uma transformação com reflexos nas outras pessoas. Para ilustrar passagens evangélicas que demonstram a vontade de Jesus de ajudar e a vontade, a fé e a esperança das multidões que o seguiam suplicando por curas das mais diversas e confiantes no resultado, podem-se identificar algumas dessas obras operadas por Ele, como por exemplo:

- A cura do **‘Leproso’** que, de joelhos diante de Jesus, suplica-lhe: “Se queres, tens o poder de purificar-me”. Jesus, demonstrando a sua vontade, disse: “Eu quero, fica purificado”. (Marcos 1)
- **‘A Força da Fé’**: os discípulos disseram ao Senhor: “Aumenta a nossa fé!”. (Lucas 17).

Jesus, com sua divinal sabedoria, ensinava ao povo a praticar essas virtudes, como uma fórmula não só de espiritualidade, mas também de convivência e respeito harmonioso nas comunidades locais e entre os diferentes povos. A singularidade dessas virtudes, que podemos nominar de graças divinas, pleiteia o respeito mútuo, a gratidão, o altruísmo, o perdão, a tolerância, a alteridade, o amor.

“Faça tudo para ser feliz”.



## SÉRIE “EU CUIDANDO DE MIM” (1) MOTIVANDO CUIDADOS

Pela Equipe do PRIS

PRIS é o Programa de Reconciliação Integral do Ser. Então a sua missão principal é reconciliar, porém não um ato fortuito de fazer a pazes entre alguém que tenha, por exemplo, encrencado com outrem. Reconciliação Integral precisa abranger a minha reconciliação comigo mesmo, a minha reconciliação em nível de família, a minha reconciliação em relação ao ambiente, meio ambiente e, sem nenhuma dúvida, a maior delas: a reconciliação da minha mente, da comandante dos meus atos para com a minha alma.

O PRIS elegeu 2020 como o “Ano da Minha Reconciliação Integral”. Faremos aqui nesta página uma série de artigos todos abordando os diferentes aspectos desta reconciliação.

O primeiro é apenas motivador.

A Espiritualidade Maior está preocupada com os passos humanos, mais ainda devido aos acontecimentos que assombam a humanidade: enchentes, incêndios, epidemias, deslizamentos de montanhas, ódio, disputas, competição pelo domínio da “verdade”. E isso tem consequências no humor das pessoas. Elas são invadidas por situações que não precisariam ser encaminhadas deste modo se houvesse observação de alguns pressupostos que serão aqui abordados.

Por que essa preocupação que parte daqueles que velam pelo nosso bem? Porque tudo aquilo que desagrega, afasta, impede, preocupa, dificulta, rompe, entristece, lamenta, mata, são conteúdos que têm origem em vibrações desqualificadas, propostas desagregadoras, sementes do medo, da dúvida, do aprisionamento, do vampirismo, da exploração e só se sustentam fruto da não vigília, do não trabalho, da não humildade, da não obediência, da não fé, do não respeito, do não silêncio, da não disciplina.

Pronto, você já captou oito pressupostos que desfilarão aqui nos próximos artigos com o objetivo de informar. A informação salva, cura e liberta.

E nós não temos a boa informação e ultimamente as telinhas de mão tem sido as maiores responsáveis pelos nossos males, apesar de poderem ser, e não são, grandes fontes da boa informação.

Cada caso, cada coisa, cada motivo, cada oportunidade, cada entender, cada acreditar como outro, mais outro, muitos outros se somam para causar consequências funestas entre nós.

As coisas estão pululando, é jogo financeiro, é poder, é vantagem, é privilégio, é alcoolismo, é drogadição, são exageros, são aglomerações, são egrégoras monstruosas e incontroláveis dominando sobre comunidades, hospitais, escolas, igrejas, santuários...

E nós embarcando nestas ondas gratuitamente? Não, mesmo. Não é gratuito. Por maldade ou por necessidade pessoas e espíritos focam seus interesses e agressões naqueles que ou estavam levados pela onda dominante vibrando de antenas abertas ou até estavam santamente com as portas um tanto entreabertas sem filtro. Muitos são vítimas. Muitos sem recuperação.

Mas, o alarme tocou de vários modos. Quem ouviu, ouviu. Não só ouviu. Foi além. Agiu.

A iniciativa de abrir uma instrução para aprofundar sobre os oito pressupostos é uma necessidade urgente. São oito valores que nos foram dados para serem explicados àqueles que desejem proteger-se. Vem conosco. Na próxima edição tem mais.

