# Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar

Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

MARÇO 2021 - ANO 11 - Nº 94



Foi com urgência que os professores aprenderam outras possibilidades de ser e intervir no contexto escolar pelas quais permitisse transcender a sua tradicional presença e dos estudantes, todos reunidos no mesmo espaço físico da sala. Mergulhados no abismo de profunda perplexidade, esse profissional foi 'convidado' a buscar outras formas de habitar e coabitar nesse novo mundo e precisou romper com a perspectiva tradicional de educação escolar.

Páginas 8 e 9

## **Colunas**

## BUSCANDO CAMINHOS

**Adilson Maestri** Página 7

## • QUE TEMPOS, HEM?

**Homero Franco** Página 7

### DIVERSIDADE CULTURAL NO BRASIL

**Édis Mafra Lapolli** Página 13

# NOSSAS HERANÇAS: Elementos Doutrinários

**Jaime João Regis** Página 15

## OBSERVAR uma ferramenta para a evolução da alma

Diz Vera Lúcia Behr: Observe, observe a si, porque ninguém mais fará isso, observe os detalhes do caminho, das suas atitudes e das reações diante dos fatos, observe a forma como reage diante das circunstâncias e pessoas, nos relacionamentos, na sua responsabilidade diante da dinâmica que a vida lhe apresenta. **Página 6** 



## **ENTREVISTA**

O Informativo Nosso Lar entrevista a nova presidente do Conselho Municipal de Assistência Social de São José (CMAS/SJ), **Maria de Fatima Bernadete de Souza**, assistente social, Conselheira Presidente no CMAS, representante do segmento dos trabalhadores do SUAS. **Página 14** 



Núcleo Espírita Nosso Lar

CAPC

Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

ai transcorrendo o ano de 2021 e continuamos sem muita certeza do que essa pandemia veio nos dizer. Vemos muitas contradições e isso nos impregna de medo e insegurança. Quando acreditamos que o pior já passou, vem novas informações de aumento de infecções e internações e parece que vamos de ré.

Buscando auxiliar nossos leitores a compreender melhor o que estamos experimentando, trouxemos o assunto para nossa página central.

Quanto mais compreendermos o que estamos passando, mais fácil convivermos com as situações que esse vírus veio nos proporcionar.

Considerando que estamos num plano de provas e expiações, cada situação difícil que precisamos enfrentar sempre será uma oportunidade de aprendermos mais um pouco sobre o básico dos mundos evolucionários: solidariedade, compaixão, alteridade, serenidade, humildade e todas as virtudes que, em suma, viemos aprender. É sempre na situação difícil que somos forçados a sair da comodidade estagnadora.

Nosso Mentor, em sua coluna da página 15, nos lembra: "Nós possuímos duas emoções principais das quais todas as demais derivam. Uma delas, criamos em nós próprios – o medo – o qual dá nascimento a todas as nossas emoções negativas e, portanto, não benignas. A outra emoção, o amor, não criamos, porque nos foi dada por Aquele que é Benigno."

Portanto, vamos refletir sobre o que estamos passando para podermos tirar proveito íntimo dessa situação.

Boa Leitura!





# 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 31/03/2021, 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 Espirita Nosso Lar

CNPJ: 79.885.794/0001-78

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

Número PIX: 79885794000259 | manter calmos e em oração.

### Direção Geral

Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

### Cora Coralina

Faz da tua casa uma festa!

Ouve música, canta, dança...

Faz da tua casa um templo!

Reza, ora, medita, pede, agradece...

Faz da tua casa uma escola!

Lê, escreve, desenha, pinta, estuda, aprende, ensina...

Faz da tua casa uma loja!

Limpa, arruma, organiza, decora, muda de lugar, separa para doar...

Faz da tua casa um restaurante!

Cozinha, prova, cria, cultiva, planta...

Enfim...

Faz da tua casa Um local criativo de amor.

## 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

Cartas para o jornal secretaria@nenossolar.com.br

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

Telefones do Núcleo: (48) 33570045 e 33570047 - www.nenossolar.com.br

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

# Guia da Saúde

## PRINCIPAIS TENDÊNCIAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS E BEBIDAS 2020/2030

Kharla Medeiros Nutricionista - CRN10/0489 Doutoranda em Nutrição PPGN/UFSC

Bem-estar, saúde e sustentabilidade caminham cada vez mais lado a lado, refletindo a preocupação das pessoas com a sua própria saúde e a saúde do planeta. São os principais fatores que tendem a influenciar o que os consumidores compram e consomem além da importância em suas decisões os aspectos sociais, éticos e ambientais, a transparência nas informações e os avanços que a tecnologia vem trazendo. Os consumidores estão buscando produtos mais naturais à medida que adotam um estilo de vida mais holístico, consequentemente, a indústria de alimentos industrializados saudáveis apresenta uma taxa de crescimento maior que a da indústria de alimentos como um todo (EUROMONITOR, 2019). As principais tendências de consumo de alimentos e bebidas mapeadas por cinco agências globais de inteligência de mercado para 2020 e os próximos anos estão listadas em: "Sensorialidade e prazer", "Saudabilidade e bem--estar", "Conveniência e praticidade", "Confiabilidade e qualidade", "Sustentabilidade e ética". 1,2

Vale ressaltar que a oferta de saúde e bem-estar representa cerca de 20% do mercado de alimentos embalados com tendência de crescimento para os próximos anos.2-4 As compras de "produtos saudáveis" representaram em 2017, R\$ 92,5 bilhões, estando o Brasil em quarto lugar no ranking global e estima-se um aumento de 3% até 2022.1 Divulgada no início de janeiro de 2020, a pesquisa de Tendências Globais de Consumo para 2020, para entender como as decisões de compra individuais estão evoluindo. Consumidores de todas as idades (18 a 73 anos) e rendas estão dispostos a pagar preços mais altos por produtos alinhados com seus valores pessoais, segundo o estudo; e 70% desses compradores estão dispostos a pagar um

valor adicional de 35% do custo inicial para compras sustentáveis, como produtos reciclados ou ecológicos segundo as pesquisas com aproximadamente 19 mil consumidores de 28 países, incluindo o Brasil.

O relatório Global de alimentos e tendências de consumo para 2030, afirma que os consumidores priorizam ainda mais as plantas em suas dietas, agora com a saúde do planeta em mente e a sua própria saúde. "O desejo de consumir os benefícios naturais das plantas levará a mais produtos que glorificam o sabor, a cor e a textura inerentes a frutas, vegetais, grãos, sementes, especiarias e outras plantas", e estes registraram um crescimento médio anual de 68% de lancamentos de alimentos e bebidas entre 2014 e 2018 segundo a Innova Marketing Insights (2019). Para atender a outro perfil de público, bares e restaurantes em diferentes países estão se dedicando a menus com opções de coquetéis sem álcool, kombuchas e até mesmo alternativas nutritivas não alcoólicas, recorrendo a ingredientes como carvão ativado ou ervas e especiarias. Com isso, ervas tradicionalmente associadas a infusões, como chá ou erva-mate estarão em alta em 2020-2030 e serão cada vez mais usadas para dar sabor aos alimentos.

Independente das tendências de consumo de alimentos e bebidas por pesquisas de mercado não se pode deixar de reforçar que escolhas alimentares saudáveis dizem respeito aos alimentos in natura (ex.:frutas, verduras, legumes, cereais integrais, feijões, sementes entre outros), evitando, ao máximo, os alimentos que passaram por processamento industrial o que pode estar associado à adição de gorduras, açúcares, aditivos químicos e outras substâncias prejudiciais a saúde.

### ■ REFERÊNCIAS

- 1. As principais tendências de consumo de alimentos e bebidas para 2020. 30 de janeiro de 2020. Disponível em https://www.duasrodas.com/blog/tendencias/as-principais-tendencias-de-consumo-de-alimentos-e-bebidas-para-2020/.
- 2. MADI, L. et al. **Brasil food trends**, 2010. 176p. São Paulo, 2020. Disponível em http://www.brasilfoodtrends.com.br/Brasil\_Food\_Trends/index.html
- 3. 10 Principais tendências globais de consumo em 2020. **Euromonitor**, 2019. Disponivel em https://blog.euromonitor.com/10-principais-tendencias-globais-de-consumo-em-2020-lancadas-pela-euromonitor-international/
- 4. REGO, A.; VIALTA, A.; MADI,L. **Indústria de alimentos, 2030**: Ações transformadoras em valor nutricional dos produtos ,sustentabilidade da produção e transparência na comunicação com a sociedade. ITAL Instituto de Tecnologia de Alimentos. São Paulo, ITAL/ABIA, 2020. Disponível em https://ital.agricultura.sp.gov.br/industria-de-alimentos-2030/48/

# REFLEXÕES SOBRE A NEGAÇÃO PSICOLÓGICA E A DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Ramon Córdova Santos

Psiquiatra - CRM 27936

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

Hoje fui estimulado por uma amiga a escrever. Mas sobre o que escrever em um mundo onde a informação é acessível, bastando apenas "clicar no aplicativo"?

Pensei, neste período de carnaval. Lembrei-me da obra 'Nas Fronteiras da Loucura' onde o espírito Dr. Bezerra de Menezes participa de uma equipe de socorro espiritual atendendo a espíritos sofredores vinculados a drogadição. No capítulo 9 desta obra, o benfeitor espiritual faz uma palestra em um auditório onde profissionais da área da saúde recebem instruções a respeito da temática 'O problema das drogas'. No primeiro parágrafo, Dr. Bezerra assim se coloca: "As causas básicas das evasões humanas à responsabilidade jazem nos conflitos espirituais do ser, que ainda transita pelas expressões do primarismo da razão". Junto a isso, recordei uma palavra muito utilizada atualmente - negação ou negacionismo -. A obra 'Psiquiatria Psicodinâmica', de Glen O. Gabbard, situa a negação como um mecanismo de defesa do ego sendo classificada como uma defesa psicológica primitiva assim descrita: "Negação é a evitação da consciência de aspectos da realidade exterior que sejam difíceis de encarar ocorrendo pela desconsideração de dados sensoriais".

Tentarei realizar uma aproximação lógica e clara entre as ideias expostas até agora. Uma das mais ricas e estimulantes leituras sobre adicção ou dependência química trata a negação como sendo "a parte da doença que nos diz que não temos uma doença" (NARCÓTICOS ANÔNIMOS, 2010, p. 2). No meu entender, negação então seria uma defesa psíquica do ego que cria outra versão dos fatos e nega o conhecimento da verdade.

