

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

JUNHO 2021 - ANO 11 - Nº 97

IMAGENS WEB

COVID-19: DA PANDEMIA À SINDEMIA COM O ESPIRITUAL EM SINTONIA

Pensando o Brasil como um país constituído por vários brasis, extremamente desigual sob o ponto de vista social e econômico, seria admissível inferir que a pandemia da COVID-19 em nosso país vai para além de uma complexa pandemia, também se caracterizando como uma complexa sindemia. Nessa direção, combater as desigualdades sociais (direito humano a alimentação, educação/informação, emprego/trabalho/renda, habitação/moradia, segurança/justiça, acesso digno aos serviços de saúde, acesso digno ao saneamento básico e espiritualidade, entre outros), e econômicas (políticas públicas para melhor distribuição da renda), é tão importante quando enfrentar no plano fenomenológico da doença o diabetes, a hipertensão e o câncer, nos diz o Irmão Áureo dos Santos. **Páginas 8 e 9**



MINDFULNESS INDIVIDUAL E ORGANIZACIONAL



Segundo Paulo César Lapolli, entender as coisas por meio da intenção, atenção e atitude nos torna mais preparados para enfrentar os desafios, sejam eles na vida pessoal ou profissional. A atenção plena, quando colocada em prática, pode resultar em diversos benefícios tanto para o indivíduo quanto para a organização. **Página 4**



ENCONTRO CONSIGO MESMO

Vera Lúcia Beher fala que somos viajores do espaço/tempo, sementes de luz, pequenos hologramas do grande todo, que em nosso íntimo vibra a nota da qual pertencemos, na partitura da grande sinfonia universal, sincronizados com a inteligência maior, que tudo move e tudo cria em direção à perfeição e à felicidade. **Página 14**

Colunas

• DA NOVA ORDEM

Adilson Maestri
Página 7

• AS MÍSTICAS DE JUNHO

Homero Franco
Página 7

• PLANETA ÁGUA: será a TERRA?

Édis Mafra Lapolli
Página 13

• COMPROMISSO

Jaime João Regis
Página 15

Uma das maiores virtudes do homem é a paciência.

O homem paciente está ligado no eterno, onde não há tempo.

Nosso Mentor Espiritual, em seu texto da página 15, nos conclama a pensar sobre essa qualidade da vida emocional, tão necessária nesses dias em que estamos vivendo em meio a uma pandemia que tem desestruturado física e emocionalmente tantos seres humanos.

Um acontecimento como esse deixa claro que o livre arbítrio é exercido em sua plenitude e cada ser humano exprime seu pensamento ou acata as correntes de pensamento que são expostas diariamente pela mídia, sempre pintando com cores muito fortes os acontecimentos.

Nunca foi tão necessário o centramento para podermos discernir o que é real e o que nos convém.

A pandemia tem nos forçado a ficar mais quietos fisicamente, o que nos propicia tempo para reflexão sobre os rumos de nossas vidas.

A página central deste número trás uma visão dos acontecimentos para refletirmos.

Tempo, parece que boa parte da população está tendo, paciência nem tanto. Como sugere nosso Mentor, rezar pode ser uma boa saída para aprendermos a usufruir a vida de maneira mais saudável.

Boa leitura!



Meus poemas são gaivotas

Maria José Fraqueza

Meus poemas são gaivotas
Que partem p'ro infinito...
Em terra soltam o grito
Vão para terras remotas
Nessas paragens ignotas
Elas vagueiam no espaço

Anseiam por outras rotas
Onde não lhe dão abraço
Gaivotas! Voam ligeiras
Sois breves mensageiras
Para além do mar distante!
E quando à Terra regressam
Dão uma nota diferente...
Mensagens de além mar...
No espaço de voar...
Gaivotas à beira mar
Dessas paragens remotas
Que esqueceram as rotas!

Meus poemas são gaivotas
No espaço de voar
Tão voláteis como elas
Descrevem rotas mais belas...
Hão de sempre regressar!

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 30/06/2021, 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

Editoração
Fernandz Editora
juceliadzfernandes@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.

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

A ALIMENTAÇÃO NA VISÃO DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA YIN/YANG

Karina Souto de Vasconcellos
Nutricionista - CRN/10 - 0229

Existem inúmeros caminhos para uma alimentação equilibrada, vários princípios e estratégias com o objetivo comum de manter ou melhorar a saúde através de boas escolhas alimentares. Um desses caminhos segue os princípios da Medicina Tradicional Chinesa (MTC).

Para os curadores chineses, a terapia alimentar é o primeiro passo para qualquer tratamento. Todos os alimentos são considerados funcionais e apresentam teor terapêutico.

Obras clássicas, datadas de dois mil anos, já davam grande importância ao uso dos alimentos como forma de manutenção da saúde e como terapêutica para diversos distúrbios. Basicamente, a dieta tradicional chinesa é composta de 80 a 90% de vegetais, as carnes são usadas com parcimônia, normalmente em caldos bem cozidos e acompanhados de bastante legumes, verduras e arroz.

Após profunda observação da natureza, arrumaram o mundo em duas formas, Yin e Yang (Yin é a quietude, o frio e a noite. Yang é o movimento, o calor, o dia. Porém, nada é Yin e Yang o tempo todo, quando um atinge sua expressão máxima se transforma no outro). E elaboraram o modelo dos cinco elementos ou movimentos: Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água. Esse modelo possibilita numerosas descobertas e fornece muitas sugestões para a solução de problemas, visando reestabelecer o equilíbrio perdido.

No funcionamento do corpo humano, perceberam cinco órgãos fundamentais: fígado, coração, baço, pulmões e rins, cada qual constituindo por seu meridiano, um centro sutil de energia. Esses órgãos atuam em parceria com cinco outros: vesícula biliar, intestino delgado, estômago, intestino grosso e bexiga.

De uma forma simplificada, considerando apenas o predomínio Yin e Yang, pessoas que frequentemente sentem frio, apresentam mãos e pés frios e tem necessidade de calor, preferindo clima e estações do ano quentes, energeticamente estão na condição Yin. Essas pessoas se beneficiam quando ingerem alimentos Yang na sua alimentação, como uma sopa quente ou uma xícara de chá.

Pessoas encaloradas, tendendo a hiperatividade, que preferem climas frios e estações do ano mais frias, apreciam pratos frios e gelados, bebidas refrescantes, estão com predomínio de energia Yang. Esse excesso pode ser equilibrado, em pouco tempo, por intermédio de alimentos com predomínio Yin.

Devido a constituição física e histórico de doenças crônicas, muitas pessoas tendem a permanecer em um ou outro lado por longos períodos. O equilíbrio pode ser alcançado fazendo as escolhas alimentares que harmonizem cada tipo de energia, propiciando a recuperação do organismo.

Basicamente os alimentos são classificados em frios, frescos, neutros, mornos ou quentes segundo a natureza Yin/Yang. Alimentos de predomínio Yang são de natureza quente e de movimento ascendente, ricos em



IMAGEM DA WEB

energia, normalmente provenientes da gordura. Aumentam o calor do corpo através do aumento do metabolismo, ou seja, aquecem e ativam. Enquanto que os de predomínio Yin, de natureza fria e movimento descendente, comumente ricos em água, diminuem o calor do corpo, reduzindo esse metabolismo, refrescam e tranquilizam.

Pessoas com predomínio Yin devem: 1) consumir alimentos mais cozidos. Quando o clima estiver quente, pessoas com essa predominância toleram melhor frutas e saladas cruas, uma vez que o clima quente desvia a distribuição energética para o lado Yang; 2) mastigar bem os alimentos, cortando-os em pequenos pedaços ao prepará-los, isso irá ajudar a ação das enzimas durante o processo de digestão; 3) beber regularmente uma xícara de caldo quente (pode ser o caldo do cozimento de legumes e carnes); e 4) beber água fervida ao longo do dia, em temperatura morna ou quente. Porém, deve-se ter cautela com o café, chás estimulantes (como chá preto, mate, chá verde) e o álcool, essas substâncias estimulam o fluxo urinário, agem sobre o corpo desidratando-o em vez de nutri-lo.

As orientações para o planejamento alimentar de pessoas com predomínio Yang incluem: 1) cozinhar os alimentos no menor tempo possível, preservando o líquido do cozimento; 2) elaborar preparações únicas com combinação de diferentes alimentos, com curto tempo de cozimento. Pedaços crocantes ou talos de verduras ligeiramente refogados tornam a composição mais refrescante; 3) reduzir o consumo de carnes, o ideal é escolher uma carne mais Yin como o peixe; 4) evitar alimentos grelhados ou fritos. Pratos com características mais Yang podem ser equilibrados com frutas contendo maior conteúdo líquido (por exemplo o melão, pera), incluir ervas refrescantes como a hortelã, ou verduras frescas que tem composição mais Yin.

Todos guardamos uma intuição em relação ao que nos faz bem ou mal, porém, quando estamos mais profundamente desequilibrados, costumamos fazer escolhas equivocadas. Para descobrir a alimentação mais adequada ao momento devemos aprender a escutar nosso organismo e suas necessidades com consciência e sabedoria. Segundo a MTC, uma pessoa profundamente conectada com seu corpo e com a natureza não necessita de regras alimentares. Saberá qual o melhor alimento em cada circunstância.

TRANSTORNOS DA TIROIDE

Eunice Quiumento Velloso

Ginecologista e Obstetra - CRM 3602

Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

A tireoide é uma glândula que produz um hormônio que controla o metabolismo, influenciando em funções orgânicas como a frequência cardíaca, a temperatura corporal e a transformação dos alimentos em energia. Quando este hormônio está em falta, chama-se hipotireoidismo e se ele está em excesso, hipertireoidismo. O seu aumento de tamanho é chamado bócio e outra doença bastante comum, mas grave, é o câncer de tireoide.

Hipotireoidismo – a diminuição da produção hormonal se manifesta com sintomas vagos, como aumento de peso, dores musculares, cansaço, constipação, intolerância ao frio, ressecamento da pele e depressão.

Hipertireoidismo – como o excesso de hormônio acelera o metabolismo, a pessoa fica mais agitada, tem aumento de apetite, mas mesmo assim emagrece. Pode também ocorrer sudorese, diarreia frequente e aceleração dos batimentos cardíacos. Uma das causas do hipertireoidismo é a doença de Graves, que é autoimune, ocorre predominantemente em mulheres com menos de quarenta anos e leva ao aumento da função tireoidiana e, além dos sintomas citados, causa irritação ocular, inchaço palpebral e olhos “saltados”.