E lembre-se: No Núcleo Espírita Nosso Lar quando pudermos retornar a atender presencialmente existirão várias terapias à disposição de quem necessita de tratamento físico e emocional. O PRIS (Programa de Reconciliação Integral do Ser) oferece a possibilidade de participação nos Grupos Terapêuticos aos pacientes em tratamento. Você participa do Caminho Sagrado, aos sábados, às 8:30h e, querendo, se inscreve para o Grupo Terapêutico que desejar. Isso quando a Casa retornar aos atendimentos presenciais.

## HOMENAGEM

Irene Eloza

Nosso compromisso sim  
Um dia iremos saber  
Creio que não falta trabalho  
Logo me informarei  
Espero que seja breve  
Orgulho de estar aqui

Esse trabalho que me falta  
Silenciosamente medito  
Penso vou aproveitar  
Isso é que acredito  
Recebi muitos chamados  
Insistiram no convite  
Trabalho? Sim  
Aceitei

Nunca neguei meu  
Ofício  
Sou sempre agradecida  
Sinto é muito prazer  
Olho como meu dever

Longe andei não encontrei  
Agora já entendi  
Recuperação está aqui

## 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 28/02/2021, quando será novamente reavaliada a situação.

Neste período, as duas casas permanecerão fechadas, para atendimentos presenciais, 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

## DEMONSTRATIVO FINANCEIRO \*

Valores referentes aos dias 01/12/2020 a 31/12/2020

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO		109.020,06
<b>INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS</b>		
Mensalidades de voluntários		2.432,00
Doações na Conta Corrente		103.588,06
Anúncio Jornal		3.000,00
<b>RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA</b>		
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS		109.020,06
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS		171.749,67
Valor utilizado da Reserva Financeira		62.729,61

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO		171.749,67
<b>DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS</b>		
Folha de pagamento		25.764,42
Férias		18.304,03
Rescisão		30.369,36
Vale transporte		210,13
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv		29.464,65
DARF		533,03
GPS (Guia da Previdência Social)		27.289,02
1ª parcela do 13o salário		1.891,46
Segunda parcela 13ª		22.137,16
<b>ENERGIA ELÉTRICA</b>		
		<b>1.336,42</b>
<b>ÁGUA E SANEAMENTO</b>		
		<b>1.587,30</b>
Casan		920,05
Tratamento de esgoto		667,25
<b>TELEFONE E INTERNET</b>		
		<b>2.227,10</b>
Telefone fixo		739,80
Telefone móvel		638,96
Internet		848,34
<b>SEGURANÇA ELETRÔNICA</b>		
		<b>589,74</b>
Segurança eletrônica		589,74
<b>DESPESAS COM VEÍCULOS</b>		
		<b>406,56</b>
Combustível		406,56
<b>MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES</b>		
		<b>4.437,02</b>
<b>SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES</b>		
		<b>2.632,50</b>
<b>MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO</b>		
		<b>1.272,25</b>
Equipamentos para uso administrativo		224,50
Aquisição materiais para revenda na secretaria		1.047,75
<b>DESPESAS DE INFORMÁTICA</b>		
		<b>680,00</b>
Manutenção de equipamentos		680,00
<b>TARIFAS BANCÁRIAS</b>		
		<b>365,90</b>
<b>Impostos</b>		
		<b>251,62</b>
GPS (NOTAS)		87,01
DARF (NOTAS)		164,61

### NOTAS EXPLICATIVAS

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

Tendo em vista que o valor arrecadado no período foi  
insuficiente, houve necessidade de utilizar recursos de nossa reserva  
financeira no valor de R\$ 62.729,61

Valores referentes aos dias 01/1/2021 a 31/01/2021

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO		104.658,28
<b>INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS</b>		
Arrecadação via Celesc		31.292,31
Mensalidades de voluntários		7.834,00
Doações na Conta Corrente		60.640,97
Doações realizadas internamente		1.500,00
Anúncio Jornal		3.000,00
Venda de materiais na secretaria		391,00
<b>RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA</b>		
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS		104.658,28
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS		98.368,87
Valor creditado na Reserva Financeira		6.289,41