E pensei como meus botões: se a premissa de que estagiamos entre o primarismo da razão e os lampejos conscienciais da futura angelitude e se progredimos como espíritos imortais que somos, provavelmente eu, espírito de terceira ordem, utilizo a negação como mecanismo de defesa do ego primitivo. Que insight!

Será mesmo que Dr. Bezerra de Menezes, ao se referir ao trânsito pelo primarismo da razão, se referia a este ego que busca no prazer ilusório da droga uma satisfação maciça através da liberação neuro-sináptica de dopamina? Será que a negação utilizada pelo adicto que não percebe a doença progressivamente se instalando através de mecanismos neurobiológicos cerebrais de tolerância (necessidade de cada vez mais substância psicoativa para o mesmo efeito sensorial) pode ser uma forma de compreender melhor a psicodinâmica da dependência química?

Na obra 'Fundamentos Básicos das Grupoterapias', Zimerman nos esclarece que os mecanismos de defesa do ego se desenvolvem e amadurecem progressivamente, tornando o ego mais adaptado. Lembramos que a adicção é um transtorno mental que, na maioria das vezes, leva ao isolamento social. Na Lei de Liberdade, em 'O Livro dos Espíritos' entendemos, como aprendizes que somos, que viver em sociedade



é uma necessidade para a alma (espírito encarnado) devido à força do progresso dentro das leis naturais.

Bom, voltei estes raciocínios para mim. Onde estão minhas negações? Que dado de realidade eu mascaro com as minhas ilusões? Lembrei do Homem Jesus. Homem de bem que, quando necessário, esclarecia ao povo não guardando para si o domínio sobre todos os assuntos, mas tornando suas palavras compreensíveis através das parábolas. Certamente, por seu quilate espiritual, não possuía mecanismos psicológicos de negação dentro de uma perspectiva que são mecanismos de defesa arcaicos. Lembrei-me, também, de que as vivências descartadas através da negação psicológica são dados de realidade ansiogênicos. Será que Ele possuía ansiedade? Por um instante, entendi que há uma ansiedade boa, que nos faz inquietos pelas ações concretas no mundo.

O álcool, por exemplo, é uma droga lícita que diminui a ansiedade por um período, dependendo da dose que se ingere. Que Bárbaro! Algumas pessoas possuem transtorno de ansiedade e utilizam-se do álcool como diminuidor de tensões internas. Mas por que bebe-se tanto? Por que de tantas tragédias associadas a tal hábito cultural? Já dizia a sabedoria antiga: equilíbrio, equilíbrio e equilíbrio. E como articular o bom senso quanto aos exageros e a aceitação cultural da permissividade da bebida alcoólica nas famílias? Como articular toda a engrenagem da indústria do vinho e da cerveja geradora de emprego, renda e impostos para o estado? Estamos aprendendo a refletir sem ferir e criticar. Dentro da lei de liberdade de pensamento, articular princípios sem menosprezar argumentos contrários aos nossos. A argumentar sem duelar. Mas continuei pensando no primarismo da razão e nas defesas do ego buscando, na palestra de Bezerra de Menezes e nas suas ações concretas no mundo, uma plataforma de trabalho junto ao coração de Jesus Espírito.

### REFERÊNCIAS

GABBARD, Glen. **Psiquiatria Psicodinâmica na Prática Clínica.** 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016. FRANCO, Divaldo, pelo espírito Manoel Philomeno de Miranda. **Nas fronteiras da Loucura**. Salvador: Leal, 2016. KARDEC, Alan. **O Livro dos Espíritos**. Rio de Janeiro: FEB, 2006.

NARCÓTICOS ANÔNIMOS. Guia para trabalhar os passos. Juiz de Fora, MG: NA, 2010. ZIMERMAN, E. David. Fundamentos Básicos das Grupoterapias. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.





# A FADIGA E O STRESS NAS PROFISSÕES DA AVIAÇÃO CIVIL

Hiandra Smaniotto Graduada em Tecnologia em Transporte Aéreo. Márcia Aparecida Prim Doutoranda do PPGEGC/UFSC.

Considerado, no Brasil e em alguns países, como o pai da aviação, Alberto Santos Dumont trouxe ao homem a realização do sonho de voar, no ano de 1906. Já entre 1914 e 1918, durante as grandes guerras mundiais, o avião passou por grande evolução tecnológica, sendo utilizado desde tarefas como o reconhecimento aéreo (aviões caça) até linhas aéreas regulares e hidroaviões, de transporte de passageiros à linhas de entrega postal (SILVA, 2009). Ocorreram modificações técnicas importantes, como o surgimento de flaps e slats, cockpit fechado, aeronaves de asa fixa com motor à reação, além de painéis controlados por computador, que tornaram a aviação tanto mais complexa e estafante (SILVA, 2009).

Essas revoluções elevaram grandemente a velocidade de cruzeiro das aeronaves, porém, trouxe nova complexidade aos profissionais envolvidos, destacando os responsáveis pela segurança de voo: pilotagem, comissário de voo e controlador de tráfego aéreo, (entre outros), uma vez que o motor à reação possui diversas particularidades: demora em desacelerar, a maior velocidade no pouso

(que o torna mais arriscado) e o percorrer maior distância "às cegas", enquanto o piloto lê os instrumentos do painel, que elevam o risco da operação (FA-JER, 2009). "Em virtude desse incremento na aviação, principalmente na aviação comercial, houve a necessidade de organizar e controlar o espaço aéreo mundial, com vistas à manutenção da segurança no transporte aéreo" (SILVA; BORGES, 2010, p. 61).

Tendo observado tamanha evolução e agilidade que este serviço exige um elevado nível de atenção em muitos casos, os profissionais desta área estão trabalhando com elevados níveis de fadiga e stress (RIBAS et al., 2010). Segundo Licati (2014, p.1), "existem estudos que evidenciam a ocorrência de muitos eventos críticos, em que a fadiga pode ter sido fator contribuinte" tanto para acidentes como incidentes aeronáuticos. Ainda segundo o autor, "gerenciar a fadiga é um trabalho que deve ser compartilhado entre os trabalhadores (indivíduos) e a organização", sendo essencial que haja um completo gerenciamento operacional a fim de reduzir a fadiga na aviação.

Estudos realizados pela International Civil Aviation Organization - (ICAO, 2011, p.1) comprovam que mente e corpo descansados produzem melhor. Por essa razão, nas operações aéreas, a fadiga e o stress são temas discutidos mundialmente e buscam-se formas de gerenciamento no que diz respeito ao fator humano em benefício da segurança operacional. Segundo a Agência Nacional de Aviação Civil – ANAC (2011 p.1), a fadiga pode ser compreendida como

> [...] estado fisiológico de redução da capacidade de desempenho mental ou físico resultante da falta de sono, vigília estendida e/ou atividade física que pode prejudicar o estado de alerta e habilidade de operar com segurança.

Para o Ministério da Saúde (2020, p.1) o estresse é a "reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça". Esses mecanismos nos colocam em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais, levando o corpo a exaustão. Na análise desses conceitos, a fadiga e o stress estabelecem uma relação de reciprocidade, e quando não observados com as devidas cautelas, podem causar damos irreversível ao ser

O aparecimento da fadiga e do estresse é comum nas profissões da aviação civil, visto o trabalho em turno alternados, e longas escalas que contrariam o relógio biológico. O risco de ocorrer uma falha, aumenta em 50% quando a escala é no período entre meia noite e 6 horas da manhã. Não é só o cansaço físico que predispõe as falhas operacionais, mas também o fator emocional, causado pelo distanciamento da família, a impossibilidade de conciliar a vida profissional e interesses pessoais (SILVA, 2009). Todos esses fatores podem interferir no equilíbrio psicológico dos profissionais que, no exercício das suas atividades, precisam, por vezes, tomar decisões rápidas e certeiras em caso de uma emergência (FAJER, 2009).

Embora o tema fadiga e stress não sejam correlacionados de forma direta aos acidentes e incidentes aéreos, pelos órgãos regulamentares do setor, muitos investimentos estão sendo realizados para elevar o nível de segurança, em especial, no tocante ao fator humano, visto que é considerado o mais importante a ser avaliado e acompanhado, pois envolvem entre 70% e 80% das ocorrências (FAJER, 2009).

Neste sentido, o setor demanda aumentar a segurança na aviação, trazendo especial atenção à importância do fator humano nas operações de aviação civil, adotando textos e medidas práticas, visando à valorização desses profissionais e a redução da fadiga e estresse ocupacional.

### REFERENCIAS

ANAC. ANAC publica requisitos para gerenciamento de fadiga humana na aviação. ANAC - Site Institucional, 2019. Disponível em: http://www.anac. gov.br/noticias/2019/publicado-o-rbac--sobre-requisitos-para-o-gerenciamento-de-risco-de-fadiga-humana. Acesso em: 15 Abril 2019.

FAJER, M. Sistemas de investigação dos acidentes aeronáuticos da aviação geral: uma análise comparativa. São Paulo: USP, 2009. ICAO. Human Factors Guidelines

For Air Traffic Management (Atm)

Systems. [S.l.]: ICAO, 2011. LICATI, P. R. Ferramenta de apoio ao gerenciamento do risco da fadiga para pilotos da Aviação Comercial. R. Conex. SIPAER, v. 1, n. 2, mar 2010. MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: http:// bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/ doencas\_relacionadas\_trabalho1.pdf. Acesso em: 13 ag. 2020. RIBAS et al. Air traffic control

activity increases attention capacity in air traffic controllers. Dement Neuropsychol, São Paulo, v. 4, n. 3, p. 250-255. jul./set. 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo. php?script=sci abstract&pid=S1980--57642010000300250&lng=en&nrm=i so. Acesso em: 23 jul. 2020. SILVA, O. V. D. Trajetória Histórica da Aviação Mundial. Revista Científica Eletrônica de Turismo, v. 6, n. 11, Jun

SILVA, Renata Moreira; BORGES, Cássia Millene Pimenta Pereira Rollin. O impacto psicológico causado por um evento traumático na atividade de controle de tráfego aéreo. Conexão SIPAER, v. 2, n. 1, nov. 2010.

