

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

MAIO 2022 - ANO 12 - Nº 106

SER MÃE



Refletir sobre o importante papel de ser mãe, é refletir sobre a essencialidade da maternagem e as novas construções de união sociais, pois a construção social da maternidade e da maternagem ao longo do tempo pode favorecer a discussão sobre as demandas das novas configurações familiares, nos diz Inara Antunes Vieira Willerding.

Páginas 8 e 9

Colunas

• O QUE O AMOR FARIA AGORA?

Adilson Maestri
Página 7

• EM SINTONIA COM OS MESTRES

Homero Franco
Página 7

• PENSAMENTO CRÍTICO: entendendo o que ocorre chegamos a uma melhor conclusão

Édis Mafra Lapolli
Página 13

• A PRÁTICA CRISTÃ NO TRABALHO

Jaime João Regis
Página 15

Entrevista com o Presidente do Sistema Nosso Lar Irmão José Alvaro Farias



Neste número, o Informativo Nosso Lar, completa 11 anos e, novamente, homenageia o Irmão Alvaro, pois fazem aniversário juntos, o número 1 foi lançado no dia do aniversário dele, 18 de maio, em 2011. **PARABÉNS IRMÃO, que o seu caminhar continue sempre com muita luz, saúde, paz e amor. Página 14**



GERIR O CONHECIMENTO É FUNDAMENTAL, MAS COMO FAZER?

Juliano Keller Alvez traz que a gestão do conhecimento está presente nas nossas vidas muito mais do que imaginamos. Portanto, a hora é de refletir sobre isso e tomar as ações apropriadas ao contexto das nossas vidas e das nossas organizações. **Página 4**

Maio é conhecido popularmente como o mês das mães, devido à tradicional comemoração em seu segundo domingo, mas, para os cristãos, o mês também tem outro significado bastante especial que começou no século XVII com dias repletos de orações e pedidos destinados à Maria, mãe de Jesus, uma das figuras mais emblemáticas da Igreja, que atende por mais de 50 denominações: Nossa Senhora de Fátima, Nossa Senhora da Graça, Nossa Senhora Aparecida, entre outras.

E o que é ser mãe? Ter esse papel na vida de filhas e filhos?

Ser mãe perpassa os avanços da medicina reprodutiva, rompe com o determinismo biológico, estabelecendo a mãe social, a qual passa a exercer o papel de maternagem, o PAPEL DE MÃE.

Toda mãe possui o dom de acolher, abraçar, socorrer, aninhar e cuidar. Um dom precioso e incomparável de ser mãe, de dar amor, carinho, ternura. Não existe mãe perfeita, existe mãe cheia de amor que, em conjunto com a sua personalidade de pessoa única, desenvolve atributos complementares para exercer tal papel da sua forma, do seu jeito.

Nesta edição de maio, estamos falando, naturalmente, das mães e falar de mãe é falar de amor e mais precisamente do amor incondicional, esse de que Jesus nos falou e nos alertou ser o caminho para trilharmos, com segurança, nossa evolução espiritual.

Nosso Mentor, em sua coluna da página 15, nos fala: “O amor incondicional é aquele amor pleno, completo, generoso, altruísta, infinito. Ele nada espera em troca, pois basta-se a si mesmo. É como o “amor de mãe” que dá tudo de si, sem esperar recebê-lo de volta”.

Homenageamos, assim, a todas as mulheres que amorosamente se dedicam ao trabalho voluntário nesta Casa e todo e qualquer lugar onde haja qualquer tipo de carência, seja afetiva, moral, espiritual ou material.

A maternidade dota as mulheres desse sentimento que acolhe tão bem aos necessitados, o amor maternal, que tem em Maria um ícone reconhecido em todo o planeta.

Boa Leitura!



IMAGEM DA WEB

Mãe

Cris Guerra

[...]

Não pense você que, ao se tornar mãe, uma mulher abandona todas as mulheres que já foi um dia. Bobagem. Ganha mais mulheres em si mesma. Com seus desejos, aumentam sua audácia, sua garra, seus poderes.

Se já era impossível, cuidado: ela vira muitas.

Também não me venha imaginar mães como seres delicados e frágeis.

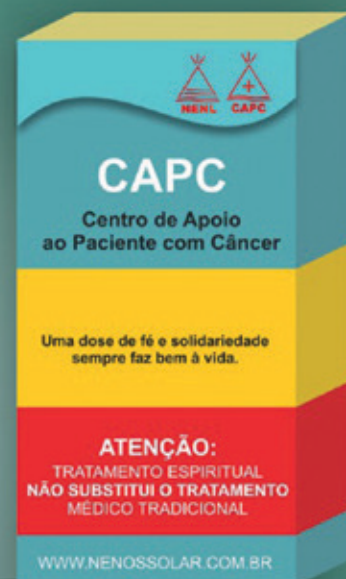
Mães são fogo, ninguém segura.

Se antes eram incapazes de matar um mosquito, adquirem uma fúria inédita. Montam guarda ao lado de suas crias, dispostas a enfrentar tudo o que zumbir perto delas: pernilongos, lagartas, leões, gente.

Mães não têm tempo para o ensaio: estreiam a peça no susto.

[...]

Entre o tratamento
médico tradicional
e o espiritual,
fique com os dois.



www.nenossolar.com.br

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/>



Núcleo Espírita

Nosso lar

rádico
Web

www.nenossolar.com.br

JOGO DOS 7 ERROS

Eunice Quiumento Velloso

Ginecologista e Obstetra - CRM 3602

Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Gosto desta brincadeira.

A proposta é comparar duas imagens aparentemente idênticas e encontrar detalhes diferentes entre elas. Parece simples, mas tem a capacidade de estimular alguns aspectos como concentração, percepção e análise. Por esta razão, é indicado como um dos melhores exercícios para o cérebro na terceira idade, pois é preciso trabalhar a mente para decifrar as diferenças que, a princípio, não existem. O cérebro é então exercitado como um todo, envolvendo os lobos temporais, parietais e frontais.

Os lobos frontais são essenciais para planejamento e execução de comportamentos aprendidos e funcionais; são importantes na atenção e na motivação; ajudam a modular os comportamentos sociais; controlam a função da linguagem expressiva e manipulam informações adquiridas muito recentemente. Desinibição e comportamentos inadequados que são comuns no envelhecimento (demência senil ou Alzheimer) resultam da degeneração neuronal destes lobos.

Os lobos parietais integram estímulos para reconhecimento e lembrança de formas, texturas e pesos; proporcionam consciência das trajetórias de objetos em movimento e partes deles estão envolvidos em habilidades de cálculo e escrita.

Os lobos temporais servem essencialmente para percepção auditiva, componentes receptivos da linguagem, memória visual e emoção.

A disfunção destas regiões cerebrais, quer por tumores, abscessos, AVC ou trauma, quer por doenças degenerativas, pode resultar em déficits permanentes.

Eu jogo para exercitar o cérebro, mas percebi algo curioso ao jogar com outras pessoas ao mesmo tempo: diferenças que me saltam aos olhos são de difícil percepção para o outro, ou vice-versa. Isto me leva a concluir que o outro vê mundos que nós não vemos, que somos meio cegos para alguns detalhes, que podemos ver errado.

José Saramago, no seu livro 'Ensaio sobre a cegueira', diz: "Se podes olhar, vê. Se podes ver, repara." Este reparar se refere a prestar atenção no outro. A insensibilidade representa a cegueira provocada pelo distanciamento entre as pessoas, a falta de empatia, que leva cada um a olhar apenas seus próprios interesses, seu egoísmo. Esta é a mensagem do livro.

Não é fácil reconhecer que o outro vê coisas que nós não conseguimos ver. Sartre disse que "o inferno são os outros", mais especificamente no olhar dos outros e como esse olhar impacta em nossas vidas, pois a partir dele somos julgados. Achamos ruim... mas fazemos a mesma coisa com os demais.

Nas redes sociais, tentamos o tempo todo manipular o olhar do outro, fazendo com que ele veja apenas o que desejamos (o sorriso, a festa, a alegria etc.). Além disso, diante do excesso de imagens que nos chegam, vemos e não vemos, só conseguimos olhar para a superficialidade das coisas – o que restringe nossa maneira de ver o mundo.

Há um ritual que precisamos resgatar através do estado de contemplação que requer atenção e concentração. Através da meditação, da conexão com o divino, conseguimos reconhecer que é preciso ver com os olhos da mente em busca do que não pode ser visto num primeiro momento. É buscar a capacidade de discernir o que é essencial e o que é aparência.

Vale ressaltar o que se torna indiferente ao nosso olhar no dia a dia, o olhar insensível com as crianças nos sinais de trânsito, com os moradores de rua, com os idosos abandonados em asilos, quando não cumprimento o porteiro do prédio ou aqueles que exercem atividades subalternas. Por tudo isto, enfatizamos a importância de um olhar mais sensível, mais humanizado, que permita olhar com o coração.

Pensando bem, meu passatempo do jogo dos 7 erros me levou a ver muito além das pequenas diferenças de imagens.

A IMPORTÂNCIA DAS FRUTAS NA NOSSA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA

Nilda Figueiredo

Enfermeira, Sanitarista, Nutricionista - CRN 10 nº 0416

"É impressionante como o Criador deixou junto à criatura, o seu próprio meio de sobrevivência". Somos partes da natureza, fazemos consciente ou inconscientemente, um processo de interação ou partilha com ela mesma. Nós e as plantas vibramos semelhantes pulsações energéticas, somos dependentes do sol, temos muita água e semelhantes componentes químicos.

Podemos consumir das plantas: as folhas, o caule, a raiz, as sementes e as frutas. Os alimentos de origem vegetal contêm abundantes nutrientes que precisamos para alimentar o nosso corpo físico. Acrescentam-se os produtos animais: as carnes, os peixes e frutos do mar, os ovos, as aves.

Hoje vamos destacar as frutas que, embora sejam consumidas por alguns animais e pássaros, parecem especialmente destinadas aos requerimentos dos corpos humanos. As muitas espécies, além de satisfazerem aos diversos gostos das pessoas, apresentam composições diferentes e complementares, entre os seus nutrientes. A importância da variedade no consumo é identificada e favorecida pela própria distribuição sazonal, conforme segue:

Janeiro a abril – abacate, banana (nanica e maçã), figo, goiaba, kiwi, laranja, pera, limão taiti, maçã gala, mamão, pêssego.

Maio a agosto – abacate fortuna, cupuaçu, laranja (baía, ponkan, mexerica), maracujá doce, morango.

Setembro a dezembro – abacate breja, abacaxi, acerola, ameixa, amora, banana prata, caju, cereja, coco verde, framboesa, graviola, jabuticaba, laranja, pera, lima da pérsia, maçã fuji, manga, maracujá azedo, melão, melancia, nectarina, romã, uva.

Acredita-se que a sazonalidade não é somente uma ordem natural de maturação para as plantas, mas funciona como um sinal da natureza para o nosso corpo, indicando quais alimentos devemos consumir com o correr das estações. Frutas cultivadas de forma natural e colhidas em épocas correspondentes à sua natureza, quando frescas e maduras terão maiores níveis de antioxidantes e também serão mais equilibradas entre os seus nutrientes. Aquelas que têm sua maturação no inverno, geralmente contêm mais carboidratos e gorduras para proteger do frio. Já as que são mais leves e com muita água na composição geralmente a sua maturação se completa nos meses do verão e promovem hidratação nessa estação. Afinal, um corpo complexo nas suas exigências metabólicas, necessita de correspondentes ofertas.