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO		98.368,87
<b>DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS</b>		
Folha de pagamento		18.302,46
Férias		18.262,61
Rescisão		50,00
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv		4.226,11
DARF		1.313,05
GPS (Guia da Previdência Social)		13.517,93
<b>ENERGIA ELÉTRICA</b>		
		<b>1.330,45</b>
<b>ÁGUA E SANEAMENTO</b>		
		<b>996,47</b>
Casan		329,22
Tratamento de esgoto		667,25
<b>TELEFONE E INTERNET</b>		
		<b>2.174,63</b>
Telefone fixo		744,55
Telefone móvel		586,65
Internet		843,43
<b>DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL</b>		
		<b>46,32</b>
<b>SEGURANÇA ELETRÔNICA</b>		
		<b>854,28</b>
Segurança eletrônica		574,28
Manutenção de equipamento		280,00
<b>DESPESAS COM VEÍCULOS</b>		
		<b>3.502,55</b>
Combustível		651,71
Documentos, licenciamentos, seguros		1.250,84
Despesas extras com veículos		1.600,00
<b>MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES</b>		
		<b>19.759,50</b>
<b>SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES</b>		
		<b>2.632,50</b>
<b>MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO</b>		
		<b>10.209,77</b>
Aquisição de material para a secretaria		1.541,45
Equipamentos para uso administrativo		7.260,00
Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)		360,57
Aquisição materiais para revenda na secretaria		1.047,75
<b>DESPESAS DE INFORMÁTICA</b>		
		<b>558,00</b>
Manutenção de equipamentos		558,00
<b>SISTEMAS DE INFORMAÇÃO</b>		
		<b>237,24</b>
Domínio da web		237,24
<b>TARIFAS BANCÁRIAS</b>		
		<b>227,00</b>
<b>Impostos</b>		
		<b>168,00</b>
GPS (NOTAS)		87,01
DARF (NOTAS)		80,99

### 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\$ 6.289,41

\* Esse demonstrativo tem a finalidade de informar toda a arrecadação e custeio do Núcleo Espírita Nosso Lar e Centro de Apoio ao Paciente com Câncer.



## Espaço reservado para você

## CD

### Maria Bethânia - Mangueira A Menina Dos Meus Olhos

Paulo Roberto da Purificação  
Cantoterapia Sol Maior

O álbum *Mangueira – A Menina dos Meus Olhos* é o amor retribuído de Maria Bethânia à Mangueira, escola de samba que a transformou em samba-enredo em 2016, tamanha a magnitude da artista.

Um desfile inesquecível que marcou uma virada na história da verde-e-rosa: o primeiro título no Carnaval carioca depois de um jejum de 14 anos.

O álbum é a Bahia e o Rio de Janeiro entrelaçados na voz de Bethânia, com participação de seu irmão Caetano Veloso, é um viva às intérpretes que vieram antes, como Clementina de Jesus e Aracy de Almeida, com quem Bethânia também aprendeu a cantar a verde-e-rosa.

Com clássicos de Nelson Cavaquinho, Hermínio Bello de Carvalho, Paulinho da Viola, Guilherme de Brito, Paulinho Tapajós e Assis



Valente, e sambas inéditos de Nelson Sargento e Tatinho da Mangueira.

“Salve o terreiro da *menina dos olhos de Oyá*: aqui os deuses dançam e compõem a cruzar tempo e espaço.”

## FILME



### EM BUSCA DO BEM-ESTAR

Netflix  
2020 - 57 minutos

Um documentarista estressado parte numa jornada de descobertas com dois monges, um deles conhecido como o “homem mais feliz do mundo”. Também conhecido como: “From Stress to Happiness”.

## LIVRO

### O FEMINISMO É PARA TODO MUNDO: políticas arrebatadoras

Autora: Bell Hooks  
Editora: Rosa dos Ventos

Édis Mafrá Lapolli  
Terapia do Livro



Imagine viver em um mundo onde todos nós podemos ser quem somos, um mundo de paz e possibilidades. Uma revolução feminista sozinha não criará esse mundo; precisamos acabar com o racismo, o elitismo, o imperialismo. Mas ela tornará possível que sejamos pessoas – mulheres e homens – autorrealizadas, capazes de criar uma comunidade amorosa, de viver juntas, realizando nossos sonhos de liberdade e justiça, vivendo a verdade de que somos todas e todos iguais na criação. Aproxime-se.

(Bell Hooks)

Indico a leitura desse maravilhoso livro em que a autora oferece uma teoria para o ativismo solidário. Apresenta como referencial a construção da justiça social, que traz como demanda a compreensão da luta feminista como reivindicação de direitos equitativos para todas as pessoas.

Navegue nas águas que Bell Hooks nos oferta e aproveitem.  
Boa leitura!

Espaço Teté | Restaurante

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



(48) 3244-3518

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

@espacotete

## Esperança

(Esperanza - Alexis Valdés, 2020)

Quando a tempestade passar  
e se amansarem os caminhos  
e formos sobreviventes  
de um naufrágio coletivo,  
com o coração choroso  
e o destino abençoado,  
nós nos sentiremos felizes  
só por estar vivos.

E nós daremos um abraço  
ao primeiro desconhecido  
e louvaremos a sorte  
de manter um amigo.