# **Figue Aten**t

INFORMATIVO NOSSO LAR - MARÇO - 2021 - ANO 11

## **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.

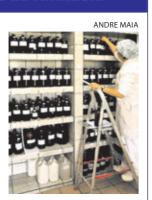
Local: Rua Arthur Mariano, 2280, Picadas do Norte, São José,- SC.

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:



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;
- usar roupa de cama de cor clara;
- 3 vestir roupa para dormir também de cor clara;
- jantar comida leve, evitando carne vermelha;
- não tomar bebida alcoólica;
- 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 ora-

- Este tratamento se repetirá por mais dois dias seguidos, da mesma forma.
- Se achar necessário, faca repouso.
- Caso apareça alguma mancha no local do atendimento, não se preo-
- 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 INSTITUICÃO.

### 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 reapresentadas na Rádio Nosso Lar, sempre às 20 horas. Veja abaixo a sua programação diária.

ORAÇÃO DA MANHÃ COM IR. ALVARO

MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA

ORAÇÃO DA MANHÃ COM IR. ALVARO MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA

MOMENTO DE REFLEXÃO COM IR. KIRLA MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA ORAÇÃO COM IR. LUIS

ENERGIA DOS CLÁSSICOS

MOMENTOS DE REFLEXÃO COM IR. KIRLA

ORAÇÃO DA TARDE COM IR. ALVARO

MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA REFLEXÃO COM IR. MARIO / IR. MARCOS

MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA

ENERGIA DOS CLÁSSICOS

MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA REFLEXÃO COM IR. MARIO / IR. MARCOS

MOMENTOS DE REFLEXÃO COM IR. KIRLA

ORAÇÃO DA AVE MARIA COM IR. ALVARO ORAÇÃO COM IR. LUIS

REFLEXÃO COM IR. MARIO / IR. MARCOS MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA

#### 20h MOMENTO DE PALESTRA DE

#### 21:30h

ATENDIMENTO A DISTÂNCIA

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		Sába	ados	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*	*00.80	23.20*	09.55*
07.00*	18.40*	08.40*		11.55*
*00.80	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		Sába	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 Itda 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		Sáb	Sábado	
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

#### Saída de Los Ângelis

<b>2</b> ª a	6 <sup>a</sup>	Sábados	Domingos e feriados
05.15 zr	10.02 z	06.00 R	06.20 zlr
05.40 м	10.55	06.30 z	08.10 zr
06.00 E	11.50	07.55zr	10.25 zr
06.15 zr	12.35 м	10.05zr	12.25 zr
06.15Exp	13.05 E	11.40 R	14.25 zr
06.25	14.15 м	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 м	18.20Exp	20.05zr	
08.00 z	19.35 E		
09.00	20.20 ZE		
09.25 м	21.10 EZ		

#### Saída do TICEN

2ª a	6 <sup>a</sup>	Sábados	Domingos e feriados
06.12z	14.10z	07.05 RZ	07.20 rz
06.30Lм	15.15	09.10 rz	09.30 RZ
08.15r	16.10ze	10.45 R	11.30 RZ
08.40м	16.35м	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
11.40м	18.50м	19.05rz	22.30rz
12.10ze	19.17z	22.05rz	
13.20м	20.05RZE		

### Transporte Coletivo Estrela

#### Saída de Potecas 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 – Kobraso

#### Saída de Vila Formosa Saída do Kobrasol

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

2ª a 6ª				
06.40	17.40rzl			
07.20	18.10			
09.00	18.40x			
11.10	19.30			
11.50	22.25z			
13.00				
13.40				
15.20				
16.10				

### **Atendimento Fraterno**

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

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

Dê essa oportunidade a você!

INFORMATIVO NOSSO LAR - MARÇO - 2021 - ANO 11 - Nº 94



# OBSERVAR uma ferramenta para a evolução da alma

Vera Lúcia Behr Terapia do Livro

"A transformação é uma porta, que só se abre de dentro para fora". (Shakespeare)

Diante da necessidade de viver melhor, nos melhorarmos e desenvolvermos, precisamos lançar mão de uma ferramenta para talhar a nossa alma, a observação.

Quando vemos o voo de uma águia em grandes alturas, essa ave possui uma visão aguçada, seleciona sua ação de forma pontual e assertiva. É a visão da altitude, dos que veem mais longe que a maioria, do geral ao detalhe minúsculo. Somente ela plaina tão alto com uma visão tão aguçada que vê da amplidão do todo aos pequenos detalhes.

No voo de uma águia, existe a leveza de se sustentar nas altitudes das correntes superiores da consciência, acima da escuridão, dos empecilhos e bloqueios que nos amarram e iludem no baixo.

Sejamos como as águias, observar é aprender, somente aprendendo podemos ter mais consciência. Observar é atributo do eu superior que quer voar mais alto nas asas do sublime, como a alma deseja. Não se contenta com a pequenez das furnas, nem com os espinhos das estepes que a vida apresenta, ela quer voos mais altos.

Observar é estender a luz diante do próprio olhar, é iluminar recônditos escuros, abrir clareiras, é a fuga do pássaro no meio da escuridão, o bater as asas mesmo diante da tormenta. Uma pequena atitude que traz consciência de si e do mundo.

É sua luz interna vindo aos seus olhos clarear os caminhos da vida, iluminar os recônditos escuros do próprio ser no espelho dos momentos conturbados, nas atitudes, ações e reações na vivência diária. É lançar mão de um atributo esquecido de sua alma, como a inteligência diante da razão.

Quando os ventos da tempestade o sacudirem, observe o que transborda, as reações exteriorizadas revelam (muito do que você tem dentro de si), o que está oculto e do que estamos repletos. Uma boa oportunidade de autoconhecimento.

Observe, observe a si, porque ninguém mais fará isso, observe os detalhes do caminho, das suas atitudes e das reações diante dos fatos, observe a forma como reage diante das circunstâncias e pessoas, nos relacionamentos, na sua responsabilidade diante da dinâmica que a vida lhe apresenta. Se não aprendeu nada hoje, você perdeu a aula.

Tenha a sabedoria da observação, o olhar aguçado da águia em altos voos nos altiplanos da vida.

Tomar distância com olhar otimista e sem julgamento, não mergulhado no caos das emoções e circunstâncias. Nas palavras do filósofo Rumi "Em algum lugar, além das ideias de certo e errado, existe um jardim... Te encontro lá".

Neste espaço do não julgamento de certo e errado, podemos observar o que vem ao pensamento, nos momentos de caos emocional, faça isso com a raiva, por exemplo, observe serenamente de longe e procure ver de onde vem sua insatisfação que gerou a raiva, qual necessidade não foi satisfeita. Apenas observe e assista sem condenar, a quantidade de pensamentos julgadores que desfilam longe dos fatos reais. A oração e a meditação são instrumentos eficazes da observação que nos ajuda a ver a nós mesmos e a evoluirmos.

No Livro dos Espíritos, pergunta 919, Santo Agostinho diz que observava a si e sua ação durante o dia, o olhar mais alto sobre a dinâmica do cotidiano, o olhar aguçado da águia nas alturas com a coragem de encontrar pontos cegos, defeitos e desequilíbrios, o lado feio da imaturidade de nosso espírito:

Fazei o que eu fazia de minha vida sobre a Terra: ao fim da jornada, eu interrogava minha consciência, passava em revista o que fizera, e me perguntava se não faltara algum dever, se ninguém tinha nada a lamentar de mim.

# PROFESSORES, PAIS E ALUNOS EM PERÍODO DE PANDEMIA

**Ana Alice Dias** Professora aposentada da Rede Municipal de Florianópolis

Estamos atravessando um momento muito difícil na vida do nosso país. Impedidos de estarem presentes nas salas de aula por conta da pandemia causada pelo coronavírus, educadores passaram por momentos difíceis em seu cotidiano. Tiveram que aprender a usar novas tecnologias, como ferramentas de trabalho, investir financeiramente nas compras dessas ferramentas para aulas online, e assim, lidar inesperadamente com o ensino remoto. Porém, nada deve ser por acaso, refletindo sobre um prisma iluminador, talvez fosse um tempo de renovação, para que o docente pudesse enxergar que a educação vai além das quatro paredes da escola.

Faltou aconchego, faltaram os olhares curiosos, faltaram as interações, a Pandemia da Covid-19 afastou a todos. As salas cheias, ficaram vazias. Os prédios das escolas ficaram gigantescos, frios e sem vida aparente. O ano de 2020 foi um sentimento de muita falta de tudo, de não podermos ocupar o nosso lugar. Muita ausência! Veio o tal de isolamento social. Sem abraços, sem contatos físicos e com uso de máscaras e uma barreira geográfica foi criada.

A Pandemia chegou, passou e carregou tudo e todos. Seu efeito está sendo devastador! Os professores estavam atados, embaraçados e emaranhados de projetos, conteúdos, avaliações e recuperações de conteúdos para que os seus alunos alcançassem novos horizontes. Os professores passaram a sentir bastante falta dos colegas professores, do ambiente físico da escola e dos alunos. Não entendendo muito bem como esse vírus desconhecido nos trouxe tantas ameaças, e paralisou as escolas, um espaço de socialização e aprendizagem, com experiências múltiplas. Acarretou para muitos professores o tédio, a ansiedade e até mesmo uma sensação de culpa nas dificuldades de agir, visto que para o professor o mundo acontece com interações, com construções, criando familiaridade e segurança com aquilo que conhece.

Grande parte da população foi tirada de suas atividades cotidianas, sem aviso prévio. Comércio, indústria e escola tiveram que fechar. Junto da falta, vem a sensação de impotência! Tantos sentimentos confusos e o futuro incerto levaram os professores a externalizar o que estavam sentindo sobre a experiência de educar durante a pandemia.

A complexidade se deu também no contexto das famílias, pois muitos precisaram se adaptar ao trabalho remoto, tendo que dividir suas ferramentas tecnológicas com os



filhos. Neste caso, é necessário fazer uma reflexão e organização do tempo para não deixar que ambos tenham prejuízos. Admitimos que há perdas, quando, em geral, tentamos consertar e dar um "jeitinho" para toda essa situação atípica. Percebemos o agravamento do abismo social, principalmente no ensino público. O uso das plataformas digitais foi o mesmo que colocar "letras para um analfabeto", pois, a maioria da população não tem essa cultura digital. O jeito do professor explicar, as trocas de experiências, o lado humano, os vínculos afetivos ficaram perdidos. No mundo digital as relações foram abaladas, mesmo mantendo o ensino remoto como forma de entrega de conteúdo, e assim, de forma singela manter algum vínculo professor-aluno.

