

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

MAIO 2021 - ANO 11 - Nº 96

IMAGENS WEB

MEMÓRIA, AMNÉSIA, ESQUECIMENTO

Para a maioria dos cientistas, a sede da memória e da sensibilidade é o cérebro. A ciência diz que as moléculas que compõem nosso corpo físico são constantemente renovadas. Portanto, as moléculas do nosso cérebro também entram em processo de renovação. Assim sendo, não há como afirmar que o cérebro é a sede da memória, pois, se as células se renovam, como arquivaria os fatos registrados pela memória? Páginas 8 e 9



Colunas

• **SOBRE O PERDÃO**

Adilson Maestri
Página 7

• **UMA PÁTRIA UNIVERSAL**

Homero Franco
Página 7

• **FELICIDADE: Uma prioridade de vida**

Édis Mafra Lapolli
Página 13

• **DESINTERESSE**

Jaime João Regis
Página 15



DESENVOLVIMENTO SOCIAL sociedade do bem-estar

Estamos vivendo um momento de transformação intensiva em vários aspectos da vida humana que nos faz repensar a forma em que desenvolvemos nossa sociedade, seja na perspectiva de desenvolvimento das nossas cidades e regiões, como lugar onde vivemos e prosperamos, mas também na forma que convivemos, por meio da nossa relação com o mundo e com as pessoas, nos diz César Panisson. **Página 4**



ENTREVISTA

A entrevista deste mês é com Gabriella Dornelles, Coordenadora do CREAS/Sede de São José/SC, que nos fala sobre os serviços presentes na assistência social do município e como acessá-los. **Página 14**

Vivemos, na atualidade, um processo de produção de informações que são veiculadas por uma gama enorme de veículos de comunicação, sendo os mais frequentes, a televisão, os jornais, rádios e a internet.

Estamos sendo bombardeados constantemente com uma quantidade incrível de informações que nem sempre são verdadeiras nem importantes para levarmos uma vida tranquila. Fica difícil nos alienarmos desse processo, a não ser que nos isolemos em lugar ermo sem contato com a civilização, o que provavelmente não é do interesse de ninguém, a não ser para quem decide levar a vida numa conduta ascética em algum mosteiro afastado da civilização.

O resultado de tanta informação é um cérebro sobrecarregado o que o torna mais lento, tal qual acontece com os computadores.

Como gerenciar esse armazenamento de maneira que possamos guardar somente coisas boas e construtivas e ainda ter uma memória ágil?

Precisamos manter espaço em nosso cérebro para as coisas mais importantes da vida, como a presença de Deus em nós e sobre isso nos fala nosso Mentor Espírita em seu artigo na página 15. “Quando estamos repletos do amor de Deus passamos a ser mansos, serenos e caridosos sem a necessidade de testemunhas, pois é gratificante amar”.

Já estamos em maio, o mês no qual se reverencia a maternidade na figura de Maria, a mãe de Jesus.

Que esse amor de Maria inunde nossos corações e mentes para superarmos com amorosidade esses dias difíceis de pandemia.

Boa leitura!



FOTO RENATA FONTANA DE FARIA

Depois de tudo

Fernando Sabino

De tudo ficaram três coisas:

A certeza de que estamos sempre a começar...

A certeza de que é preciso continuar...

A certeza de que podemos ser interrompidos antes de terminar.

Por isso devemos:

Fazer da interrupção um caminho novo

Da queda um passo de dança

Do medo uma escada

Do sonho uma ponte

Da procura um encontro.

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 30/04/2021, quando, novamente, será reavaliada a situação, pois seguimos as determinações das autoridades de saúde pública referentes aos riscos da pandemia causada no mundo pelo Coronavírus, 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 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

Editoreção
Fernandz Editora
juceiadzfernandes@gmail.com

Cartas para o jornal
secretaria@nenossolar.com.br

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

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

NUTRIÇÃO E SAÚDE DO CÉREBRO

Karina Souto de Vasconcellos
Nutricionista CRN/10 - 0229

A nutrição pode afetar o cérebro com profundas implicações para a saúde mental e doenças degenerativas ao longo do ciclo de vida. Uma vez que a alimentação equilibrada, desde a gestação, é necessária para promover o crescimento e o desenvolvimento cognitivo adequados.

O cérebro é onde as performances começam e terminam. Ele monitora e controla todo o metabolismo energético do corpo e nunca para de funcionar. Distúrbios neurológicos, como a doença de Alzheimer, a fadiga mental e os problemas de memória são prevalentes em todo o mundo, abrindo as portas para uma área da nutrição denominada neuronutrição; que retrata como os alimentos afetam o cérebro e sua função.

As manipulações e adequações dietéticas são uma estratégia viável para melhorar as habilidades cognitivas e proteger o cérebro de danos. Porém, nenhum alimento ou nutriente isoladamente é a chave para uma boa saúde do cérebro, mas sim uma combinação de alimentos neuroprotetores.

Diferentes estudos epidemiológicos apontam que alguns nutrientes têm efeitos positivos sobre neurônios, sobretudo no decorrer do processo de envelhecimento. Alimentos contendo ácidos graxos do tipo ômega 3 (peixes), polifenóis (frutas, vegetais, castanhas), vitaminas E (azeite, castanhas e sementes, abacate), C (frutas cítricas, tomate, folhas verdes), A (gema do ovo, óleos de peixe ou na forma de carotenóides presentes em frutas e legumes alaranjados) e D (exposição ao sol e óleo de peixes) e as do complexo B tem sido apontado como protetores contra doenças relacionadas com desordens neurológicas. Importante atingir as doses diárias de ingestão recomendada desses nutrientes ao longo da vida.

Pessoas com Alzheimer diagnosticado normalmente apresentam deficiências nutricionais avaliadas através das concentrações plasmáticas de alguns nutrientes, com ênfase no selênio (castanha do Pará), vitamina B12 (carnes), ácido fólico (feijões, espinafre), vita-

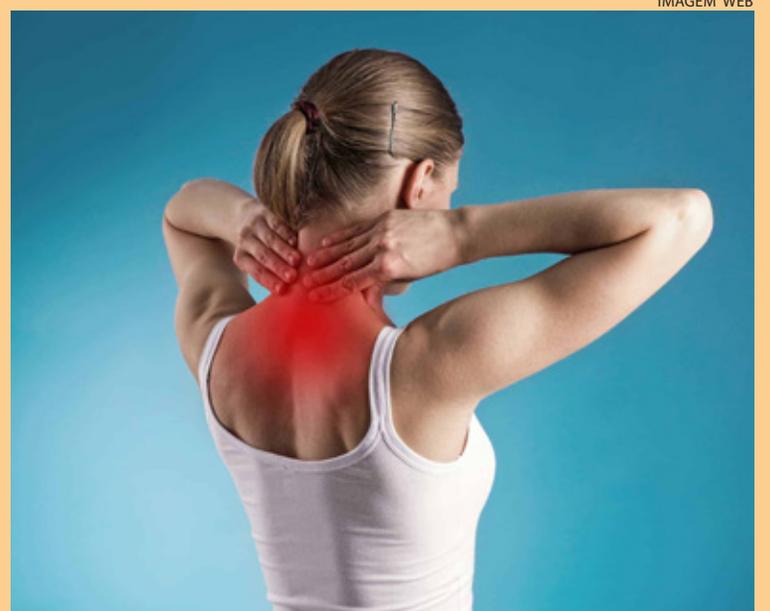
minas D, C e E.

Estudos intervencionais demonstram que os níveis plasmáticos de homocisteína têm sido correlacionados com um risco aumentado de declínio cognitivo. Um fornecimento adequado de alimentos contendo vitaminas que diminuem a homocisteína (vitaminas do complexo B, especialmente a B1, B2, B6, ácido fólico e vitamina B12) parece resultar em diminuição do risco de contrair a doença de Alzheimer e de prevenir esse declínio.

O consumo de alimentos ricos em ômega 3 (peixe, linhaça, chia, entre outros), principalmente com maior quantidade de DHA (ácido docosaenoico), pode contribuir para evitar a deterioração da memória e de outras funções cognitivas. Sua ingestão reduz fatores de risco cardiovascular, e previne inflamação a nível celular.

Na Conferência Internacional de Nutrição e Cérebro, ocorrida em 2013, foram definidas sete recomendações para a prevenção da doença de Alzheimer: 1- reduzir a ingestão de gordura saturada e trans; 2- hortaliças, leguminosas, frutas e cereais integrais devem assumir um papel principal na alimentação em vez da predominância excessiva de carne e laticínios; 3- alimentos ricos em vitamina E; 4- manter níveis ótimos de vitamina B12; 5- no caso de uso de um multivitamínico escolher aqueles que não contenham ferro, ou cobre e apenas utilizar suplementos de ferro quanto prescritos por profissional habilitado; 6- embora o papel do alumínio na doença de Alzheimer permaneça em investigação, deve-se minimizar a sua exposição; 7- incluir exercício aeróbico na rotina, o equivalente a 40 minutos de caminhada rápida no mínimo três vezes por semana.

Em adição a estas recomendações deve ser feita a manutenção de uma rotina de sono que providencie uma apropriada quantidade de horas de sono por noite, aproximadamente 7-8 horas para a maioria dos indivíduos. E realizar atividades mentais que regularmente promovam novas aprendizagens, por exemplo 30 minutos por dia, 4-5 vezes por semana.



E QUANDO A DOR SE TORNA CRÔNICA?

Andreza Garrett da Silva Paes

Fisioterapeuta-Crefito 10-41979
E-mail andrezagarrett@gmail.com
Instagram @andrezagarrettfisio

Dor é definida pela Associação Internacional para o Estudo da Dor como uma “experiência sensorial e emocional desagradável, associada ao dano tecidual real ou potencial, ou descrita em termos de tais danos”.

É fundamental sentirmos dor para que possamos manter a integridade do organismo, mas há os casos de dor mesmo após o tratamento da lesão, que é o caso da dor crônica (DC).

As dores crônicas podem ocorrer tanto nas desordens do sistema responsável pela percepção quanto da inibição da dor.

Quando os sinais de dor são gerados repetidamente, os circuitos neurológicos sofrem alterações eletroquímicas que os tornam hipersensíveis aos estímulos e mais resistentes aos mecanismos inibitórios da dor.

A dor crônica vai além dos sintomas físicos, traz inúmeros impactos negativos na qualidade de vida e um deles é o difícil prognóstico. Segundo a Sociedade Brasileira para estudo da dor, a prevalência de casos de DC está aumentando exponencialmente nas esferas públicas e privadas, contribuindo para a piora na qualidade de vida da população em todo o mundo.