E aí, nós vamos lembrar-nos de  
tudo o que perdemos  
e de uma vez aprenderemos  
tudo o que não aprendemos.

Não teremos mais inveja,  
pois todos terão sofrido.  
Não teremos mais desídia.  
seremos mais compassivos.

Valerá mais o que é de todos  
que o jamais conseguido.  
Seremos mais generosos  
e muito mais comprometidos.

Vamos entender o quão frágil  
que significa estar vivo.  
Sentiremos empatia  
por quem está e por quem se foi.

Sentiremos falta do velho  
que pedia uma esmola no mercado,  
e você não sabia o nome dele  
e que sempre esteve ao seu lado.

E talvez o velho pobre  
fosse Deus disfarçado.  
Você nunca perguntou o nome  
porque você estava com pressa.

E tudo será um milagre.  
E tudo será um legado.  
E a vida será respeitada,  
a vida que ganhamos.

Quando a tempestade passar,  
eu Lhe peço, Deus, desculpe,  
que nos tornes melhores,  
como Você sonhava com a gente.



## TER CORAGEM APESAR DO MEDO

Édis Mafra Lapolli  
Terapia do Livro

*Coragem é a resistência ao medo,  
domínio do medo, e não a ausência do medo.*  
(Mark Twain)

*A coragem não é ausência do medo;  
é a persistência, apesar do medo.*  
(Autor desconhecido)



Em nosso dia a dia, enfrentamos muitas situações em que o medo aparece, surge do nada. Será? Ou o medo surge de dentro de nós? Guiado por nossos pensamentos negativos e por vivermos no automatismo.

Será o medo uma resposta natural do nosso organismo para o estado de sobrevivência do cérebro? Será o medo um comportamento aprendido? Será o medo baseado na química do cérebro? Será o medo reforçado pelo ambiente em que vivemos? Será que o nosso mundo atual nos condiciona a sermos medrosos?

Muitas são as indagações, mas precisamos aprender a superar o medo e, para isso, precisamos reeducar a nossa mente. Temos que ter a consciência de que o medo é uma sensação e que, quando sentimos essa sensação, o nosso cérebro nos coloca em estado de alerta. Isso é ruim? Depende, porque o estado de alerta é importante para a nossa sobrevivência. Se não tivermos essa sensação, ou seja, se não sentirmos medo nenhum, podemos, em algumas situações arriscarmos nossa própria

vida. Portanto, na maioria das vezes o estado de alerta torna-se muito importante para nós, podendo, inclusive, nos salvar de situações trágicas.

Então, para trabalhar o medo, aceite-o, pois esse é o primeiro passo para ter coragem. Ter coragem é conseguir fazer alguma coisa apesar do medo. Não devemos jamais fugir do medo, porque assim o transformamos em algo forte e assustador. Quando temos a coragem de nos expor ao medo, desde que consigamos nos manter de forma segura e alerta, isso dessensibilizará o nosso cérebro, de tal forma que ficará mais fácil enfrentar o medo. E aí veja como se sente.

Ter coragem é agir de acordo com o que se sente de verdade. E, aí podemos agir com determinação e com autoconfiança. É preciso que tenhamos coragem para pormos em prática os nossos sonhos. Pois, na maioria das vezes, sofremos em pensarmos o que poderíamos ser e acabamos não colocando em prática para, efetivamente, sermos.

Muitos consideram a coragem uma virtude importante, e ela é. Então temos que aprender a sermos corajosos. Não vamos perder o medo, mas podemos realmente aprender a **TER CORAGEM APESAR DO MEDO**.

Viver é acalentar sonhos e esperanças,  
fazendo da fé a nossa inspiração maior.  
É buscar nas pequenas coisas,  
um grande motivo para  
SER FELIZ.



## A Dra Eunice Quiumento Velloso entrevista a **Dra. Ediane Arimatéa Silva, médica de família e comunidade da Secretaria Municipal de Saúde de Florianópolis**, que, atualmente, participa de coordenação do Departamento Acadêmico da AME-SC.