Bócio – torna a tireoide facilmente palpável e muitas vezes visível. Tem diversas causas como hipo e hipertireoidismo e falta de iodo na dieta. Além do inchaço da glândula, pode causar tosse, sensação de aperto na garganta e, em casos mais graves, dificuldade para engolir e respirar.

Câncer de tireoide – Ele afeta três vezes mais as mulheres do que os homens. Em 95% dos casos, a presença de um nódulo na tireoide é causada por uma doença benigna. Entretanto, a ocorrência de nódulo tireoidiano em pacientes com história de irradiação prévia no pescoço ou história familiar de câncer de tireoide, é considerado suspeito. Nódulos com crescimento rápido também têm suspeição de malignidade. Se estiver associado a gânglios aumentados no pescoço e/ou rouquidão, também pode ser indicação de tumor maligno.

A detecção precoce do câncer é uma estratégia para encontrar o tumor numa fase inicial, possibilitando, e muito, a chance de cura. É feita através de exames clínicos, laboratoriais, radiológicos e por punção-biópsia do nódulo.

O tratamento do câncer de tireoide é cirúrgico. A tireoidectomia pode ser total (retirada de toda a glândula) ou parcial. Alguns casos têm indicação da retirada

da dos linfonodos vizinhos à glândula e alguns tipos histológicos necessitam complementação terapêutica com iodo radioativo.

Alguns sinais merecem atenção e podem indicar distúrbio tireoidiano: cansaço extremo, mudanças de humor, dificuldade de concentração, raciocínio e memória, diminuição da libido, palpitações, mudanças no funcionamento dos intestinos, dores musculares, alteração do ciclo menstrual, sudorese ou intolerância ao frio, perda de cabelo. É importante ressaltar que apenas um sintoma não confirma alteração da tireoide. É importante consultar um especialista para identificar o problema.

CHAKRAS OU CENTROS DE ENERGIA

Todos os seres são compostos por energia e influenciados diretamente por ela. Possuímos em nosso corpo pontos específicos geradores de energia, os quais se relacionam às nossas glândulas. Estes pontos específicos ou centros de energias são os chakras. Eles estão relacionados à junção do plano físico, mental e espiritual.

Os sete chakras principais (básico ou fundamental, umbilical, solar, cardíaco, laríngeo, frontal e coronário) se situam ao longo do eixo central do nosso corpo e têm uma representação significativa no processo energético e de cura ou adoecimento. Como centros de energia, o bom funcionamento desses pontos gera um fluxo energético que pode ser bloqueado por conflitos emocionais, podendo gerar disfunções dos chakras e afetar regiões do corpo e órgãos a eles relacionados.

Os chakras superiores (laríngeo, frontal e coronário) correspondem respectivamente à tireoide, hipófise e pineal que, juntas, controlam a homeostase (equilíbrio interno), regendo o perfeito funcionamento das outras glândulas e órgãos. Os desequilíbrios nesses chakras podem estar relacionados a disfunções da tireoide, distúrbios psiquiátricos, cefaleias, problemas de reprodução, alterações do sono, problemas do sistema imunológico etc.

O chakra laríngeo relaciona-se com a capacidade de percepção mais sutil, com a expressão e a voz. É o chakra que controla nossa autenticidade e comunicação, seja através da conexão que temos com a nossa verdade, seja na forma de falarmos e nos mostrarmos para o mundo. Portanto, para o equilíbrio do chakra laríngeo, é importante observarmos se estamos realmente sendo quem queremos ser para os outros e para nós mesmos.

REFERÊNCIAS

- CÓRDOVA, Rita. **Comer:** Como? Quanto? O quê? A sabedoria através da alimentação na milenar Medicina Chinesa. 2 ed.. Porto Alegre: Bodigaya, 2007.
- FAHRNOW, Ilse Maria; FAHRNOW, Jürgen. **Os cinco elementos na alimentação equilibrada:** A arte da vida e da culinária segundo a Medicina Tradicional Chinesa. São Paulo: Ágora, 2003.
- HIRSCH, Sonia. **Manual do Herói ou a filosofia chinesa na cozinha.** 6 ed. Rio de Janeiro: Correcotia, 1997.

FONTES CONSULTADAS

- <https://aps.bvs.br/aps/quais-as-principais-doencas-da-tireoide/>
- <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-tireoide> Última modificação em 04/03/2021
- <https://personare.com.br/chakras-revelam-qual-area-da-sua-vida-precisa-de-atencao-m7817>
- <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/08/11/cansaco-mudancas-no-peso-e-mais-11-sinais-de-que-sua-tireoide-nao-vai-bem.htm-11/08/2020>

MINDFULNESS INDIVIDUAL E ORGANIZACIONAL

Paulo César Lapolli

Doutorando do PPGECC/UFSC

A origem do termo *mindfulness* ou atenção plena está diretamente relacionada com as tradições orientais, especialmente na meditação budista. Zhang e Wu (2014, p. 24) conceituam a atenção plena como

um estado mental com as características de consciência e atenção em eventos do momento presente [ou seja] um estado de espírito contínuo e receptivo em que a atenção na experiência presente, simplesmente observa ou se preocupa com o que está acontecendo.

Na visão de Kabat-Zinn (2003) devemos entender *mindfulness* como a consciência que surge quando prestamos atenção a um determinado propósito e entendê-lo como a consciência que emerge em um momento no presente e totalmente em contato com o que se revela, bem como, com o que aprendemos da experiência a cada momento que a vivenciamos. Sem julgamento e em contato com o que revela a experiência vivenciada (KABAT-ZINN, 2003).

No âmbito organizacional, a atenção plena atua em duas dimensões: a individual e a organizacional. Na dimensão organizacional a atenção plena ocorre pelo engajamento nos processos sociais existentes dentro da organização que fornece o suporte adequado para uma compreensão detalhada do ambiente e dos



IMAGEM WEB

fatores que podem interferir neste entendimento. A atenção plena, no nível individual, se refere a um processo cognitivo de alerta e consciência altamente dinâmica, em que a pessoa envolvida reage, questiona e interpreta os eventos que acontecem ao seu redor, ou seja, existe um estado contínuo de envolvimento e vigilância (SUTCLIFFE; VOGUS; DANE, 2016).

Neste sentido, dentro destas dimensões podemos vislumbrar

os três axiomas da atenção plena definidos por Shapiro *et al.* (2006): Intenção, atenção e atitude. Segundo os autores, a intenção é dinâmica e evolutiva o que permite ao indivíduo mudar e se desenvolver com o aprofundamento da prática, da consciência e da visão, sendo esse axioma crucial para se compreender o processo como um todo. A atenção envolve observar as operações momento a momento, envolvendo não só o ambiente

interno mas também o externo. Por fim, a atitude, que é inerente ao indivíduo, é essencial para que atenção plena aconteça.

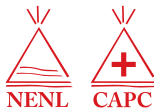
Os três axiomas da atenção plena, intenção, atenção e atitude, não são estágios separados. Eles são aspectos entrelaçados de um único processo cíclico que ocorrem simultaneamente. A atenção plena é este processamento momento a momento de uma experiência que está sendo vivenciada (SHAPIRO *et al.*, 2016, p. 375).

Esta forte relação entre os três axiomas traz a tona a necessidade de adotarmos uma visão sistêmica nas experiências que vivenciamos ao longo da nossa vida. Esta forma de entender as coisas por meio da intenção, atenção e atitude nos torna mais preparados para enfrentar os desafios, sejam eles na vida pessoal ou profissional. A atenção plena, quando colocada em prática, pode resultar em diversos benefícios tanto para o indivíduo quanto para a organização. Dentre os benefícios destaco a melhoria nas relações interpessoais, maior produtividade, tomadas de decisões mais assertivas e, principalmente, o bem-estar físico e emocional, o que significa aumento da qualidade de vida individual.

REFERÊNCIAS

- KABAT-ZINN, J. *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*. University of Massachusetts Medical School. American Psychological Association D12, 2003.
- SHAPIRO, S. L. *et al.* Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, v. 62, n. 3, p. 373-386, 2006.
- SUTCLIFFE, K. M., VOGUS, T. J.; DANE, E. Mindfulness in Organizations: A cross-level review. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*, v.3, p.55-81, 2016.
- ZHANG, J.; WU, C. The influence of dispositional mindfulness on safety behaviors: A dual process perspective. *Accident Analysis and Prevention*, v.70, 2014.

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 reapresentadas 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

7H

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

8H

TERAPIA DA FAMILIA COM IR. BEATRIZ
MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA

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)

11H

TERAPIA DA FAMÍLIA COM IR. BEATRIZ
MOMENTO DE REFLEXÃO COM IR. KIRLA

12H

ORAÇÃO DA TARDE COM IR. ALVARO
ORAÇÃO COM IR. LUIS

13H

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

14H

MOMENETO DA PALESTRA (REPETIÇÃO DE SEGUNDA A SEXTA)
MOMENTO DE MEDITAÇÃO (SÁBADO E DOMINGO)
TERAPIA DA FAMÍLIA (SÁBADO E DOMINGO)

16H

MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA
MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA

17H

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

18H

ORAÇÃO DA AVE MARIA COM IR. ALVARO.

19H

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)

21:30H

ATENDIMENTO A DISTÂNCIA

22H

ORAÇÃO DA NOITE COM IR. ALVARO

23H

MOMENTO DO MENTOR COM IR. KIRLA (DOMINGO A QUINTA)
MOMENTO DE MEDITAÇÃO COM IR. WALERIA (SEXTA E SÁBADO)

24H ÀS 6H

MUSICAS CALMAS E INSTRUMENTAIS

Horários de Ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda.
039 Forquilhas - Florianópolis

Transporte Coletivo Estrela
763 Los Angeles

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

Saída de Los Angeles

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

Saída do TICEN

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

Transporte Coletivo Estrela
020 Potecas

Saída de Potecas

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

Saída do TICEN

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

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

Saída de Vila Formosa

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

Saída do Kobrasol

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

Atendimento Fraterno

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

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

Dê essa oportunidade a você!

O CORAÇÃO

Claudete Ogibovski

Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

Sei que o coração é um órgão físico, mas a ele foi atribuído à competência de ser o guardião do amor, da bem-aventurança, das alegrias que recheiam docemente nossos dias.

O coração físico sofre grandes golpes quando não damos a atenção que ele necessita para pulsar com tranquilidade, sem pressões que nós mesmos, querendo ou não, impomos a ele.

O coração etéreo quer nos lembrar que a vida é um sopro, e esse sopro pode ser morno ou gelado. A temperatura é gerada e conservada através das nossas decisões e pensamentos.