Estudos recentes relacionam a DC e a incapacidade física com pensamentos, atitudes, desapontamentos, crenças errôneas, ansiedade e catastrofização.

E para que tenhamos sucesso nestes tratamentos, o olhar sobre o paciente mudou.

Sem perder o raciocínio clínico de avaliar o aspecto morfológico dos tecidos lesionados, da qualidade do movimento, e orientar para novos padrões eficientes de se movimentar, acrescentamos questionamentos psicossociais sobre hábitos físicos e padrões mentais gerados por crenças arraigadas.

Esta abordagem de tratamento biopsicossocial cabe a todos os profissionais de saúde atuantes em dor crônica, cada uma com sua função bem definida e insubstituível, agregará seu valor, efetividade, e influenciará na mudança do paradigma entre o profissional e o paciente, tornando este, o protagonista ativo de sua saúde.

REFERÊNCIAS

- CORREIA, Andreia; FILIPE, Jéssica; SANTOS, Alejandro; GRAÇA, Pedro. Nutrição e doença de Alzheimer. **Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Nutrição e Doença de Alzheimer**. Lisboa, 2015. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/82649/2/116241.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2021
- GILLETTE-GUYONNET, Sophie; SECHER, Marion; VELLAS, Bruno. Nutrition and neurodegeneration: epidemiological evidence and challenges for future research. **Br. J. Clin. Pharmacol.**, v.75, n.3, p. 738-755, mar., 2013.
- MOORE, Katie; HUGHES, Catherine F.; WARD, Mary; HOEY, Leane; McNULTY, Helene. Diet, nutrition and the ageing brain: current evidence and new directions. **Proc. Nutr. Soc.**, v.77, n.2, p. 152-163, may, 2018.
- RAVI, Sunil K.; NARASINGAPPA, Ramesh B.; VICENT, Bruno. Neuro-nutrients as anti-alzheimer's disease agents: **A critical review**. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, v.59, 2019. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408398.2018.1481012>. Acesso em: 19 abr. 2021

DESENVOLVIMENTO SOCIAL sociedade do bem-estar

César Panisson

Doutorando do PPGEGC/UFSC

Estamos vivendo um momento de transformação intensiva em vários aspectos da vida humana que nos faz repensar a forma em que desenvolvemos nossa sociedade, seja na perspectiva de desenvolvimento das nossas cidades e regiões, como lugar onde vivemos e prosperamos, mas também na forma que convivemos, por meio da nossa relação com o mundo e com as pessoas.

A ideia de desenvolvimento, sobretudo na noção de progresso, tem suas origens no Iluminismo, movimento cultural que se desenvolveu na Inglaterra, Holanda e França, nos séculos XVII e XVIII. Aliado ao avanço do desenvolvimento científico e as inovações introduzidas na indústria têxtil, combinado ao uso da máquina a vapor no campo, na indústria de mineração e nos transportes ferroviários e marítimos, proporcionou um contexto socioeconômico que deu início ao fenômeno da Revolução Industrial. A partir de então, a busca desenfreada pelo progresso por meio do desenvolvimento econômico levou a maioria dos países do mundo a concentrar seus esforços na industrialização como forma de promover o crescimento do Produto Interno Bruto (PIB), deixando a qualidade de vida em segundo plano.

A noção de progresso e crescimento ainda está presente na



IMAGEM WEB

atual conceituação de desenvolvimento, por meio da defesa do industrialismo, fundamentado no paradigma que o desempenho social e o bem-estar de uma sociedade é financiado pelo crescimento do produto agregado, seguindo a lógica que o desenvolvimento social é uma consequência do crescimento econômico.

Contudo, em consequência dessa visão baseada no progresso por meio do crescimento acelerado, leva-se a uma preocupação relacionada ao agravamento das condições de sustentabilidade da sociedade moderna. Sob essa lente, podemos observar que o conceito de desenvolvimento é mais sofisticado do que a sua simplificação em progresso e crescimento.

Se buscarmos a origem etimológica do conceito de desenvolvimento empregado por Darwin na biologia como o pro-

cesso de evolução dos seres vivos para o alcance de suas potencialidades genéticas, observamos que a ideia de desenvolvimento passa a ter uma concepção de transformação, como um movimento na direção da forma mais evoluída, visto que um organismo se desenvolve a medida que progride em direção à sua maturidade biológica. Por analogia, podemos tomar como exemplo a lagarta que, no seu processo de desenvolvimento, precisa tomar a decisão de fechar-se em seu casulo para iniciar o processo de transformação em borboleta, pois esta é a sua natureza mais evoluída. Assim, podemos considerar que o desenvolvimento da sociedade pressupõe o significado de autoconhecimento com a finalidade de implantar ações motivadas dos participantes colocando em movimento um processo de mudança que faça a humanidade

evoluir para um estado superior de bem-estar.

Na lente da sustentabilidade, o desenvolvimento busca: “transformar o desenvolvimento numa soma positiva com a natureza, propondo que este tenha por base o tripé: justiça social, eficiência econômica e prudência ecológica” (MAIMON, 1993, p. 57). Os empreendedores rapidamente perceberam que, ao apresentar seu compromisso por meio de ações alinhadas aos aspectos ambientais e sociais, acabam agregando diferencial competitivo, desenvolvendo sete conjuntos ou domínios de criação de valor empresarial (COHEN; SMITH; MITCHELL, 2008). Assim, os negócios alcançam o reconhecimento da sociedade, dos consumidores e do mercado, promovendo, consequentemente, uma melhor performance econômica.

Essa perspectiva de desenvolvimento propõe substituir a valorização da produção material pela valorização do bem-estar geral, tanto do ser humano quanto da natureza. Portanto, estamos vivendo uma transformação de era, da sociedade baseada num paradigma industrial de produção, para uma sociedade em que o conhecimento é o recurso capaz de agregar valor na busca do bem-estar. O bem-estar é alcançado com a participação de todos os atores sociais, através de estratégias de articulação e de planeja-

mento participativo (FILIPPIM; ROSSETTO; HERMES, 2005).

Segundo Sen (2018) o desenvolvimento deve ser encarado como “um processo de alargamento das liberdades reais de que uma pessoa goza”. A liberdade é nuclear ao processo de desenvolvimento, o que as pessoas podem efetivamente realizar é influenciado pelas oportunidades econômicas, pelas liberdades políticas, pelos poderes sociais e por condições de possibilidade como a boa saúde, a educação básica, e o incentivo e estímulo às suas iniciativas.

Dessa forma, o desenvolvimento deve buscar a transformação contínua da sociedade onde o crescimento econômico e o desenvolvimento tecnológico existem para atingir o propósito de promover o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas.

REFERÊNCIAS

- COHEN, B.; SMITH, B.; MITCHELL, R.. Toward a sustainable conceptualization of dependent variables in entrepreneurship research. *Business Strategy and the Environment*, v. 17, n. 2, p. 107-119, 2008.
- FILIPPIM, E. S.; ROSSETTO, C. R.; HERMES, F. M. F. A gestão do desenvolvimento regional: análise de uma experiência no Meio-Oeste catarinense. *Cadernos EBAPE. BR*, v. 3, n. 2, p. 01-13, 2005.
- MAIMON, D.. A Economia e a problemática ambiental. In: VIEIRA, P. F.; MAIMON, D. (ed.). *As ciências sociais e a questão ambiental: rumo à interdisciplinaridade*. Rio de Janeiro: Aped; Belém, PA: NAEA, 1993.



Espaço reservado
para você

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 MANHA COM IR. ALVARO TERAPIA DA FAMÍLIA COM IR. BEATRIZ MOMENTO DE REFLEXÃO COM IR. KIRLA	12H ORAÇÃO DA TARDE COM IR. ALVARO ORAÇÃO COM IR. LUIS	19H MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA REFLEXÃO COM IR. MARIO
7H ORAÇÃO COM IR. LUIS MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA	13H MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA REFLEXÃO COM IR. MARIO	20H MOMENTO DA PALESTRA (DOMINGO A QUINTA-FEIRA) MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA (SEXTA E SÁBADO)
8H TERAPIA DA FAMÍLIA COM IR. BEATRIZ MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA	14H MOMENTO DA PALESTRA (REPETIÇÃO DE SEGUNDA A SEXTA) MOMENTO DE MEDITAÇÃO (SÁBADO E DOMINGO) TERAPIA DA FAMÍLIA (SÁBADO E DOMINGO)	21:30H ATENDIMENTO A DISTÂNCIA
9H MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA (SÁBADO E DOMINGO) MOMENTO DA PALESTRA (SEGUNDA A SEXTA) ORAÇÃO COM IR. LUIS (SABADO E DOMINGO) MOMENTO DE REFLEXÃO COM IR. KIRLA (SABADO E DOMINGO)	16H MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA	22H ORAÇÃO DA NOITE COM IR. ALVARO
11H TERAPIA DA FAMÍLIA COM IR. BEATRIZ MOMENTO DE REFLEXÃO COM IR. KIRLA	17H MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA ORAÇÃO COM IR. LUIS	23H MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA (DOMINGO A QUINTA) MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA (SEXTA E SÁBADO)
	18H ORAÇÃO DA AVE MARIA COM IR. ALVARO.	24H ÀS 6H MUSICAS CALMAS E INSTRUMENTAIS

Horários de Ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda.
039 Forquilhas - Florianópolis

Partidas de Forquilhas (Ida)

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

Partida do TICEN (volta)

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

Transporte coletivo Estrela Ltda.
763.1 Parque Residencial Lisboa

Partida do Lisboa (Ida)

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

Partidas do TICEN (Volta)

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

Transporte Coletivo Estrela
763 Los Angeles

Saída de Los Angeles

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

Saída do TICEN

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

Transporte Coletivo Estrela
020 Potecas

Saída de Potecas

2ª a 6ª	
05.00	13.00
05.20	13.30
06.00	14.40
06.30	15.45
06.45	16.50
07.00	17.45
07.35	18.45
08.05	19.40
09.00	20.45
10.00	21.25
11.05	22.40
12.00	

Saída do TICEN

2ª a 6ª	
06.50	16.25
07.15	16.40
08.10	17.35
9.10	18.02
10.15	18.32
11.10	19.05
12.05	19.50
12.38	20.35
13.45	21.50
14.45	22.40
15.45	

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

Saída de Vila Formosa

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

Saída do Kobrasol

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

Atendimento 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!