Recomendação de frutas – o consumo ideal é de 400 gramas por dia, isso equivale a cinco porções de 80 gramas, cada, segundo



IMAGEM WEB

a World Health Organization (WHO). Importante consumir as frutas inteiras, como se apresentam, para melhor aproveitamento dos nutrientes, das fibras e limitar a quantidade de frutose.

Principais Nutrientes das Frutas – a vitamina C é especial das frutas, pois sendo termossensível, não permite aquecimento. É forte antioxidante e sua falta causa a doença de nome Escorbuto. As frutas também são fontes de várias outras vitaminas do complexo B, A, E e minerais como: o cálcio, magnésio, ferro, fósforo e o potássio. Contém ainda muita água (mais de 80%), fibras e as melhores gorduras, enquanto é moderada nas proteínas e açúcares.

Flavonoides – são antioxidantes presentes em muitas frutas e vegetais. Existem quatro flavonoides mais comuns: 1 – Quercetina – associada à redução da pressão arterial e doenças cardíacas. Fontes: maçã, cranberries, cacau. 2 – Catequinas – associada a pressão arterial reduzida e menores taxas de colesterol sanguíneo. Fontes: damasco, maçã, peras, uvas, pêssegos, cacau, vinhos tintos. 3 – Hesperidina – reduz doenças cardíacas e câncer. Essa substância está presente quase que exclusivamente nas frutas cítricas. Fontes: laranjas e limão. 4 – Cianidina – são pigmentos antioxidantes. As fontes são principalmente as frutas de cor escura como: amoras, groselhas e framboesas.

Atribuem-se às frutas muitas funções que chegam ao nível terapêutico: possuem excelente sabor; bom processo digestivo, favorecem a formação da microbiota nos intestinos (com os prebióticos) e facilitam a excreção intestinal; fortalecem do sistema imunológico; possuem composição química equilibrada; estimulam as funções hepáticas e respiratórias; corrigem a alcalinidade sanguínea; reduzem o colesterol; regulam a pressão arterial através do potássio. Algumas são diuréticas, hidratantes, depurativas, aperientes, tônicas. Um presente da mãe natureza aos seus filhos. Podemos vê-las dessa forma?

FONTE PESQUISADA

<https://www.agrolink.com.br>
<https://alimentodeorigem.com.br>

CONSULTAS

ANÇA, C.S.; MOLON, S.I.; SILVA, D.M.da; ALVES, J.O.. O nosso olhar sobre o olhar docente: reflexões e desafios acerca dos múltiplos olhares **UNirevista**, v. 1, n. 2, abril 2006. ISSN 1809-4651 1 – Fundação Universidade Federal do Rio Grande, RS. JORNAL FUXICO. Ano XVI, n. 41, maio/agosto 2018. NIT – Núcleo de Investigações Transdisciplinares do Departamento de Educação da UEFS www.homoliteratus.com/a-cegueira-de-saramago www.medium.com/@igorteio/o-olhar-do-outro-59649819a0c5 www.msmanuals.com/pt-br/profissional/disturbios-neurologicos/funcao-e-disfuncao-dos-lobos-cerebrais/visao-geral-da-funcao-cerebral#

GERIR O CONHECIMENTO É FUNDAMENTAL, MAS COMO FAZER?

Juliano Keller Alvez
Doutorando PPGECC/UFSC

Você e eu sabemos o quanto o conhecimento das pessoas, dos processos e dos sistemas em uma organização são importantes, valiosos e cruciais para o desenvolvimento dos negócios. Morin (2005) fala que o conhecimento é biológico, cerebral, espiritual, lógico, linguístico, cultural, social e histórico, e isso faz com que o conhecimento não possa ser dissociado da vida humana e da relação social.

Se você ainda não percebeu o quanto o conhecimento é fundamental, vamos analisar três aspectos e exemplos:

1. As pessoas têm ficado menos tempo nas organizações quando comparamos às gerações anteriores: enquanto nossos pais e avós ficavam 25 ou 30 anos no mesmo trabalho, atualmente, boa parte das pessoas permanece bem menos tempo. O impacto disso é que o conhecimento tácito, aquele que está nas pessoas, não se mantém por muito tempo e, muitas vezes, é perdido;
2. As mudanças e evoluções em processos ocorriam com menor frequência no passado. Mantínhamos uma mesma prática de gestão por muitos anos, e isso gerava bons resultados. Atualmente, as organizações precisam mudar o plano, alterar o rumo, melhorar as práticas e adequar as rotinas, devido a esses ciclos mais rápidos que permeiam os negócios: o cliente, que tem percepções diferentes; os fornecedores, que mudam suas políticas; ou os bens ou serviços, que precisam ser atualizados



3. A forma de trabalho tem sido alterada fortemente nos últimos anos. A própria pandemia quebrou paradigmas e nos mostrou que podemos trabalhar à distância, precisamos desenvolver novas habilidades e novas formas de fazer as coisas. A cobrança por resultados está cada vez mais rigorosa e avassaladora. No contraponto, é cada vez mais essencial cuidarmos da saúde e da qualidade de vida das pessoas, pois elas têm demonstrado as suas fragilidades e dificuldades de adaptação a esse novo cenário.

E onde entra o “conhecimento” e sua gestão em tudo isso?

No processo de gestão do conhecimento, considera-se a utilização de três pilares básicos: recursos humanos, processos organizacionais e tecnologias (CEPELOVÁ; KOREŇOVÁ, 2017). A

gestão do conhecimento é reconhecida como a estratégia chave para lidar com as complexidades e mudanças na economia moderna (BEIJERSE, 2000; JETTER *et al.*, 2006).

Na verdade, os três exemplos apresentados pedem ações claras de gestão do conhecimento. Vejamos que ações são essas:

No exemplo 1, as ações seriam no sentido de aumentar a polivalência e a versatilidade das pessoas, para que um processo ou atividade não dependam de uma

só pessoa e, que a falta dela, não quebre o andamento da rotina ou da estratégia. Nesse mesmo sentido, poderíamos efetuar ações de transferência de conhecimento das pessoas mais experientes para os novos colaboradores, de forma estruturada, definindo primeiramente, quais as necessidades e, posteriormente, executando o plano. Sem dúvida, a organização deve trabalhar sua cultura organizacional para que tudo isso seja possível, aumentando a confiança e reduzindo as

resistências, que são bastante comuns em qualquer organização.

Já no exemplo 2, as possíveis ações estão no aumento da interação das pessoas com novas tecnologias, por meio de *benchmarking*, eventos, rodas de conversa, compartilhamento de experiências entre a equipe, para que o impacto do “novo” seja propulsor e não algo que nos traga à inércia.

E, por fim, no exemplo 3, o investimento em um ambiente cada vez mais humanizado, com preocupação e ações focadas no aumento da saúde e da qualidade de vida das pessoas, sem abrir mão de resultados, é perfeitamente recomendável, afinal, tudo parte e termina nas pessoas. Elas são agentes de todo esse processo e não parecem estar tão equilibradas para o enfrentamento de todas essas mudanças. Acolher, respeitar, tratar com carinho, empatia e fazendo com que o propósito individual se una ao propósito da organização, são exemplos de iniciativas para esse tema.

Percebeu como a gestão do conhecimento está presente nas nossas vidas muito mais do que imaginamos? Então, a hora é de refletir sobre isso e tomar as ações apropriadas ao contexto das nossas vidas e das nossas organizações.



REFERÊNCIAS

- BEIJERSE, R. P. Knowledge management in small and medium-sized companies: knowledge management for entrepreneurs. *Journal of Knowledge Management*, v. 4, n. 2, p. 162-179, 2000. <https://doi.org/10.1108/13673270010372297>, 2000.
- CEPELOVÁ, A.; KOREŇOVÁ, D. Presumptions of the Process Management Application in Terms of Self-government in the Slovak Republic. *Revista Administratie Si Management Public*, Romania, v. 28, p.133-152, 2017
- MORIN, E. *O método 3: o conhecimento do conhecimento*. Porto Alegre: Sulina, 2005.

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:



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.

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
13.00	
13.40	
15.20	
16.10	

Atendimento Fraterno

No dia a dia, enfrentamos diversos problemas desencadeados por pressões sociais, culturais, econômicas e financeiras, tanto na rua, no emprego, como na família. Estamos sempre "correndo atrás da máquina" e com medo de ficarmos para trás, pois o mundo competitivo 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!



RESILIÊNCIA

“Resiliência é ir à guerra e voltar... é apanhar de todo lado e levantar. É ter espírito boxeador, dar ganchos de direita na dificuldade e nocautear a própria dor. Tiago diria ‘é quem 7 vezes cai e levanta 8’. É limpar o rosto depois do choro... É ter uma alma-água, que se adapta ao corpo em que estiver, da melhor forma que puder”.

(João Doederlein)

Marlene Coelho da Costa

Enfermeira voluntária do NENL/CAPC - COREN 55115/RGS
Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

A natureza nos oferece diariamente grandes ensinamentos. Ela nos convida a sermos persistentes e nos dá lições de vida e de esperança. Em uma caminhada mais atenta, em trajetos que nos é corriqueiro, nos deparamos inúmeras vezes com plantas que foram podadas e que se encontram reflorescendo. Lembro-me da história de um amigo querido que tinha por hábito plantar em seu sítio um par de muda de cada espécie frutífera. Um dia, recebeu de presente uma pequena muda em um tubo de ensaio, de uma espécie que já possuía. Educado, agradeceu o presente, mas assim que a visita foi embora, firme na sua posição em relação ao número das plantas, tirou a plantinha do tubo de ensaio e a jogou fora. Dias depois, ao passar pelo mesmo local, encontrou a plantinha firme forte. Pensou: “mas que coisa teimosa”, e a arrancou do solo. E assim fez por mais duas vezes. Depois de alguns dias, já cismado, retornou e a encontrou com vida. Então, consternado, escolheu um local especial no seu pomar e a plantou. Hoje é a mais bela árvore do seu pomar.

Esta pequena história pode nos suscitar algumas reflexões. Neste relato específico, podemos observar a persistência da natureza às mudanças, mantendo a homeostase para a sobrevivência. Aqui, podemos pensar em resiliência.

Podemos pensar em exemplos mais fortes de resiliência na natureza, como as montanhas. Ao olhá-las, nos deparamos com uma fortaleza indescritível, permanência, solidez e estabilidade. Sobrevivem resilientes há milênios no deserto, no frio, expostas aos intemperes da natureza, fogo, poluição e a intervenção humana. Também a árvore da vida Kalaloch, no Olympic National Park, ela sobrevive suspensa quase no ar, com suas raízes expostas e com apenas algumas que se agarram com esperança a duas encostas do penhasco. Ela resiste a temporais intensos que assolam aquela região e mesmo assim, na primavera dá folhas verdes. O esforço supremo de suas raízes nos ensina a resistir mesmo em situações extremas, resistindo aos temporais intensos que assolam aquela região.