Tantas vezes nos machucamos por não dedicar um tempo para nós mesmos.

Buscamos fora respostas contidas em nosso íntimo, e essa busca nos desvia do caminho original.

E lá vamos nós.

Perdendo um precioso tempo, nos perdemos num emaranhado de caminhos diversos, que não os são nossos.

Não chegaremos a lugar nenhum, trilhando caminhos que nos tiram o verdadeiro foco de nossas vidas.

Cada um fez seu traçado, e é a ele que devemos prestar atenção.

Isso não implica em egoísmo e nem em desamor ao próximo.

Mais autoconhecimento, melhor auxílio ao próximo, porque estaremos firmes no nosso propósito de vida, e auxiliaremos sem interferir, sem agregar o que não nos pertence.

Por estarmos dispersos, perdemos oportunidades raras de estarmos em paz conosco mesmos e seguimos o fluxo de um coletivo cheio de contradições e medos.

Medo do quê?

Somos capazes de enfrentar e superar qualquer revés que a vida nos apresentar.

Somos seres de alta complexidade e grandeza e firmes serão nossos passos se controlarmos o ego, e não ele a nós.

As portas se abrem todos os dias, nos convidando a viver, a honrar o compromisso de purificação, ascensão e felicidade.

Sim, temos o direito a um pacote completo de bem viver.

Façamos uso.

SINAIS DE AUTISMO EM CRIANÇAS DOS 12 AOS 24 MESES Nunca é cedo demais!

Maísa Tatiana Casarin

Fonoaudióloga - CRFA 3-6763

Mestre em Distúrbios da Comunicação Humana pela UFSM-RS

FOTO RENATA FONTANA DE FARIAS



O conceito de autismo infantil, se modificou desde a sua descrição inicial, em 1943, descrito por Leo Kanner como “distúrbio autístico de contato afetivo” e, em 1944 por Asperger, hoje conhecido como síndrome de Asperger. Ao longo das décadas, passou a ser agrupado em um contínuo de condições com as quais guarda várias similaridades, denominadas de Transtornos Globais (ou invasivos) do Desenvolvimento (TGD). Mais recentemente, denominaram-se os Transtornos do Espectro do Autismo (TEA) para se referir a uma parte dos TGD. Mas Você sabia que o TEA não é uma doença?

O TEA é uma condição médica que afeta no desenvolvimento da linguagem, na interação social, nos processos de comunicação e do comportamento social da criança. Ele atinge cerca de 0,8% a 1% das crianças, na proporção de 1 para cada 51 nascimentos. Não é raro e seus efeitos são severamente sentidos pela criança, pelos cuidadores e pelas instituições que as abrigam. Neste sentido, pais e profissionais tem se mobilizado para contribuir tanto para a definição e a identificação de sinais clínicos quanto para as diretrizes de educação e atendimentos especializados.

O TEA não é considerado uma doença e pode ser trabalhado, reabilitado, modificado e tratado para poder se adequar ao convívio social e às atividades acadêmicas. Duas questões tornaram-se fundamentais: a importância da detecção de sinais iniciais de problema de desenvolvimento em bebês que podem estar futuramente associados aos TEA e à necessidade do diagnóstico diferencial.

Pode-se observar sinais de alerta desde os quatro meses de idade. Mas é entre os 12 e 24 meses que aparecem as maiores diferenças. A área da linguagem merece atenção especial, pois são muitos os sinais de alerta na faixa etária dos 12 aos 18 meses. Próximo dos 12 meses surgem as primeiras palavras e, por volta do décimo oitavo mês, as primeiras frases (juntando duas palavras: “tchau papai!”, “nenê qué papá”). A partir dessa fase, ocorre um aumento diário do vocabulário e uso de verbos.

E a comunicação é, em geral, acompanhada por expressões faciais que refletem o estado emocional das crianças, elas gostam de imitar caretas, usam o sorriso social e apontam para pedir itens desejados que estão fora do alcance. A iniciativa da criança em apontar para mostrar coisas que despertam a sua curiosidade e pedir objetos aumenta em frequência. Geralmente, o gesto é acompanhado por contato visual e, às vezes, sorrisos e vocalizações (sons). A ausência ou raridade desse gesto de atenção de compartilhamento pode ser um dos principais indicadores de TEA.

A criança com TEA pode não apresentar as primeiras palavras na faixa de idade dos 12 aos 18 meses. E, quando apresenta fala, essa tende a ser rígida, repetitiva e pouco funcional, além de ter dificuldade em ampliar sua compreensão de situações novas. Assim,

apresenta menos variações na expressão facial ao se comunicar, a não ser expressões de alegria, excitação, raiva ou frustração. Os gestos e comentários, em resposta ao adulto, tendem a aparecer isoladamente ou após muita insistência, com raras iniciativas de fala. Tal ausência é um dos principais sinais de alerta para TEA.

Outro fator a analisar é em relação a alimentação, com introdução de novas texturas e sabores. A criança gosta de descobrir as novidades na alimentação, embora possa resistir um pouco no início. Crianças com TEA podem ter muita resistência à introdução de novos alimentos na dieta e pode apresentar seletividade alimentar extrema, mantendo somente alimentação líquida, embora possa deglutir outras texturas. Também podem ter preferência por algum tipo de alimento, mantendo, por exemplo, a textura, a cor, a consistência etc.

O desenvolvimento da brincadeira também ocorre de maneira diferente e menos diversificada. A criança com TEA tende a explorar menos os objetos e, muitas vezes, fixa-se em algumas de suas partes sem explorar suas funções (por exemplo: enfileirar objetos, girar rodas, preferência por brincar com letras ou números do que com miniaturas de objetos).

Dos 18 aos 24 meses ficam ainda mais nítidas as diferenças entre as crianças neurotípicas e as com TEA, principalmente na interação social. São sinais de alerta para TEA quando a criança: a) não se interessar e não tentar pegar objetos estendidos por pessoas ou fazê-lo somente após muita insistência; b) não seguir o apontar ou o olhar dos outros; c) não olhar para o alvo ou olhar apenas para o dedo de quem está apontando; d) não alternar seu olhar entre a pessoa que aponta e o objeto que está sendo apontado; e) utilizar menos gestos e/ou utilizá-los aleatoriamente e f) não responder com gestos, como acenar com a cabeça para “sim” e “não”.

Havendo suspeita, é indicada a avaliação com profissionais experientes na área como neurologista, pediatra, psiquiatra, psicólogo e fonoaudiólogo. O diagnóstico de TEA envolve a identificação de “desvios qualitativos” do desenvolvimento (principalmente interação social e da linguagem). O objetivo da avaliação não é apenas o estabelecimento do diagnóstico por si só, mas a identificação de potencialidades da criança e de sua família e iniciar o processo de intervenção o quanto antes. Pois nunca é cedo demais!

A apresentação do diagnóstico deve ser complementada pela sugestão de tratamento, incluindo todas as atividades sugeridas (cuidados e rotinas) no projeto terapêutico singular. É igualmente importante esclarecer que os cuidados serão compartilhados entre a equipe profissional responsável pelo tratamento e a família. A família deverá receber treinamento e apoio constantes pois essa condição causará inúmeras mudanças na rotina.



AS MÍSTICAS DE JUNHO

Homero Franco

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

Então, é junho, o mês da metade, avisando que o ano escorre para fechar um período extraordinariamente difícil para a humanidade.

Mas, não vou tratar de pandemia, a não ser para asseverar que mesmo vacinados devemos cuidar, pois se o vírus não se instala em nós, podemos ser seus irradiadores atingindo a quem não se vacinou.

Junho marca as festas juninas que mesmo integrando as tradições católicas não tiram o brilho das fogueiras acesas, ainda agora, para avisar que João Batista nasceu, como foi a origem da primeira fogueira na Palestina.

A fogueira chama-nos para a roda, para o encanto das lavaredas, para a mística de que esses raios alaranjados significam o encontro humano nas primeiras famílias, coisa que jogamos fora separando-nos por credo, ideologia, concorrência, torcida, cor da pele, replicando, a cada instante, os absurdos de quem é indigno de falar em Deus apenas porque não o respeita.

Junho é também o tempo da noite mais longa – o solstício de inverno aqui na metade Sul do globo – o que, para quem sabe a importância disso, significa

renascer.

João Batista não tinha esse nome entre os seus. E a tradição romana foi buscar em “janus” – janela – para João, um nome para o santo precursor do cristianismo. E a janela representada por João Batista é justamente o solstício, que abre o retorno do Sol para chegar ao seu apogeu no outro solstício que coincide – mais ou menos – com o Natal de Jesus. Tudo construído por Roma, mas com nada a condenar, pois vivemos de símbolos.

Então, símbolo por símbolo, neste junho, se não der para acender uma fogueira, ao menos acenda uma vela na noite de 20 de junho – um domingo – e traga seus amados para uma roda familiar fraterna, peça a alguém para falar de renascimento, recomeço, retomada, resiliência, façam uma oração com a mente e o coração centrados em Jesus e se ofereçam para lutar nas suas falanges, que são verdadeiras, em contraponto com outras falanges que nada têm a ver com Jesus e sua luta por nossa recuperação como povo de Deus.

Para recuperar o que será viver depois da pandemia, precisamos da participação corajosa do povo de Deus contra uma terrível epidemia dos que jogam contra Ele.



DA NOVA ORDEM

Adilson Maestri

Escola de Médiums

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Uma nova ordem necessita instalar-se no planeta. Ordem que congregue homem e natureza, toda a criação do Senhor. Um paraíso aos nossos olhos de homens atormentados pela dor.

Vivemos imersos num planeta de sofrimento. Em tudo que realizamos, vemos o sofrimento como parcela da elaboração e execução dos planos.

A dor traz o homem à razão.

Na nova ordem, a dor terá outra conotação, não será mais essencial para o crescimento, pois o homem terá superado essa fase.

O desafio estará calcado no amor, o desafio será crescer através do amor. Também haverá não-amor, solidão e outras barreiras a vencer, porém sempre a luta será pautada no relacionamento harmonioso entre os seres, quer humanos ou não.

Hoje parece ficção falarmos de uma era utópica, mas essa compreensão já está brotando da mente de um contingente considerável de homens.

Esse amanhã, de vivência do amor, pode ser realizado um futuro próximo pela humanidade, coletivamente, porém, pode ser vivenciado, também, individualmente a qualquer tempo. É uma questão de desenvolvimento pessoal.