ANJOS

ativos descobridores e buscadores de soluções*

Carmem Garcia,

Homeopata e Clínica Geral - CRMSC 27114

Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Sou formada há 36 anos. Dediquei-me à Clínica médica, pois sou do tempo em que a família tinha seus médicos. Famílias inteiras consultavam periodicamente. Desde as alterações menstruais, de quem entrava na monarca, primeiras menstruações; a irmã mais velha, que desejava engravidar; as dores de cabeça do pai; os calores da menopausa da mãe, eram todos acompanhados. Quando chegavam as datas de Natal, Ano Novo, Dia do Médico, o telefone não parava de tocar, muitos eram os cumprimentos, flores, bombons, lembrancinhas em belos pacotes de presentes.

Os tempos foram mudando. Veio o “Bug do milênio”, os celulares, a internet, os filhos que desde os quatro meses ficam nas creches. Tudo foi mudando, ficando mais imediato, mas a relação médico/paciente se manteve. Veio também a separação do médico da família, para médicos que atendiam as especialidades necessárias da família. O cardiologista, o gastro, o neuro, o hebiatra, cada um buscando um pedaço. A relação de confiança se manteve, pois sempre, nós, médicos, continuamos cuidando de nossos pacientes.

Então, em dezembro de 2019, ouvimos os primeiros relatos de casos, de uma nova virose, que estava ocorrendo no país asiático. Uma nova virose, que pouco era citada em livros de Imunologia, pouco frequente e que pouco sabíamos. Como os relatos que li eram muito alarmantes, procurei saber mais. Eram relatados casos de rápida evolução, contágio aéreo, que aparecia nos gráficos evoluindo, como uma tempestade de areia, que a tudo vai engolindo, na sua passagem.

Comecei a estudar, buscar artigos que falasse alguma coisa, para que, se eu me deparasse com aquela situação, pudesse ter alguma coisa a dizer ao meu paciente. Mas não, no início, em março de 2020, quase nada sabíamos, eram apenas palavras de apoio, recomendação de líquidos, alimentação regular e leve, mais o repouso.

Foi angustiante. Um colega entrando em contato com outro. Formação de grupos de estudo. Tentávamos juntar todos os conhecimentos. Alguém tinha um contato na Itália, outro na Inglaterra, outro em Portugal, outro... E assim fomos somando. No início, só recomendações básicas e praticamente só rezar, para que o pior não ocorresse.

Colegas cientistas começaram a buscar a forma do vírus, a fisiologia, como se comportava, como fazia para penetrar em nossas células, em nosso sistema imunológico. Como transformava aquela invasão em uma alteração tão importante em nosso sistema de defesa. E em outras pessoas, cursava apenas com leves sintomas. Como?

Foram meses de angústia, para quem teve seu início de carreira como parte de famílias inteiras, ter que dizer apenas, que não sabíamos o que fazer. Que estávamos completamente sem um norte, pois nos pegou de forma completamente sem co-



IMAGEM WEB

nhhecimento do que fazer.

Parar, observar, escutar, tocar, pedir exames para confirmar e, finalmente, medicar. O velho e bom raciocínio clínico. As premissas do médico: Não causar dano, curar quando possível e aliviar, sempre.

Já de posse de muitas informações, fomos cada vez ficando mais ousados, mais conectados, pois, antes, não tínhamos nem a possibilidade de atendermos pacientes, por câmera de celular, ou emitir receitas. Estávamos presos em nossas casas, sem ter como exercer nosso conhecimento, de forma ativa, para a população.

Redescobrimos a relação médico/paciente através de câmeras, WhatsApp. Encontros por vídeo conferências, aulas e congressos. Conseguimos levar o atendimento, o alento, o conforto de ser atendido aos nossos pacientes. Exames puderam ser compartilhados, de forma imediata, com outro colega, para tirar dúvidas e poder ter perguntas respondidas, em grupos de médicos que, sensibilizados, juntaram todos os seus conhecimentos, fazendo um grande grupo, para atender as populações, mais carentes, mais distantes, que puderam ser atendidas, via celular.

Médicos que, de um momento, passaram de profissionais perplexos pelo desconhecido, a ativos descobridores e buscadores de soluções, que desejavam entregar ao seu paciente o que sempre os mobilizou, na caminhada da área da saúde.

Esse vírus nos trouxe muitas experiências. Como médicos, redescobrimos a nossa capacidade de luta. De buscar o melhor, de lutar por nossas crenças, de nos negarmos a nos entregar.

Hoje, depois de um ano de luta, podemos dizer, que a pandemia continua, que em muitos casos não temos sucesso, mas não estamos mais desaviados ou sem ação. O vírus ganha, mas só às vezes, pois estamos preparados, prontos para o enfrentamento, de armas adequadas, espírito de combate, completos de esperanças e fé.

Aprendemos a ser mais compassivos e companheiros na luta. Agora, é apenas uma questão de pouco tempo e sairemos vencedores. Somos seres humanos, que só estamos realmente completos e felizes, se estamos ajudando e cuidando de outro ser humano.

Que Deus nos abençoe!

PSICOLOGIA E SUA ATUAÇÃO

a ajuda que todos merecem!

Andréa Aguiar

Psicóloga | CRP 12/20506

www.andreaaguiar.psc.br

Quando falamos que estamos com dor de dente, automaticamente alguém já nos pergunta se procuramos um dentista. Se estamos com dificuldades na garganta, ouvido ou nariz procura-se um otorrinolaringologista, certo? Agora, quando estamos com problemas emocionais, sejam eles causados por uma perda, tristeza ou ansiedade costumamos relutar em buscar ajuda de um psicólogo. Mesmo em pleno século XXI, ainda existem dúvidas, receios e até mesmo preconceitos sobre o ato de buscar ajuda psicológica. Para resolver esse tipo de impasse, nada como a boa informação. Então neste breve texto, vou tentar mostrar para você os benefícios que o atendimento psicológico pode trazer para sua vida.

A título de ilustração, pensemos no estudo de vida das pessoas na atualidade. Vivemos num tempo marcado pela velocidade, pelo instantâneo... talvez ler este breve texto até o final seja uma tarefa difícil de realizar, pois você pode estar pensando no que precisa realizar daqui a pouco. É comum não haver tempo para completar todas as atividades diárias com calma. As tecnologias de informação que surgiram para otimizar nosso tempo, atualmente tem feito as pessoas trabalharem fora do horário do expediente. As fronteiras espaço-temporais da casa, lazer, trabalho estão cada vez mais misturadas. Como resultado, percebemos na clínica o aparecimento de sintomas de estresse e ansiedade. No Brasil, uma em cada 11 pessoas apresenta algum sintoma de ansiedade. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), 16,8 milhões de brasileiros sofrem desse mal, o que nos coloca num triste ranking do país mais ansioso do mundo. Neste contexto, o suporte psicológico pode ser útil para auxiliar as pessoas na compreensão de suas rotinas, desenvolvendo estratégias de enfrentamento mais otimizadas para lidarem com seus desafios diários.

Outra doença psíquica e grave que tem aumentando muitos os casos é depressão e que agora devido à pandemia de Coronavírus, em que a distância dos familiares e amigos, o medo de contrair o vírus, perder um ente querido, tudo isso ocasiona uma série de pensamentos que alteram as emoções, que, muitas vezes, não sabemos lidar sozinhos, então, neste caso se faz necessário buscar ajuda de um profissional.

De forma prática, e visando ajudá-lo(a) a entender melhor esse momento de decidir quando procurar ajuda de um(a) profissional psicólogo(a), pontuarei algumas situações que poderão lhe servir como parâmetro:

1. Sintomas físicos, nosso corpo sempre sinaliza que algo não está bem quando o emocional está abalado, porém é importante saber dosar e não achar que todas as dores e sintomas físicos são fatores psicológicos, por isso é importante buscar ajuda médica para fazer um diagnóstico e eliminar as causas físicas. Alguns sintomas que denunciam o transtorno emocional são: taquicardia, dores no estômago, dores no peito, cansaço físico, desânimo, diarreia, sudorese.
2. Falta de interesse em fazer coisas que antes gostava de fazer, também é um grande sinalizador de que o emocional está disfuncional. Observe isso, seja sincero com você mesmo e não relute em buscar apoio.
3. Situações traumáticas, com perdas brutas. Neste tempo de pandemia, não está sendo possível viver as fases do luto e isso abala de forma profunda as pessoas. Se a tristeza, a angústia e o medo se estenderem por longo período, é hora de buscar ajuda profissional evitando assim uma depressão ou algo mais grave.
4. Outras situações: Insônia, problemas nos relacionamentos, dificuldades profissionais, uso de drogas, tudo isso são alertas para buscar a ajuda de um profissional da psicologia.

Lembre-se, não é preciso estar em crise para buscar um acompanhamento psicológico. Muitas pessoas têm se beneficiado da psicoterapia como forma de ampliar seu autoconhecimento e buscar maior maturidade e integração pessoal. O ser humano é complexo, formado por dimensões bio-psico-sociais-espirituais. Fique atento(a) aos cuidados com o seu corpo, mente, ambiente social e espiritualidade. Sinônimo de saúde é equilíbrio. Pense sobre isso, e caso seja necessário, busque ajuda de um profissional competente, ético, acolhedor e empático que possa direcioná-lo. Verifique também se o profissional que você escolheu possui registro no Conselho Regional de Psicologia e está devidamente habilitado a lhe oferecer um atendimento baseado nas melhores evidências científicas.



UMA PÁTRIA UNIVERSAL

Homero Franco

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

Não foram só os espíritos de Umberto Campos e Emmanuel que andaram profetizando a respeito do Brasil como uma reserva universal destinada a acolher outros povos. Na prática, isso vem acontecendo desde 1500. Todos nós que não tenhamos nascido nas tabas indígenas brasileiras fomos aqui recebidos, primeiramente pelos nossos longínquos ancestrais e, posteriormente, quando ganhamos um corpo material, este seu e este meu espírito, com muita chance de estarmos certos, viemos de reencarnações acontecidas na Europa, na África, na Ásia, Oriente Médio, por aí, por aí, porém com pouca probabilidade de sermos espíritos com vivências repetidas neste imenso Brasilão de Deus.

Nestes instantes que vivemos, conhecendo a realidade de muitíssimas nações já se pode ir afirmando que, em se tratando de território, espaço imenso, minério, energia, água, florestas, somos disparados os campeões do planeta.