854 – *Da infabilidade da hora da morte, segue-se que as preocupações que se tomam para evitar são inúteis?*

– *Não, porque as preocupações que tomamos são sugeridas para evitar a morte que vos ameaça; é um dos meios para que ela não ocorra.* (Livro dos Espíritos)

### O que são vacinas e como elas funcionam?

Vacinas são uma forma eficaz de proteção de indivíduos contra doenças de maneira preventiva, antes que ocorra o contato. Elas estimulam a defesa natural do organismo através do sistema imune, que passa a reconhecer o agente (vírus ou bactéria) invasor e produzir anticorpos, que são uma espécie de exército de defesa do nosso corpo, para combatê-lo. (1)

### Como saber se uma vacina é segura?

As vacinas, antes de serem aprovadas para uso em um país, passam por uma série de análises. Há estudos pré-clínicos (em animais) e estudos clínicos (em seres humanos). Os estudos em humanos passam por três fases. No estudo em fase 1, a vacina é administrada a um número pequeno de integrantes, para testar segurança e dose. Na fase 2, que tem estudos com 100 a 1000 participantes, o foco é avaliar a capacidade da vacina de estimular o sistema imunológico (eficácia). A fase 3 visa a confirmar a eficácia, realizando estudos com mais de 1000 participantes. (2)

### Quais são as vacinas disponíveis no Brasil e como elas funcionam?

Em 17 de janeiro de 2021, a Agência Nacional de Vigilância em Saúde (Anvisa) promoveu autorização temporária de uso emergencial da vacina CoronaVac, desenvolvida pelo laboratório chinês Sinovac em parceria com o Instituto Butantan, e da vacina Covishield, produzida na Índia, em parceria com a AstraZeneca/Universidade de Oxford/Fiocruz. A CoronaVac é feita a partir do novo coronavírus inativado, ou seja, substâncias químicas são adicionadas para que ele não seja capaz de causar doença, ficando “morto”. Esse vírus “morto” não causa a doença, mas é reconhecido pelo nosso organismo, que produz anticorpos, que nos defendem contra invasões pelo coronavírus. Já a Covishield utiliza um vetor viral não-replicante de adenovírus de chimpanzé. O que isso significa? Esse adenovírus, que é outro tipo de vírus, recebe, por modificação genética, uma proteína

presente no novo coronavírus que é reconhecida pelas nossas células para produzirem anticorpos contra uma invasão pelo coronavírus. (3), (4), (5)

### Qual a eficácia das vacinas disponíveis no Brasil?

A CoronaVac apresentou 77,96% de eficácia contra a manifestação de sintomas, em estudos realizados no Brasil em 9242 pessoas com mais de 18 anos. A eficácia geral foi de 50,38%, ou seja, quem tomar a vacina tem 50,38% menos chance de desenvolver a doença em qualquer de suas formas. Além disso, no grupo dos vacinados, nenhuma pessoa precisou de internação hospitalar, enquanto no grupo placebo sete precisaram de internação. Isso pode ser indício de uma proteção contra os casos graves de coronavírus, que é o principal efeito desejado de uma vacina, embora mais dados sejam necessários. (6) A Covishield apresentou eficácia geral de 70,4% em pessoas com mais de 18 anos, com base em dados de estudos realizados no Reino Unido e Brasil com 11.636 participantes. A eficácia no estudo brasileiro foi de 64,2% dos 4088 participantes. Além disso, não houve casos de coronavírus que necessitaram de hospitalização depois de 21 dias da aplicação da primeira dose da vacina no grupo que recebeu a Covishield, enquanto no grupo que recebeu a vacina placebo houve 10 casos que foram hospitalizados ao menos 21 dias após a aplicação. Isso pode indicar uma proteção contra os casos graves de coronavírus. (7)

### É seguro tomar a vacina?

Os dados divulgados até agora apontam que sim. Com relação à CoronaVac, apenas 0,3% apresentaram algum tipo de reação alérgica. Dor no local da vacinação foi o efeito mais comum. Quanto à Covishield, as reações mais comuns foram dor no local da vacinação, febre e dor de cabeça, leve a moderada. Não foi registrada nenhuma ocorrência grave relacionada à vacinação. (6), (8)

### Quem será vacinado?

A autorização de uso emergencial é destinada a grupos específicos, como profissionais de saúde, idosos, pessoas com comorbidades, trabalhadores da educação, de transporte coletivo e outros grupos específicos. (4)

### Poderemos acabar com o isolamento e o uso de máscaras após tomar a vacina?

Não. A vacina poderá reduzir o risco de



ter sintomas relacionados ao coronavírus e diminuir a gravidade desses sintomas, mas nenhuma vacina tem 100% de eficácia. Além disso, ainda são necessários mais estudos para avaliar o efeito na redução de casos assintomáticos, que poderiam transmitir a doença, já que as análises presentes avaliam a eficácia na redução de casos sintomáticos. Além disso, nem toda a população será vacinada inicialmente, e são necessárias semanas para que a pessoa que toma a vacina tenha um maior efeito de proteção. Então, as medidas de isolamento, uso de máscaras e álcool deverão permanecer. (4), (7)