Sempre houve pessoas que experimentaram individualmente este estado de graça, seres que ascenderam e tiveram oportunidade de viver coletivamente em outro plano, o qual queremos fazer chegar ao planeta Terra para experiência coletiva.

As guerras que ora vemos, entre nações e cidadãos de uma mesma comunidade, são oportunidades para alavancar a humanidade para um patamar melhor.

Aqueles que optarem por abandonar a guerra como forma de luta por ideologias e conquistas canalizarão suas forças para o caminho do amor

A feliz expressão hippie “Faça amor, não faça guerra”, trouxe ao consciente coletivo a possibilidade dessa opção.

O noticiário, mostrando, a todo instante, a violência das guerras entre países e urbanas, força aos homens tomarem uma posição pela paz, pelo amor. Quem perceber a oportunidade estará se encaminhando para crescer com mais harmonia, e sem perceber começará a se diferenciar da massa confusa e beligerante.

Com a abertura do esoterismo, levando o conhecimento das leis que regem a vida no planeta, a todos, um grande impulso foi dado no sentido de elevar a vibração da humanidade em pouco tempo. Com o conhecimento ao alcance de todos, abre-se a grande oportunidade da humanidade da Terra fazer a mudança de plano o mais rápido possível.

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



COVID-19: DA PANDEMIA À SINDEMIA COM O ESPIRITUAL EM SINTONIA

Irmão Áureo dos Santos

O propósito deste artigo consiste em refletir sobre a Pandemia do novo coronavírus SARS CoV-2, também chamada de COVID-19. Exercitar nossa consciência crítica no contexto da sua evolução multidimensional, a partir de fatores determinantes que também podem caracterizá-la como uma sindemia, além da dimensão espiritual propositiva, que investe na capacidade de atenuar situações mais complexas.

Parece notório que estamos diante de um fenômeno humano e epidemiológico de proporções avassaladoras sobre as nossas vidas, sobre o viver e o conviver humano. Tamanho desequilíbrio do processo saúde-doença sobre indivíduos, famílias, grupos, comunidades e populações parece estar longe do fim, muito embora queiramos crer que a vacina seja o melhor divisor de águas.

Sob um outro prisma, também é possível inferir que estamos aprendendo de forma significativa com a COVID-19 desde o seu início. Estamos aprendendo a aprender, sempre abertos a toda e qualquer possibilidade responsável, apropriando-se do conhecimento tácito para transformá-lo em conhecimento explícito, isto é, chancelado e legitimado pela ciência, que busca na tríade dúvida-teoria-método os resultados, as discussões e as recomendações capazes de oferecer luzes ao final do túnel, convergentes ao arrefecimento da pandemia em escala mundial.

A adoção de etiquetas tais como a etiqueta do contato (sem beijo, sem abraço e sem aperto de mão); a etiqueta respiratória (uso de máscara); a etiqueta do distanciamento social (1,5 metros no mínimo de distanciamento entre as pessoas); e a etiqueta do isolamento social (ficar em casa), foram fundamentais para que a pandemia não tivesse um efeito ainda mais devastador.

O olhar epidemiológico nos diz que a COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), e tem como principais sintomas febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem apresentar dores, congestão nasal, dor de cabeça, conjuntivite, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfato, erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente. Algumas pessoas são infectadas, mas apresentam apenas sintomas muito leves.¹



A maioria das pessoas (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento hospitalar. Uma em cada seis pessoas infectadas por COVID-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade de respirar. As pessoas idosas e as que têm outras condições de saúde como pressão alta, problemas cardíacos e do pulmão, diabetes ou câncer têm maior risco de ficarem gravemente doentes. No entanto, qualquer pessoa pode pegar a COVID-19 e ficar gravemente doente necessitando de cuidados hospitalares intensivos.¹

Em 04/06/2021 a Organização Mundial da Saúde - OMS registrou o panorama quantitativo da COVID-19 conforme apresentado nos quadros 1, 2 e 3. É possível perceber no quadro 1 o avanço, mesmo que a passos lentos, das doses de vacinas administradas, o que pode representar um diferencial significativo para o efetivo controle quanto ao avanço da doença.

No quadro 2, destaca-se a triste liderança das Américas como sendo a região com o maior número de casos confirmados. Também é possível destacar a posição

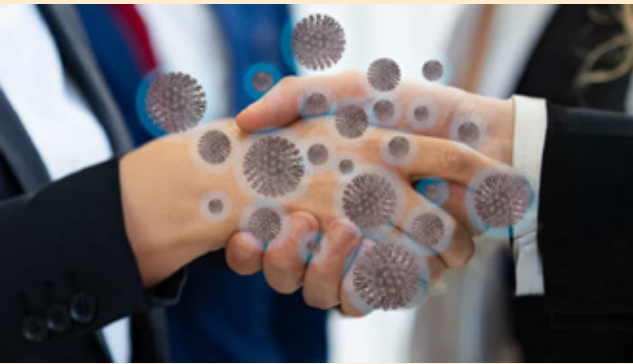
da Região Africana com um baixo número de casos confirmados, muito embora o fenômeno do sub registro deva ser considerado e ponderado.

Por fim, o quadro 3 apresenta o fatídico ranking dos primeiros quatro países com o maior número de casos confirmados, apontando o Brasil em terceiro lugar, uma colocação indesejada, que poderia ser evitada caso a pandemia e a vacina não fossem intensamente politizadas. O preço dessa politização está nos custando muito caro, pois estamos pagando com vidas humanas.

QUADRO 1 – PANORAMA GERAL DA COVID-19 EM 04/06/2021

Evento	Nº (em milhões)
Casos Novos	415.043
Casos Confirmados	171.708.011
Mortes	3.697.151
Doses de Vacina Administradas	1.638.006.899

Fonte: OMS



QUADRO 2 – PANORAMA DA COVID-19 POR REGIÕES EM 04/06/2021

Região	Nº de Casos confirmados (em milhões)
Américas	68.009.675
Europa	54.461.268
Sudeste da Ásia	32.381.752
Mediterrâneo Oriental	10.226.610
África	3.530.845
Pacífico Ocidental	3.017.097

Fonte: OMS

QUADRO 3 – PANORAMA DA COVID-19 NOS QUATRO PAÍSES MAIS ACOMETIDOS

País	Nº de casos confirmados (em milhões)
EUA	32.979.307
Índia	28.574.350
Brasil	24.605.000
França	5.584.232

Fonte: OMS

Os panoramas apresentados pelos três quadros anteriores nos remete para uma outra reflexão indagativa tão significativa quanto: até que ponto a Pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2), ou COVID-19 pode ou não ser uma Sindemia?

Nesse espectro, o olhar sindêmico nos diz que um enfoque e uma abordagem sindêmica revela interações biológicas e sociais, reservando especial importância para com o prognóstico, o tratamento terapêutico e as políticas de saúde instituídas, institucionalizadas e adotadas.²

A ideia de sindemia foi cunhada pela primeira vez por Merrill Singer, um antropólogo médico americano, na década de 1990. Singer argumentou em um artigo publicado na Revista Científica The Lancet, em 2017, juntamente com Emily Mendenhall e colegas, que limitar os danos

causados pelo SARS-CoV-2 exigirá muito mais foco e atenção às Doenças Não Transmissíveis – DNTs, tipo diabetes, hipertensão e câncer, e às desigualdades sociais e econômicas. E avança, afirmando que uma sindemia não é apenas uma comorbidade, mas um fenômeno provocado a partir de interações biológicas e sociais entre condições de vida e determinação social.²

Trazendo para a realidade brasileira, pensando o Brasil como um país constituído por vários brasis, extremamente desigual sob o ponto de vista social e econômico, seria admissível inferir que a pandemia da COVID-19 em nosso país vai para além de uma complexa pandemia, também se caracterizando como uma complexa sindemia. Nessa direção, combater as desigualdades sociais (direito humano a alimentação, educação/informação, emprego/trabalho/renda, habitação/moradia, segurança/justiça, acesso digno aos serviços de saúde, acesso digno ao saneamento básico e espiritualidade, entre outros), e econômicas (políticas públicas para melhor distribuição da renda), é tão importante quando enfrentar no plano fenomenológico da doença o diabetes, a hipertensão e o câncer. Pensar em COVID-19 sem destacar as suas origens sociais parece ser o curto caminho longo em detrimento do longo caminho curto.



Sob um outro enfoque, é oportuno compartilhar que a sindemia não é linear para todos os países. Por exemplo, a Nova Zelândia que conviveu e convive com a pandemia, porém sob controle, reconhece apenas uma situação pandêmica e não uma situação sindêmica, em especial pelas decisões políticas e estratégicas sem viéses que as desviassem do único propósito, qual seja: o interesse coletivo em detrimento do interesse próprio.

Nesse compasso, cabe inferir que a sindemia não é global, porém ela nos permite reconhecer como determinados fatores políticos e sociais estimulam, impulsionam, perpetuam ou agravam o surgimento e o acúmulo de doenças.³

Parece bastante aceitável a ideia de que EUA e Brasil são sindêmicos, além de pandêmicos, haja vista o negacionismo impregnado nos dois governos, culminando com decisões equivocadas e estilos de liderança paradoxais que coibiu, por exemplo, especialmente no Brasil, com o atraso na compra, chegada e administração das vacinas.

Assim, reconhecer contextos, antes de confirmá-los



como sindêmicos, faz-se prudente e necessário. Por exemplo, contextos em toda a África Subsaariana, em que pese a possibilidade de sub registro, estão se saindo muito melhor do que os contextos mais sobrecarregados, tais como, os EUA, Brasil e Índia.³

Isso se deve à celeridade na tomada de decisão e no agir, antecipando-se ao alastramento da doença. O respeito à ciência e a adoção das medidas restritivas, por meio das ditas quatro etiquetas, ilustra muito bem essa celeridade.

Em meio ao olhar epidemiológico e olhar sindêmico, que outro olhar poderia ser bem-vindo no âmbito dessa teia de ampla complexidade? Com a sua licença leitor, ousou afirmar que o olhar espiritual pode oferecer possibilidades inúmeras, de maneira que sejamos impulsionados a lidar mais e melhor com o Senhor, com o outro, sobre o outro, para o outro, entre si e consigo mesmo. Isso encontra eco quando, por exemplo, praticamos a Alteridade e a Empatia. Alteridade na intencionalidade de reconhecer no outro um ser capaz de ver, pensar e agir diferente de mim, de você, de nós. E Empatia, na intencionalidade de aprendermos a nos colocar no lugar do outro, respeitando suas crenças, seus princípios e suas vontades, em razão do meu, do teu, do nosso livre arbítrio.