E já se pode ir acrescentando mais um dado, quem sabe o principal, que é a índole do brasileiro formada por séculos de dificuldades, cooperação, empatia, tolerância religiosa, alegria inata, hospitalidade.

Enquanto, por aí, o estrangeiro é barrado, evitado, perseguido (e mais o que?), aqui no Brasil ele se arranja, é apoiado, dá-se um jeito, brasileiro dá jeito pra tudo.

Logo, as profecias dos citados mestres, e de outros não citados, sobre ser-

mos uma pátria universal, é verdade, já nascemos assim em 1500, até antes.

Feliz de um povo, como o nosso que, diante de Deus, se apresenta fraterno para com o outro, vê a vida com os dois olhos, ouve a vida com dois ouvidos, o que alegoricamente se traduz pela capacidade de entender o tempo do outro, o desejo do outro, a perspectiva do outro, a realidade do outro, as deficiências, as qualidades e a necessidades do outro. E isso no plano do Amor, que é o único modo de sentir e agir. Não há outra via a ninguém que queira merecer a honra celeste.

Todos nós precisamos cuidar disso com grandeza espiritual.

Quando a consciência atua em nós em sintonia com o alto, que é uma prerrogativa para esta Era, e antiga para nós brasileiros, nós abandonamos a parcialidade, o sectarismo, a visão única, a audição única, a estrada de uma só via, a unicidade de opinião. E paramos de ver defeitos e rejeições no outro.

O mundo no qual operamos evolutivamente carece desse salto. Divididos e jogando a culpa pelos nossos fracassos no outro, as rachaduras irão se aprofundar.

Sem isso não há fraternidade, há divisão, há guerra, os monstros permanecem acordados.

Parabéns, povo brasileiro, de sorriso largo e de coração aberto.

Mesmo, em plena pandemia, olhamos para a frente em respeito à vida.



SOBRE O PERDÃO

Adilson Maestri

Escola de Médluns

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Perdoar é um processo mental ou espiritual de cessar o sentimento de ressentimento ou raiva contra outra pessoa ou contra si mesmo, decorrente de uma ofensa percebida, diferenças, erros ou fracassos.

“Se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai Celestial vos perdoará” (Mateus, 6.14).

Perdoar consiste no esquecimento total das ofensas recebidas.

O Evangelho nos recomenda perdoar incondicionalmente, pois estamos sujeitos ao erro e, por isso, necessitamos do perdão alheio.

A misericórdia divina sempre concede, através das reencarnações, oportunidades de repararmos nosso passado culposo.

Quando pedimos na oração: “perdoai as nossas ofensas, assim como perdoamos a quem nos tenha ofendido”, estamos assumindo o compromisso de esquecer, sem restrições ou imposições, todas as ofensas recebidas.

O perdão sincero nos leva a fazer aos adversários aquilo que desejamos que os outros nos façam, pois perdoá-los é perdão para nós mesmos.

Se reconhecermos no inimigo de hoje uma vítima do nosso passado culposo, aprendemos que orar por ele é caminhar para a nossa própria libertação espiritual.

No Evangelho de Jesus temos também o relato de outro diálogo: “Quantas vezes perdoarei a meu irmão? Perdoar-lhe-eis, não sete vezes, mas setenta vezes sete”.

Perdoar alguém é pedir perdão para si mesmo, é dar-lhe uma prova de amizade.

Entretanto, apesar de compreendermos a verdade desta afirmação porque temos dificuldades em perdoar?

Primeiramente, porque somos seres em construção e só nos colocamos no lugar do outro a partir do momento em que a dor nos aflige.

Mas afinal o que significa perdoar?

Perdoar não diz respeito a apoiar comportamentos que geram dores tanto físicas como emocionais; não é ser conivente com as condutas inadequadas.

Perdoar é compreender o outro, seus limites, suas razões, sem deixar de lado nossos direitos e nossos limites;

Para alcançarmos o perdão: temos que nos colocar no lugar do outro; manter distância de problemas e discussões; não agir por impulso ou termos reações exageradas.

A partir deste momento, passamos a enxergar o outro, deixar de lado situações problemáticas, além de nos libertar de conflitos. Com isso, conseguimos compreender a nós mesmos como bem como aos outros.

“Perdoa agora, hoje e amanhã, incondicionalmente. Recorda que todas as criaturas trazem consigo as imperfeições e fraquezas que lhe são peculiares, tanto quanto, ainda desajustados, trazemos também as nossas”.

(Chico Xavier)



**Espaço
reservado
para você**

MEMÓRIA, AMNÉSIA, ESQUECIMENTO

Eunice Quiumento Velloso

Ginecologista e Obstetra - CRM 3602

Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Memória é o processo de armazenamento de informações e fatos obtidos através de experiências vividas. Existem duas formas de adquirir e armazenar informações:

1ª) **memória de procedimento**, também chamada de memória implícita, que armazena dados relacionados à aquisição de habilidades pela repetição de uma atividade que apresenta sempre o mesmo padrão. Ela não depende da consciência e, por isso somos capazes de realizar uma tarefa com o pensamento voltado para algo totalmente diferente. Por exemplo, posso lavar a louça, varrer a casa ou dirigir o carro com o pensamento vagando por outras paragens, sem prejuízo da tarefa que estou realizando.

2ª) **memória declarativa**, também chamada de memória explícita, que armazena fatos ou dados recebidos pelos sentidos, criação de ideias ou raciocínios. Este tipo de memória é levado ao nível consciente através de palavras, sons, imagens, odores etc. Ela tanto pode ser por fatos vivenciados por nós, como por informações adquiridas pela transmissão do saber, ou seja, pelo que lemos, vemos ou ouvimos.

Em relação ao tempo de armazenamento das informações, podemos classificar a memória em:

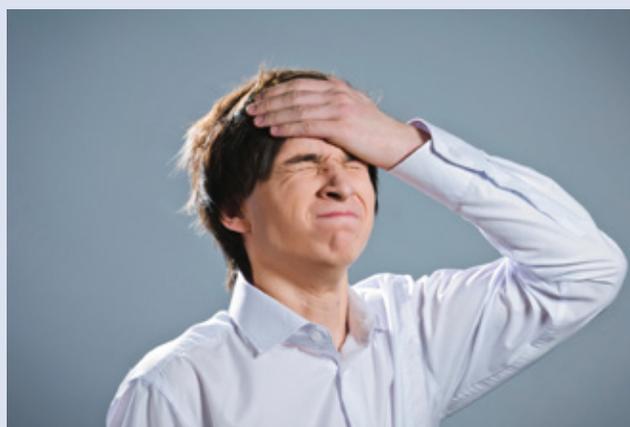
1. **Memória do trabalho** – que atua no momento que a informação está sendo adquirida e pode ser guardada ou descartada. Por exemplo: se alguém me passa o nome de um filme, esta informação pode ser guardada para uso futuro, caso eu tenha interesse, ou pode ser descartada. Este tipo de memória pode armazenar dados por via inconsciente.
2. **Memória de curto prazo** – retém os dados por algumas horas até que sejam gravados de forma definitiva. Em caso de lesão do cérebro enquanto as informações estão neste estágio da memória, elas serão esquecidas. É o caso da pessoa que é atropelada, por exemplo, bate a cabeça, e não lembra do acidente. Outro exemplo é o de pessoas com Alzheimer ou Demência Senil, cujos cérebros têm áreas lesadas e não conseguem lembrar, por exemplo, que acabaram de almoçar e pedem para fazê-lo novamente.
3. **Memória de longo prazo** – é a que retém de forma definitiva as informações. É onde se encontram os dados da nossa história de vida e o conhecimento adquirido ao longo dos anos. Para isso, o cérebro utiliza mecanismos de repetições, recordações e ideias associativas.



IMAGENS WEB

Não há uma parte específica do cérebro reconhecida como responsável pelo armazenamento de informações, embora pesquisas levem a crer que o lobo temporal esteja envolvido com a memória de fatos do passado. Entretanto, várias são as estruturas cerebrais envolvidas, tais como hipocampo, tálamo, hipotálamo e córtex pré-frontal.

Alguns fatores interferem na memória. O interesse pessoal por determinado assunto facilita o armazenamento de dados, assim como a vivência de fatos de alta carga emocional, fazendo com que esses dados permaneçam para sempre na memória. São o que chamamos de fatos marcantes que, mesmo tendo acontecido uma única vez, jamais serão esquecidos, se não houver lesão cerebral, como o nascimento de um filho ou a perda de um ente querido. Por outro lado, a desatenção e falta de concentração relacionadas às preocupações do cotidiano



podem acarretar alteração temporária da memória, como aquilo que costumamos dizer que “deu um branco”.

Amnésia – as amnésias são causadas por agressão ao cérebro e podem ser transitórias ou permanentes. Numa lesão traumática, há relação entre a intensidade do trauma e o tempo de duração da amnésia. Já as demências e intoxicações por monóxido de carbono podem instalar amnésia definitiva.

Esquecimento – é uma falha na retenção ou na evocação dos dados da memória e pode acontecer com qualquer pessoa. Com o avanço da idade existe uma tendência ao esquecimento de fatos recentes, enquanto fatos marcantes do passado são lembrados em detalhes.

Existem diversas causas para o esquecimento, como ansiedade, depressão, alterações do sono, uso de alguns ansiolíticos, hipotireoidismo, falta de vitamina B12, uso de drogas lícitas e ilícitas, estresse. Esquecer detalhes como um endereço, um número de telefone, o nome de alguém ou onde guardou as chaves não significa necessariamente um problema de saúde. A memória pode ser estimulada com exercícios mentais, técnicas de relaxamento e meditação, bem como cuidados com a alimentação, utilizando alimentos ricos em ômega3, sementes, chá verde, chocolate meio-amargo, peixes de água salgada e abacate, por exemplo.

Memória espiritual – Para a maioria dos cientistas, a sede da memória e da sensibilidade é o cérebro. A ciência diz que as moléculas que compõem nosso corpo físico

são constantemente renovadas. Portanto, as moléculas do nosso cérebro também entram em processo de renovação. Assim sendo, não há como afirmar que o cérebro é a sede da memória, pois, se as células se renovam, como arquivaria os fatos registrados pela memória?

Apoiados na Doutrina Espírita, podemos afirmar que existe em nós um princípio imutável e invisível que não está, como a matéria, sujeito à destruição. É a nossa alma e é ela que conserva a lembrança dos fatos.