### Gestantes e crianças deverão ser vacinadas?

Os estudos que analisaram a segurança e eficácia das vacinas não incluíram gestantes e crianças, que deverão ser incluídas em fases posteriores do estudo, então a vacinação atual não se destina a esses grupos. (6), (7)

### Enquanto cidadãos, devemos tomar a vacina, quando ela estiver disponível?

Mais estudos ainda são necessários, assim como a conclusão das pesquisas e divulgação dos dados completos dos estudos que deram origem à liberação para uso emergencial das vacinas no Brasil. Apesar disso, os dados atuais apontam para uma segurança das vacinas e para benefícios que, apesar de necessitarem de mais vasta comprovação, podem ser um passo inicial no combate a essa pandemia que já ceifou milhares de vidas por todo o mundo. Uma adesão maciça à vacinação pode, no futuro, fazer com que possamos pensar em uma

“imunidade de rebanho”, ou seja, quando há um número suficiente de pessoas imunizadas a uma doença, diminuindo sua taxa de contaminação e protegendo grupos que não foram ou não podem ser vacinados, apesar de isso ainda ser uma realidade distante no nosso país. (9) A redução do risco de desenvolver sintomas e, principalmente, sintomas graves, já é um marco importante nesse esforço conjunto contra a doença. É de fundamental importância, no entanto, a permanência das medidas de isolamento já amplamente divulgadas (e por vezes ignoradas), como uso de máscaras, álcool e evitar aglomerações, para que, em conjunto com a vacina, tenhamos mais chances de, no futuro, virar a página desse capítulo sombrio que marcou as páginas da história mundial.

## REFERÊNCIA

1. Vaccines and immunization: What is vaccination? [Internet]. [citado 23 de janeiro de 2021]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/vaccines-andimmunization-what-is-vaccination>
2. Vacina Covid-19: Ensaios Clínicos [Internet]. Fiocruz. [citado 23 de janeiro de 2021]. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/vacina-covid-19-ensaios-clinicos>
3. Uso emergencial: confira votos, relatório e apresentações da reunião [Internet]. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa. [citado 23 de janeiro de 2021]. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2021/confira-materiais-dareuniao-extraordinaria-da-dicol>
4. Perguntas e Respostas [Internet]. [citado 23 de janeiro de 2021]. Disponível em: <http://public.anvisa.ibutantan.local/perguntas-e-respostas>
5. Como é feita a vacina candidata da Covid-19 da Universidade de Oxford/AstraZeneca? [Internet]. Fiocruz. [citado 23 de janeiro de 2021]. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/pergunta/como-e-feita-vacina-candidata-da-covid-19-dauniversidade-de-oxford/astrazeneca>
6. Coronavac tem eficácia geral de 50,38% no estudo feito pelo Butantã - 12/01/2021 - Equilíbrio e Saúde - Folha [Internet]. [citado 24 de janeiro de 2021]. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2021/01/coronavac-tem-eficacia-geral-de-504-no-estudo-feito-pelo-butantan.shtml>
7. Safety and efficacy of the ChAdOx1 nCoV-19 vaccine (AZD1222) against SARS-CoV-2: an interim analysis of four randomised controlled trials in Brazil, South Africa, and the UK - The Lancet [Internet]. [citado 24 de janeiro de 2021]. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)32661-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)32661-1/fulltext)
8. Covid-19: vacina de Oxford-AstraZeneca é aprovada no Reino Unido [Internet]. Fiocruz. [citado 24 de janeiro de 2021]. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/covid-19-vacina-de-oxford-astrazeneca-e-aprovada-no-reino-unido>
9. Mesmo com vacinação, Brasil não deve atingir imunidade de rebanho em 2021 [Internet]. CNN Brasil. [citado 24 de janeiro de 2021]. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/2020/12/18/mesmo-com-vacinacao-brasil-nao-deve-atingir-imunidade-de-rebanho-em-2021>