Mas quanto a nós, quando somos resilientes? Joana de Angelis (FRANCO, 2020) define resiliência como a lucidez da consciência que equipa o indivíduo na superação da amargura, do desespero, da infelicidade, esclarecendo que, em virtude da compreensão que o ser demonstra em torno dos objetivos espirituais de sua existência, fica mais fácil

entender e aceitar o sofrimento.

Quem são considerados os indivíduos resilientes? Os que suportam grandes dramas na vida, ou passam por situações problemáticas constantemente e, mesmo assim, mantêm um olhar de paz e tranquilidade. Os que superam os obstáculos que a vida coloca à sua frente e, dessa forma, superam a si mesmos (como na doença, separação etc.).

Onde podemos conseguir força para sermos resilientes? E que força é esta?

Emmanuel, no livro ‘Coragem’ (FRANCO, 2020), nos diz: “o grande segredo, se assim podemos chamá-lo, encontra guarita na fé”. A fé em si mesmo (autoconfiança), a fé divina no criador, com a certeza absoluta de que não estamos sós, de que tudo passa, e que nossas dores logo chegarão ao fim. E continua nos dizendo “deixe que a misericórdia divina te auxilie em todas as intercorrências”.

Quase toda a dificuldade implica em sofrimento, e todo sofrimento redundando em renovação e auxílio para nós mesmos, lembrando a treva noturna em cujo ápice começa a alvorada nova.

Como canta Toquinho, na música “Aquarela”:

Um menino caminha
E caminhando chega num muro
E ali logo em frente
A esperar pela gente o futuro está
E o futuro é uma astronave
Que tentamos pilotar
Não tem tempo, nem piedade
Nem tem hora de chegar
Sem pedir licença, muda a nossa vida
E depois convida a rir ou chorar.

Que a graça divina permaneça sobre todos nós, e que nossos olhos e corações possam se abrir para as lições que esta natureza tão sábia nos oferta.

Nas palavras de Josué 1:19, “Esforça-te e tem bom ânimo; não te atemorizes, nem te espantes porque o Senhor teu Deus está contigo, por onde quer que tu andes”.

REFERÊNCIAS

BESSEL, Val Kolk. **O corpo guarda as marcas**, 2020.
FRANCO, Divaldo Pereira; ÂNGELIS, Joana de (espírito). **Autodescobrimento**. 1 ed., Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2020.
XAVIER, F. C.. **Emmanuel (Espírito) Coragem, cap. 4 Tuas dificuldades**.
BÍBLIA SAGRADA. Disponível em: <https://www.bibliaon.com/>. Acesso em: 30 abr. 2022.

VIDAS SUCESSIVAS o que é mesmo?

Valmir Vilmar de Sousa

Diz o dito popular que o gato tem sete vidas. Mito ou verdade? Com certeza, é um mito, ou melhor, é uma lenda. Acredita-se que a lenda de sete vidas surgiu na idade média, pois a sociedade da época, em especial a igreja, associava o felino às bruxas, e também pelo número sete ser um número cabalístico. E nós seres humanos, quantas vidas temos? Podemos nos associar à lenda dos gatos? Vejamos.

O Livro Sagrado Judaico-cristão diz:

No princípio, Deus criou o céu e a terra. A terra era um caos vazio, a escuridão cobria até as profundezas e um vento de Deus se agitava sobre a superfície das águas. E Deus disse: Haja luz! E houve luz (Gn 1, 1-3). [...] Fazamos o ser humano à nossa imagem e semelhança. Que eles dominem os peixes do mar, as aves do céu [...] (Gn 1, 26).

Partindo do princípio de que todo o universo é criação de Deus, por que nós, seres humanos, temos um diferencial em relação aos demais? É porque temos o compromisso de evoluir. Ele não nos criou prontos, perfeitos e sim nos deu a oportunidade de aprendermos, crescermos, evoluirmos, dominarmos o conhecimento. Será que conseguimos fazer tudo isto numa só vida?

Três das principais religiões do mundo ocidental, alicerçadas em seus livros sagrados, creem em uma só vida “[...] visto que os seres humanos morrem uma só vez e depois disso vem o julgamento, [...] Cristo se ofereceu uma vez por todas, para tirar o pecado de muitos” (Hb 9, 27-28). Por outro lado, no mundo oriental, suas grandes e milenares religiões creem que o homem não vive uma só vez e sim passa por experiências neste mundo terreno com o intuito de evoluir rumo ao Nirvana. Este processo acontece através de sucessivas encarnações. O Budismo crê na reencarnação, seu tema central filosófico, ‘causa e efeito’, forma o nosso karma, porém Buda nos diz que é possível abreviar um ciclo reencarnatório através da meditação. O Hinduísmo crê num eterno ciclo reencarnatório, inclusive ser possível um espírito reencarnar num corpo animal o que justifica, na Índia, alguns animais serem reverenciados.

No Brasil e talvez em uma grande parte do mundo ocidental, o Espiritismo kardecista desponta como o grande baluarte da difusão da filosofia reencarnacionista. Qual o significado de reencarnação, vidas sucessivas e outros adjetivos que se possa usar? No Espiritismo Kardecista, diferentemente do Hinduísmo e também do Budismo, vê-se a reencarnação como meio de o espírito evoluir através de suas experiências terrenas até chegar à perfeição, conforme Deus nos propôs ao nos criar. Porém para atingirmos a perfeição, é necessário passarmos por todas as vicissitudes da existência corporal. Podemos entender a reencarnação como mais um dia experiencial de uma viagem sem data de retorno. Quando saímos a viajar, passear, conhecer novos lugares, novas pessoas, novas

realidades, novas paisagens, novas experiências, sentimo-nos felizes, ansiosos e, às vezes, nos perdemos num beco, numa esquina, no afã de não querer perder nada, nenhuma pose para a foto, nenhuma paisagem a clicar. No entanto, uma viagem bem desfrutada é uma viagem pautada num destino pré-concebido, organizado, estruturado, porém não pode ser engessado. No decorrer desta viagem, algum trajeto, algum destino pode ser alterado, com certeza. Quem sabe se entrarmos na esquina à direita encontramos uma bela paisagem a qual na outra esquina ficaria a dever? O que não conseguimos conhecer desta vez, na próxima viagem, podemos acrescentar e assim aproveitamos mais, conhecemos mais, crescemos mais. Cada qual no seu tempo, no seu espaço, no seu momento. Desta forma, fica mais fácil entender nosso ciclo reencarnatório, aceitá-lo como tal, afinal que Pai seria este, que para um filho dá um pote de mel e a outro um pote de fel? Por que um é merecedor do céu e o outro não? O ciclo de vidas sucessivas dá o equilíbrio necessário para que todos possam evoluir. No Livro dos Espíritos, na pergunta 132, os espíritos respondem à Kardec acerca do objetivo da reencarnação:

Seu fim é conduzi-los à perfeição: para uns é expiação, mas para outros é missão. Contudo [...] a encarnação por outro lado, põe o Espírito em condições de enfrentar a sua parte na obra da criação universal. Para executá-las [...] ele toma um corpo feito da matéria essencial desse mundo [...] concorrendo para obra geral, ele também se adianta na senda do progresso.

Ao contrário do que muitos pensam, inclusive no meio espírita kardecista e suas variantes, o ciclo reencarnatório é uma dívida de Deus, a oportunidade que Ele nos oferece para aprendermos e evoluirmos e não somente um processo expiatório, kármico, onde estamos a “pagar” nossas faltas pretéritas. A nossa evolução espiritual perpassa pelas experiências adquiridas em cada encarnação, quer dizer, é o somatório de todas as vivências terrenas aonde cada qual com sua individualidade, sua história de vida vai tecendo o tapete de seu caminhar. Uns mais floridos outros nem tanto, porém o objetivo é um só, evoluirmos para desfrutar um mundo angelical, pois, “Eu lhe garanto: se alguém não nascer de novo, não poderá ver o Reino de Deus” (Jo 3,3). Saibamos aproveitar nossa atual encarnação, sendo caridosos conosco e com outrem, vivenciarmos uma fé livre de conceitos e preconceitos, amar o próximo como a nós mesmos, sermos tolerantes com o diferente. Todas estas máximas estão nos livros sagrados de todas as religiões. Basta que a compreendamos e a coloquemos em prática.

REFERÊNCIAS

BÍBLIA PASTORAL. São Paulo: Paulus, 2014.
KARDEC, A. **Obras completas Allan Kardec**. 2. Ed. São Paulo: Opus 1985.



EM SINTONIA COM OS MESTRES

Homero Franco

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

Já escrevi aqui e repito agora e não quero ser bandido como beato porque não escrevo para ateus: quem não estiver com Cristo estará contra Ele.

E o que é, verdadeiramente, estar com Ele?

É simples. Há que perguntar constantemente a nós mesmos se aquilo que pensamos, falamos, queremos, fazemos ou deixamos de fazer poderiam, também, ser ações empreendidas ou condenadas por Cristo.

Não pense que esteja querendo elevar os meus leitores (nem posso) ao nível de nosso grande mestre eterno, mas quero sim, seguir aquilo que Ele ensinou.

Não creio que Jesus tenha ido ao sacrifício da morte para salvar-nos e sim para causar o impacto que ainda repercute em nossos dias. Mas a repercussão não é a condenação e a execução, pois isso é coisa rotineira na história perversa da humanidade. O que repercute são as suas palavras.

Onde os palacetes ostentam imagem cristã do Cristo crucificado deveriam ostentar frases suas, pois o sofrimento daquele ato mortal não merece ser lembrado.

Para não enfatizar que em muitos ambientes onde a imagem do Cristo se destaca, ali se discute e se aprova temas totalmente contrários à Sua Doutrina, vistas e entendidas por muita gente como coisas normais.

Não basta anunciar-se cristão, seguir por seguir algumas ondas, e virar as costas para o que é de mais valoroso para que Jesus Cristo não esteja sendo seguido por lobos vestidos de ovelhas.

Toda a trajetória operacional daquele homem pa-

lestino a serviço do Espírito Cristo ali naquela região do Oriente Médio foi, sem mais delongas, chamar o povo sofrido, sufocado por governantes perversos para elevar o nível das suas vibrações, aproximá-las de Deus para, em primeiro lugar, tornar o povo saudável e competente para livrar-se da influência dos intermediários entre os homens e Deus.

Fez 42 milagres de cura e insistiu, “foi a tua fé que te curou”, “vai, pois, e não peques mais”.

Com a intermediação havida entre o que Deus recomenda e o que chega ao povo como ditames ou mandamentos, o pecado acabou conceituado como falta grave cometida contra os outros. É só reler aquele decálogo.

Nenhuma sílaba contra o mais grave de todos os pecados, que é pecar contra si mesmo.

Em Mateus 12, 31, fica muito clara esta questão: “todo o pecado, toda a blasfêmia, serão perdoados aos homens; mas o pecado contra o Espírito não lhes será perdoado”.

No entendimento de que, na verdade, somos espíritos em trânsito pela matéria, pecar contra si mesmo é algo imperdoável. E quantas vezes cada um de nós contrariou os desígnios de nossa alma?

E o fizemos porque não fomos ensinados a lidar com a própria alma, entregando nossas relações espirituais ao comando de terceiros.