Nossa consciência é de que precisamos continuar nossos projetos de trabalho, os filhos precisam continuar estudando, e o termo que mais se ouve é "empatia". Sermos humanos uns com os outros, sendo "menos rígidos". Lembrando que a superação desse momento do ensino remoto só acontecerá com muita humanização dos professores, dos alunos e dos pais e responsáveis, com dedicação e compreensão entre todos os envolvidos.

Desejamos que a volta às aulas aconteça de forma segura para professores, alunos e familiares (principalmente aqueles que apresentam problemas de saúde). Com isso, emerge a preocupação dos educadores, dos alunos e dos familiares, quanto aos riscos que todos serão expostos. Devemos pensar no espaço físico, enfrentar essa nova realidade. Encontrar os alunos, acolhê-los, ver a escola animada, cheia de vida e voltar a rotina é um grande desejo, mas também um enorme desafio. Afinal, agora é um momento de ruptura com o seu lar (onde passaram praticamente o ano de 2020), de criar uma rotina diferente, um recomeço, com a expectativa de um excelente retorno. Retomar o que foi paralisado e dar o máximo, principalmente aos alunos com maiores dificuldades é o mínimo para um professor. Assim, é hora de acolhimento e de gratidão.

# **Espiritualidade**



## **QUE TEMPOS, HEIN?**

Homero Franco http://maioridadespiritual.blogspot.com/

Entre ser um ancião, ter muitas experiências, muitos amigos, alguns já morando lá em cima e de ter tido um bom tempo para observar as mudanças que são ditadas pela evolução e pela involução humana, tenho sido um analista, fruto das minhas lidas xamânicas.

Os quatro mestres – Sábio, Curador, Guerreiro e Visionário – unem suas especialidades para chegar a um denominador comum como Cultivadores.

É a expertise daqueles que preparam o solo, põem a semente, regam, podam, fazem tudo mais que as plantas, suas plantas, necessitem para darem frutos, grãos, raízes, caules, flores, fibras, essências, com os melhores resultados.

Nossa sociedade não tem sido uma boa cultivadora e os resultados obtidos têm sido por demais desagradáveis.

Mesmo nesta pandemia, temos visto que o sucesso do vírus não é mérito do próprio vírus, é a insana forma de repetir nossos erros que fazem crescer as contaminações e extirpar tantas vidas que poderiam ser poupadas.

O Sábio reflete e aprende, o Curador cuida de si e dos outros, o Guerreiro se defende e protege os seus e o Visionário olha principalmente para dentro, quer estar alinhado não com as coisas cotidianas e circunstanciais apenas, mas com a marcha milenar de sua Alma.

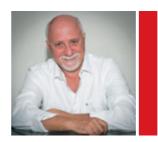
Nós não sabíamos lidar com vírus terríveis. Temos de aprender a fazer isso. Os desdobramentos das cepas têm mostrado que este vírus renasce mais terrível que o antecessor, parece uma metástase.

Penso, sinceramente, que nossa sociedade está colhendo o que plantou e colherá o que plantar até chegar ao estágio Cultivador que, no fundo, com ou sem expertise, temos sido os autores de nossas colheitas, boas ou péssimas.

Que destacar para me proteger das críticas: os inocentes levados a óbito são, na maioria dos casos, vítimas daqueles guerreiros que os deveriam proteger e não o fizeram.

Com a responsabilidade que tenho ao dirigir-me a tantas pessoas que leem e ouvem o que escrevo e falo, encerro esta coluna implorando a vocês, não morram antes do tempo, este não é o desejo de Deus.

Todas as outras vidas não alcançadas pela matança organizada na nossa civilização, vivem o máximo que podem. E nós? Que tempos, hein?



# **BUSCANDO CAMINHOS**

Adilson Maestri Escola de Médluns http://adilsonmaestri.blogspot.com

Existem etapas a serem cumpridas. Há diversos caminhos para alcançar nossos objetivos. Temos experimentado alguns, onde pudemos conviver com vários tipos de situações desfavoráveis para o desempenho de uma boa empreitada encarnatória.

Podemos passar toda a nossa vida conhecendo o trabalho dos outros e nunca executarmos o nosso de maneira efetiva para que possamos ver resultados concretos. Coloquemos, pois, foco na nossa própria proposta existencial.

Poderemos nos preparar eternamente e nunca estarmos livres de máculas.

Somos imperfeitos na Terra, não podemos esperar chegar à perfeição para iniciarmos algo. Sempre haverá a imperfeição de nossa parte e em toda nossa volta. Não é a perfeição que buscamos nesta existência, buscamos uma forma de ampliar nossa capacidade de amar e nosso processo continuará em outras existências em outros planos.

Não superaremos nossas dificuldades aqui, mas precisamos ter a percepção de que elas existem. Conhecer nossas deficiências é um bom passo. Despertar a consciência é nossa meta enquanto estivermos no mundo de provas e expiações.

Consciências despertas são capazes de encontrar seus próprios rumos de evolução. É preciso tirar a humanidade do marasmo existencial em que se encontra. Podemos nos ajudar mostrando horizontes. Não é necessário conduzirmos ninguém. Ninguém conduz ninguém, mas podemos mostrar que há caminhos para que cada um escolha o seu.

Seria transgressão ao livre arbítrio querer conduzir alguém por um caminho que nós achamos o ideal.

Escrever, falar, fazer, curar são formas de mostrar horizontes. Sim, bons exemplos são faróis.

Por que, nós médiuns, temos essa sina? Porque um dia nós vimos uma luz e quisemos alcançá-la. Buscamos ansiosamente encontrar caminhos para alcançá-la.

Essa luz nos mostrou outras luzes, entendemos o processo e nossa caminhada segue.

Assim sempre será.



# Reportagem de Capa

NFORMATIVO NOSSO LAR - MARÇO - 2021 - ANO 11 - Nº 94

Q

# O VÍRUS PEDAGÓGICO<sup>1</sup>

# Algumas reflexões entre as possibilidades e limites do teletrabalho educativo durante a pandemia da COVID-19

Lurdete Castelan Novicki Professora na Educação Infantil da Rede Municipal de Florianópolis Mestra em Educação - PPGE/UFSC

Ao anunciar a Pandemia da Covid-19 oficialmente em 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) também torna pública a necessidade de adotar estratégias para evitar a circulação descontrolada do vírus e seu contágio em massa (MEZZAROBA, 2020). Desde então, essa doença (cujo agente etiológico consiste em um novo tipo de coronavírus Sars-Cov-2), vem sendo exaustivamente estudada por cientistas do mundo todo. Entretanto, ainda não se tem diagnósticos precisos e nem foram apresentados tratamentos com eficácia e segurança cientificamente comprovados que não causasse algum tipo de risco à saúde.

O que se tem é a tão esperada vacina, mas no Brasil, ela vem devolvendo nossa esperança ainda a passos muito lentos, começando a ser aplicada nos profissionais da saúde que estão na linha de frente de combate ao vírus e nos idosos, por comporem o grupo de maior risco. Por ora, o distanciamento social em conjunto com a higiene pessoal frequente, utilização de álcool 70% nas mãos e o uso de máscaras - de preferência não descartáveis -, são as principais medidas que precisam continuar até que todos sejam protegidos em definitivo pela vacina.

Desde março de 2020, viu-se, nas mais diversas mídias e plataformas de notícias a veiculação de informações sobre a pandemia e, ao nos situarmos especificamente no contexto brasileiro, vemos o drama de milhões de brasileiros no enfrentamento do coronavírus. Com a suspensão das aulas foi possível acompanhar, para além da unidade educativa municipal onde atuo, localizada no bairro do Itacorubi, relatos dos pais de todo o país pelos quais se observou a recorrência de palavras como preocupação, angústia e medo.

Esses sentimentos passaram a perseguir mais intensamente a vida de milhões de pessoas. Ao contrário do que poderíamos imaginar, a pandemia nos mostrou que o mundo pode sim parar e, como já mencionado anteriormente, ela

[...] pôs de joelhos até mesmo as economias capitalistas mais fortes do mundo fazendo muitos sistemas de saúde entrar em colapso. Todas as sociedades, mesmo as mais ricas e desenvolvidas temem sofrer ainda mais com o desemprego, a desigualdade e a vulnerabilidade social (NO-VICKI, 2020, p. 6)

A imprevisibilidade ganhou ainda mais força com a pandemia espraiando um sentimento de insegurança, principalmente nos países que já vinham sofrendo com



elevadas taxas de desemprego, com as desigualdades e injustiças sociais como é o caso do Brasil.

Ademais, a pandemia tem nos exigido a coexistir com o isolamento social, o que tem significado viver em permanente vigilância e controle de nossas próprias ações, evitando ao máximo os contatos físicos, as interações e os abraços causando um tamanho distanciamento social e, consequentemente, mudanças de hábitos nunca antes experimentadas. De acordo com pesquisas², o nível de estresse se elevou ainda no primeiro semestre de 2020, quando, então, os índices de ansiedade dobraram. Já os casos de depressão tiveram um aumento de 90%, colocando o Brasil no topo dos rankings entre os países que mais consomem antidepressivos, ansiolíticos e medicamentos para auxiliar



2 Conforme Portal R7: https://noticias.r7.com/saude/pandemia-de-covid-19-faz-dobrar-casos-de-ansiedade-diz-pesquisa09052020

na qualidade do sono. Sobreviver a essa doença está sendo mais um dos flagelos causados pela pandemia da Covid-19. Vê-se, portanto, que muitas das tensões experienciadas nesse período estão para além do vírus e seus efeitos nefastos no organismo humano. Também fomos seriamente afetados em nossas relações sociais, afetivas e emocionais.

Historicamente, vemos as mudanças nas sociedades adentrarem os portões da escola e perpassarem as gerações. A educação sempre foi sensível às transformações sociais, mas nunca um cenário como esse fora imaginado. Assim, instalada a pandemia, buscou-se um caminho que minimizasse ao máximo os impactos que a impossibilidade de aulas presenciais causaria ao contingente de crianças e jovens de todo o país, que estavam perfazendo seu ano letivo em 2020. Nessa caminhada, foram sobrando as incertezas enquanto nos faltavam muitos e muitos abraços, afetos e olhares, sobretudo em tempos de contingenciamento do investimento público na área da educação.