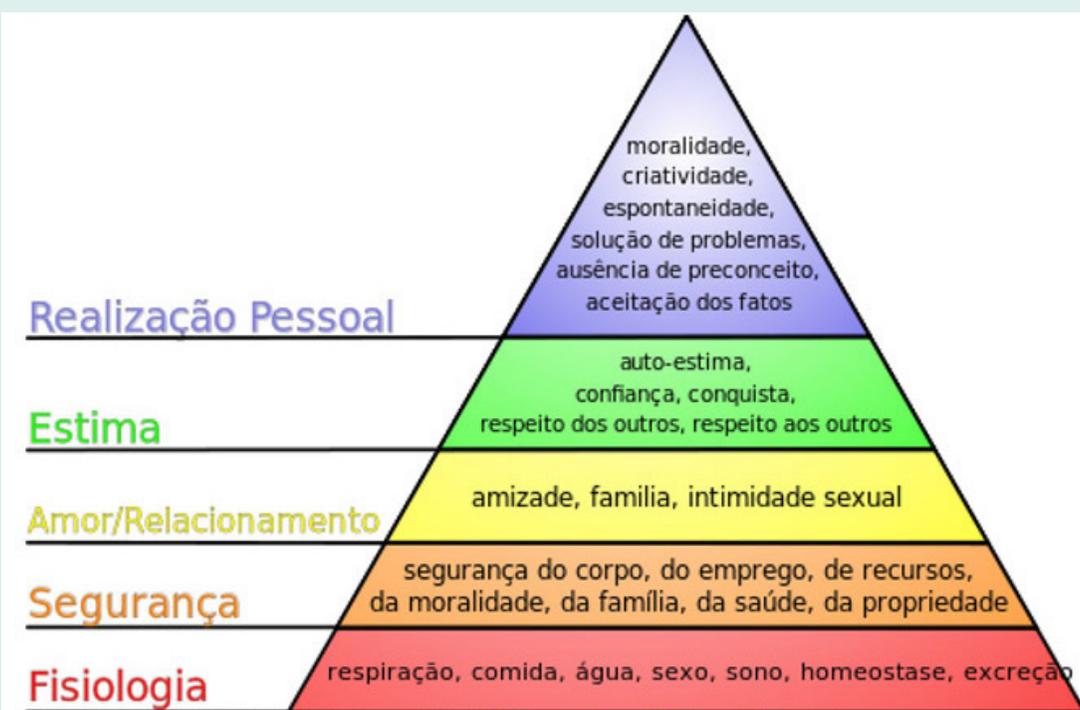
## COMO FAZER TUDO PARA SER FELIZ Elementos Doutrinários

Jaime João Regis  
Grupo Filosófico

O magnífico poema *Desiderata*, de Max Erhmann, uma exaltação à serenidade e à prudência, é encerrado com a mensagem *Faça Tudo Para Ser Feliz!* Uma afirmação de amplo alcance, pois todos desejamos a felicidade. Mas, o que é ser feliz, num universo de entendimentos e objetivos tão diversos? É ter a posse de muitos bens, de muito dinheiro e poder desfrutar de tudo o que ele possibilita, como defendem os hedonistas? Ou não possuir e não desejar ter a posse de nada, para não sofrer com o temor de perder ou com a frustração de não ter, como entendem os cinistas? Ou

independe do ter ou não ter, mas sim, da manutenção da serenidade interior diante das venturas e desventuras, se esquecendo (como?) dos fatores emotivos e afetivos que nos envolvem, como propõem os estoicistas?

Abraham Maslow (1908–1970), psicólogo americano com destacado trabalho na Psicologia Humanística, observa que o homem possui um conjunto de necessidades, das mais básicas até as de níveis mais elevados, que devem ser preenchidas, para que ele tenha uma vida plena e alcance a sua realização.



A Pirâmide de Maslow Original. Fonte: Prof. Sergio Bosio <http://sites.google.com/site/celumetraje> - tradução

Maslow agrupou as necessidades em classes de demandas formando uma pirâmide segundo a Hierarquia das Necessidades Humanas. Os degraus representam níveis que vão desde as mais básicas ou biológicas até as mais elevadas relacionadas à ampliação dos valores e alargamento da consciência.

A apreciação da Pirâmide de Maslow, sob a ótica dos fundamentos da Doutrina Espírita, que tem como modelo, Jesus e como roteiro, o seu Evangelho, evidencia que é na forma de conduzir-se na luta para atender as necessidades, visando alcançar níveis com demandas sempre mais elevadas, agindo em sintonia com os princípios crísticos, que se pode fazer tudo para ser feliz, tendo como orientação:

- 1 – Atender às necessidades com dedicação, na medida, sem tornar-se escravo delas ou transformando-as num objetivo em si.
- 2 – Ao satisfazer as suas necessidades, pensar nas necessidades dos outros, não sendo exclusivista, mas cooperativo com aqueles que estão ao seu alcance.
- 3 – Não criar um clima de disputa ou de hostilidades ao seu redor e não procurar afastar o concorrente. Alcançar a sua segurança como consequência do seu trabalho e confiança adquirida e influenciar positivamente aos demais.
- 4 – Ser sincero e honesto para com os outros, ge-

rar empatia, agir com fidelidade e coerência em tudo. Cultivar a generosidade.

5 – Reconhecer o potencial de cada participante da jornada, respeitando as suas conquistas e sendo solidário em seus reveses. Fazer o seu trabalho, pensando naqueles que dele vão se servir.