A chamada Era Yura em Nosso Lar está integralmente chamando-nos à reconciliação integral do ser com ele mesmo.

Que a Luz do nosso Espírito possa brilhar em nossas vidas.



O QUE O AMOR FARIA AGORA?

Adilson Maestri

Escola de Médluns

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Quando, em nossos relacionamentos, acreditamos que sabemos como resolver as situações e, pior, que sempre temos razão, deixamos, então, de encontrar a melhor solução para as nossas desavenças e desafios.

Quem disse que temos razão sobre tudo? E, mesmo se tivéssemos, o que seria mais importante: mostrar que temos razão ou ter felicidade e harmonia?

Precisamos aprender a usar o amor como um peso que pende a balança da vida para o lado da felicidade. Precisamos usar o amor como o fator que decida cada passo que dermos, cada pensamento que esboçarmos, cada sentimento que expressarmos.

Então, que tal passar a colocar o amor como o juiz que decidirá em todas as questões da nossa vida? Que tal se na próxima vez em que uma situação, para a qual não tenhamos certeza da solução, se apresentar, experimentarmos perguntar: o que o amor faria agora?

Tenho certeza que você já entendeu sobre o que estou falando. O amor é o que nos move a cada momento. Apenas, na

maioria das vezes, não o reconhecemos. Então, quando damos a ele a chance de se manifestar e se mostrar em nossa vida, ele comparece em todo o seu potencial, mudando nossa vida para melhor.

Não esqueça que o Mestre disse: Deus é amor. Ao proceder amorosamente, sempre estaremos deixando Deus se manifestar em nossas ações e aí não tem erro.

Normalmente, somos cegos a tudo o que temos de bom em nossa vida, por isso, nos tornamos infelizes.

Felicidade é deixar que o amor seja o condutor de nossa vida. É buscar o amor a cada momento, de maneira consciente e confiante.

Por isso, não importa qual seja a situação pela qual tenhamos de passar, seja grande ou pequena, simples ou complexa, boa ou ruim. Para decidir sobre ela, perguntemos antes a nós mesmos: “O que o amor faria agora?”.

Não há como errar, quando o amor está em nosso coração e é o nosso auxiliar nos momentos de decisão.

Espaço reservado para você

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



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



SER MÃE

Inara Antunes Vieira Willerding, Dra.
Pós-doutora em Engenharia e Gestão do Conhecimento/UFSC

Em pleno século XXI, ainda partilhamos de um “universo neutro” por meio do gênero masculino considerado universal, em que a mulher socialmente é invisivelmente naturalizada. Mudar esse cenário é um processo árduo, pois o reflexo da história se dá por um sistema social baseado em uma cultura patriarcal, em que a estrutura e as relações são favoráveis ao gênero masculino, em especial ao homem branco, cisgênero e heterossexual. Essa relação de poder e dominação dos homens sobre as mulheres na sociedade patriarcal não se encaixam no padrão normativo étnico-racial, gênero e orientação sexual, tornando-se invisíveis perante a cultura social, tendo a formação de grupos que se identificam, porém minoritários.

Nessa mesma perspectiva, quando falamos da invisibilidade da mulher, não se trata de uma homogeneização sob uma identidade única de gênero, pois o modelo normativo de mulher é ser branca, culta, de classe média, magra, com atributos sexuais específicos como a feminilidade, beleza e sexualidade, formando outra forma, igualmente naturalizada, de violência social sobre a mulher, invisibilizando, negando “todas as mulheres que estão em localizações estruturais de poder distintas” (BRABO, 2015, p. 18), por meio da interseccionalidade. “O conceito de interseccionalidade tem origem no termo “intersecção” por, até dado momento, identificar o conjunto de opressões que operam em uma sociedade, em um grupo ou em uma pessoa” (LAPOLLI; PARANHOS; WILLERDING, 2022, p. 103). Permitindo-nos “[...], localizar e compreender as violências e as opressões propagadas dentro dos próprios grupos minorizados, ou seja, entre as pessoas que se compreendem enquanto minorias” (LAPOLLI; PARANHOS; WILLERDING, 2022, p. 104).



Figura 1
Fonte: <https://pixabay.com/pt/photos/pessoas-mulher-feliz-2587179/>

Feito o percurso de afastamento do termo aglomerador “mulher”, em busca do termo inclusivo “mulheres”, instituinte dum paradigma “novo” de reconhecimento, [...], outras formas que a violência sobre as mulheres pode assumir, [...] (BRABO, 2015, p. 18).

Diante da luta contra o patriarcado, na busca por mais exaltação, visibilidade social da mulher, temos que prestar a atenção em que os modelos heteros normativos não descrevem a realidade, pois somos todas diferentes, plurais, e que cada uma possui uma beleza distinta. Essa beleza é plural diante das diferenças, da diversidade instalada no

mundo. A diversidade está nas diversas etnias-étnico-raciais, nos gêneros, nas culturas, nas gerações, nas sexualidades, nas idades, nas pessoas com deficiência (PCD), ou seja, no mundo.

Com relação à mulher, “Embora o discurso da igualdade esteja em voga e seja defendido em todos os espaços na atualidade, vivemos inegavelmente em uma sociedade na qual homens e mulheres são tratados de forma desigual” (PÁRARO; MEZZONO, 2014, p. 11). Desigualdade no que se refere à remuneração em torno de 20% mais baixa do que o homem, mesmo desempenhando as mesmas tarefas (IBGE, 2018). Desigualdade na sua liberdade sexual, em que o homem é estimulado a explorar a sua sexualidade, porém em pleno século XXI, a mulher é reprimida e desvalorizada diante da sua sexualidade. Desigualdade no dia a dia, em que homens e mulheres saem para trabalhar, porém a mulher é mais sobrecarregada com a jornada tripla diante das tarefas domésticas, do cuidar da casa e dos filhos.

Podemos ficar horas e horas refletindo sobre a desigualdade que impera sobre a mulher, diante do patriarcado e seus fundamentos de opressão e subordinação da mulher, como na política e nos cargos de lideranças, que ainda temos poucas mulheres, e assim por diante.

Diante das diversidades, da pluralidade da beleza, das desigualdades e da luta por visibilidade, Mondo e Souza, (2020, p. 13) dizem que “como seres sociais, as mulheres carregam em sua identidade tanto o papel de mulher, quanto o papel de mãe, e com eles, todos os estigmas e expectativas que acompanham o mesmo. Isso influenciará diretamente na perspectiva que a mesma terá sobre a maternidade”.



Figura 2
Fonte: <https://pixabay.com/pt/photos/m%3a3e-filha-filho-rela%3a7%3a3o-pai-2208928/>

Porém, “enquanto a maternidade é tradicionalmente permeada pela relação consanguínea entre mãe e filho, a maternagem é estabelecida no vínculo afetivo do cuidado e acolhimento ao filho por uma mãe” (GRADVOHL; OSIS; MAKUCH, 2014, p. 56). Toda mulher possui o dom de acolher, abraçar, socorrer, aninhar e cuidar. Um dom precioso e incomparável de ser mãe, de dar amor, carinho, ternura. Não existe mãe perfeita,

existe mãe cheia de amor que, em conjunto com a sua personalidade de mulher única, desenvolve atributos complementares para exercer tal papel da sua forma, do seu jeito.

E o que é ser mãe? Ter esse papel na vida de filhas e filhos?

Ser mãe perpassa os avanços da medicina reprodutiva, rompe com o determinismo biológico, estabelecendo a mãe social, a qual passa a exercer o papel de maternagem, o PAPEL DE MÃE.

Temos novos tipos de família, de união. “A vinda de um filho para essas uniões é sempre dependente de uma terceira pessoa com quem um dos membros do casal homofetivo procriaria. Ou ainda de terceiros, no caso de adoção” (GRADVOHL; OSIS; MAKUCH, 2014, p. 60). A essas famílias tem-se o papel de mãe social, composta por muito amor, dedicação exercendo a maternagem, “antes rigidamente demarcadas, e apontam para uma forma mais flexível e afetuosa de relacionamento” (GRADVOHL; OSIS; MAKUCH, 2014, p. 60).

Refletir sobre o importante papel de ser mãe, é refletir sobre a essencialidade da maternagem e as novas construções de união sociais, pois “a construção social da maternidade e da maternagem ao longo do tempo pode favorecer a discussão sobre as demandas das novas configurações familiares frente a uma realidade que, muitas vezes, só atende aos tradicionais modelos familiares (GRADVOHL; OSIS; MAKUCH, 2014, p. 60).



Figura 3

Fonte: https://br.freepik.com/fotos-gratis/familia-de-duas-maes-tendo-um-bebe_20137168.htm

Além dos novos modelos familiares, “dessa reivindicação de independência” tem-se que “levanta a questão de ser mãe solo, que a provoca a dar o seu melhor por sua filha, pode-se notar que a sua identidade se resignificou a partir das dificuldades que a foram impostas, mas que não a abala, e sim impulsiona a tornar-se uma mulher soberana” (PÁRARO; MEZZONO, 2014, p. 12).

A forma como a mulher irá internalizar e sentir a maternidade será fortemente influenciada pelo contexto no qual ela vive e por sua história, afinal sua identidade é a soma de suas vivências, seus papéis, suas marcas, portanto, a sua percepção diante da maternidade, do exercício do papel de mãe será resultado de uma série de fatores que a fizeram ser quem ela é (MONDO; SOUZA, 2020, p. 13).

É importante compreendermos as representações sociais atuais e a sua forma de explicar e interpretar o mundo diverso, quebrando estereótipos normatizados sobre a maternidade, não podemos romancear, pois ser mãe carrega em seu colo o sacrifício, amor incondicional, ter disponibilidade, dar afeto, carinho e a ambivalência do ideal e do real, é ter maternagem.

É preciso desacorrentar o modelo materno ideal imposto pela cultura vigente, que recusa a possibilidade da coexistência de sentimentos ambivalentes na relação de uma mãe com sua filha ou filho. Ser mãe implica em momentos de alegria, mas também de dor, tristeza e muitas vezes arrependimento. O sentimento de culpa por se inserir no mercado de trabalho, unindo a maternidade em sua trajetória, tentando alcançar o estereótipo de mãe perfeita e profissional bem-sucedida, se sobrecarregando emocional e adoecimento mental, é necessário o equilíbrio e em momentos que essa jornada fique quase impossível, dizer simplesmente que está tudo bem como está (COLARES; MARTINS, 2016). Está tudo bem pelo fato da mulher e mãe perfeita não existirem, as identidades que estabilizaram o mundo social contemporâneo por meio da fixação de papéis para as mulheres como supermulheres estão em declínio. A maternidade passa

a pontuar diferentes significados atribuídos à experiência de ser mãe nas sociedades em que vivemos hoje se tornando incertas e transitórias com relação às identidades sociais (PATIAS; BUAES, 2012, p. 301).

Ser mãe é carregar em sua alma o dom da maternagem, é se sentir mulher, se identificar socialmente como mulher, é em vibrante em seu coração um amor que estabiliza, fortalece, mesmo nas dificuldades, nas incertezas. É ter em seu colo o poder de acalmar, em seus braços o acalanto de um abraço, no seu sorriso o poder de confortar e dizer que vai ficar tudo bem.