Para alguns autores espíritas, a sede da memória é no perispírito. É importante, então, lembrar que os Espíritos, ao serem reencarnados, mudam de perispírito de acordo com a natureza dos fluidos ambientes. Se a memória residisse no perispírito, o Espírito a perderia a cada nova existência, inviabilizando a evolução do Espírito Imortal.

O mesmo se dá com a sede da sensibilidade. É o Espírito que ama, sofre, pensa, é triste ou feliz. O perispírito é apenas o órgão que transmite estas sensações. O perispírito está a serviço do Espírito. Segundo Kardec, é incorreto dizer que é no perispírito que ficam gravadas certas memórias ou atos do Espírito quando de sua passagem pela experiência humana.

No capítulo 29 do Livro dos Médiuns, encontramos que “Memória está no Espírito. Perispírito é inerte. É no Espírito que tudo reside. É ele quem pensa, lembra, ama, sofre, se movimenta e age”. Não pode, portanto, o perispírito ser a sede da memória por ser um organismo temporário, por ser matéria e, como tal, se desagrega e não tem como guardar registros.

FOTO: RENATA FONTANA DE FARIA



As coisas que vivemos e as marcas deixadas por essas experiências vão formar nossa memória espiritual. Por isso, os espíritos conservam as lembranças de todos os passos que deram em suas inúmeras reencarnações.

Leon Denis (*apud* LOURES; DURGANTE, 2018) diz que

Dadas as frustrações constantes e a renovação integral do corpo físico em alguns anos, esse fenômeno (memória) seria incompreensível sem a intervenção do perispírito, que guarda em si, gravadas na sua substância, todas as impressões de outrora. É ele que fornece à alma a soma dos seus estados conscientes, mesmo depois da destruição da matéria cerebral. Assim o demonstram os Espíritos nas suas comunicações, visto que conservam no Espaço até as menores recordações da sua existência terrestre.

E por que, quando encarnados, não nos lembramos de todas as provas vividas e aprendizados que tivemos em existências pregressas?

“Se Deus julgou conveniente lançar um véu sobre o passado, é porque isso devia ser útil” (KARDEC, 1996, p.113). Esse esquecimento se dá apenas em nível consciente, mas todas as conquistas evolutivas das encarnações anteriores ficam registradas na memória espiritual, podendo interferir nas novas existências através da intuição.

O Espírito armazena tudo o que temos a oportunidade de vivenciar, elaborar e superar para uso futuro. Como seres encarnados, não podemos usufruir dessas lembranças, mas ao fazermos a passagem, teremos acesso a esse depósito e lá encontraremos o sedimento do caminho de nosso avanço espiritual.

Na pergunta 180 do Livro dos Espíritos, os Espíritos revelam que passando de um planeta para outro, o Espírito conserva a inteligência que já possuía, que os conhecimentos adquiridos em uma existência não mais se perdem; liberto da matéria, o Espírito os tem presentes.

E na pergunta 118, os Espíritos nos dizem que, ao finalizar uma prova, o Espírito fica com o conhecimento e não o esquece mais.

Como o perispírito está intimamente ligado ao Espírito, ele é impressionado pelos pensamentos e guarda as características boas ou más sem, entretanto, ter o poder de alterá-las, cabendo esta tarefa aos esforços do Espírito.

Não nos impressionemos com nossos esquecimentos

de vidas anteriores. Comemoramos estar transferindo o repertório de nossas provas e soluções que encontramos para enfrentá-las do racional para o espiritual como uma poupança para um futuro melhor, a longuíssimo prazo.

É importante ressaltar que esse esquecimento não nos impede de entrar em contato com a nossa realidade espiritual através dos nossos pensamentos, sentimentos e atitudes. Quando entendemos o sentido da nossa vida terrena e procuramos viver conforme as Leis de Deus, o fato de lembrar ou não do que fomos ou fizemos em outras vidas não influi na nossa história. O que influi é realizar nossa tarefa de busca de aperfeiçoamento moral e evolução espiritual sedimentada no AMOR.

“Deus nos deu, para nosso adiantamento, justamente o que nos é necessário e pode nos bastar” (KARDEC, 1996, p.113).



REFERÊNCIAS

- KARDEC, Allan. *O Evangelho segundo o Espiritismo*, 112. ed. Rio: FEB, 1996.
- KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. Trad. Salvador Gentile. Catanduva, SP: Boa Nova Editora, 2004
- LOURES, Marcus V.R.; DURGANTE, Carlos E.A.. *Um novo olhar sobre o problema do ser, do destino e da dor 100 anos depois*. São Paulo: Ed. AME Brasil, 2018.
- MOLLO, Elio. *O perispírito*. Disponível em: <https://espiritualidade.com.br/artigos/autores/MolloEllio/Sede da memória e sensibilidade.pdf>. Acesso em: 16 abr. 2021
- OLIVEIRA, Domérico de. *Nossa Memória*. Disponível em: <https://gecasadocaminhosv.blogspot.com/2018/06>. Acesso em: 16 abr. 2021
- TUA SAUDE. *Causas da perda da memória*. Disponível em: <https://www.tuasauade.com/>. Acesso em: 12 abr. 2021.
- VARELA, Drauzio. *Memória*. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/corpo-humano/memoria>. Acesso em: 12 abr. 2021.

SÉRIE “EU CUIDANDO DE MIM” (5) OBEDECER NÃO É FEIO

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

Na série de artigos que estamos oferecendo com o objetivo de fortalecer o leitor criando antídotos às ondas monstruosas de energias pesadas que chegam principalmente pela mídia, em que a principal delas é a telinha de mão, chegou a vez da Obediência. Obedecer não feio. Principalmente dependendo a que obedecemos. Se for aos apelos comerciais pelo consumo de cigarros, bebidas, orgias e muitas vezes até mesmo das drogas, estamos no lado errado da vida. A obediência abordada na edição de hoje é outra, como você verá.

Estamos justamente informando com o intuito de salvar, curar e libertar, que são as três principais razões de ser da informação. Se não for para salvar, curar e libertar não se estará lidando com informação e sim com dominação, doutrinação, lavagem cerebral, escravidão intelectual.

Escrevemos em edições anteriores que somos vítimas de vibrações desqualificadas, propostas desagregadoras, sementes do medo, da dúvida, do aprisionamento, do vampirismo, da exploração que se sustentam em nossa não vigília, em nosso equivocado trabalho sobre nosso corpo e, já falamos também da nossa não humildade ao reconhecer que temos muito a aprender.

Na edição de hoje chegou a vez da obediência.

Obediência é algo parecido com a humildade, mas vai além, tem um pouco a ver com respeito, mas nos coloca diante, principalmente, das leis universais, da imperiosa necessidade de não querer contrariá-las, começando por nossa infância perante as regras de família, passando pela escola e as regras da mesma, avançando pelos aspectos profissionais, matrimoniais, e todo o sistema de leis humanas. Obedecer é amar com humildade. Vejam que esses dois valores, já estudados aqui nesta série dizem respeito ao Amor.

Voltamos a nos lembrar de que, quando falou de Amor, Cristo incluiu a mansidão. Não se referia àquele que se deixa montar como fosse um burro de carga, mas certamente se referia a não violência barata por machismo ou por orgulho.

Ao olhar para as estrelas nas noites em que as nuvens estão ausentes, percebemos como é grande o Universo. A sua imensidão e as raríssimas vezes em que a sua ordem é quebrada, nos faz lembrar que ali existem leis imutáveis. E que essas leis imutáveis estão em vigor também em nosso corpo. Cada vez que desrespeitamos nosso corpo e suas leis o efeito é imediato. É dessa obediência que estamos tratando.

Onde quer que estejamos fazendo o que for, ali existem regras e leis.

Como o mundo seria melhor se, por exemplo, ali no seu condomínio ou na sua casa, todos obedecessem às regras e as leis.

Se as regras e as leis fossem obedecidas, Brumadinho não teria sofrido aquela tragédia.

Se todos nós respeitássemos as regras e leis da vida não saberíamos o que é doença, não precisaríamos de polícia, nem de penitenciária.

E, também, para fazer-nos lembrar que a vida tem regras e leis que o Núcleo Espírita Nosso Lar criou o PRIS (Programa de Reconciliação Integral do Ser), que coordena e apoia os Grupos Terapêuticos que, por sua vez, lidam com a informação que salva, cura e liberta. Interessados em cuidar de si através de Grupos Terapêuticos participam do Caminho Sagrado, aos sábados, às 8:30h, e se inscrevem para o Grupo Terapêutico que desejam.

REFLEXÕES SOBRE A FÉ

Jucemar Geraldo Jorge
Grupo Filosófico

A experiência levou-nos a constatar a ideia de que não podemos sustentar a fé cientificamente, se é que assim podemos afirmar. “Pode-se dizer, resumidamente, que o critério que define o status científico de uma teoria é a sua capacidade de ser refutada ou testada” (POPPER, 1994, p. 66) Com base nessa afirmação popperiana, é possível deduzir que a fé como tal não tem como se submeter a critérios científicos para definição de sua existência. Ela passa pela subjetividade e será sustentada de acordo com as convicções de cada pessoa.

Já na contramão dos processos científicos, encontramos a fé amparada no Evangelho, afirmando que: “a fé sincera e verdadeira é sempre calma; dá paciência que sabe esperar, porque tendo seu ponto de apoio na inteligência e na compreensão das coisas, está certa de chegar” (KARDEC, 2009, p. 186) Podemos, assim, deduzir que, embora não necessite de uma vinculação científica para ser demonstrada, recorre, todavia a uma certa racionalidade para fundamentar a sua existência. Esse é um dos aspectos mais importantes da fé, ou seja, ela é capaz de ser interiorizada pelo homem e vivenciada em suas diferentes formas de ser.

Creemos ser de relevante importância pensar sobre a sua eficácia, pois este é o ponto principal que nos permite decidir se mantemos ou não a nossa fidelidade a ela, pois conforme já mencionamos, é através de uma clara convicção, de muita paciência e inteligência que a esperamos concretizar-se e, com ela, o surgimento das nossas mais sublimes e puras aspirações, dos desejos mais sutis até aos mais complicados. A fé é dinâmica e deve ser construída todos os dias e não deve ser somente um ato puramente abstrato, pois ela é tal como a alma que não se vê, é um ente que vibra potencialmente na frequência de Deus.