Olhar espiritual que nos retira a perversidade dos lábios, nos conduzindo nem pela direita, nem pela esquerda, senão pelo caminho reto. Que nos impinge toda e qualquer atitude sob a égide da moral e da ética, orientada pelo QPD, em que, nem tudo que eu Quero eu Posso, nem tudo que eu Posso eu Devo. Nem tudo que eu Devo eu Posso, nem tudo que eu Posso eu Quero.

Olhar espiritual que nos convida a visitar diariamente a Fonte da Infinita Abundância, fonte esta que reside dentro de mim, dentro de você, dentro de nós, bastando tão somente querer consumir da sua infinita e abundante vontade de amar e crer, crer e amar, pois tudo é possível para quem crê e ama, ama e crê.

Meus Queridos Irmãos e minhas Queridas Irmãs, compartilho com vocês essas reflexões críticas como elementos para aguçar as minhas, as vossas, as nossas percepções, bem como, para qualificar e fortalecer cada vez mais o nosso “consciente coletivo” a partir do amor e da crença que certamente nos conduzirão para horas, dias, semanas, meses e anos mais felizes. Que assim seja!

REFERÊNCIAS

1. OMS. **Folha informativa sobre COVID-19**. OMS. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acessado em: 04 jun. 2021.
2. HORTON, Richard. **Off-line**: COVID-19 não é uma pandemia. The Lancet. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)32000-6/fulltext?fbclid=IwAR0vNvpTcGywLBTyM8So48gmEdXVXj84UzC3JjCaxlZ1U3B9dFIXxuniF6E#%20](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)32000-6/fulltext?fbclid=IwAR0vNvpTcGywLBTyM8So48gmEdXVXj84UzC3JjCaxlZ1U3B9dFIXxuniF6E#%20). Acessado em: 02 jun. 2021.
3. MENDENHALL, **A sindemia COVID-19 não é global**: o contexto é importante. The Lancet. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)32218-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)32218-2/fulltext). Acessado em: 01 jun. 2021.



SÉRIE “EU CUIDANDO DE MIM” (5) A FÉ NÃO VEM DE FORA

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

Nesta série de artigos que estamos publicando 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 Fé.

É comum ouvir “Eu tenho fé nisto ou naquilo”. Parece equivocado. Explica-se: a fé não vem de fora e não está fora. Fomos ensinados (veio de fora, pois) que totens e imagens físicas são símbolos de fé e, então, confundimos. Não se ensina fé. Não se transfere fé. Fé é um estado d’alma que não é ingênuo, que ali está, é verdadeiro, é certo, é sentido, repercute, suplanta quaisquer suspeitas duvidosas e geralmente não necessita de explicações.

É um tanto difícil chegar à fé quando colocamos pelo lado de fora tudo aquilo que deveria reverberar dentro de nós. Pessoas muito falantes, dependentes de santos, guias, soluções externas, padecem da falta íntima de fé, ainda que assegurem “mas, eu tenho fé naquilo”.

Esta série pretende informar com seriedade, com o intuito de que a informação existe para salvar, para curar e para libertar, mas que, infelizmente, nem toda informação chega a nós para salvar, curar e libertar. Nestes tempos manipulados de informação ela vem até nós com todos os outros intuitos, menos aqueles de não dominação, de não doutrinação, de não lavagem cerebral, de não escravidão intelectual.

Escrevemos em edições anteriores que somos vítimas de vibrações desqualificadas, propostas desagregadoras, que são 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, muitas vezes pelo nosso abandono da humildade para ouvir aquela voz íntima. Então chegou a vez de falar da fé.

Só que para falar, tratar, cultivar, praticar a fé, precisamos de silêncio. Quanto tempo diário nós dedicamos ao nosso ser eterno? Diga aí?

Essa dimensão íntima que, na verdade, é tudo o que somos, pois tudo mais nós deixaremos, faz séculos que foi abandonada, forçada ao exílio, graças a uma cultura de reverência ao externo.

Fé é algo maior que acreditar, é ter certeza, mesmo sem poder ou sem precisar provar nada. Começa pela vida que percebemos existir e nos acolher, vem para o nosso íntimo, ao sentir que somos, que estamos, que fluímos. E que tudo tem um propósito não inventado por nenhum humano. Este imenso caudal de terra, água, ar e fogo faz parte de mim e sou membro desse todo e o todo está em mim. Disso tenho certeza? Então tenho fé. Não tenho necessidade de perguntar ou explicar a origem do cosmos, deste corpo que me serve, deste coração que pulsa sem que eu o ordene a favor ou contra isso.

Mas, a Fé anda pobre em nós. Não temos tempo para aquilo que mais nos interessa. Ficamos 16 horas por dia nos comunicando com o mundo exterior e as outras 8 horas dormindo. Sobra o que?

Sobra fofoca, fake news, piadinha sem graça (achamos graça da desventura alheia).

O que nós iremos dizer para Deus quando nosso espírito deixar este corpo e subir?

Esta série é também para fazer-nos lembrar de que a vida tem regras e leis que o Núcleo Espírita Nosso Lar costuma lembrar-nos, por isso 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 desejar.

A PANDEMIA E O SEDENTARISMO

Andreza Garrett

Fisioterapeuta

Crefito 10 41979 F

Vida é estar em movimento. Desde o movimento de nossa concepção, as primeiras experiências se estabelecem e se aperfeiçoam a cada dia.

Com a pandemia da Covid-19, e a necessidade de isolamento social, somada a aceleração da era digital, nos estagnamos e houve uma significativa mudança no nível de atividade física de toda a população mundial, nos tornando ainda mais sedentários. Estudos mostram que os níveis de exercício não só caíram durante o isolamento, como permaneceram mais baixos do que o normal, mesmo onde as restrições foram suspensas. Autoridades em saúde temem um aumento na obesidade e outras doenças.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), até 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais ativa. As estatísticas da organização mostram que um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes no mundo não praticam atividade física.

Pessoas de todas as idades e habilidades podem ser fisicamente mais ativas. No ano de 2020, a OMS lançou um guia com diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário para toda a população, inclusive para grupos específicos como grávidas, puérperas e pessoas com deficiência. A OMS claramente destaca que a prática de exercícios é fundamental para prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, câncer e diabetes tipo 2. Ser fisicamente ativo ainda reduz sintomas de depressão, ansiedade e declínio cognitivo, o aprimoramento da memória e o estímulo a homeostase.

Toda atividade física é benéfica, e o importante é que seja feito com prazer, entusiasmo, disciplina e se possível contagie familiares e amigos. Movimentar-se para transporte, para atividades domésticas e para mudar de posição a cada uma hora também é recomendado.

E para que toda forma de esporte seja feita com segurança, a recomendação é que sempre que se faça uma avaliação médica, o que deveria ser uma constante exigência, especialmente após esta pandemia, pelos vários acometimentos cardiorrespiratórios, neurológicos e musculoesqueléticos do pós Covid.

Algumas recomendações da OMS para cada grupo:

- Crianças e adolescentes (5 a 17 anos) - Fazer pelo menos 60 minutos por dia de atividade física com intensidade de moderada a vigorosa, principalmente aeróbica. Atividades aeróbicas intensas, assim como as que fortalecem músculos e ossos, devem ser incorporadas pelo menos três dias por semana. É necessário limitar o tempo gasto sendo sedentários, especialmente o período recreativo usando telas.
- Adultos (18 a 64 anos) - Fazer ao longo da semana pelo menos de 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada; ou de 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa. Também é possível fazer uma combinação equivalente dos dois tipos de exercício. Devem fazer atividades de fortalecimento muscular em intensidade moderada ou alta, que envolvam todos os principais grupos musculares, em dois ou mais dias por semana.
- Idosos (65 anos ou mais) - Devem seguir a mesma

IMAGEM WEB



recomendação de minutos de atividade física aeróbica que os adultos, assim como fazer exercícios de fortalecimento muscular em dois ou mais dias. Além disso, é indicado que façam atividades que trabalhem o equilíbrio funcional e o treinamento de força em intensidade moderada ou alta, em três ou mais dias por semana, para aumentar a capacidade funcional e evitar quedas.

- Mulheres grávidas e puérperas - Fazer pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada durante a semana. É recomendado incorporar uma variedade de atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular. Adicionar um alongamento suave também pode ser benéfico. Alguns tipos de atividades devem ser evitados, como as com risco de queda, por exemplo. É importante consultar seu médico.

Outras recomendações da fisioterapeuta para a sua segurança:

1. Realize uma consulta médica para receber seu atestado de aptidão física para a atividade que deseja realizar e para seu checkup anual.
2. Alguns exames podem ser importantes e a prescrição dos exercícios deve estar alinhada com seus objetivos, nível de condicionamento e suas limitações físicas.
3. Se necessário, agende também consultas com outros profissionais de saúde, para uma mais completa assessoria. Um fisioterapeuta especializado pode te ajudar a melhorar a postura e a pisada no esporte. Um nutricionista pode dar as dicas para a alimentação pré e pós esporte. E um educador físico pode lhe assessorar, prescrever exercícios, corrigir movimentos e lhe ajudar com a disciplina.
4. Estabeleça sua rotina de atividade física, com roupa adequada, horário estabelecido e cumpra suas metas. O exercício deve ter começo, meio e fim, não se esqueça do aquecimento!
5. A prática da atividade deve ser feita em local que você se sinta seguro, com boa ventilação e que siga as regulamentações exigidas no momento, ou em locais abertos.
6. Há quem ainda se sinta mais a vontade se exercitando de sua própria casa, o que também pode ser interessante. Caminhadas pela casa, subir e descer de escadas, jardinagem e jogos ativos com a família, dançar com a família, fazer agachamentos, pular corda, alongar e yoga, ou até mesmo adquirir é algo que lhe estimule como bicicleta ergométrica, ou bola de pilates, por exemplo.

A ideia é aumentar o metabolismo, sentir-se vivo, diminuir a tensão deste momento e ajudar a adicionar anos à vida e vida aos anos.

DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/05/2021 a 31/05/2021

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO 76.429,16

INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	76.429,16
Arrecadação via Celesc	30.776,70
Doações na Conta Corrente - Mensalidade Colaboradores	42.652,46
Anúncio Jornal	3.000,00

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	76.429,16
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	117.718,12
Valor utilizado da Reserva Financeira	41.288,96

NOTAS EXPLICATIVAS

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

Tendo em vista que o valor arrecadado no período foi
insuficiente, houve necessidade de utilizar recursos de nossa reserva
financeira no valor de R\$ 41.288,96

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO 117.718,12

DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	106.217,56
Folha de pagamento	34.118,23
Rescisão	33.694,19
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	24.620,15
DARF	534,15
GPS (Guia da Previdência Social)	13.250,84
ENERGIA ELÉTRICA	1.756,82
ÁGUA E SANEAMENTO	1.273,03
Casan	605,78
Tratamento de esgoto	667,25
TELEFONE E INTERNET	2.167,30
Telefone fixo	741,37
Telefone móvel	585,97
Internet	839,96
SEGURANÇA ELETRÔNICA	876,02
Segurança eletrônica	606,02
Manutenção de equipamento	270,00
DESPESAS COM VEÍCULOS	637,78
Combustível	637,78
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES	869,73
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES	2.930,00
DESPESAS DE INFORMÁTICA	500,00
Manutenção de equipamentos	500,00
TARIFAS BANCÁRIAS	211,73
Impostos	278,15
ISS	16,32
GPS (NOTAS)	90,16
DARF (NOTAS)	171,67

* 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.

Junho Violeta

Marcas só as do tempo!

Todos contra a violência à pessoa idosa! **DENUNCIE DISQUE 100**

AVISO

Considerando as determinações das autoridades de saúde pública referentes aos riscos da pandemia causada no mundo pelo Coronavírus, COVID-19, informamos que o Núcleo Espírita Nosso Lar e o Centro de Apoio ao Paciente com Câncer continuarão com suas atividades suspensas, pelo menos até o dia 30/06/2021, quando será novamente reavaliada a situação.

Neste período, as duas casas permanecerão fechadas para atendimentos presenciais, evitando o contágio com o vírus.

No caso de necessidades por doenças ou necessidade de ajuda, deve-se buscar o Atendimento a Distância oferecido pelo Nosso Lar.

Busque na Internet, acesse o link abaixo, leia, preencha os dados e envie.

<https://www.nenossolar.com.br/atendimento-a-distancia/>

Devemos nos manter calmos, serenos, considerando as informações técnicas passadas por autoridades de saúde pública, muita fé e oração!

Direção Geral
Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

CD

LOREENA McKENNITT - AN ANCIENT MUSE

Paulo Roberto da Purificação

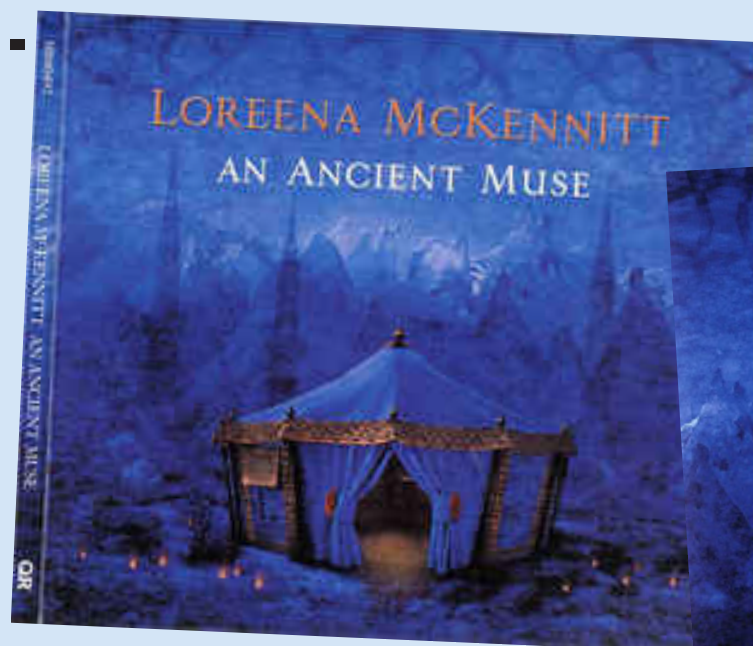
Cantoterapia Sol Maior

Loreena McKennitt é uma cantora, compositora, pianista e harpista canadense. O estilo de música é world music, celta eclético, com tendências do Médio Oriente.

Loreena é bem conhecida pelo timbre de soprano. O álbum *An Ancient Muse* é o oitavo álbum de estúdio da cantora e compositora canadense.

Foi o seu primeiro álbum de estúdio depois de uma pausa de nove anos.

As letras da canadense se inspiram em poemas de John Keats (poeta Inglês) e Yeats (poeta Irlandês), enquanto as melodias se destacam por mesclar pop, folk e ritmos celtas.



Loreena já vendeu 14 milhões de discos. As canções dela também se destacaram no cinema, nas trilhas sonoras de Highlander 3 e The Mists of Avalon, entre outros filmes.



FILME

MILAGRE AZUL



Milagre Azul é o novo sucesso da Netflix e tem um enredo emocionante. No longa-metragem, uma dívida no banco coloca um orfanato à beira da falência. Para tentar resolver o problema, Omar e os órfãos presentes na casa se inscrevem em um campeonato de pescaria e precisam vencer para conseguir pagar tudo o que devem. Caso contrário, o abrigo fecha as portas para sempre.

Estrelado por Jimmy Gonzales e Dennis Quaid, o drama, baseado em fatos reais, é um daqueles filmes que te fazem desidratar de tanto chorar.

LIVRO

CALMA

Autor: Emmanuel

Psicografado por

Francisco Cândido Xavier

Editora: GEEM/SC

São Bernardo do Campo/SP, 1997

Marcelo Maya Sarmiento Só

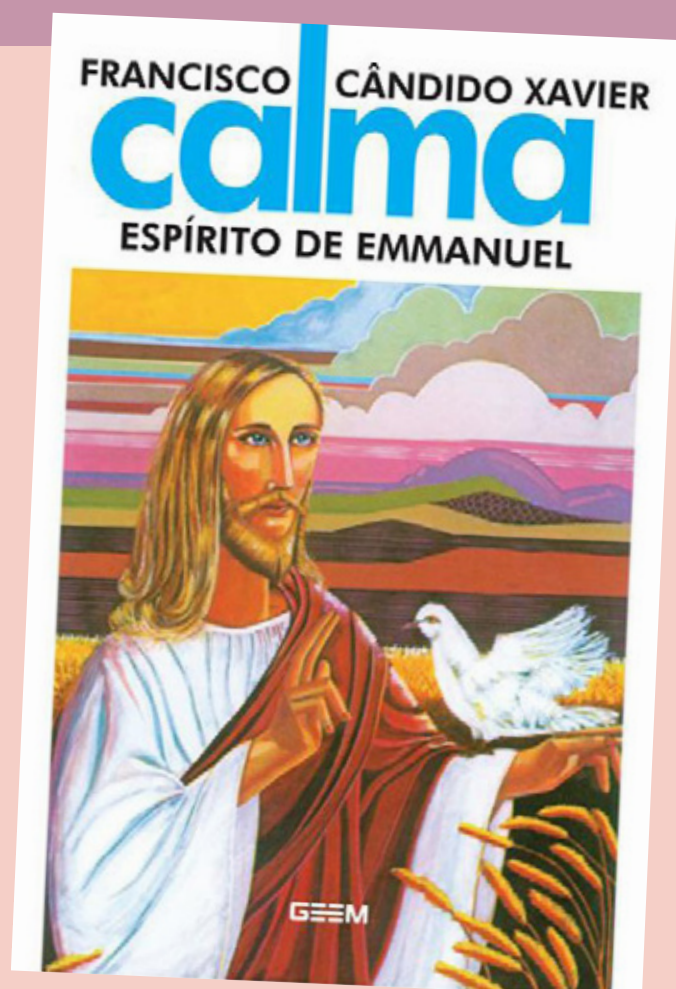
Grupo Segurança

Um excelente livro, para todos os momentos e necessidades.

Eleva nossa autoestima, nos conduz de forma suave através das orientações e conceitos de Emmanuel a respeito de sentimentos e emoções.

Para quem busca a palavra consoladora para as agitações na Terra, para os tempos de transição, dificuldades de entendimento e relacionamentos, páginas de serenidade e segurança.

Boa leitura



Espaço reservado
para você

VERDE POR DENTRO

Maristela Elicker Dauve

Quero ser verde por inteiro
Cuidar da alma
Mínimos amparos internos de amor próprio
Não brincar com venenos
Fechar os olhos
Mas escolher com cuidado
Ouvir o coração
Ouvir a cigarra, o sabiá e o companheiro
Saber cuidar, também de mim
Taça transbordante de compaixão
Que transforma a partir do único local possível,
A partir de dentro
Único caminho para com alma verde
Trocar com dedos de carinho
Um mundo com mais amor
O verde estado de espírito
O verde como medida
Usá-lo de maneira desmedida
Para continuar com vida
Fazer de conta que isso é poesia,
E saber que é necessidade.



PLANETA ÁGUA: será a TERRA?

Édis Mafrá Lapolli
Terapia do Livro



Planeta Água, nos remete à música de Guilherme Arantes:

.....
Águas que movem moinhos
São as mesmas águas
Que encharcam o chão
E sempre voltam humildes
Pro fundo da terra
Terra! Planeta água
Terra! Planeta água...

Será? Podemos considerar a terra como Planeta Água? Será verdade? Ou simplesmente passou a ser assim chamado, o nosso planeta, por ser a água abundante na sua superfície. Realmente, se analisarmos a superfície do planeta, a água representa 70% e o continente representa 30%.

No entanto, o nosso planeta não é composto apenas pela superfície. Existem nele três camadas: crosta; manto e núcleo. A crosta está dividida em crosta terrestre e crosta oceânica. O manto em manto superior e manto inferior e o núcleo em interno e externo.

Por isto, depende do ponto de vista que queremos analisar. Se estivéssemos analisando somente a crosta, que é a camada superficial da Terra, aí sim poderíamos chamar "Terra! Planeta Água".

Mas, se verificarmos outros fatores, teremos outros títulos para o nosso planeta Terra. Como por exemplo, se formos verificar a Terra em relação ao seu volume, que contém o manto e o núcleo, não a poderíamos chamar de planeta água, pois em seu interior não existe tanta água como na superfície. Veja que o ponto mais profundo do oceano chega por volta de onze quilômetros, que comparados

com a profundidade do centro da Terra, aproximadamente 6.300 quilômetros, é muito pouco para ser considerado.

Nesse caso, deveríamos chamar nosso planeta de Planeta Fogo, porque as camadas internas da Terra possuem temperaturas elevadas e que vão acentuando a temperatura à medida que aumenta a profundidade, podendo chegar a temperaturas de 6.000°C.