Ser mãe é a junção do corpo, da alma e do espírito transpondo um sentimento que atravessa os limites pela vida toda, é chamar para si a maior e mais divina das responsabilidades, o dom da criação, a dádiva da vida, e estar disposta a aprender a aprender o tempo todo, evoluir constantemente, crescer junto com suas filhas e filhos e por eles.

Ser mãe é ter coragem, chamar para si a maior e mais divina das responsabilidades, de lutar todos os dias, é ser protetora, guerreira, capaz de vencer qualquer batalha para cuidar, proteger a sua cria. É ser piegas, cafona e brega, a cada conquista, é derrubar todo o tipo de censura. É ter a capacidade de amar incondicionalmente, e diante desse amor, entender, perdoar, esquecer, sofrer, renascer, chorar e sorrir, mas acima de tudo, ser mãe é aprender um novo significado para amar.

Ser mãe é aprender a ponderar, de ser capaz de se colocar em outro lugar. É reconhecer que é imperfeita, é perder, é ganhar, é renunciar a seus sonhos por suas filhas e filhos, é conhecer a maior felicidade que existe no mundo, a maior riqueza que há.

Parabéns a todas que se sentem e se identificam como mãe, independente de idade, cores, culturas, das mais diversas personalidades, porque ser mãe é uma dádiva divina!



Figura 4

Fonte: <https://pixabay.com/pt/photos/m%C3%A3e-filho-%C3%A1frica-africana-mulher-2262750/>

REFERÊNCIAS

- BRABO, T. S. A. M. (org.). **Mulheres, gênero e violência**. Marília: Oficina Universitária. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2015. 276 p. Disponível em: https://www.marilia.unesp.br/Home/Publicacoes/mulheres-genero_ebook.pdf.
- COLARES, S. C. S.; MARTINS, R. P. M. Maternidade: uma construção social além do desejo. **Revista de Iniciação Científica da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 6, n. 1, 2016, p. 42-47.
- GRADVOHL, S. M. O.; OSIS, M. J. D.; MAKUCH, M. Y. Maternidade e Formas de Maternagem desde a Idade Média à Atualidade. **Pensando Famílias**, v. 18, n. 1, jun. 2014, p. 55-62. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/penf/v18n1/v18n1a06.pdf>.
- LAPOLLI, É. M.; PARANHOS, W. R.; WILLERDING, I. A. V. **Diversidades: o bê-á-bá para a compreensão das diferenças**. 1. ed. Florianópolis: Pandion, 2022. 144 p.
- MONDO, F. S.; SOUZA, R. C. F. de. **Ser mãe: as expectativas para o exercício da maternidade**. Psicologia-Tubarão, 2020. Disponível em: https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/10427/1/Artigo_Francine_Savi_Mondo_.pdf. Acesso em: 01 mai. 2022.
- PÁTARO, C. S. de O.; MEZZOMO, F. A. **Mulheres e Relações de Gênero: o jornal como fonte e recurso pedagógico**. Grupo de Pesquisa Cultura e Relações de Poder. Campo Mourão, 2014, 68 p. Disponível em: <http://www.fecilcam.br/culturaepoder/wp-content/uploads/2014/02/Livro.pdf>.
- PATIAS, N. D., BUAES, C. S. Tem que ser uma escolha da mulher! Representações de maternidade em mulheres não-mães por opção. **Psicologia & Sociedade**, v. 24, n. 2, p. 300-306, 2012.

A FORÇA DA VIDA É VOCÊ

Maria da Graça Fagundes
Grupo Andino

Fé e oração evocam em nós a vibração que nos permite observar o mundo com outros olhos e fazer a escolha da realidade, na qual desejamos estar inseridos. Todas as possibilidades estão ao nosso alcance. Nada é impossível quando temos um desejo sincero e uma fé ardente. Mas, o que é ter fé? Ter fé é crer firmemente em algo, sem ter em mãos nenhuma evidência de que o alvo da nossa crença seja verdadeiro ou real. As experiências de cada ser, intransferíveis e totalmente pessoais, dão origem a esta energia ou sentimento que se define como fé. A fé não demanda provas materiais e pode estar ligada a razões ideológicas, emocionais, religiosas ou outra razão qualquer. A fé pode ser cega, nascida na confiança extrema em algo ou alguém e, dentro de uma religião, pode ser baseada em diretrizes estabelecidas. A fé pode ser raciocinada trazendo compreensão e conhecimento ao seu alvo. Mas ambas não fogem da confiança e das certezas instintivas.

Todos nós temos no íntimo o poder da fé, ou seja, de tornar real tudo que desejamos pelo exercício contínuo da vontade focada no objetivo que desejamos alcançar, sempre alinhado ao Plano Maior. Jesus nos deixou como legado: “Podeis fazer tudo o que eu faço e muito mais”. Tornando claro que toda cura se dava através da fé da pessoa: “A tua fé te curou”. Todos somos portadores desta força interior e, ao acessarmos essa fonte, abrimos espaço para que a cura se processe. Fé é conquista de cada um. Jesus nos incentiva a acessar nossa parte divina, despertar os potenciais latentes em todos os seres, nos motiva a conhecer esse potencial sobre o qual, quase sempre, ficamos em dúvida.

Uma das dúvidas é sobre a distância que cremos existir entre ciência e religião. Mas vamos conhecer o que disseram e dizem os cientistas:

Para onde quer que se dilate o nosso olhar, em parte alguma vemos contradições entre ciência e Deus, antes encontramos plena convergência nos pontos decisivos. Para o crente, Deus está no começo, para o físico Deus está no ponto de chegada de toda a sua reflexão (MAX PLANCK – Físico Quântico).

Muitos cientistas escreveram sobre Deus e sobre fé. Maxwell, Isaac Newton, Humboldt, Gauss, Joule, Pasteur, Einstein, Jung, Capra e outros, foram unânimes em dizer que, ao longo de suas pesquisas, vivenciando a lei de causa e efeito, reconheceram que a obra do Criador é extraordinária. É surpreendente o que Deus pode fazer com um homem de boa vontade em suas pesquisas, em um laboratório, em um centro cirúrgico. Jung disse que nós, seres humanos, temos um papel especial a desempenhar no Universo. O nosso inconsciente é capaz de refletir o cosmos através do espelho da consciência. E então, voltamos à pergunta: E a nossa parte divina, onde ela se manifesta? Como se manifesta?

Diz Caroline Myss que “A maneira como reagimos aos desafios da vida tem efeito sobre nossa saúde”. Os desafios à cura não são apenas físicos, emocionais ou psicológicos, mas também representam o estresse que acompanha o não desenvolvimento de nossos talentos ou à falta de abertura emocional às pessoas que significam muito para nós, permitindo que relacionamen-

tos importantes se desintegram. Confiar nos nossos recursos internos e seguir a orientação interior é expressar nosso potencial, mostrando quem seríamos se pudéssemos viver sempre conscientes de que o poder genuíno está dentro de nós e jamais do lado de fora. Nascemos para desenvolvê-lo. E, é preciso ter compaixão por nós mesmos para só então exercermos a compaixão pelos outros. Compaixão é não ser indiferente ao sofrimento. Precisamos cuidar de nós e de nossas próprias vidas e nos comprometermos com isso. Amar ao próximo como a si mesmo, essa é a lei do amor, sentimento de essência divina por excelência. Na compaixão, o indivíduo reconhece a si mesmo no outro e, através dele enxerga que somos todos um. Uma única e mesma essência. Reconhecemos que todos têm direito, o mesmo direito à felicidade.

Schopenhauer acreditava no amor como meta de vida. Doar amor é uma das práticas mais importantes para que alcancemos o equilíbrio e a harmonia interior. Ela nos ajuda a ampliar nossa percepção acerca da vida e da estreita ligação que existe entre todos os seres. A compaixão, a capacidade de doar amor sem condicioná-lo à retribuição é o meio de fazer com que o sentimento de plenitude esteja sempre presente em nós. Amor é doação, não é necessidade pessoal ou carência. Quando nos doamos, nossos problemas acabam se tornando menores e até esquecidos. Para ser compassivo, é preciso que se tenha, em primeiro lugar, compaixão por si mesmo. Se você não amar a si mesmo, você nunca será capaz de amar outro alguém. Se você não for amável com você mesmo, não conseguirá ser amável com mais ninguém.

Compaixão é florescimento, é a terapia do amor. E, para nós, o maior exemplo de compaixão é a oportunidade de vivermos novamente a experiência da reencarnação para nosso aprendizado e evolução. A reencarnação pode ser entendida como um sistema cósmico de compaixão, cujos ciclos proporcionam continuidade de um processo de estruturação para a alma alcançar a maturidade espiritual. Dá tempo para a alma ir passando por várias experiências e a oportunidade de encontrar circunstância que a ajudam a aprender e avançar. Podemos ter defeitos, viver curiosos e ficar irritados algumas vezes, mas não esqueça de que a sua vida é a sua maior empreitada no mundo. Reconheça que vale à pena viver, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise. É deixar de ser vítima dos problemas e se tornar autor da própria história, agradecendo a Deus pelo milagre da vida. É não ter medo dos próprios sentimentos. É saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um não. É ter segurança em receber uma crítica, mesmo que injusta.

Não tenha medo da vida, tenha medo de não vivê-la. Se soubermos valorizar as oportunidades conquistaremos o almejado equilíbrio físico, emocional e espiritual. Depende de nós o êxito preciso. Nós vamos nos aperfeiçoando através dos séculos e a cada reencarnação. Vivemos em um Universo infinito e a cura que nos chega através do amor divino não tem limites.

EDUCAÇÃO EMOCIONAL POSITIVA: cadê a felicidade que deveria estar aqui?

Viviane C. Perugini

Terapeuta do Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

Felicidade é um tema histórico, de interesse humanitário, interdisciplinar e que traz um aspecto subjetivo e intransferível no seu significado. A Psicologia, a Medicina, a Filosofia, as religiões e, atualmente, as escolas se debruçam sobre essa temática a fim de compreendê-la.

A degradação humana, vivida no período de guerra trouxe, à comunidade científica, a necessidade eminente de se estudar aspectos patológicos do ser humano. Com isso, nos aprofundamos em entender Transtornos depressivos, de ansiedade, de stress, incluindo o pós-traumático, entre outros. No período pós-guerra, com sentimentos paradoxais aflorados, pouco espaço havia para se falar, pensar e quiçá, sentir a tal Felicidade.

Somente por volta de 2004 que os estudos científicos sobre o tema Felicidade começaram a se espalhar no meio acadêmico. Segundo Martin Seligman, pai da Psicologia Positiva, o homem se torna mais feliz quando consegue florescer, ou seja, viver uma vida com significado, sentido e propósito.

Desta forma, a felicidade nunca se encontra sozinha. Ela está enredada em sentimentos e emoções positivas. Para se sentir feliz, é preciso estar em paz com o passado, presente e futuro.

Fazer as pazes com o passado é aprender a perdoar, a não guardar rancor e entender que vida é movimento. Parafraseando Rubem Alves, o milho só vira pipoca quando é colocado no fogo. Assim também somos nós. As tormentas da vida, os conflitos, são o nosso fogo e, através dele, temos crescimento de *self*, aprendizado e evolução espiritual.