A fé representa a bússola, a lâmpada acesa a orientar-nos os passos através dos obstáculos; localizá-la em ângulos inferiores do caminho é um engano de consequências desastrosas, porque, muito longe de ser uma alavanca de impulsão para baixo, é a libe-

tadora a conduzir para cima (XAVIER, 2019, p. 120)

Assim, prezados irmãos, vamos, no nosso dia a dia, dando os passos importantes para encontrar a nossa fé, pois é através dela que conseguiremos enfrentar as nossas fraquezas, as nossas adversidades, aprimorar nossas atitudes e, por conseguinte, encontrar aquele inestimável ponto de apoio que ninguém poderá nos apresentar. A fé eleva a nossa capacidade de potencializar a nossa subjetividade e transcender os impulsos materiais, permitindo a conexão tão aspirada por todos nós, ou seja, a nossa comunicação com Deus. É pertinente ressaltar que a fé a que estamos nos referindo é aquela que permite atingirmos estados mais elevados de fervorosidade divina, não uma fé para ganhos materiais pura e simplesmente. É muito pertinente que esses mecanismos possam ser utilizados para ganhos próprios. É bom ter fé sim, para que nossas necessidades materiais sejam satisfeitas e que os prazeres da vida contemplem e promovam o nosso bem-estar, mas se não ampliarmos a nossa mente e não fizermos a necessária conexão entre o ser e o ter, certamente teremos maiores dificuldades não só para entender a fé, bem como para concretizá-la no seu processo de execução.

Como disse Jesus Cristo “a fé remove montanhas” e a ela podemos aliar todas as possibilidades, todas as necessidades, pois ela não deixa de ser um sutil movimento, uma poderosa energia capaz de promover significativas alterações em nossas vidas. Quanto mais despreendida das necessidades do “eu interior possessivo”, quanto mais afastada da mente vil que tudo quer, melhores respostas obteremos através da nossa fé, quanto maior a sua pureza maior a sua eficácia, quanto mais íntima do nosso ser divino, maior será sua potencialidade.

Somos seres espirituais e, por isso, temos a capacidade da transcendência. A fé é um estado condutor e a sua evidência é manifestada quando obtemos as respostas oriundas dos nossos atos e dos nossos desejos benfazejos.

REFERÊNCIAS

- POPPER, Karl Raymund. *Conjecturas e Refutações*. Tradução de Sérgio Bath. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 1994.
KARDEC, Allan. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*. Tradução de Salvador Gentile, Araras, SP: IDE, 2009.
XAVIER, Francisco Cândido. *O Evangelho por Emmanuel: comentário às cartas universais e ao apocalipse*, 1.ed., 1 imp.. Brasília: FEB, 2019.



Espaço reservado para você

DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/04/2021 a 30/04/2021

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO 95.135,01

	95.135,01
Arrecadação via Celesc	32.399,79
Doações na Conta Corrente - Mensalidade Colaboradores	59.735,22
Anúncio Jornal	3.000,00

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA

TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	95.135,01
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	66.269,96
Valor creditado na Reserva Financeira	28.865,05

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO 66.269,96

DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	52.711,76
Folha de pagamento	35.351,98
Vale transporte	183,30
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	3.096,45
DARF	490,46
GPS (Guia da Previdência Social)	13.589,57
ENERGIA ELÉTRICA	1.412,36
ÁGUA E SANEAMENTO	1.380,46
Casan	713,21
Tratamento de esgoto	667,25
TELEFONE E INTERNET	2.179,50
Telefone fixo	741,37
Telefone móvel	769,13
Internet	669,00
SEGURANÇA ELETRÔNICA	2.956,02
Segurança eletrônica	606,02
Manutenção de equipamentos	2.350,00
DESPESAS COM VEÍCULOS	1.922,17
Combustível	519,92
Documentos, licenciamentos, seguros	1.402,25
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES	303,50
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES	2.750,00
DESPESAS DE INFORMÁTICA	180,00
Manutenção de equipamentos	180,00
TARIFAS BANCÁRIAS	213,50
Impostos	260,69
ISS	16,32
GPS (NOTAS)	87,01
DARF (NOTAS)	157,36

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\$ 28.865,05

* 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.



HOMENAGEM E GRATIDÃO

Faleceu, aos 79 anos, em São José, o comerciante Jorge Luiz Hermes, fundador e dono da "Loja do Óleo", grande incentivador do Informativo Nosso Lar.

Sua empresa era uma das mais antigas e constantes anunciantes do nosso jornal.

Gratidão pelo convívio e apoio em todos esses anos, Seu Jorge! Siga em paz!

Que os bons espíritos o recebam e o amparem com muito amor e que sua família seja confortada.

CD

LUANA CARVALHO BAILE DE MÁSCARA

Paulo Roberto da Purificação

Cantoterapia Sol Maior

Luana Carvalho lança disco que é uma declaração de amor à mãe Beth Carvalho.

Três anos após o lançamento do segundo álbum de estúdio da carreira, Branco (2017), a artista decidiu transformar a saudade dos pais, o futebolista Édson Cegonha (1943-2015) e a sambista Beth Carvalho (1946-2019), na base para o agridoce *Baile de Máscara* (2020). O trabalho revela seis músicas de Carnaval, mas não necessariamente sambas, em que Luana Carvalho estreita a relação com diferentes instrumentistas e vozes da cena carioca.

“Minha mãe e meu pai morreram num curto espaço dos últimos anos. Nas duas ocasiões me veio uma frase na cabeça: viver, morrer, seguir vivendo, tudo é apenas



uma maneira de entrar no baile”, escreveu no delicado texto de apresentação da obra. Uma homenagem à mãe da cantora, um dos nomes mais importantes da nossa música, e também um “resultado da reflexão sobre en-

trar em quarentena logo após o carnaval”. Entre as composições que recheiam o disco, todas regravações de Beth, preciosidades como Minha Festa, Falso Reinado e Dia Seguinte.

FILME

RADIOACTIVE



Devota da ciência, Marie (Rosamund Pike) sempre enfrentou dificuldades em conseguir apoio para suas experiências devido ao fato de ser uma mulher. Ao conhecer Pierre Curie (Sam Riley), ela logo se surpreende pelo fato dele conhecer seu trabalho, o que a deixa lisonjeada. Logo os dois estão trabalhando juntos e, posteriormente, iniciam um relacionamento que resultou em duas filhas. Juntos, Marie e Pierre descobrem dois novos elementos químicos, rádio e polônio, que dão início ao uso da radioatividade.

LIVRO

BARTLEBY, O ESCRIVÃO

Herman Melville - 1863

Editora José Olympio - 2. ed. - 2017

Mário Jacques
Terapia do Livro

Bartleby é um escrivão e o personagem central desse conto realmente maravilhoso de Herman Melville, que foi publicado nos Estados Unidos em 1863.

Nesse breve conto, O escrivão Bartleby é o mais novo contratado para transcrever, ou copiar textos num escritório de advocacia. O Trabalho repetitivo e essencialmente burocrático, já exercido por outros dois funcionários, deveria ganhar o auxílio de Bartleby.

Ao menos era essa a ideia que tinha o indulgente advogado, patrão dessa equipe, ao contratá-lo.

Bartleby mostra-se um funcionário assíduo e eficiente. Porém, aos poucos, começa a negar-se a executar pequenas tarefas. Inicialmente, sua atitude causa apenas espanto no patrão e nos colegas do escritório, que relevam a atitude...

Entretanto, sua resposta sempre igual a qualquer nova solicitação do patrão, inicia um processo de constrição dentro do escritório. Para tudo, Bartleby repetia: “prefiro não fazê-lo” e, mesmo sob protestos, seguia adiante nas suas atividades ignorando as queixas ou o despecho que sua decisão poderia ter.

Mesmo com ameaças do patrão, Bartleby agora, nega-se a fazer até mesmo o trabalho para o qual foi contratado. Apesar disso, o patrão não consegue demiti-lo...

Assim, a insólita história, narrada em primeira pessoa pelo advogado, causa-lhe frustração



à medida que ele não consegue entender ou explicar quem é esse Bartleby, afinal? O que o faz agir de tal forma? Seria ele doente ou apenas um revoltado com o sistema?

É impossível terminar esse delicioso conto, de texto irretocável e fluido, sem se fazer várias perguntas sobre o que representa o “Bartleby” que habita dentro de nós?

Recomendo muitíssimo!

Espaço reservado para você

INTUIÇÃO

Carmen Fossari

Da cidade que sou
Ruas e atalhos
São mapas
São cartas
Trançadas
Percorro os passos
Dia a dia do trajeto
De bússolas da razão
Que em parte apraz,
Mas se repartem de estilhaços
Que oclusam a lua nova.

Na cidade que estou
Uma rebelião
Indormida também
É habitante cidadina.

Outros ventos vitrificam
O olhar, que carrega o mar
De olhar no olhar.
Me assoma
Outro compasso
Regido por uma
Sonata do que não sei.

Amanhecer em
pressentimentos
Do saber sem ver
Do sentir sem tocar
Um vento sul embaralha
Todas as conhecidas cartas da razão
E no verso da intuição
A cidade de estar
Seduz
Imagética, renovada
Povoada d'êus
Não ditos
Evocados da oculta face
pressentida
De saber-te.



FELICIDADE

Uma prioridade de vida

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro



Felicidade é uma prioridade de vida. Devido aos muitos benefícios que a felicidade oferece, ela passou a ser um tema de interesse de vários autores e um tema que vem sendo estudado há muitos anos, como por exemplo, por: Seligman (2010); Silva e Tolfo (2012); Sender e Fleck (2017); Seligman (2019); Salas-Vallina, Poso-Hidalgo e Gil-Monte (2020); entre outros.

A felicidade é plenamente alcançada quando a atingimos em todos os setores de nossa vida, tanto no pessoal, quanto no profissional, pois não temos como desvincular uma coisa da outra. Precisamos nos ater e colocar como meta primordial o nosso bem-estar, que é o ponto de partida para a felicidade.

O nosso bem-estar depende muito de nossas atitudes. Quanto mais positivas forem nossas atitudes, melhor será o nosso bem-estar.

Como normalmente passamos dois terços de nosso dia trabalhando, então, vamos começar a analisar nossa vida profissional.

A vida profissional compreende três dimensões distintas:

Engajamento: que depende de nossa paixão por nosso trabalho;

Satisfação no trabalho: para sentirmos o nível de nossa satisfação temos que avaliar as características de nosso trabalho;

Comprometimento organizacional afetivo – que depende dos sentimentos de pertencimento à organização.

E, por isso mesmo, que a felicidade do colaborador é também tema de interesse das organizações e

elas se esforçam para investir na felicidade promovendo atitudes positivas que, normalmente, levam a resultados benéficos, tanto para o colaborador como para a própria organização.