Então, lançamo-nos às salas de aulas via internet e a hibridez das suas inúmeras plataformas, aplicativos, multimídias e redes sociais. Todos esses recursos entraram para o cenário educacional como dispositivos imprescindíveis para dar andamento ao calendário de atividades recém iniciados no referido ano. Na dura tentativa de pensar uma rota de saída, buscou-se a educação remota para neutralizar os efeitos mundialmente causados pela pandemia aos sistemas de ensino e, em todas as etapas educativas, não perdendo de vista que as oportunidades criadas por esse

1 Termo cunhado por Boaventura Santos (2020).

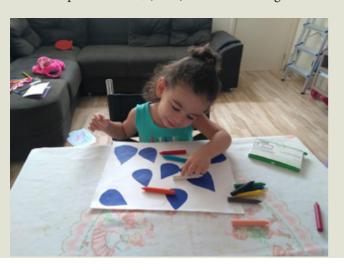
modelo são "diferentes", por assim dizer, se comparadas ao presencial.

Foi com urgência que os professores aprenderam outras possibilidades de ser e intervir no contexto escolar pelas quais permitisse transcender a sua tradicional presença e dos estudantes, todos reunidos no mesmo espaço físico da sala. Mergulhados no abismo de profunda perplexidade, esse profissional foi 'convidado' a buscar outras formas de habitar e coabitar nesse novo mundo e precisou romper com a perspectiva tradicional de educação escolar. O desafio de 'desconstrução' frente à imposição do 'novo' gerou dúvidas como, por exemplo, de que maneira preservar as especificidades do contexto escolar sendo ele um dos principais responsáveis pela interação humana? Como manter os vínculos afetivos com crianças tão pequenas como é o caso da Educação Infantil? Qual a melhor estratégia para alcançar as famílias dessas crianças? O que foi (im) possível neste "novo normal" que adentrou os contextos de aprendizagens virtuais requeridos pelo cenário de afastamento social? Os dispositivos tecnológicos conseguem alcançar as trocas, as riquezas de experiências do modo presencial? Como dar conta das demandas educativas que agora não podem mais ser presenciais? O desafio de manter os objetivos de aprendizagens com os princípios educativos da modalidade remota só aumentam quando pensamos ações para os discentes dos primeiros anos da Educação Básica?

Muitas dessas perguntas estão sem respostas, pois se entende que o debate em torno da pandemia e, consequentemente, sobre os efeitos acerca da educação remota, persistirão por muito e muito tempo. Devido à suspensão das aulas presenciais, ouve-se falar nos impactos negativos que ainda serão colhidos, e que essa geração vai sofrer uma gradativa 'deficiência' causada pela modalidade de ensino adotada emergencialmente. Essa é uma questão extremamente complexa que necessita ser amplamente discutida, pesquisada, problematizada e envolve não somente profissionais da área, mas incide diretamente sobre a sociedade civil, principalmente acerca das famílias cujos filhos estão em idade escolar.

Como tarefa histórica, precisamos reconhecer que os impactos da pandemia, além de continuar por longos anos, incidirá nas mais variadas dimensões sociais, econômicas, políticas e culturais, e carregará consigo o lastro da desigualdade social. Essa nova configuração desafia e coloca o professor frente à necessidade de fazer 'leituras' interpretativas desse iminente movimento social em curso, as quais possibilite encontrar estratégias inovadoras para intervir com consciência na 'nova' realidade.

Encontramos uma possibilidade de interpretar esses novos tempos em Freire, (1979). Com metodologia de en-





sino reconhecida mundialmente, seus escritos tornam-se atuais a cada apreciação de suas inúmeras obras, inclusive quando confrontadas com a atualidade. Identificou-se por meio desse autor que a humanidade está experienciando, em escala mundial, algumas "situações-limites". Ainda em seus termos:

> As situações-limite implicam na existência de pessoas que são servidas direta ou indiretamente por estas situações, e outras para as quais elas possuem um caráter negativo e domesticado. Quando estas últimas percebem tais situações como a fronteira entre ser e ser mais humano, melhor que a fronteira entre ser e não ser, começam a atuar de maneira mais e mais crítica para alcançar o 'possível não experimentado' contido nesta percepção. Por outra parte, aqueles que são servidos pela situação-limite atual veem o possível não experimentado como uma situação--limite ameaçadora, que deve ser impedida de realizar-se, e atuam para manter o status quo (FREIRE, 1979, p. 17).

Vemos, portanto, o fenômeno das redes sociais ganhar força com a pandemia e andar a passos largos em direção a já esperada revolução digital. Isso tem causado intensas modificações em nosso tecido e contexto sociocultural. Identificadas as situações-limites em pleno percurso, elegeu-se quase que a 'toque de caixa' as tecnologias digitais como melhor recurso encontrado para dar continuidade às atividades escolares durante o enfrentamento da Covid-19.

Após um longo período expostos a elas, os profissionais, estudantes e suas famílias viram-se, mesmo que compulsoriamente, com maior domínio sobre essas ferramentas. Os professores precisaram alcançar o nível de demandas que o momento exigiu os levando, quase que num passe de mágica e, sem precedentes históricos, a uma transformação tal de suas habilidades. Assim, para além das discussões teóricas sobre os textos lidos, documentos e pesquisas da área, os diálogos travados relativos às exigências dos novos tempos, têm sido também sobre as notícias diárias do aumento do número de casos e de mortos e as formas de existir e de resistir dentro desse "novo normal", ao qual, vamos tentando assimilar dia após dia.

Vemos diariamente a pandemia acelerar drasticamente a revolução digital cuja imprevisibilidade de cenário gera uma crise mundial que colocou a nu um dos piores flagelos já vivido pela humanidade: a desigualdade social. Por isso, precisamos compreender que é tempo, também, de voltarmos para nós mesmos principalmente num momento em que muitos entre nós estão, confortavelmente, vivendo o distanciamento social em seus lares. Mas de qual lar estamos falando? A casa de concreto construída por

tijolos e fartas camadas de argamassa ou a nossa própria casa, constituída por sobreposições de pele e adensada por afetos e sentimentos?

O exercício de pensar sociologicamente sobre as experiências sociais em curso, faz-se urgente (MEZZAROBA,

Do mesmo modo, é mister compreender a pandemia para além de um acontecimento histórico da humanidade. Por isso, precisamos, também, entendê-la como um fenômeno que descortinou as tensões sociais já existentes, sobretudo as lutas de classe pelo direito de sobreviver, travadas anteriormente a esse flagelo.

Nesse momento de introspecção, as reflexões persistem: o ritmo de trabalho que vínhamos desenvolvendo nos afastava de algumas percepções e de realizar nossos sonhos ou desejos? O que podemos levar como lição para uma vida pós-pandemia? Ao nos aproximar de nossas próprias "situações-limite", que por vezes nos impedem de enxergar e agir com mais consciência, a perspectiva socrática poderá servir de alicerce para refletirmos mais sobre as diferentes realidades que nos cercam, pois Sócrates já dizia aos atenienses que "uma vida sem reflexão não vale a pena ser vivida".



#### **REFERÊNCIAS**

FREIRE, Paulo. Conscientização: teoria e prática da libertação. Uma introdução ao pensamento de Paulo Freire. São Paulo: Cortez; Moraes,

MEZZAROBA, Cristiano; DANTAS Jr, Hamilcar Silveira. O que podemos e devemos aprender sobre a pandemia como professores? Revista Interinstitucional Artes de Educar, Rio de Janeiro, v. 6, n. Especial II, p. 466-489, jun-out 2020. "Educação e Democracia em Tempos de Pandemia". DOI: 10.12957/riae.2020.51916

NOVICKI, Lurdete Castelan. E de repente, tudo parou. Informativo Nosso Lar, Florianópolis, ano 10, n. 91, 2020.

# Terapia



Equipe do Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

Você leu na edição passada (se não leu seria útil voltar lá e ler) que o PRIS como Programa de Reconciliação Integral do Ser propôs cumprir 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.

Então, para não voltar a motivar repetindo o que foi escrito na edição passada, queremos lembrar que alienados em relação aos tempos bicudos que estamos vivendo, é certo que vamos sofrer. Caso eu e você não busquemos antídotos para as ondas monstruosas de energias pesadas que chegam pela mídia, em que a principal é a telinha de mão, podemos ficar cada dia mais vulneráveis e atingidos. Escrevemos, na edição anterior, que somos vítimas de 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.

Neste segundo texto da série, o tema é a Vigília.

<u>Vigilar</u> é um ato preventivo que não se refere apenas às questões vibratórias ou espirituais. Estas são também muito importantes, mas o ser humano anda desleixado consigo. A dor no pé, o cansaço inesperado, a sede excessiva, a falta ou excesso de sono, a irregularidade do intestino, a libido alterada, os zumbidos auditivos, os tremores faciais ou nas mãos, a dor de cabeça, a pressão cerebral, a ansiedade, a falta de vontade, a euforia inesperada, as imagens mentais incontroladas, os desejos exóticos, muito mais, muito mais, que esteja fora daquilo que compõe o padrão comportamental da pessoa, podem estar na conta de invasão energética, se não para obsidiar, mas também para isso, e ao menos para bagunçar e tirar a pessoa de sua estabilidade. E isso inclui afastar-lhe dos afazeres principais, mais ainda, se você é alguém com responsabilidades espirituais.

Nós temos aqui no Núcleo Nosso Lar os três níveis de segurança mediúnica, conhecido, creio, de todos quanto vestem o uniforme branco e carregam o crachá da Casa ao peito. Nossa recomendação: crie para si o quarto nível, mantenha-se ligado mentalmente à Casa e beneficie-se desta segurança mediúnica em sua própria residência, no carro ou no ônibus enquanto se desloca por aí.

Faça alguma coisa contra o arrastão que nos empurra ladeira abaixo. Pare de fofocar ou consumir fofoca e fake news na telinha iluminada que fica à mão ou sobre o móvel da sala.