E o presente... ah! Nunca se falou tanto em viver no aqui e agora. Bem, se realmente soubéssemos colocar isso em prática, não estaríamos vivenciando tantos transtornos de ansiedade. E sabe por quê? Porque o Espiritual não acompanha a prosperidade material. É comum vermos pessoas bem-sucedidas, rodeadas de convites, festas, relacionamentos sociais e, apesar de tudo isso, relatam um vazio, uma infelicidade no fundo d'Alma.

Bem-aventurados os aflitos! “A felicidade não é deste mundo... nem a fortuna, nem o poder, nem a juventude florescente são as condições essenciais da felicidade” (Cap. V – O Evangelho Segundo o Espiritismo).

Infelizmente o homem vem se desconectando da sua essência Divina e projetando a felicidade na euforia do consumo desenfreado. Ele se esquece de que para ser feliz, o outro importa. Não basta você TER bons amigos, é preciso também SER um bom amigo.

Ser gentil e bondoso, por exemplo, nos emitem aspectos de vida saudável. Esses sentimentos positivos não só liberam hormônios de prazer, como a dopamina, serotonina, endorfina e ocitocina, mas também refletem o despertar da felicidade autêntica.

E para ser feliz, é preciso estar em paz também com o futuro. O filósofo Mário Sérgio Cortella, ao falar do futuro, defende justamente a Esperança. “Tem que ter esperança ativa, aquela que é do verbo esperar, não do verbo esperar”. Faça o seu melhor, com as ferramentas que possui. Agradeça tudo aquilo que você já conquistou. O sentimento de gratidão diminui a insatisfação crônica, aumenta a paciência e a intolerância.

Somos intolerantes porque ainda não aprendemos a Amar o próximo como a nós mesmos. Quando conseguirmos executar essa tarefa e reconhecer o outro como um irmão, saberemos que Deus pertence a todos nós.

Agora eu deixo a você, leitor, o questionamento: cadê a felicidade que deveria estar aqui?

DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/04/2022 a 30/04/2022

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO 87.970,79

INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	87.970,79
Arrecadação via Celesc	31.621,04
Mensalidades de voluntários	7.229,00
Doações na Conta Corrente - Mensalidade Colaboradores	42.424,75
Doações realizadas internamente	400,00
Anúncio Jornal	3.000,00
Venda de materiais na secretaria	2.896,00
Aluguel do espaço para cafeteria	400,00

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	87.970,79
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	73.817,07
Valor creditado na Reserva Financeira	14.153,72

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\$ 14.153,72

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO 73.817,07

DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	41.089,89
Folha de pagamento	27.994,88
Vale transporte	447,78
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	2.133,10
DARF	10.514,13
ENERGIA ELÉTRICA	3.907,07
AGUA E SANEAMENTO	2.569,06
Casan	1.901,81
Tratamento de esgoto	667,25
TELEFONE E INTERNET	1.395,27
Telefone fixo	357,19
Telefone móvel	355,26
Internet	682,82
DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL	1.322,15
MATERIAIS DE LIMPEZA E HIGIENE CAPC/NENL	2.450,60
LAVANDERIA CAPC/NENL	2.352,90
SEGURANÇA ELETRÔNICA	2.354,26
Segurança eletrônica	670,26
Manutenção de equipamento	1.684,00
DESPESAS COM VEÍCULOS	3.348,81
Combustível	2.013,32
Documentos, licenciamentos, seguros	1.285,49
Manutenção, reparos e acessórios de veículos	50,00
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES	6.278,22
LABORATÓRIO	801,86
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	190,00
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)	131,36
Farmácia e Produtos bioquímicos (CAPC/NENL)	480,50
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES / FUNCIONÁRIOS	3.228,00
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	2.142,85
Aquisição de material para a secretaria	353,40
Equipamentos para uso administrativo	139,45
Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)	150,00
Aquisição materiais para revenda na secretaria	1.500,00
DESPESAS DE INFORMÁTICA	137,10
Manutenção de equipamentos	137,10
TARIFAS BANCÁRIAS	151,97
Impostos	287,06
DARF (NOTAS)	287,06

* Esses demonstrativos têm a finalidade de informar toda a arrecadação e custeio do Núcleo Espírita Nosso Lar e Centro de Apoio ao Paciente com Câncer.

SEJAMOS COMO AS FLORES

“O vento é o mesmo: mas sua resposta é diferente, em cada folha. Somente a árvore seca fica imóvel, entre borboletas e pássaros”.
(Cecília Meireles)

Vera Lúcia Behr Terapia do Livro

Quem tem olhos para ver uma simples flor consegue vislumbrar os mistérios do universo e da vida. Uma singela flor abriu-se nesta manhã. Majestosa, como saindo de si mesma, surgiu envolvida em cintilante cor no reflexo dourado da luz do sol.

Lenta e decisivamente, abre-se para o espetáculo da vida, o emergir de sua autenticidade, sua identidade única e seu papel nos jardins da vida. Nasce o resultado imprevisível da criação na espontaneidade do momento, no improviso magnífico da vida e da criação em forma de cor e perfumes singulares. A vida é abundante oportunidade na explosão da criação.

Timidamente, afrouxa suas pétalas como rainha vaidosa saindo de seu quarto majestoso, expande suas cores e seu perfume no ar, como bailarina em seu rodopio das imensuráveis espirais cósmicas, sua essência vinda de distâncias infinitas, cujas cores se perderam no tempo e espaço, cor e energia vindas de universos distantes trazem para nosso olhar a beleza imensurável da criação do amor universal em sua mensagem mais pura.

Observe as flores, o botão espera os raios solares para, vagorosamente, expandir a cor de sua autenticidade, sua manifestação individual única, envia ao universo seu momento, sua presença genuína num espetáculo de luz e cor, espalhando seu perfume de forma incondicional. Elas não se preocupam com as cores das flores alheias, mas expandem sua essência em beleza incondicional.

Temos muito das flores, a flor é evolução dos vegetais, de seu eixo radial, estende-se em expansão em direção ao universo em movimento espiralado, qual suave vestimenta, onde a distribuição de folhas e pétalas são dispostas matematicamente, de acordo com a proporção áurea, com isso, obtém maior área de captação de energias do sol, energias sutis do cosmo distantes e da chuva. Existe uma inteligência misteriosa, nosso corpo e mente são partes de sua manifestação. As plantas possuem um corpo físico, o etéreo e um estereótipo, este último, construído de sua emanção de energia no processo vital, sua adaptação ao ambiente, sua mensagem cósmica. Assim como vemos também, plantas que, para se adaptarem, produzem caule prolongado e raízes que se agarram a outras plantas, ou seja, diversas adaptações ao am-

biente, diversas mensagens de vida.

Devemos ser como as flores, elas procuram a luz e captam essas energias luminosas longínquas para converter em algo único, só seu, sua expressão única em um espetáculo singular de pura identidade, interiorizam e emitem ao ambiente o melhor de si, sua luz, sua cor e seu perfume.

Como em um processo de *feedback*, captam as maravilhas universais do seu meio e, posteriormente, devolvem sua emanção de energia própria, seu eu, seu movimento único no palco do majestoso balé da criação.

Carl Jung, o pai da psicanálise analítica, comentou que “A vida de um homem é sua característica”, o seu âmago, seu eu superior, sua identidade, essa identidade é a base de seu programa de vida neste planeta, o aprender a transmutar o universo interno em construção exterior é o espetáculo da própria legitimidade, o mesmo processo de *feedback* que vemos nas flores.

Qual a sua mensagem? Qual sua identidade espiritual? Qual seu movimento no palco do balé da vida?

O mundo interno será materializado no externo, assim como a flor emana seu perfume e sua cor, escolha ser o melhor de si

mesmo, decida por uma vibração superior embasada em seus valores mais nobres e intenções superiores na construção de um mundo melhor, mais justo e mais bonito, pois a solidariedade é o objetivo da flor, no expandir sua beleza e seu perfume para ser doado a todos. Assim como se joga uma pedra em um lago tranquilo, onde, a partir de seu ponto de origem, formam ondulações circulares crescentes de expansão contínua, o movimento de sua energia individual também irá em direção a todos.

Sua conexão interna determina a unidade universal à qual pertence, o alcançar da meta que é o desenvolvimento das suas potencialidades e a manifestação da própria identidade da alma. Todos os dias são oportunidades, semeie delicadezas e amor, que a cada dia, você possa levar um sorriso para o esquecido ou a atenção para quem sofre, seja criador como o Pai o é, assim como a flor espalha seu perfume, espalhe paz, amor e alegria nos jardins da Terra por onde passar.

Somos viajores do espaço/tempo, quais ágeis bailarinos deslizando nos caminhos tortuosos e reluzentes da evolução em direção ao universo infinito da eternidade.

CD

JORGE VERCILLO - LUAR AO VIVO NO CEARÁ

Paulo Roberto da Purificação
Cantoterapia Sol Maior

Não é possível pensar no setor das melhores músicas da década de noventa sem que Jorge Vercillo seja mencionado. Suas músicas fizeram uma grande diferença no cenário musical da época, fazendo com que ele ficasse ainda mais conhecido e tivesse, de certa forma, sua carreira estabelecida pelos próximos anos.

Carioca do Botafogo - Rio de Janeiro, Jorge Vercillo é cantor, compositor e violinista.



Jorge Vercillo Luar de Sol Ao Vivo no Ceará, contém 17 músicas onde podemos encontrar sucessos como: Luar de Sol e Face de Narciso, tema da novela

Flor do Caribe, entre outras canções do artista que conta também com a participação do cantor Fagner, Paulo Façanha, Adelson Viana e Ítalo e Renno.

Você não pode deixar de conferir este CD indispensável para os amantes da música, especialmente aos do melhor da MPB!

LIVRO

O ENGENHOSO FIDALGO DOM QUIXOTE DE LA MANCHA

Editora: Martin Claret; 1ª
edição (26 agosto 2016)

Luiz Fernando Nieuwenhoff Schefer
Voluntário do NENL

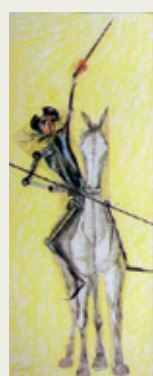
Durante essa pandemia, lembrei muito do fidalgo Alonso Quixano, mais lembrado como Dom Quixote, o protagonista da obra *O Engenhoso Fidalgo Dom Quixote de La Mancha*, do escritor espanhol Miguel de Cervantes, que teve sua primeira parte da obra lançada em 1605. Ficava pensando como seria bom se um corajoso cavaleiro, em cima de seu cavalo Rocinante, pudesse nos salvar do medo que sentimos durante a pandemia. Afinal, apesar de ser chamado muitas vezes de louco, Dom Quixote era um cavaleiro de bom coração, que lutava para promover o bem, ao enfrentar moinhos de ventos. Isso nos faz lembrar que somos propícios a pensar de modos diferentes sobre um mesmo objeto e que, quando o fazemos, podemos decidir sobre como queremos pensar, existindo, portanto, infinitas ordens da realidade. Conforme defendido por Alfred Schutz (2002), o romance de Cervantes trata do problema das múltiplas realidades, trabalhado por William James, sendo as aventuras de Dom Quixote, variações da forma com que experimentamos a realidade.