O engajamento mede especificamente a afetividade positiva relacionada ao trabalho, como envolvimento, entusiasmo e energia. O envolvimento refere-se exclusivamente ao grau em que o trabalho se torna uma parte essencial da vida de uma pessoa.

A satisfação no trabalho, refere-se a avaliações das condições do trabalho. Essa satisfação é responsável pela redução do absenteísmo e pela melhora do desempenho da pessoa no trabalho. O humor positivo do trabalhador melhora a eficácia e a cooperação no trabalho, trazendo emoções positivas que facilitam o aprendizado e o trabalho em equipe.

O comprometimento organizacional afetivo considera sentimentos afetivos no trabalho e comprometimento normativo em relação a ele. Toma toda a organização como referência, medindo o afeto pela organização, a avaliação de pertencer à organização e os sentimentos de responsabilidade com a organização. Podendo ser definido como o interesse e a conexão dos colaboradores com a organização, e está diretamente relacionado as variáveis organizacionais, como por exemplo, desempenho no trabalho.

No nível pessoal, sentimentos felizes normalmente implicam sucesso na vida, com uma maior e melhor expectativa de vida e saúde. A felicidade como julgamentos globais da vida, nos trazem satisfação com a vida pessoal, prevalecendo bom humor e emoções positivas.

Portanto: **FAÇA TUDO PARA SER FELIZ.**

REFERÊNCIAS

- SALAS-VALLINA, A.; POZO-HIDALGO, M.; GIL-MONTE, P. R. Are happy workers more productive?: the mediating role of service-skill use. *Frontiers in Psychology*, Lausana, v. 11, art. 456, p. 1-11, 2020.
- SELIGMAN, M. *Felicidade autêntica*: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Tradução de Neuza Capelo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2010.
- SELIGMAN, M. *Florescer*: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar. Tradução de Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.
- SENDER, G.; FLECK, D. As organizações e a felicidade no trabalho: uma perspectiva integrada. *Revista de Administração Contemporânea*, Maringá, v. 21, n. 6, art. 2, p. 764-787, nov./dez. 2017.
- SILVA, N.; TOLFO, S. da R. Trabalho significativo e felicidade humana: explorando aproximações. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, Florianópolis, v. 12, n. 3, p. 341-354, dez. 2012.



Espaço reservado
para você

Entrevista com Gabriella Dornelles, Coordenadora do CREAS - Sede de São José/SC

1) O que é o SUAS, sua política, objetivos e quem são os seus usuários?

O Sistema Único de Assistência Social (SUAS) é um sistema coordenado, atualmente, pela Secretaria Especial do Desenvolvimento Social, do Ministério da Cidadania e gerenciado pelo poder público e pela sociedade civil, com a missão organizar os serviços de assistência social no país. Ele articula recursos e esforços da União, dos Estados e dos Municípios para financiar e executar a Política Nacional de Assistência Social (PNAS).

As ações organizadas no SUAS estão divididas entre a Proteção Social Básica, voltada à prevenção de riscos sociais e pessoais, e a Proteção Social Especial, destinada a pessoas em situação de risco ou violação de direitos.

O sistema também oferece benefícios assistenciais em situações específicas. O usuário do SUAS é qualquer cidadão que esteja passando por momentos de dificuldades ou por algumas situações que podem estar relacionadas à pobreza, à falta de acesso a serviços públicos, à problemas familiares e discriminação, também podem acessar o SUAS pessoas que dependem de cuidados especiais, se envolvem com drogas ou álcool, perdem o emprego ou, ainda, quando há algum desastre natural na comunidade. Na assistência social, essas situações de desproteção são conhecidas pelo termo vulnerabilidade social.

Também são usuários do SUAS aquelas pessoas que estão em situação de risco, ou seja, passam por situações de violência física, psicológica, sexual, entre outros. Ressalta-se também que, qualquer cidadão, seja refugiado, imigrante, indígena, quilombola, cigano ou membros de

outros povos e comunidades tradicionais têm direito à assistência social.

2) O que é o Centro de Referência da Assistência Social – CRAS?

Qual o objetivo e como funciona? Qual atendimento que ele presta aos seus usuários? Exemplo de situações que a pessoa pode procurar os serviços no CRAS?

O CRAS é uma unidade pública estatal descentralizada da política de assistência social, sendo responsável pela organização e oferta dos serviços socioassistenciais da Proteção Social Básica do Sistema Único de Assistência Social (SUAS) nas áreas de vulnerabilidade e risco social dos municípios.

O CRAS Representa a principal estrutura física local para a proteção social básica, desempenha papel central no território onde se localiza, possuindo a função de oferta pública do trabalho social com famílias por meio do serviço de Proteção e Atendimento Integral a Famílias (PAIF) e gestão territorial da rede socioassistencial de proteção social básica.

Nesse sentido, destacam-se como principais funções do CRAS:

- ofertar o serviço PAIF e outros serviços, programas e projetos socioassistenciais de proteção social básica, para as famílias, seus membros e indivíduos em situação de vulnerabilidade social;
- articular e fortalecer a rede de Proteção Social Básica local;
- prevenir as situações de risco em seu território de abrangência fortalecendo vínculos familiares e comunitários e garantindo direitos.



3) O que é o CREAS? Qual seu objetivo? O CREAS conta com uma equipe multidisciplinar? Ou que profissionais atendem no CREAS? Como o usuário poderá ter acesso a esse serviço?

O Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS) é uma unidade pública da política de Assistência Social onde são atendidas famílias e pessoas que estão em situação de risco social ou tiveram seus direitos violados.

A unidade deve, obrigatoriamente, ofertar o Serviço de Proteção e Atendimento Especializado a Famílias e Indivíduos (PAEFI), podendo

ofertar outros serviços, como Abordagem Social e Serviço para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas famílias. É unidade de oferta ainda do serviço de Medidas Socioeducativas em Meio Aberto.

O Público Atendido no CREAS são famílias e indivíduos em situação de risco pessoal e social, com violação de direitos, como: violência física, psicológica e negligência; violência sexual; afastamento do convívio familiar devido à aplicação de medida de proteção; situação de rua; abandono; trabalho infantil; discriminação por orientação sexual e/ou raça/etnia; descumprimento de condicionalidades do Programa Bolsa Família em decorrência de violação de direitos; cumprimento de medidas socioeducativas em meio aberto de Liberdade Assistida e de Prestação de Serviços à Comunidade por adolescentes, entre outras.

O trabalho realizado no CREAS é caracterizado por uma intensa articulação em rede, especialização e qualificação do atendimento.

Os serviços disponibilizados em cada unidade são centralizados na família, com mobilização e participação social, focando nos territórios com maior vulnerabilidade e fazendo com que todos tenham acesso aos direitos socioassistenciais.

Os principais objetivos são contribuir para o fortalecimento da família no desempenho de sua função protetiva; processar a inclusão das famílias no sistema de proteção social e nos Serviços públicos; contribuir para restaurar e reservar a integridade e as condições de autonomia dos usuários; contribuir para romper com padrões violadores de direito no interior da família; contribuir para reparação de danos e da incidência de violação de direitos e reverter a reincidência de violação de direitos.

As equipes do CREAS são formadas por psicólogos e assistentes sociais.

O usuário pode acessar o CREAS encaminhado por algum órgão do sistema de garante de direitos ou por demanda espontânea.

4) Como estão organizados e distribuídos estes serviços no município de São José?

Atualmente o município de São José possui:

- cinco CRAS (Zanelatto, Areias, Forquilha, Ipiranga e Colona Santana);
- dois CREAS: (Sede e Barreiros).

No CREAS SEDE além do PAEFI (serviço de orientação e acompanhamento de famílias que possuem um ou mais indivíduos em situação de vulnerabilidade, como ameaça ou violação de direitos), realiza-se o Serviço especializado de atendimento ao Idoso.

O CREAS Barreiros oferta o PAEFI; a abordagem Social e; Medidas Socioeducativas.

Ainda são serviços presentes na assistência social do município o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos ao Idoso e a Criança e Adolescente. Setor de Benefícios e Cadastro Único.



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

PANDION editora

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

Books shown: *Maria de Estílima Costa - Melodias da Liberdade*, *A LUZ DO PORTAL*, *Longevidade como lidar com ela*

DESINTERESSE

Jaime João Regis
Grupo Filosófico

Pela definição do Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa, desinteresse vem a ser abnegação, desprendimento, generosidade, isenção, imparcialidade. Correspondendo aos princípios da conduta fraterna cristã e universal, é o ato de fazer, de empenhar-se, de esforçar-se, de produzir sem ter nenhum interesse pessoal no resultado, mas visando apenas o bem do outro. É interessar-se pelo processo sem interesse nos benefícios gerados, desinteressadamente.

Desinteresse não significa abandono, não querer se envolver, esquivar-se, omitir-se, não se sentir atraído, não preferir, deixar de lado, por não ver vantagens. Estes conceitos prendem-se a visão egoística de só assumir, envolver-se ou fazer aquilo que traz algum benefício, seja lucro, destaque, projeção, comodidade, menos esforço, presença de público, influência, poder, enfim, o melhor, nesse nível de conceito, para si e para o seu grupo.

Num exemplo:

Uma determinada pessoa consegue emprego em outra cidade e surge dificuldade para encontrar moradia, no valor do aluguel que esteja compatível com o que poderá pagar e na região que necessita. Depois de muita procura, acha uma casa que atende à sua necessidade e capacidade de pagamento. Só que existe um problema: a casa foi recém desocupada, deverá passar por uma restauração completa da rede elétrica e por uma pintura. O proprietário só poderá dispô-la para aluguel em sessenta dias. O serviço poderá ser feito em dez dias, mas não há condições para o proprietário prontá-la antes. A única possibilidade é o interessado assumir a restauração, custo que ele não pode arcar porque estava sem dinheiro e desempregado. Necessita da casa, é a única existente, não pode contrair empréstimo porque está sem crédito, deverá estar instalado na nova cidade em quinze dias, prazo em que iniciará como controlador da expedição numa empresa de materiais de construção. Procurou os futuros colegas de emprego e ficou sabendo que o irmão de um deles trabalha com restauração e manutenção de imóveis para imobiliárias. Consegue um contato com essa pessoa e lhe conta sua história, que é dramática. Há quase dois anos sem emprego, a esposa entrou em depressão, a sua mãe mora com ele e está com a doença de Alzheimer, tem-lhe faltado até a comida e não tem sido fácil presenciar o sofrimento do casal de filhos pré-adolescentes. Pede que o ajude com a possibilidade de fazer a restauração da rede elétrica, que é

o impeditivo para o proprietário aluga-la já, afirmando que fará o que puder para pagar o serviço em quatro vezes, a partir do segundo mês no novo emprego.