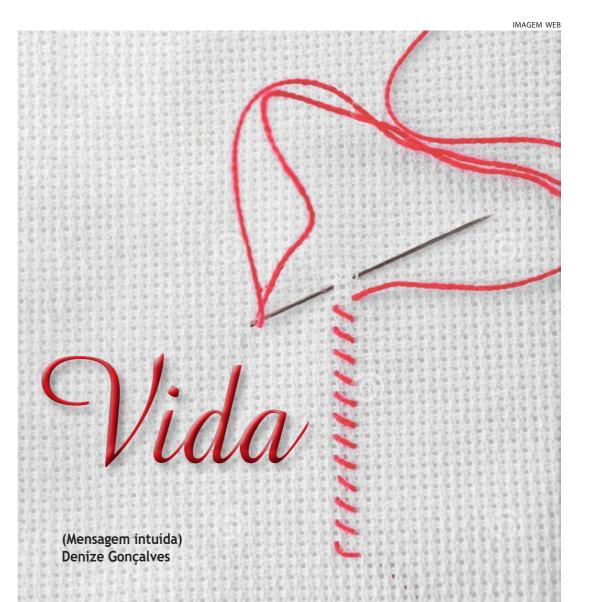
Proteja-se. Você não é um animal a caminho do matadouro. Longe disso. Por favor

E volte aqui na próxima edição. Este assunto ainda irá muito longe.

Se podemos sugerir, recorte este artigo e o anterior e os posteriores e faça com eles uma espécie de *vade mecum* da Vida Boa.

E lembre-se: No Núcleo Espírita Nosso Lar, quando voltarmos a atender presencialmente, existirão várias terapias à disposição de quem necessita 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.



A vida é um bordado O pano é dado por Deus Cada dia é um ponto dado E o traçado dos pontos são seus

Podes escolher o ponto A agulha, a linha e o traçado Perceberás quando pronto O trabalho a ti confiado

Por vezes na caminhada Bordarás "ponto corrente" Um ponto e uma laçada Impulsiona o outro pra frente

Haverá os "pontos cheios" Cheios de tribulações Contornados com "chuleios" Trazendo consolações

Nos dias de imensa dor Tens o "ponto caseado" Entrelaças no amor Os seus irmãos lado a lado Também podes recorrer Em bordar o "ponto atrás" Sabendo reconhecer Que mágoas não trazem paz

Lindo é o "ponto trança" Que agrega tuas idades Que acolhe tua criança E te trás serenidade

E assim irás vivendo Um ponto a cada dia E o teu bordado tecendo Na dor e na alegria

Te esforça no teu bordado Mesmo com cada tropeço Pois sempre terás facultado A chance do recomeço

Quando estenderes o pano E o bordado aparecer Neste ou em outro plano Terás muito a agradecer...

# **DEMONSTRATIVO FINANCEIRO \***

Valores referentes aos dias 01/02/2020 a 28/02/2020

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO	70.738,56
INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	70.738,56
Arrecadação via Celesc	29.999,95
Mensalidades de voluntários	2.194,47
Doações na Conta Corrente	35.544,14
Anúncio Jornal	3.000,00
RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	70.738,56
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	64.615,36
Valor creditado na Reserva Financeira	6.123,20

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\$ 6.123,20

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO	64.615,36
DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	50.704,72
Folha de pagamento	24.648,1
Férias	2.489,42
Rescisão	3.081,38
Vale transporte	165,30
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	5.181,2
DARF	706,1
GPS (Guia da Previdência Social)	14.433,13
ENERGIA ELÉTRICA	1.473,42
ÁGUA E SANEAMENTO	1.293,74
Casan	626,49
Tratamento de esgoto	667,25
TELEFONE E INTERNET	1.875,87
Telefone fixo	742,19
Telefone móvel	464,68
Internet	669,00
DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL	151,87
SEGURANÇA ELETRÔNICA	1.404,28
Segurança eletrônica	574,28
Manutenção de equipamento	830,00
DESPESAS COM VEÍCULOS	1.835,80
Combustível	321,54
Manutenção, reparos e acessórios de veículos	1.214,26
Despesas extras com veículos	300,00
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES	712,9
LABORATÓRIO	109,80
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	109,80
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES	2.812,50
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	331,55
Aquisição de material para a secretaria	291,55
Servicos administrativos (cartório, motoboyetc)	40,00
SISTEMAS DE INFORMAÇÃO	1.260,00
Domínio da web	1.260,00
TARIFAS BANCÁRIAS	328,20
Impostos	320,68
ISS	15,46
GPS (NOTAS)	87.0
DARF (NOTAS)	218,2

\* 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.



# Dicas e Entretenimento

INFORMATIVO NOSSO LAR - MARÇO - 2021 - ANO 11 - Nº 94



Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

12

CD

## **BOSSA NEGRA**

Paulo Roberto da Purificação

Cantoterapia Sol Maior

Bossa Negra é o encontro despretensioso de dois dos maiores expoentes da nova geração da música brasileira, inspirado nos Afro sambas de Baden e Vinicius.

De um lado, Diogo Nogueira, filho do grande João Nogueira, trazendo a entidade do Samba autoral do subúrbio, nascido nos morros e jongos, e que hoje canta e encanta o Brasil. Do outro lado, o instrumentista Hamilton de Holanda, nascido na tradição do Choro, que traz em seus dedos a erudição de Villa-Lobos, a genialidade de Pixinguinha e a sofisticação despojada de Tom Jobim, numa leitura sempre brasileira do Jazz.

O disco traz 13 composições, entre músicas de autoria da dupla e recriações de artistas brasileiros com a mesma atmosfera musical, como "Desde que



o Samba é Samba" de Caetano Veloso, "O que é o Amor" de Arlindo Cruz e outras canções de João Nogueira, Paulo Cesar Pinheiro, Ary Barroso, Vinicius de Moraes e Pixinguinha.

Bossa Negra é a fusão dos universos que ambos os músicos transitam: Samba, Choro e Jazz, e tem a intenção proposital do olhar brasileiro universal. As letras das músicas, diferentes de outros encontros, são interpretadas em duetos numa estética particular pela voz de Diogo Nogueira e o bandolim

de 10 cordas de Hamilton de Holanda.

## **O SEGREDO:** ouse sonhar (netflix)

Baseado no livro de sucesso 'O Segredo', de Rhonda Byrne.



Miranda é uma jovem viúva, mãe de três filhos. A família está muito endividada, mas Miranda vê em seu relacionamento com Tucker uma tábua de salvação. Como tudo que está ruim sempre pode piorar, a chegada de um terrível furação destrói parcialmente a casa da família e, ainda por cima, Miranda bate no carro de Bray. Porém, o que ela não esperava era que **Bray** não só não se zangasse com ela, como também a ajudasse a consertar seu carro – e a sua vida.

## **LIVRO**

## A ARTE DE **SEMEAR ESTRELAS**

Frei Beto Editora Rocco, 2007

Lizete Wood Almeida Souto Terapia do Livro



Dividido em três partes, Cantos, Recantos e Encantos, Frei Beto nos apresenta, através de uma prosa poética, um livro constituído de pequenas histórias, seriam pequenos contos, mas recheados de poesia.

Cada texto nos faz refletir sobre algo, em um universo temático dos mais variados, como amor, reminiscências da vida, orações, diálogos.

Em certos momentos, percebemos a menção a Deus, mas não há referência a religião específica, apenas à Figura Divina que poderia ser expressa em qualquer crença.

Nesses momentos que estamos vivendo, é um livro para ler e reler, ele nos faz olhar para nós mesmos, de uma forma profunda.

Recomendo.



# Espaço reservado para você



### Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

# **Pessoas, Papos e Pesquisa**

## **SOBRE MONSTROS, IDENTIDADE E ALTERIDADE**

## pequena reflexão informal sobre a pluralidade do "eu"

Gabriela Almeida Marcon Nora

Doutoranda em Administração (PPGA/UNIVALI) Denise Teresinha Almeida Marcon Mestranda em Engenharia e Gestão do Conhecimento (PPEGC/UFSC)

Subitamente, as luzes se apagam. Um vento frio e uivante atravessa frinchas estreitas da janela de uma casa em ruínas. Os indefesos hóspedes, assustados, escondem-se, buscando preservar suas vidas. Um ruído perverso ecoa na noite. Eis que eles surgem: Os monstros!

Quem são os monstros? Já pensaram no que caracteriza comumente a monstruosidade? Criaturas fantásticas. Cabeças disformes, orelhas enormes, braços e pernas a mais, olhos na nuca, habilidades estranhas... Frequentemente e popularmente hostilizados, considerados perigosos, temidos. Os monstros são aqueles com os quais não nos identificamos.

Em geral, o corpo ocupa um posto de destaque nesta discussão, porquanto ilustra, inscreve, externaliza aquilo que refoge à "normalidade" - que pode ser um aspecto tanto físico quanto psíquico. A monstruosidade demonstra alguma coisa. Manifestação fora da ordem instituída.

O vocábulo "monstro", em verdade, provém do latim monstrum, significando um "signo profético", "portento", "prodígio" e o verbo monere referia "indicar, apontar" - embora se costume atribuir uma conotação negativa, de realidade deformada. Há, portanto, uma vontade generalizada de verdade que deambula, sonâmbula, pelos meandros da sociedade e faz crer que existe uma só realidade ou, ainda, que há uma que merece prevalecer. Todo o resto seria anomalia. O descrédito ao desconhecido.

Foucault (2010), em seus estudos, trata do monstro como um ser com corpo e alma indefinidos, entre humano e animal, entre céus e inferno. O monstruoso viola as leis da natureza - que julgamos bem conhecer -, e, principalmente, as nossas leis sociais. É um transgressor do normal, uma afronta à realidade, às categorias pré-estabelecidas pela cultura.

Entramos num debate sobre cultura e poder. O antropólogo Cliford Geertz (1989) nos ensina que a cultura é um arcabouço de signos, um sistema de classificação que orienta e medeia as nossas interações. O famoso interacionismo simbólico, influenciado por Weber e cunhado por Herbet Blumer (1969). Desvelar o desconhecido pode comprometer todos os padrões nos quais acreditamos, as bases dos nossos costumes, dos modos de viver e criar estabelecidos ao longo dos anos. Nesse sentido, os monstros ameaçam os nossos dias.

A sociedade tem seu próprio índice remissivo. Identifica semelhanças e categoriza o quotidiano, os artefatos e os agentes de modo a organizar o seu fluxo. Uma vez organizada a vida em sociedade, nada mais os agentes precisam conhecer sob pena de subverter esta ordem. Ao categorizar reduz. Ao reduzir, exclui. Ao excluir, perde.