Após a leitura, caso haja dúvida sobre as aventuras de nosso herói, lembre-se que seu fiel escudeiro, Sancho Pança, possuía um escudo de Mambrino, que protegia Dom Quixote da perseguição de todos aqueles que rejeitavam a ideia de existência de



fortalezas com torres de prata brilhantes, trombetas anunciando a chegadas de cavaleiros e/ou formosas donzelas nos porões dos castelos. Afinal, após a leitura, você tem dúvidas que Dulcinéia é a mais bela dama do mundo?!

Em um mundo em que continuamos queimando livros e prendendo bibliotecas, tentando curar nossos Dom Quixotes do século XXI, que tal continuarmos lutando pelo amor às causas perdidas?! Como diz um trecho da música *Dom Quixote*, de Humberto Gessinger, do Grupo Engenheiros do Hawaii:



*Por amor às causas perdidas
Tudo bem, até pode ser
Que os dragões sejam moinhos
de vento
Tudo bem, seja o que for
Seja por amor às causas perdidas*

Dom Quixote por Portinari

FILME



NO RITMO DO CORAÇÃO

Única pessoa ouvinte de sua família, Ruby, de 17 anos, é também a ponte entre ela e o mundo fora da comunidade surda, fazendo as vezes de intérprete em consultórios médicos e situações profissionais. Ela se vê dividida, no entanto, ao decidir ir atrás de sua paixão pela música, incentivada por um professor, mas pouco compreendida por seus pais.

Os conflitos que se seguem são tratados com delicadeza pelo texto de Heder (que se baseou no filme francês *A Família Bélier*, de 2014). Ainda que seja uma adolescente tentando encontrar seu lugar no mundo, Ruby tem um grande senso de lealdade a sua família; seus pais, por sua vez, fogem do estereótipo dos "pais rígidos", o que resulta em uma dinâmica familiar mais leve do que nos acostumamos a ver em histórias do tipo.

O texto da roteirista e cineasta passeia entre o humor e o drama, e nessa mistura consegue atingir o tom certo para construir momentos realmente emocionantes. Mas o grande trunfo do longa está, inevitavelmente, em seu elenco central, fortemente comprometido com a história e seus papéis. Jones, além de criar uma adolescente com quem a identificação é imediata, tem a potência vocal que o papel pede. Já Kotsur, Matlin e Durrant - todos surdos na vida real, assim como seus personagens - entregam atuações cheias de nuances e momentos especiais, com o intérprete de Frank, em particular, se sobressaindo nas cenas cômicas.

Vale notar que a maior parte das conversas do filme acontecem em ASL, a língua americana de sinais. A expressividade física da linguagem é reconhecida por Heder, que a torna parte central de vários momentos-chave de seu filme e compõe cenas visualmente interessantes.

AUTOCONHECIMENTO um exercício contínuo

Juliana Lapolli
Psicóloga CRP 02/20352
@psi.ju

O momento em que vivemos demanda um conhecimento mais abrangente de nós mesmos. Há muito tempo que o ser humano sabe que existe o autoconhecimento, e este é pesquisado nas mais diversas áreas, mas para que tanto desenvolvimento científico se as pessoas continuam a não se sentir bem em suas vidas? De acordo com minha experiência (pessoal e profissional), um dos motivos está em muita informação sobre autoconhecimento, mas pouca prática no nosso dia a dia.

Para mim, fragmentar significa perder, por exemplo, ao separar o foco físico, do foco emocional, valoriza-se um em detrimento do outro. Toma-se o escolhido e joga-se fora o outro, despreza-se o que há de interessante no foco descartado. É preciso repensar as ideias fragmentadoras da realidade.

Enxergar o ser humano como um Todo (físico, cognitivo, emocional e espiritual) faz com que não deixemos de lado uma das partes (afinal todas estão correlacionadas, entrelaçadas e se uma não funciona, em algum momento a outra também dará sinais de falha).

Como Senge (2008, p. 99) afirma: Há alguma coisa dentro de todos nós que adora montar um quebra-cabeça, que adora ver surgir a imagem do todo. A beleza de uma pessoa ou de uma flor ou de um poema reside em vê-los por inteiro. É interessante que as palavras *whole* (todo) *health* (saúde) vêm do mesmo radical *hal*, do inglês arcaico. Portanto, não é surpresa que a falta de saúde do mundo atual seja diretamente proporcional à nossa incapacidade de vê-lo como um todo.

O autoconhecimento é um caminho para identificar e mudar modelos mentais não condizentes com as ações desejadas. Muitas vezes, não temos consciência de nossos modelos mentais ou das influências que eles exercem sobre nosso comportamento. Os pensamentos funcionam como uma espécie de véu que impede de ver as coisas como realmente são, influenciando a percepção da realidade. Assim, o que é percebido (como gestos, pensamentos, emoções) é quase que instantaneamente avaliado e classificado como bom, mau ou neutro.

Pensamentos supervalorizados e rígidos tendem a levar a pessoa ao sofrimento. Quando pensamos “tenho o dedo podre para relacionamentos”, “sempre estrago tudo”, “nunca serei bom o suficiente”, “as pessoas descobrirão que sou uma farsa”, são exemplos de pensamentos inflexíveis e disfuncionais. É preciso questionar seu pensamento, é preciso termos pensamento crítico, imaginar outras interpretações ou se existem outras possibilidades, pensar nas evidências que tenho sobre determinado pensamento para poder modificá-los.

A partir do que pensamos também podemos desencadear emoções com as quais não conseguimos lidar. Reconhecer essas emoções e estabelecer metas para trabalhar com elas podem demonstrar regulação emocional.

As emoções normalmente envolvem impulsos de ação. Assim, o medo envolve um desejo de escapar, a raiva uma vontade de atacar, o amor dos pais um desejo de cuidar, e assim por diante. Aprendendo a lidar com nossas emoções não ficamos reféns do que sentimos. A relação mais importante em sua vida é aquela que você tem consigo mesmo. Se você está desequilibrado dentro de si mesmo, como pode ter relacionamentos equilibrados com os outros?

O desenvolvimento do autoconhecimento permite ao indivíduo notar que percebe o mundo por meio de seus próprios pontos de vista, e que eles são somente seus e não verdades universais; e é essa consciência que abriga a compreensão das diferenças entre as pessoas.

Um dia, um paciente me perguntou em uma das suas últimas sessões (já estava em processo de alta): e se eu falhar... e se aparecer o problema novamente? Então respondi: A gente não faz terapia para não ter mais problemas ou nunca errar... se assim fosse, nós psicólogos seríamos mágicos! Faz-se terapia para aprender a lidar com esses problemas de uma forma mais leve, mais assertiva, menos dolorosa,... faz-se terapia para aprender a estar atentos a nós mesmos e esse é um exercício para a vida toda!

REFERÊNCIAS

SENGE, P. M. **A quinta disciplina: arte e prática da organização que aprende**. 24. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2008.



PENSAMENTO CRÍTICO entendendo o que ocorre chegamos a uma melhor conclusão

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

*“Quando saímos de nossa zona de conforto
é que a mágica do pensamento crítico acontece”
(Conquer.plus)*



O pensamento crítico está diretamente ligado com a nossa habilidade de pensar com clareza e racionalidade, de uma forma reflexiva e independente, compreendendo a conexão lógica entre nossas ideias. Portanto, ele requer a nossa capacidade de raciocinar e de aprender ativamente.

Para o pensamento crítico, é importante que tenhamos habilidades para compreender as ligações entre nossas ideias; para determinar a importância e relevância dos argumentos e ideias; para reconhecer, construir e avaliar os argumentos; para identificar inconsistências e erros de raciocínio; para abordar os problemas de forma consistente e sistemática; para refletir sobre a justificativa de nossas suposições, crenças e valores e; ainda, para nos manter curiosos sobre diferentes temas (ENNIS, 1996). Assim, passamos a organizar nossas ideias, a manter o foco em objetivos e a construir uma disciplina para o resto de nossas vidas. Portanto, podemos afirmar a importância do autoconhecimento para tomarmos consciência da relevância do pensamento crítico.

Para muitos autores, o pensamento crítico se apresenta como uma proposta de quebra de paradigmas e, como qualquer processo, ele pode ser desenvolvido e aperfeiçoado se praticado de forma constante (BROWN, 1998; HALPERN, 1996). Então vejamos: para que tenhamos pensamento crítico precisamos de habilidades, mas somente elas não são suficientes, precisamos também de atitude.

Ele estimula a consciência das pessoas para que as decisões sejam mais assertivas, de tal maneira que passamos a ser mais reflexivos e abertos, melhorando nossas relações. Nos tornamos mais conscientes da nossa realidade e das que nos cercam. Deixamos de nos influenciar para passarmos a questionar toda e qualquer informação que recebemos.

Para, cada vez mais, melhorarmos nossos pensamentos críticos, devemos seguir uma sequência clara e objetiva (HARE, 1999), buscando, em primeira mão, **desacelerar**, ou seja, questionar se o que temos diante de nós compensa o investimento do nosso tempo e atenção, quer dizer, investir nossa atenção de modo seletivo e efetivo.

Em seguida, buscar **economizar energia mental**; ela é limitada, por isso é importante construir hábitos que nos ajudem a ter foco. Se tivermos **dúvida, vamos esperar**, pois o tempo é um filtro poderoso, as pausas e o silêncio podem nos propiciar um pensamento mais apurado, uma melhor decisão de agir ou até de não agir. Assim, o ideal é praticarmos a responder **não sei**, como um meio de conhecer os nossos próprios limites. Além de **desapegar das próprias convicções** quando elas não nos servem mais. Nem sempre isto é fácil, mas, com a prática, torna-se possível.

Lembrando sempre que devemos **avaliar as estratégias** utilizadas, pois são as boas estratégias que podem e devem ser replicadas e, com certeza, trarão resultados mais robustos.

No entanto, torna-se necessário procurar contradições e colocar nossos argumentos e crenças em xeque. Muitas vezes, **o que está diante de nós pode não ser a melhor opção**, ou muitas vezes nem ser uma opção.

Devemos sempre perguntar. **Pergunte!** A essência do pensamento crítico é perguntar, nos questionar se existe outro jeito de olhar o mundo.

Assim podemos considerar que o **pensamento crítico** constitui-se em um instrumento fundamental e de grande importância para o processo de transformação social, já que ele pode desvelar a realidade e indicar as possibilidades de superação socialmente existentes.

REFERÊNCIAS

BROWN, K. **Education, culture and critical thinking**. Suffolk, England: Book Company, 1998.
ENNIS, Robert. **Critical thinking**. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 1996.
HALPERN, Diane. **Thought and knowledge: An introduction to critical thinking**. (3. ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1996.
HARE, William. Critical thinking as an aim of education. In: MARPLES, R. (Ed.), **The aims of Education** (p. 85-99). London: Routledge, 1999.

Entrevista com o Presidente do Sistema Nosso Lar Irmão José Alvaro Farias

Neste número, o Informativo Nosso Lar, completa 11 anos e, novamente, homenageia o Irmão Alvaro, pois fazem aniversário juntos, o número 1 foi lançado no dia do aniversário dele, 18 de maio, em 2011. **PARABÊNS IRMÃO, que o seu caminhar continue sempre com muita luz, saúde, paz e amor.**

1) Irmão Alvaro, fale-nos sobre como vê o desenvolvimento do nosso jornal nesses seus 106 números, no decorrer de 11 anos.