Ainda existem outras perspectivas, tipo a composição química da terra e, nesse caso, diríamos ser Planeta Oxigênio, tendo em vista que o oxigênio é o elemento químico mais abundante na superfície da terra, compondo 23% do ar, 46% da litosfera e 85% da hidrosfera.

Agora, se pensarmos em toda a composição estrutural do planeta Terra, aí vamos chamá-lo de Planeta Ferro, pois é este elemento químico que apresenta a maior composição 35% do total dos elementos.

.....
*Águas escuras dos rios
Que levam
A fertilidade ao sertão
Águas que banham aldeias
E matam a sede da população...*

Mas, jamais podemos esquecer que a água é um elemento vital para a vida no planeta Terra e manter sua disponibilidade e sua qualidade é um dos principais aspectos para a nossa sustentabilidade. Temos que nos conscientizar da necessidade de preservar esse recurso natural.

Portanto, sim, podemos dizer:
TERRA! Planeta Água.



Espaço
reservado
para você

ENCONTRO CONSIGO MESMO

Vera Lúcia Beher
Terapia do Livro

*“Só há um tempo em que é fundamental despertar.
Esse tempo é agora”.*
(Buda)

IMAGEM WEB



Há muito, muito tempo, das espirais luminosas e infinitas do universo sem fim, surgimos da mais pura luz das estrelas. Como patinadores incansáveis, percorremos as curvas tortuosas das órbitas estelares em direção à evolução. Somos viajores do espaço/tempo, sementes de luz, pequenos hologramas do grande todo, em nosso íntimo vibra a nota da qual pertencemos, na partitura da grande sinfonia universal, sincronizados com a inteligência maior, que tudo move e tudo cria em direção à perfeição e à felicidade.

Filho das estrelas, cocriador do universo, vibra com a informação original do grande conjunto, possuidor da sabedoria, conhecedor de seu passado e seu futuro, sabe que precisa experienciar na matéria, ser o criador de si mesmo, escultor de sua própria alma.

Desta forma, embarcamos numa viagem fantástica de muito aprendizado chamada “a grande viagem da vida”. Percorremos a esteira do tempo e visualizamos a evolução, onde a energia sutil, mais rarefeita e a matéria mais concentrada unem-se para formar a vestimenta corpórea.

Podemos observar, também, a longa cadeia da evolução das espécies na construção de corpos físicos cada vez mais perfeitos, onde ficarão gravadas informações de sobrevivência, instintos e emoções, a origem de nossa própria veste corporal.

Quem sou eu? Quem está no comando? Sou seu eu superior, núcleo de potencialidades, a semente do Divino que mora no seu íntimo, devo lhe informar que, na matéria, entrará em esquecimento, como num sonho, mas estarei sempre com você, o despertarei, ora e outra, para consciência plena.

Iniciaremos nossa trajetória de muitas imagens, como um passeio ao inconsciente, através das eras, como sementes, romperemos a escuridão da terra e desabrocharemos o brilho das estrelas.

Nesta guerra de titãs, do enfrentar a escuridão, do mito do herói contra gigantes e monstros do inconsciente dos templos de Apolo, lutaremos bravamente para vencer as emoções incontroláveis, sentimen-

tos movediços e confusos, os vales de vazio da própria alma. Guerrearemos contra o dragão de muitas cabeças, das dúvidas e indecisões, enganaremos a nós mesmos no jogo ardiloso das máscaras; confundindo o eu real. É ainda o eu inferior convidando a não lutar, preferindo a acomodação sem esforço. A “zona de conforto” altera todo o jogo e nos mantém paralisados.

No grande palco da vida, ora somos atores quase perfeitos, usamos máscaras ou personas para

enganar na convivência, ora protagonistas, ora coadjuvantes, mesmo assim, expectadores, a convivência e o outro, um grande aprendizado, nas circunstâncias e consequências, como no teatro de Dionísio.

O sábio deixou encrustada em pedra, em Delfos, para a eternidade “Conhece-te a ti mesmo”, eis o motivo de estarmos aqui. Complementando ainda, a convivência é escola de autodesenvolvimento, há necessidade do outro como espelho, para podermos nos ver.

Para fugir da rejeição e sempre sermos amados, em um momento, usamos a máscara do bonzinho, outra vez do cumpridor de deveres, ou do profissional competente. Algumas vezes, da mãe carinhosa, ou da amiga caridosa, para que nos vejam como gostaríamos que nos vissem. Até não sabermos mais quais dos rostos, das personas é o eu real. Quanto mais egocêntricos, voltados para nós mesmos, mais inseguros somos e mais tensos diante da vida.

Mas chega um momento em que passamos a olhar para dentro e aceitar, aceitar a nós, aos outros, os altos e baixos da vida, saímos da dualidade onde se é feliz ou infeliz, e vemos que as dificuldades são desafios para o aprendizado, para ser um ser humano melhor e vemos a vida de outra forma. E, então, alcançamos um estado interior mais relaxado, a conexão, a nossa interação com o divino universal, assim encontramos o tesouro tão procurado, o eu real, nossa verdadeira identidade divina, nossa autenticidade. Quando isso acontecer, nossa viagem chegou ao final.

VOLTAMOS PARA CASA...

ONDE ESTÁ A NOSSA FELICIDADE?

William Roslindo Paranhos
Mestrando do PPGECC/UFSC

“[...] o homem, como que de intento, cria para si tormentos que está nas suas mãos evitar.”

Há um ditado, bastante conhecido, que afirma que a felicidade não é deste mundo. De fato, viver em um estado permanente de felicidade é coisa improvável para um planeta de provas e expiações que, aos poucos, se transforma em um planeta de regeneração. No capítulo de número 5 do Evangelho Segundo o Espiritismo, Fénelon (1997, p. 80) afirma que “Vive o homem incessantemente em busca da felicidade, que também incessantemente lhe foge, porque felicidade sem mescla não se encontra na Terra”.

A ciência atesta tais afirmativas, ao constatar que, em estados de felicidade, o cérebro é inundado por altos índices de dopamina e serotonina, substâncias químicas que provocam, inclusive, a alteração de consciência. Caso vivêssemos durante longos períodos felizes, nosso cérebro não suportaria tamanha quantidade de substância, que poderia provocar danos (FREDRICKSON, 2001).

O ego, segundo Freud (2014), é o núcleo da personalidade de uma pessoa que, em livre tradução, pode ser chamado de “eu”. Deste modo, ao saber que seu ego é o seu “eu”, pare e pense em quantas vezes, e de que formas, você localiza este termo - eu - ligado a outras palavras em seu cotidiano. Se você realizou este pequeno exercício, deve ter percebido que somos condicionados e condicionados a dizer “eu quero”, “eu vou”, “eu posso”, “eu preciso”, ou seja, o centro de nossa personalidade está, em todo momento, ligado a algo ou alguma coisa que está fora de nós mesmos.

Cientes de que a felicidade é momentânea, e de que nosso “eu” está sempre ligado a algo fora de nós mesmos, é evidente que procuramos o gozo dessa felicidade em situações bastante específicas, não raras ligadas à aquisição de bens materiais. Corroborando com tal afirmativa, Tolle (2007) assegura que o ego está inteiramente ligado com o ato de possuir, mas ao passo que logo que tomamos posse de algo, e este algo já não mais é encarado como objeto de desejo, a felicidade se esvai, ou seja, a satisfação, condicionada à coisas, é, de certa forma, superficial e passageira.

Ainda segundo o autor “Ninguém se torna bom tentando ser bom, e sim encontrando a bondade que já existe dentro de si mesmo e permitindo que ela sobressaia” (TOLLE, 2007, p. 19), e tal fragmento vai ao encontro daquele feito por Fénelon em 1860. A felicidade não é algo que está fora, mas dentro de cada um de nós e que, vez ou outra, se exterioriza e nos proporciona momentos prazerosos. Em seu texto, Fénelon (1997, p. 80) diz que: “poderia ele [o homem], pelo menos, gozar de relativa felicidade, se não a procurasse nas coisas perecíveis e sujeitas às mesmas vicissitudes, isto é, nos gozos materiais em vez de a procurar nos gozos da alma”.

Ao buscar de maneira incessante essa felicidade plena, na maioria das vezes acabamos nos frustrando, visto que é impossível concretizar aquilo que queremos. Nessa frustração, ao invés de cultivarmos pensamentos positivos que possibilitam a criação de uma maior quantidade de conexões neurais, maximizando a aceleração do pensamento, a criatividade, a disposição, a capacidade de resolver problemas e a ativação reticular - mudar o modo como visualizamos o que está ao nosso redor - Fredrickson (2001) destaca que acabamos por fazer o avesso, adentrando a um fluxo de pensamentos negativos que geram sentimentos de raiva ou ansiedade, por exemplo, e é neste momento que criamos para nós situações que somente nós poderíamos evitar.

Pedindo licença à toda a ciência, e realizando uma observação empírica, é inegável que quando chegamos ao 16º mês de pandemia, nos encaminhando para uma possível terceira onda, fica claro que ela nos possibilita, dentre outras coisas, duas reflexões bastante importantes para nosso processo evolutivo. A primeira, é de que não possuímos o controle de nada, e achar que podemos controlar pode aumentar, em muito, o nosso sofrimento, e por fim notar que, isoladas e isolados, longe dos abraços e corações que nos são caros, tudo o que há de mais belo e prazeroso só pode ser encontrado no lugar onde menos procuramos: dentro de nós mesmos.

REFERÊNCIA

- FÉNELON. Os tormentos voluntários. In: KARDEC, Allan. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*. São Paulo: Petit, 1997. Cap. 5. p. 80-80.
FREDRICKSON, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 2001, 56, p. 218-226.
FREUD S. *Compêndio da Psicanálise*. Porto Alegre: L&PM, 2014.
TOLLE, E. *Um novo mundo: o despertar de uma nova consciência*. Rio de Janeiro: Sextante, 2007.

COMPROMISSO

Jaime João Regis
Grupo Filosófico

A Inteligência Suprema, a Causa Primeira de todas as coisas, marcou todas as manifestações da sua criação – as unidades de cada sistema e o conjunto dos sistemas - com um sofisticado sentido de compromisso entre si. Os sistemas planetários, as galáxias, os astros não são corpos avulsos na imensidão cósmica. As forças que regem seus movimentos determinam-lhes órbitas sincronizadas umas com as outras, havendo relação de uns com o que ocorre na superfície de outros.