Neste momento, muito importante trazer ao texto a ponderação de Gabriel Tarde (1895/1999), no sentido de que existir é diferir. E é precisamente a diferença, em certa medida, que nos revela a substância das coisas, pois é exatamente o que estas mais têm em comum e as tipifica. Precisamos começar pela diferença, não pela identidade. Começar de alguma identidade primordial implica pressupor uma singularidade absolutamente improvável em qualquer ser ou coisa.

E, com efeito, os seres fantásticos do nosso mundo, os transgressores dos nossos hábitos monstros dos quais nos distanciamos, podem oferecer contribuição e completude ao que somos. O outro pode construir sentido no "eu" e indicar algo que lhe pertença. O conhecimento cria identidade e permite a ampliação da racionalidade. A reflexão consente intuir que o "eu" pode ser o "monstro" do outro. E que o sujeito pode ser muito mais do que a categoria social que lhe foi conferida. Identificar-se no diferente não torna o indivíduo algo que não traz em si.

Que sabedoria, amor e curiosidade nos permitam ultrapassar as barreiras estabelecidas pela preconcepção e pela artificialidade das nossas categorias estanques. Que o exercício da alteridade nos permita abraçar os monstros, sejam eles ideias, pessoas ou coisas. A expansão dos nossos horizontes pode fazer-nos monstruosamente me-



## **DIVERSIDADE CULTURAL NO BRASIL**

Édis Mafra Lapolli Terapia do Livro



A cultura é um processo que se constrói historicamente e é uma parte importante da vida de uma sociedade. Nesse contexto, a diversidade cultural se apresenta, como a composição de culturas diversas, propiciando novos elementos culturais, princi-

palmente a partir das relações sociais existentes em determinados locais, regiões e países.

Quando falamos em diversidade cultural estamos nos referindo aos diferentes costumes de uma sociedade. A cultura de um povo é composta por diversos elementos e, entre eles, podemos citar: crenças, ideias, mitos, valores, danças, festas populares, alimentação, modo de se vestir etc.

Nossa cultura iniciou com os colonizadores europeus, a população indígena e os escravos africanos. Mais tarde, com os imigrantes italianos, japoneses, alemães, poloneses, árabes, entre outros, apresentando uma vasta diversidade cultural.

Cada uma das nacionalidades que passou pelo Brasil, bem como a população nativa, deixou um grande legado para nós, com suas tradições e costumes.

E foi toda essa miscigenação que acabou criando uma identidade própria para nós, com um rico e charmoso leque de tradições literárias, arquitetônicas, musicais, artísticas, culinárias etc. E mesmo que cada região de nosso país tenha suas características acentuadas apresentando sua própria história, sua personalidade cultural, algumas características são comuns a todas as regiões, unindo toda a população e, dentre essas, pode-se destacar o carisma, a alegria e a força para lutar contra as adversidades.

Então, devemos nesse momento, de pandemia, que estamos vivendo, lembrar e buscar por nossas características comuns para lutar contra as adversidades, cuidando de nós e de nosso entorno, nos mantendo em distanciamento, usando máscara e álcool gel, todo o tempo. Vamos nos proteger e ajudar nossa sociedade divulgando a situação.

Vejam o quanto é importante a nossa cultura e independente da diversidade que temos, por se tratar de um país de grande extensão territorial, esse tema deveria ser sempre abordado em sala de aula para que a população pudesse trazer a tona a sua arte de lidar com o enfrentamento de problemas, sempre que necessário.



### **REFERENCIAS**

INFORMATIVO NOSSO LAR - MARÇO - 2021 - ANO 11 - Nº 94



## Neste número, nossa entrevistada é nova presidente do Conselho Municipal de Assistência Social de São José (CMAS/SJ), Maria de Fatima Bernadete de Souza, assistente social, Conselheira Presidente no CMAS, representante do segmento dos trabalhadores do SUAS.

#### 1 - O que é o CMAS e quando foi criado?

O Conselho Municipal de Assistência Social é um espaço de Controle Social que busca colocar em prática a participação social no debate e deliberação acerca da Política de Assistência Social no município, conforme prevê a Constituição Federal de 1988 e, mais especificamente, a Lei Orgânica de Assistência Social (LOAS) de 1993. Em São José, a criação do CMAS data de 1995. Os conselhos também existem em nível estadual e nacional, e precisam dialogar entre si, além de dialogar com os demais conselhos setoriais, com o objetivo de fortalecer cada vez mais a participação da população usuária, dos trabalhadores, das entidades, além do segmento governamental, na construção de políticas públicas de qualidade, gratuitas e universais, que contemplem as reais demandas daqueles que delas necessitam.

### 2 - Quais são as atribuições e competências do CMAS?

São diversas as competências previstas pela Lei Municipal N.º 5.676 de 26 de julho de 2018, que dispõe sobre o reordenamento do Conselho Municipal de Assistência Social, o Fundo Municipal de Assistência Social e dá outras providências. Tentando resumir e traduzir a resposta de forma que não fique tão legalista, entende-se que cabe ao CMAS acompanhar, fiscalizar, propor e deliberar acerca daquilo que diz respeito à Política Municipal de Assistência Social, seja no âmbito das entidades e organizações da Sociedade Civil ou no âmbito do órgão gestor municipal, a Secretaria Municipal de Assistência Social. Nisto está incluso o debate também acerca da utilização dos recursos e orçamentos públicos destinados à gestão e execução do Sistema Único de Assistência Social de São José (SUAS), por exemplo, além da qualidade dos serviços prestados à população usuária desta política e das condi-



ções de trabalho nos equipamentos públicos de Assistência Social, bem como nas entidades parceiras.

### 3 - Como se constitui um Conselho? Quem pode ser conselheiro? Quantos são? Qual o tempo de exercício de um Conselho constituído?

Para que os municípios estejam em situação regular, de acordo com a Constituição Federal de 1988 e a LOAS de 1993, é necessário que garantam a existência e funcionamento dos CMAS. Importante ressaltar que o CMAS prevê a participação paritária entre o segmento governamental e o segmento da sociedade civil. Em São José, apenas com a LEI N.º 5.676 DE 26 DE JULHO DE 2018, foi que se garantiu a participação de representantes de trabalhadores e usuários do SUAS. Anteriormente, apenas o segmento governamental e as entidades tinham suas cadeiras de representação garantidas neste CMAS. Tal adequação na lei foi fruto de muita luta, pauta de Conferências, e de pressão também judicial para que o município tomasse as providências necessárias para garantir a paridade prevista neste espaço. Sendo assim, conforme a Lei 5.676 DE 26 DE JULHO DE 2018, passaram a compor o CMAS 12 conselheiros, e seus respectivos suplentes, dentre estes, seis conselheiros do segmento governamental e seis da sociedade civil. No segmento governamental estão representadas as secretarias municipais de Assistência Social, Educação, Saúde e Desenvolvimento Econômico, Ciência e Tecnologia. No segmento da sociedade civil estão representados trabalhadores, usuários e entidades que compõem o SUAS. A cada dois anos, é realizado o Fórum Eleitoral da Sociedade Civil, onde se inscrevem os representantes que desejam ocupar as cadeiras destinadas a este segmento. Uma comissão eleitoral é composta para dar andamento aos trâmites necessários para a eleição. Por parte do segmento governamental, a ocupação das cadeiras é determinada por indicação dos gestores responsáveis por cada secretaria. A Mesa Diretora do CMAS é composta de forma paritária, contando com Presidente, Vice-presidente, 1ª secretária e 2ª secretária. A cada dois anos, conforme é realizado o Fórum Eleitoral da Sociedade Civil, também se reorganiza a Mesa Diretora, prezando pela rotatividade, para que as gestões sejam alternadas entre Governo e Sociedade Civil, de forma que se garanta a ampliação da representação.

### 4 - Qual a importância da inscrição no CMAS para as entidades sociais?

Toda a construção do que é o Sistema Único de Assistência Social nos dias de hoje, contou com muita luta e articulação dentro e fora dos espaços de Controle Social, através dos Conselhos, de Conferências, dos Fóruns, dos Movimentos Sociais. As entidades sempre estiveram muito atuantes nesta luta. A partir de todo o debate histórico sobre o papel da Assistência Social, se consolidaram diversas normativas e orientações técnicas, como a LOAS (1993), Política Nacional de Assistência Social (2004), Norma Operacional Básica do SUAS (NOB--SUAS/2012), a Norma Operacional Básica de Recursos Humanos do SUAS (NOB-RH/2006), a Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais (2009). É fundamental que as entidades atuem no CMAS, estejam por dentro das normativas e orientações técnicas, para que possam contribuir com a luta por um SUAS de qualidade, que atenda às demandas da população, de fato, além de garantirem a regularidade de suas atividades.

### 5 - O novo Conselho tem alguma prioridade como meta a ser alcançada? Qual?

O CMAS de São José, desde 2018, passou a contar com a representação de trabalhadores e usuários do SUAS. Esta foi uma grande vitória, que contribuiu e vem contribuindo para a ampliação do debate democrático dentro deste espaço. Atualmente, desde a posse dos atuais conselheiros e da composição da Mesa Diretora, no final de 2020, seguimos buscando a paridade, a abertura às reivindicações de trabalhadores, usuários e das entidades, além do diálogo aberto e transparente com gestores municipais nas diversas Secretarias, mas especialmente na de Assistência Social. Para se definir uma meta para estes próximos passos do CMAS, é necessário que se possa ouvir, planejar em conjunto, investir em capacitação, buscando fortalecer o caráter participativo e democrático do Conselho. Basicamente, enquanto representante dos trabalhadores do SUAS, atualmente, tendo assumido o desafio de ocupar a presidência do CMAS, vejo como meta investir na qualidade de atuação do CMAS, garantindo a participação de usuários e usuárias, a representação de trabalhadores, trabalhadoras do SUAS e das entidades, visando a defesa e fortalecimento do SUAS, que, como tantas outras políticas públicas, vem sendo atacado ao longo dos últimos anos. É dever daqueles que atuam no SUAS a luta para que este seja entendido e executado enquanto política pública, direito do cidadão e dever do Estado, rechaçando qualquer tentativa de fazer retroceder os avanços conquistados. Precisamos fortalecer os espaços coletivos de luta, como os Conselhos de Direitos, os Sindicatos, os Fóruns de Trabalhadores, Fórum de Usuários e de Entidades, pois o momento atual exige união e força da classe trabalhadora, especialmente em um cenário pandêmico e do pouco investimento das três instâncias governamentais na garantia das vidas, nestas incluídas o acesso à Saúde (vacinação para todos e todas já!), à Segurança Alimentar, à Informação, à Renda, à Moradia, além da própria Assistência Social.