O restaurador de imóveis ouviu atentamente o relato. Apesar da crise, não pode se queixar. Tem tido serviço continuamente nos últimos dois anos, está com as finanças em dia e até com uma certa folga. Que atitude poderá ele tomar? Que padrão de comportamento poderá assumir, dos abaixo descritos?

1 - O não desinteressado ou interessado em si próprio - Vê o outro em dificuldade, mas alega não ter tempo ou condições de ajudá-lo, por não poder desviar-se das suas ocupações. Até poderia, mas se recebesse uma compensação pelo trabalho. Também pode se utilizar da desculpa de que não conhece a pessoa ou suspeitar da sua história. O sofrimento do outro é ignorado e não se mobiliza, já que não vai receber nenhuma compensação pelo esforço que terá de fazer, não acreditando na forma apresentada. Pode ainda criticar o necessitado, responsabilizando-o pelo que está acontecendo.

2 - O desinteressado - Sente a dificuldade do outro e prontifica-se em ajudá-lo. Deixa tarefas suas de lado e dá prioridade às do necessitado. Não exige que lhe pague pelo serviço. Seu sofrimento diante da dificuldade o motivou de forma natural e espontânea. Preocupa-se com o ajudado até que seja superada a situação difícil. Não propaga aos quatro cantos o que fez. Não lança críticas à situação do necessitado.

Essa é uma história da vida, como tantas outras a ela assemelhadas que diariamente acontecem, mudando somente o cenário e particularidades dos protagonistas. Nos põe a pensar: que chance haveria de acontecer um comportamento como no segundo caso? Por que, no campo da ajuda mútua, muitos que tem condições de exercitá-la não o fazem, mesmo sabendo que se estivessem no lugar do outro gostariam que lhe fosse feito? São tão sensíveis que choram quando ouvem histórias como a de Fabiano de Cristo, mas agem como se não tivessem nada a ver com isto. Aos que concluem esta leitura, fica a pergunta: como agiriam estando no lugar do restaurador de imóveis? Agora, ainda na mesma condição, mas imaginando-se no lugar do necessitado.

Somos o que somos até o dia em que seremos o que já não somos.

A RESIDÊNCIA DE DEUS

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Que a paz de Deus esteja em teu coração, meu irmão, pois hoje venho falar Dele, o nosso Pai.

Falar de Deus? Ora, me dirás, tantas religiões falam em Deus, tantos livros falam Dele, e eu próprio já sei tanto desse Deus que está nas alturas! Que mais poderia saber sobre Ele? Dirás, talvez, que fazes uma pálida ideia da aparência de Deus, fazendo-me pensar que o imaginas velhinho, de barbas brancas, expressão grave, sisuda, como estivesse a te compreender. Assim te falo, porque esse era o Deus que, segundo minha imaginação da época, me olhava lá de cima. Tão distante Ele estava de mim! Pudera! Com o medo que tinha Dele, não Lhe dava oportunidade para que descesse das alturas onde eu o tinha colocado. Sim, meu livre arbítrio assim escolheu: - Deus lá e eu aqui.

Ainda estando tão distante, houve uma época em minha vida que senti a necessidade de querê-Lo perto, pois queria matar a saudade grande que existia em mim. Eu tinha saudade de Deus e por isso passei a buscá-Lo, tornando-me, no bom sentido, seu tenaz perseguidor. Tornei-me um estudante de Deus. Do cristianismo passei a ler sobre budismo e o esoterismo. Fui estudar história e teologia. A meditação que me impus não me trouxe conforto, pois minha mente tagarelava e Deus continuava lá e eu aqui.

Por que essa distância entre nós, se queria tanto estar ligado a Deus? Compreendi finalmente que precisava “desaprender” tudo que havia aprendido sobre meu Pai para amá-Lo com o coração e não com as palavras. Era preciso perder o medo de Deus, pois o medo não me deixava chegar até Ele. Era preciso acender a fé dentro de mim, apagando aquela “fé fabricada” que me era imposta desde pequeno. A fé genuína, fruto do amor, nasce espontaneamente quando conseguimos nos livrar do sentimento que estamos sendo cobrados por Deus. Deus não cobra, não te castiga, não te quer sofredor porque Ele é Pai. As religiões por causa da disputa pelo poder inventaram uma forma para manter Deus em cárcere privado ainda que cheio de vitrais coloridos e pisos lustrosos. Mantendo-o assim, longe do coração dos homens, esses poderiam ser manipulados e chantageados em troca de um lugar no paraíso quando os olhos fossem cerrados para sempre. Essa é a indústria da fé. Essa é a fé cega.

Com esteio nessa precária e rotulada fé, ainda em nossos dias, muitos passam a comercializar com Deus chegando a buscar uma pureza doutrinária como se tal atitude fosse possível torná-los melhores aos olhos do Criador. Estudos da Bíblia, discursos abrasadores, debates e opiniões divergentes, tudo qualificando

a Fé e o amor a Deus. E Ele continuando lá e nós seus filhos, aqui. E o caminho para a Casa Paterna cada vez mais distante e impossível de percorrer. Andei por todos esses caminhos, meu Irmão. Rodeado de caminhantes iguais a mim, permanecia longe de Deus. Finalmente, sem encontro marcado, encontrei Deus e percebi que Ele era amor, só amor. Foi então que perdi o medo de Deus, pois medo e amor não podem caminhar de mãos dadas.

E como se descobre o amor “por e de” Deus dentro de nós? Amando, meu Irmão, primeiramente a ti mesmo. Quando te perdoares por teus erros desejando nunca mais repeti-los, passarás a gostar de ti. Amando a ti, deixarás de ter rivais passando a amar teus irmãos da mesma forma como te amas. E meus desafetos, meus inimigos, como poderei amá-los se me causam tanto mal, me perguntarás. E eu te responderei que enquanto não puderes trazê-los para dentro de teu coração, enquanto não puderes abraçá-los com os braços de tua alma, simplesmente adote o ensinamento de nosso Mestre Jesus que em outras palavras te diria para não fazeres ao teu próximo nada daquilo que não gostarias que te fizessem.

Quando estiveres pronto para amar descobrirás um Deus terno e não aquele Deus vingativo conforme foste ensinado, chegando inclusive, a temê-lo. Sobre a doçura, a ternura de Deus, só conseguimos expressar quando sentimos que Ele está dentro de nós. É aí que Ele reside. Essa é a Casa de Deus. Não podemos aprisioná-lo entre paredes, mantê-lo em cárcere privado como muitas religiões o fazem, pois Deus quer estar no vento, na chuva, nas flores e em teu coração. Quando Ele está em teu interior podes levá-lo a passear contigo. Em teu caminho, todos sentirão a presença Dele, pois tua atitude é mansa, humilde, sorridente e feliz. Quando Deus vem repousar em nosso interior, nossos olhos, as janelas da alma, brilham de amor. Pois o Amor está dentro de nós. E quando isso acontece, vemos os “problemáticos” de outra forma. Deixamos de perder a paciência com eles e procuramos desvendar seus olhos para que consigam vislumbrar a mesma luz que nos norteia a viver melhor, a sorrir com vontade e até gargalhar, pois Deus também é felicidade.

Quando estamos repletos do amor de Deus passamos a ser mansos, serenos e caridosos sem a necessidade de testemunhas, pois é gratificante amar. O amor se basta. É em nome desse amor, meu querido irmão, que peço a meu Pai que te abençoe para que tenhas a paz que mereces e que te sintas amado como jamais imaginaste ser. Mantendo Deus como inquilino de teu coração, nada mais precisas para ser feliz.

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

A mãe da mãe

por Marcela Feriani

Enquanto os olhos do mundo estão no bebê que acaba de nascer, a mãe da mãe enxerga a filha, recém-parida. O papel de avó pode esperar, pois é a sua menina que chora, com os seios a vaziar.

A mãe da mãe esfrega roupinhas manchadas de cocô, varre o chão, garante o almoço. Compra pijamas de botão, lava lençóis sujos de leite e sangue. Ela sabe como é duro se tornar mãe.

No silêncio da madrugada, pensa na filha, acordada. Quantas vezes será que foi? Aguentará a manhã com um sorriso? Leva canjica quentinha e seu bolo favorito.

Atarefada, a mãe da mãe sofre em silêncio. Em cada escolha da filha, lembra suas próprias. Diante de nova mãe, novo bebê, muito leite e tanto colo, questiona tudo o que fez, tempos atrás. Tempo que não volta mais.

Se hoje é o que se tem, então hoje é o que é. Olha nos olhos, traz pão e café. Esse é o colo, esse é o leite. Aqui e agora, presente.

A mãe da mãe ajuda a filha a voar. Cuida de tudo o que está às mãos para que ela se reconstrua, descubra sua nova identidade. Ela agora é mãe, mas será sempre filha.

Toda mãe recém-nascida precisa dos cuidados de outra mulher que entenda o quanto esse momento é frágil. A mãe da mãe pode ser uma irmã, sogra, amiga, doula, vizinha, tia, avó, cunhada, conhecida. O fato é que o puerpério necessita de união feminina, dessa compreensão que só outra mãe consegue ter. O pai é um cuidador fundamental, comanda a casa e se desdobra entre mãe e filho, mas é preciso lembrar que ele também acaba de se tornar pai, ainda que pela segunda ou terceira vez.



IMAGEM WEB

Disponível em: <https://www.justrealmoms.com.br/de-mae-para-mae-1/>

EMPRÉSTIMO
PESSOAL
KOERICH

ESSE É
O
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, vinculados 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 contratação. 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 253,70% a.a. Obrigatória a apresentação da Carteira de Identidade e CPF original e comprovante de renda e residência emitidos há no máximo 3 meses. A primeira parcela terá vencimento no 1º dia do mês seguinte à data de contratação. O Custo Efetivo Total (CET) do financiamento terá variação de acordo com o valor, o número de prestações, taxa de juros contratada e demais condições praticadas na operação. Condições válidas até 31/07/2016, podendo ser alterada sem prévio aviso. O Koerich é Corretora da Kredig S/A. CNPJ: 0800 648 6488. Consulte o CET antes da contratação.