Um exemplo: só há vida orgânica sobre a terra em razão dos seus movimentos de rotação e translação, os quais são compromissados com o sol que fornece luz e calor, possibilitando a germinação, a fotossíntese, o crescimento da planta e, a partir daí, a existência de outras formas de vida, umas compromissadas em servir de alimento às outras.

É de se pensar no que aconteceria se, neste exemplo mencionado, uma das peças interrompesse seu movimento, desviando-se do seu compromisso com as demais... se a terra parasse de girar em torno do seu eixo, deixando em sombra permanente um dos seus lados, por exemplo.

Como parte deste imenso conjunto, o ser humano se insere nesta cadeia de compromissos, em especial com os demais representantes da própria espécie. Na vida deste ser fantástico, na nossa vida, cada ato, gesto, pensamento ou decisão, todos os dias e em todos os momentos, é um compromisso assumido que vai gerar seus efeitos.

O ato de levantar da cama, por si só é um compromisso com um novo dia.

Dos gestos mais simples às decisões mais complexas, seguimos gerando resultantes, que tomam um ou outro rumo, dependendo de como tenhamos agido, ficaremos sempre compromissados.

Um borracheiro – o operário de uma borracharia – por exemplo, ao efetuar a troca e colocação de um pneu em um veículo, não executa apenas um trabalho profissional, que se encerra no ato em si, mas compromissado-se com o que possa ocorrer, ou seja, com o futuro dos passageiros a partir daquele momento. Se apertou convenientemente os parafusos ou se deixou a roda frouxa, se o veículo terá condições de segurança para completar a viagem ou se poderá perder a roda, capotar e provocar lesões com sequelas irreversíveis ou a morte de seus ocupantes.

Num outro exemplo, um produtor de tomates ao entregar no mercado a sua produção para ser comercializada, não concluiu ali o ciclo do seu trabalho, porque passa a estar compromissado com a saúde dos consumidores, uma vez que tenha observado ou não a aplicação adequada dos defensivos agrícolas, respeitando as quantidades e data limite da última aplicação antes da colheita, evitando ou não a presença de resíduos nocivos.

E assim é a vida profissional de cada um de nós, indistintamente. Tanto assume um compromisso com o que possa ocorrer com o semelhante, o médico ao receitar um medicamento ou fazer uma cirurgia, como o gari ao recolher ou não a casca de banana caída sobre a calçada...

A vida é, portanto, uma contínua sequência de assumir compromissos de ilimitados níveis de alcance.

Alguns são tão profundos ou implicam em responsabilidades de tamanha monta, que exigem a participação de corresponsáveis, de testemunhas, para dirimir qualquer dúvida ou reforçar a nossa capacidade em poder assumi-los, como um contrato comercial, a compra de um imóvel ou o casamento, por exemplo.

E há outros e tantos fatos, momentos ou exemplos que mostram o mar de compromissos em que estamos mergulhados:

- compromisso daquele que assume um comando, uma chefia ou que funda e dirige uma empresa, com relação aos comandados, suas famílias, seus dependentes e seus futuros;

- compromisso de um político levado a gerir os destinos de uma comunidade, de um estado ou de um país;

- compromisso que qualquer um assume ao dar uma informação correta, incompleta ou falsa e o que possa acontecer;

- compromisso em escrever um livro, quanto ao que o seu conteúdo poderá causar às pessoas ou às gerações;

- compromisso que se passa a ter ao se ler um livro e se tornar conhecedor de um assunto, de se ter uma informação;

- compromisso que temos com as pessoas em nossos ambientes de trabalho, sejam colegas, comandados, chefes e com a clientela;

- compromisso que temos na sociedade, em termos postura, em termos exemplo;

- compromisso que temos com a nossa família, com os nossos filhos, em termos os seus encaminhadores;

- compromisso de uma palavra empenhada em coisas as mais sutis, aparentemente: “tal hora eu estou lá” ou “pode deixar que eu vou” e nós não vamos, não fica esquecido ou perdido. Passa a compor os nossos registros;

- compromisso em dar uma palestra... E o compromisso em se ouvir uma palestra.

Não devemos ter medo em assumir compromissos, porque nós vivemos para assumi-los. Assumir um compromisso e cumpri-lo é um exercício positivo para o nosso carma. Poder assumir e se esquivar é deixar passar uma oportunidade de crescimento, além da responsabilidade com o que resultar da sua omissão, para consigo próprio e para com os outros. O que assume, pela omissão do mais capacitado, mesmo que não execute a contento e cometa falhas, pela falta de um melhor preparo, soma realizações no seu carma, enquanto o outro acresce às suas negatividades os infortúnios dos semelhantes decorrentes do seu gesto de omissão ou de desistência.

O maior dos compromissos que temos é com a verdade, com a nossa verdade, em todos os momentos. Dela não podemos nos omitir, nem renunciar. Temos um compromisso com a vida, somos o resultado de nossos compromissos passados e temos um compromisso com o nosso futuro, que será consequência de como estejamos cumprindo os compromissos presentes.

Que todos tenhamos força, coragem e as bênçãos de Deus para honrar e cumprir os nossos compromissos.

Paciência... A ciência da paz interior

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

O mundo, tal qual um veículo motorizado se encontra tão acelerado que parece estar sob a direção de alguém que foge numa louca disparada. É nessa corrida desenfreada que vivemos nos desviando daqueles que dirigem na contramão.

Na verdade, aqueles que andam na contramão pensam o mesmo de nós. Simplificando, assim começam as discórdias no mundo em que vivemos. Sai vitorioso dessa batalha todo aquele que sabe dominar a arte e a ciência da paciência.

Queres saber se és paciente o suficiente para viver num mundo dominado por ansiosos, irritados, irresponsáveis e agressivos? Comece examinando tuas reações diante do desconforto do trânsito intenso num dia de muita chuva, momento esse que não tens meios de fazer teu veículo andar mais rápido. A hora marcada de um compromisso está prestes a expirar e continuas numa fila onde a grande maioria está irritada, aborrecida e destemperada. É nessa hora que constatas que não podes apressar a vida, pois ela não pode caminhar mais rápido do que está caminhando. Assim, mesmo diante da urgência, de tua irritação, os fatos só irão ocorrer quando tiverem que acontecer, ou seja, nem um segundo antes disso.

O dia já deu lugar para a noite quando retornas ao lar, cansado e com os nervos a flor da pele. Aqueles que te aguardam em casa, muitas vezes recebem os respingos dos momentos vividos na corrente impetuosa da vida afetando teu sagrado aconchego familiar. A desculpa para teus atos irritados é o trânsito, contudo, lá no íntimo sabes que o aborrecimento que te invadiu e que ainda te afeta é a falta de paciência.

Existem muitas definições para a palavrinha mágica que é a paciência, meu Irmão... Gosto de defini-la como “**a paciência é a ciência da paz interior**”. A paciência é a ciência de saber que tudo aquilo que colocaste em movimento nessa vida, no momento certo, na hora exata irá acontecer. Nem antes e nem depois da hora exata... Desse modo, não adianta a mão nervosa e agitada apertar dez vezes numa fração de minuto, o botão do elevador, pois ele só chegará onde estás na hora programada para o funcionamento do mesmo. Às vezes, o elevador chega na hora em que terminas de rezar o Pai Nosso, modo esse que escolheste para exercer a paciência. Funciona, meu Irmão... Dá um tempo para a vida enquanto aguardas um acontecimento. Acaricia tua garganta rezando o Pai Nosso, cantando tua canção interior, ou varrendo com teus olhos o azul puro do céu. Num passo de mágica causada pela paciência eis que o elevador da vida abre suas portas diante de ti...

Por último, não posso me esquecer de deixar anotado que Jesus, o grande pacificador, preocupado com nossa felicidade ditou uma Lei quando categorizou a doçura, a moderação, a afabilidade, a mansidão e a paciência como requisitos necessários a arte de bem viver:

“Bem- Aventurados os Mansos, (Brandos) porque eles possuirão a Terra.” (Mat. 5, 4).

“Bem- Aventurados os pacíficos; porque eles serão chamados filhos de Deus” (Mat. 5, 9).

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

Meditação e oração

Meditação e oração são duas coisas diferentes, mas que se ligam. Meditar é arrumar a casa, perceber uma tristeza que não cabe mais, organizar as suas energias no maior potencial. Já orar significa você conectar a sua melhor versão com o Infinito Divino, que chamamos de Deus, que vem e nos toca, permeia tudo o que existe e nos abençoa a cada instante.

A ligação entre meditação e oração é muito bonita no ponto em que se tocam. Imagine que você convidou alguém muito importante para lhe visitar em sua casa. Antes de essa pessoa chegar, você vai querer deixar tudo limpo e arrumado para recebê-la.

Meditar é justamente fazer essa limpeza para receber a visita do Divino. Através da sua respiração, você enche o peito de ar e solta devagar, desapegando das suas ideias pequenas, mesquinhas e agressivas. Você vai entrando no silêncio do seu ser, deixando de lado a sua ansiedade e os seus medos e, quando percebe, a sua energia está melhor.

A oração é aquele convite que você envia lá para o alto: “Eu preciso de ajuda, de benção, de clareza e entendimento”. E esse divino vai se aproximando e você sente a presença. Mas, da mesma forma que, se sua casa estiver bagunçada, a visita chega e vai embora rápido, também é assim com a presença mais elevada. Se você se organizou, o divino vem e permanece. Você sente a benção e continua conectado, mesmo quando a meditação termina.

■ Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/bem-estar/seja-zen/oracao-e-meditacao-qual-a-diferenca,e3f1602e0431c8b198b5668d5ead8078fc0a4nmu.html>.

IMAGEM WEB

ESSE É

TP

EMPRÉSTIMO PESSOAL

KOERICH

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

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

Condições exclusivas para obter a última parcela grátis nos planos de 12 e 15 vezes, vinculadas à "Campanha Parcela Bonificada", não deverá ocorrer o pagamento antecipado bem como, o pagamento em atraso de qualquer parcela do plano contratado. Sujeito a análise de crédito e consulta aos Órgãos de Proteção ao Consumidor no momento da operação. Prazo de empréstimo em 12X (CET) 10,40% a.m. e 233,44% a.a. e prazo de empréstimo de 15X (CET) 10,94% a.m. e 253,76% a.a. Obrigatória a apresentação da Carteira de Identidade e CPF 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 da contratação. O Custo Efetivo Total (CET) de 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 31/03/2016, podendo ser alterada sem prévio aviso. O Koerich é Corresponsável da Kredig S/A. CNPJ: 08000-648-6488. Consulte o CET antes da contratação.