Para finalizar, cabe reforçar que as plenárias, espaços onde são deliberadas as ações do CMAS, são espaços abertos à participação, onde todos têm direito à voz. Estas ocorrem sempre na 2ª quinta--feira de cada mês às 13h30. Para maiores informações, basta entrar em contato através do e-mail cmas. sj.sc@gmail.com, telefones: (48) 3288-5777 - Recepção Casa dos Conselhos: (48) 3249-3668/ 3288-



# De alma para Alma



Jaime João Regis Grupo Filosófico

O magnífico poema Desiderata, de Max Erhmann, umA palavra herança, quando pronunciada, é logo relacionada com algum bem ou valor que alguém recebeu resultante do inventário de um parente que faleceu. Nas conversas sobre o ocorrido, normalmente, a primeira indagação não é sobre o finado, mas sobre o beneficiado, com o inevitável e tradicional "quanto?", seguida da expressão "criatura sortuda!". Só depois é que se inquere sobre o falecido: quem era, como era, o que fez, onde morava, de que morreu. E se conclui com a manifestação "Que alma bondosa!" ou "Queria ter um parente assim!". São histórias da vida, das tantas, quando o tema é herança.

Mas herança não se resume ao descrito no plano de partilha de um inventário. Herança é tudo o que é legado por uma geração à geração seguinte; pelos que concluíram seus ciclos, aos que iniciarão novo ciclo; pelos que se retiraram, aos que darão continuidade. Ou seja, o resultado daquilo que produziram os que nos antecederam, de bom, de ruim, de perfeito e de imperfeito também, como aquilo que deixaremos para os que nos substituirão.

Tudo o que existe traz uma herança e deixará a sua herança. Da forma como as coisas são feitas ou conduzidas, resulta uma herança benéfica ou negativa. Uma boa administração deixa um ambiente organizado para os próximos dirigentes e a satisfação dos membros da organização. Já a conturbação e a intranquilidade são os resultados transferidos, quando um processo é mal gerenciado. A dedicação gerará sempre uma herança positiva, mas quando a motivação é desviada da boa intenção, resultará confusa e comprometedora.

Assim como os bens patrimoniais, obtidos com o trabalho sério e honesto compõem uma herança material, a conduta de quem os reuniu, durante toda uma vida com dedicação e entrega constitui uma herança moral. Cabe aos herdeiros a tarefa de conserválos como oportunidade de vida para muitos, seguindo os mesmos princípios do patrimônio de valores que lhes foi legado.

Todos os povos, nações e comunidades construíram suas histórias, firmaram suas culturas e desenvolveram suas ciências, fazendo uso da criatividade, experiências e aptidões. Deixaram como herança conhecimentos, hábitos e praticas, que repassadas além-fronteiras ao longo dos séculos e milênios, geraram efeitos e influências a nível regional e até global. Exemplos:

A arte de construir templos, palácios, castelos, pontes e outras edificações, com a utilização da estrutura em arco; a pavimentação com pedras e a construção de aquedutos, são heranças dos romanos, que já possuíam essas técnicas à época do império.

A possibilidade de registrar de forma escrita a música é uma herança do monge italiano Guido d'Arezzo, que criou a pauta e a representação das notas musicais. Com ela os grandes mestres nos deixaram suas heranças.

O uso da erva mate, do corante de urucum, da farinha de mandioca e a existência de vocábulos em nosso dicionário, como piri, Itapeva, imbira e pindaíba são heranças da influência indígena em nossa cultura.

Estas heranças estão presentes em nossas vidas. Imagine alguém sentado em sua sala construída com o teto em arco, tomando seu chimarrão e ouvindo música clássica! Além dessas, temos as heranças de família e do meio em que vivemos. Estas têm influência significativa e determinante na formação dos nossos hábitos, costumes e valores. Mas não explicam as diferenças tão profundas existentes entre pessoas nascidas dos mesmos pais, com a mesma herança genética, criadas e educadas no mesmo ambiente familiar e social. Porque além delas, carregamos conosco nossa herança existencial, os registros de todas as experiências vividas, cujo resultado é o que hoje somos e demonstramos nas nossas tendências, impulsos, virtudes ou deficiências. Somos herdeiros do bem que produzimos, da paz que disseminamos, do amor que distribuímos. Mas também do ódio não removido, dos rancores ainda ativos, da maldade não afastada. Deles nos libertaremos praticando bondade e mansuetude, presentes nos registros da nossa herança divina. A terra necessita e aguarda que assim façamos, tornando-a um mundo melhor e nos habilitando à nova herança, anunciada por Cristo: "Bem aventurados os mansos porque herdarão a terra".

## EMOÇÕES NEGATIVAS X BENIGNIDADE

Irmão Savas (Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Como já abordamos anteriormente, o caminho que leva o homem a sabedoria é o autoconhecimento. No entanto, hoje lhe afirmo que é preciso mais que o conhecimento de si próprio, pois, mesmo tendo conhecimento podemos ter desejos conflitantes. Exemplificando, podemos ter conhecimento de que o ato de servir nos é gratificante, pois nasce do amor real. Contudo, muitas vezes nossa criança interior, cujas feridas infantis ainda não estão totalmente curadas, reclama receber amor, carinho e atenção, revoltando-se com os cuidados constantes que tem que dispensar aos familiares, sem que tenha qualquer retorno.

Assim, concluímos que precisamos ter o controle de nossas emoções para que possamos continuar nossa jornada em direção a Deus e a felicidade. Não desconhecemos, porém, que o controle das emoções é uma tarefa árdua para ser exercida, mesmo porque para controlá-las precisamos ter pleno conhecimento delas. As emoções negativas não servem a nenhum propósito, sendo totalmente inúteis. Não nos trazem energia, muito ao contrário, consomem-na. Tais emoções podem, inclusive, destruir nossa saúde física.

Não nascemos com emoções negativas, salvo aquelas que fazem parte de nossa essência. Assim, elas nos são implantadas na infância ao observarmos crianças mais velhas que nós e essas ao observarem a atitudes dos adultos. Certas pessoas tornam-se professoras de emoções negativas.

É importante frisar que as emoções negativas fazem parte de nosso mundo conturbado e que o anormal se dá quando o homem se identifica com elas. Certas pessoas, por exemplo, têm orgulho de sua irritabilidade, achando bonito ser duras, dar socos na mesa, dizer grosserias e palavrões. São pessoas exibicionistas que extraem prazeres das emoções negativas.

Na realidade, nesse estado de consciência, sem conhecimento de si próprio e repleto de emoções negativas, o homem encontra-se na prisão. Enquanto não perceber que está preso não desejará fugir. No entanto, quando se trata de um ser sensível, mais cedo ou mais tarde despertará de seu sono, dando-se conta que está aprisionado e desejará fugir.

Jesus em sua passagem em nosso planeta Terra nos deixou mensagens cheias de receitas de emoções positivas fruto do amor que aqui veio pregar. Ele ensinou que a benignidade existe dentro de nós porque fomos criados por quem é benigno. Assim, nossas emoções negativas demonstram que não estamos agindo de forma benigna, ou seja, estamos agindo de forma diferente da que Deus nos criou.

Nós possuímos duas emoções principais das quais todas as demais derivam. Uma delas, criamos em nós próprios – o medo – o qual dá nascimento a todas as nossas emoções negativas e, portanto, não benignas. A outra emoção, o amor, não criamos, porque nos foi dada por Aquele que é Benigno.

O que realmente é ser benigno? Deve estar se perguntando. Benigno, meu bom irmão, é aquele que é brando, generoso, afável, complacente, indulgente, bondoso, enfim, aquele que possui a bondade.

O Evangelho é a prova concreta de que aqueles que seguem o ensinamento de Jesus terão atitudes benignas com seu próximo e consigo mesmo. Porém, se deixarmos que nosso ego nos guie, isso significará que a culpa e o medo usurparam o lugar do amor, expulsando de dentro de nós a benignidade. Então, seremos cheios de orgulho, de raiva, de inveja, ciúme e muitas outras emoções negativas.

Estamos neste mundo como professores de Deus, pois cada um de nós faz parte do corpo docente da escola da vida. Professor de Deus é qualquer pessoa diante de alguém que está doente, transtornado ou sobrecarregado com problemas.

O professor de Deus ensina pela presença do Mestre dentro dele mesmo. O que o professor de Deus ensina só será aprendido se for ensinado com amor, caso contrário, nada estará ensinando e sim magoando com o julgamento. Bem por isso, ele deve elaborar seu plano de aula antes de ensinar verbalmente, para que tenha a certeza de que é o Grande Professor que está ensinando através dele. Assim, todos ensinam o tempo todo nesta vida. Resta descobrir se estamos ensinando através de nosso ego ou a partir da cartilha de Deus.

Somos professores de Deus quando somos benignos e ensinamos o amor, pois nossa essência é só amor. Deixamos de ser professores de Deus quando cultuamos o ego e perdemos nossa benignidade ao deixar que nossas emoções se tornem negativas. O interessante da escola da vida é que ao mesmo tempo em que somos professores também somos alunos, dependendo da circunstância em que nos encontramos e do grau de benignidade em nosso "centro motor". Nossas lições são dádivas amorosas e essas é que deverão ser doadas aos nossos irmãos. Eles só aprenderão através de nossas palavras e gestos amorosos e jamais através da crítica e julgamento impiedoso, eis que esses são fruto daquilo que se chama maligno, que faz mal.

Peça ajuda ao Supremo Reitor para que você possa ser um professor do amor. Não precisa nada falar ao teu irmão, mas tão somente vê-lo através dos olhos da verdade. Muitas vezes, o silêncio amoroso é a melhor lição que precisamos dar e também receber. Peça a Deus ajuda para que você seja benigno e que possa distinguir a benignidade, da falta dela. Passará de ano, nesta escola da vida quando aprender a dominar suas emoções negativas transformando-as em emoções positivas através do método de ensino que a Benignidade dispõe.

# Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