6 – Ser grato, bendizer a vida e as oportunidades, conquistar a atenção e o reconhecimento pelo empenho e dedicação.

7 – A cada passo dado, motivar-se para o passo seguinte, com as experiências colhidas compor uma visão ampla da vida e aplicar seus conhecimentos para o benefício de todos.

8 – Investigar continuamente sobre si próprio e sobre os mistérios do mundo. Relacionar sempre o efeito e a causa. Ler no livro do universo as páginas dos ensinamentos da mãe natureza e descobrir-se como um ser especial, em meio às necessidades da lei de evolução.

9 – Sentir-se responsável como cocriador das obras do mundo e buscar sempre a perfeição no seu agir.

10 – Não esperar que a felicidade aconteça. Ela não é algo externo, mas uma construção da alma, movida pela necessidade de elevar-se a Deus.

Fazer tudo para ser feliz é tudo fazer, para que todos sejam felizes, em tudo!

## NÃO É DIFÍCIL SER ALEGRE...

Irmão Savas  
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Hoje venho falar sobre a alegria... Da alegria espontânea ao ver um pássaro entoando seu canto, de ver o pôr do sol na hora em que o dia se despede dando lugar para a noite, de abraçar e ser abraçado... Venho te falar, meu Irmão, das pequenas alegrias, alegrias essas, quase banais... Dessa alegria que se instala nos corações dos que aprendem a viver sem as exigências do mundo externo, porém, de acordo com seu mundo interior.

A alegria da qual falo é totalmente independente de fatos materiais, pois é alimentada, tão somente, pelo Amor Maior. Desse modo, aquele que ama, independentemente das dificuldades, dos problemas e dores vivenciadas, tem alegria de viver. Aliás, nunca conheci alguém que amasse sem ter alegria, pois amor e alegria andam sempre de mãos dadas.

A alegria genuína é encontrada facilmente na criança cujos olhos espelham sua alma ainda pura, inocente, humilde, sem rancores, críticas, julgamentos ou ódio. E então, ao constatar essa pureza nos olhos dos infantes, lembro-me de uma passagem do Evangelho que menciona as palavras de Jesus no momento em que vê seus apóstolos afastando as crianças para que ela não incomodasse. Disse Ele “Deixai vir a mim as crianças e não as impeçais, porque o Reino dos Céus é daqueles que são como elas” (Mateus, 19, 13-14).

Em outra ocasião, os discípulos perguntaram a Jesus quem seria o maior no reino dos céus. Jesus, chamando uma criança, colocou-a no meio deles dizendo:

Com toda a certeza, vos afirmo que, se não vos converterdes e não vos tornardes como crianças, de modo algum entrareis no Reino dos Céus. Portanto, todo aquele que se tornar humilde, como esta criança, será o maior no Reino dos céus [...] (Mateus, 18, 3-4)

Vivemos a procura da felicidade e, quando a encontramos, constatamos que ela não está fora de nós e sim em nosso interior. O Reino dos Céus, muitos ainda não entenderam que está dentro de nós. Por isso, passam a vida toda correndo atrás de alegrias fúteis e momentâneas que não trazem a felicidade duradoura. Bem por isso, aqueles que ainda não adentraram no Reino dos Céus não podem entender porque alguém que sofreu uma grande perda, seja ela moral ou material, continua a ter alegria. A alegria aqui abordada independe de fatores externos e materiais. É como um fogo que ilumina e aquece nossa alma. É a presença de Deus dentro de nós, independentemente de termos uma religião ou um deus.

Por isso, meu Irmão, precisamos atender o que Jesus nos pede, ou seja, que nos tornemos como as crianças... Coração de criança, alma de criança que desconhece a hipocrisia, a mentira, o orgulho, o ódio, e tantas outras deficiências psicológicas que fecham o caminho para o desenvolvimento espiritual.

Perdoando-nos pelos erros cometidos e amando-nos incondicionalmente voltaremos a ter nossa alma pura e limpa como no tempo de criança. Só então teremos a alegria aqui apregoada.

# Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar  
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



[www.nenossolar.com.br](http://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 quilometragens 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 TP

**EMPRÉSTIMO PESSOAL**  
**KOERICH**

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

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

Condições exclusivas para obter a última parcela grátis nos planos de 12 e 15 vezes, vinculadas à "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 12x (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 no 1º mês, 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 31/07/2026, podendo ser alterada sem prévio aviso. O Koerich é Correspondente da Reddig S/A. CNPJ. Ouvidoria 0800 648 6488. Consulte o CET antes da contratação.