A caminhada realizada para o desenvolvimento do jornal do Núcleo Espírita Nosso Lar nesses 11 anos que vamos agora comemorar em seu 106º número, pode ser considerada bastante satisfatória. Nós recebemos por parte da Espiritualidade a incumbência de fazer chegar, ao público que visita a nossa Casa, e que é composto por mais de 5000 pessoas por mês, informações qualificadas, melhoradas e direcionadas a ele. Assim, ao pegarem o jornal e lerem com atenção podem perceber que estamos entregando um produto que ajuda no ato do pensamento, na imersão dentro de si próprio e, na reflexão da mudança, da transformação que é basicamente o princípio da cura.

Alguns assuntos e/ou procedimentos que tínhamos dificuldades de falar, algumas palestras em que havia dificuldade de sermos completamente entendidos passamos para o jornal. Que, ao ser lido com calma, torna possível tomar conhecimento, principalmente, do que é um verdadeiro processo de cura. Ninguém consegue isso se não se conhecer e dentro desse processo de autoconhecimento, o jornal foi num crescente em relação aos assuntos e a própria forma de repetir com outra linguagem o que deve ser entendido por todos, facilitando o processo.

Nesses 11 anos, o jornal cresceu bastante. Continuamos crescendo, e temos consciência plena de que planejamos um bom jornal e conseguimos entregar ao nosso público um bom produto.

2) Estes dois anos de pandemia foram muito difíceis para todo mundo, o NENL também foi obrigado a fechar as suas portas. Como foi manter os tratamentos, os voluntários e a energia da Instituição?

Quanto à pandemia, nós sofremos muito, igual a todas as outras instituições, foram momentos difíceis em que tivemos que fechar as nossas portas. Tivemos que obedecer a normas, decretos e até mesmo leis. Não podíamos permanecer com as portas abertas devido à nossa forma de atuar. Nós acolhemos

os pacientes, passamos algum tempo com eles, aplicamos passe, indicamos floral, ouvimos, aconselhamos, estão acostumados com água fluidificada, com algodão energizado e outras terapias.

Tivemos bastante dificuldade em manter a Instituição, até mesmo financeiramente, pois tínhamos 29 funcionários e não temos outra fonte de renda a não ser as mensalidades dos voluntários da Casa e algumas doações em conta corrente. Também, não pudemos fazer os eventos que nos ajudam a manter financeiramente a Casa, como a Massa Amiga, o Risoto Solidário, a Festa Junina e o Café da D. Tete. Ficamos sem respaldo. Participamos dos programas do governo para os salários dos funcionários e tivemos que demitir os funcionários do CAPC, que ficou fechado todo esse tempo, e ainda tivemos que reduzir quase que totalmente as manutenções dos prédios e dos veículos,

O procedimento energético foi totalmente negligenciado pelo sistema, porque as pessoas que entravam em contato conosco estavam em desespero, com medo, com dor, assustadas, tudo isso fazia com que a energia ficasse desqualificada. Nós não poderíamos permanecer neste estado de baixa vibratória, então passamos a nos organizar, utilizando a Rádio Nosso Lar, com orações, com palestras, com informes e o Informativo Nosso Lar que passou a ser digital. Assim, começamos a melhorar a moral dos nossos pacientes e voluntários. Passamos a nos reunir *on-line*, fazendo orações, conversando, tirando a impressão negativa da doença, dissolvendo o ódio, a disputa, a mentira, de falta de vacina, a dificuldade com as autoridades que não nos davam posição segura de como agir. Fazíamos uma média de 4 a 5 reuniões por dia, algumas com 20, 25 pessoas, mas algumas com mais de 200 pessoas, tirando dúvidas, para acalmar, fazer com que pudessem ter paz. Conseguimos superar isso tudo, conseguimos mudar a energia vibratória com muita oração, com muito auxílio dos Protetores Amigos, dos trabalhadores da Casa, dos



dirigentes e dos coordenadores.

Não foram bons momentos. Perdemos alguns irmãos para a covid-19. Foram momentos drásticos, sofridos, mas serviram para nos ensinar o quanto é importante a união, o quanto precisávamos aprender sobre a ciência, sobre vacinas, o quanto precisávamos nos fortalecer para encontrar as respostas corretas e necessárias para o nosso caminhar. E, com a graça de Deus, senhor e arquiteto do Universo, e dos Mentores, tudo superamos. Pudemos, aos poucos, dentro dos rigores que a situação exigia, dar a volta e sair daquela situação e abrir as portas com os rigores que as autoridades sanitárias exigiam. Assim, fomos nos equilibrando e conseguimos sair do caos.

3) Agora, a Instituição Nosso Lar reiniciou suas atividades, fale-nos sobre o que está funcionando e se houve alguma modificação em sua estrutura.

O Núcleo Espírita Nosso Lar (NENL), bem como o Centro de Apoio ao Paciente com Câncer (CAPC) voltaram a funcionar de maneira normal. Hoje, estamos com as portas abertas, todos os dias de trabalho, como vinha acontecendo antes da pandemia. É natural que ocorresse algumas mudanças, porque seguimos com protocolos, devido à fase pandêmica. Todos nós, trabalhadores, pacientes e voluntários precisamos usar máscaras que nos defendem do coronavírus e de outros vírus, até mesmo da gripe.

As segundas, quartas, quintas e sextas-feiras, temos palestra públi-

cas às 20 horas e no sábado às 14 horas e, em seguida, fazemos aplicação de passe a todos aqueles que nos visitam, sem exceção, são em média 350 pessoas por dia. Os demais que nos procuram para se tratarem, usar a nossa farmácia, pegar medicamento, tomar floral, ler o jornal são em média 180 pacientes por dia.

Estamos funcionando bem, trabalhando de portas abertas e aguardamos a sua visita se assim acharem necessário. Sejam todas e todos muito bem-vindos.

4) Qual a mensagem que o senhor deixa para os leitores do Informativo Nosso Lar?

A mensagem que deixamos na condição de presidente do NENL e do CAPC é, principalmente, que não devemos desanimar, não podemos nos intimidar, não podemos ficar desinformados sobre nada. A maior arma contra todos os problemas que enfrentamos está na informação, no conhecimento, principalmente sobre as doenças, as patologias em geral.

Por isso, nossas palestras têm um cunho altamente didático, no sentido de falar sobre doenças, de nos fazer entender a doença como caminho. Nós não ficamos doentes por causa de um castigo ou porque Deus está determinando. Ficamos doentes porque alguma coisa precisa ser descoberta em nós, porque precisamos aflorar nossas defesas, porque precisamos nos fortalecer, precisamos crescer, nos desenvolver e, automaticamente, vamos fazer isso por meio das dificuldades, por meio das doenças. Lembrem-se de que é a falta de alimentos e de dinheiro que nos leva ao trabalho, que é a falta de equilíbrio que nos leva ao treino, que é a falta de performance na vida que buscamos nos treinamentos, nos ensaios e nos estudos. Precisamos nos aperfeiçoar em tudo que fazemos. Precisamos ter bons pensamentos. Pensamentos críticos que nos levam à transformação e, para tanto, precisamos aprender a nos conhecer, a conhecer o outro, conhecer a realidade da vida.

A pandemia nos ensinou muito. Ensinou que deveríamos conhecer mais, deveríamos ler mais, ter

mais fé, acreditar mais em nosso coração. Não deixarmos nos envolver por mentiras, por situações que não levam absolutamente a nada. Muitas pessoas sofreram porque foram envolvidas pelas mais diversas situações. Outros foram drásticos naquilo que leram, até mesmo por um princípio religioso, falando de um processo apocalítico, de fim do mundo. Devemos lembrar daquilo que a história nos conta, de que já aconteceram muitas pandemias no mundo. Desde a Bíblia que é um grande livro histórico e muitos e muitos outros livros contam a história de muitas pandemias, muitas pragas em que o povo acabou tendo que aprender certas coisas, certos procedimentos a partir da demanda das doenças.

No caso da vacina, que muitas já existem e são aplicadas a mais de 100 anos, foram inventadas e aperfeiçoadas devido a uma série de doenças, de pandemias que já nem existem mais.

Na verdade, tudo isto nos trouxe um crescimento, uma evolução. De forma alguma podemos pensar em um descarte. Deus não machucou ninguém, Deus não estava e não está satisfeito com isso, isso não tem nada a ver com o desenvolvimento do ser humano, nem tem nada a ver com a Nova Era. Não existe isto. A Nova Era foi a vinda de Cristo, somos cristãos, não devemos esperar mais nada. Não virá mais nada, o que virá agora é o homem novo. O Cristo já veio, trazendo a grande boa nova, a grande transformação, trazendo a grande verdade. Agora falta a nossa verdade, a nossa transformação.

Falta-nos colocar em prática, levar à ação a nossa verdade, aquilo que falamos, que pregamos, que escrevemos, o que temos no coração. Se, por ventura, não houver amor no coração, aí sim a nossa obrigação é fazer com que a gente evolua, cresça e isso tem duas formas: pela dor ou pelo amor. E que tenhamos mais amor, para poder crescer sem tanta dor.

Que Deus nos ampare e que a bondosa espiritualidade possa estar conosco em todos os momentos da nossa passagem neste planeta de provas, expiações e crescimento espiritual.

A PRÁTICA CRISTÃ NO TRABALHO

Jaime João Regis

Equipe Filosófica Irmão Gabriel

A Doutrina Espírita tem propiciado a compreensão de aspectos da existência humana, para muitos sem uma razão clara que os explicasse, por não encontrarem elementos que os auxiliassem no entendimento, ou, para outros muitos, por não terem despertado ainda o interesse em entendê-los.

Um desses aspectos é a razão da existência do trabalho, palavra que, ainda hoje, para muita gente, soa como obrigação, punição, sentença, sofrimento. A passagem bíblica contida em Gênesis 3,19 “E ganharás o pão com o suor do teu rosto, até que voltes ao chão, de que és feito”, é interpretada por algumas culturas religiosas como uma sanção, como um castigo estabelecido por Deus a Adão e Eva pela desobediência praticada, e com caráter hereditário, aplicável a toda a humanidade futura.

Para a Doutrina Espírita, o trabalho é tido como uma lei natural. Elemento integrante de um sistema ordenado pela própria harmonia universal, promotor do equilíbrio e da evolução. As manifestações sobre o trabalho, contidas na Parte Terceira do Livro dos Espíritos, em seu capítulo 3, nas respostas às questões 644 a 681, são claras e profundas quanto a esse entendimento.

O trabalho sempre se fez presente na história do homem. Desde os tempos primitivos em que visava primordialmente o atendimento das suas necessidades básicas, quando, em bandos nômades, vagava na busca de locais que dispusesse dos meios para atendê-las. Com o processo da sedentarização, que marca o

início da civilização, após a última grande glaciação do globo terrestre, que o forçou a estabelecer-se em agrupamentos fixos para o cultivo de cereais e criação de animais, o trabalho passou a fazer parte das suas regras organizacionais, com a distribuição de tarefas e a responsabilização de seus executores.

O trabalho é um campo experimental para a evolução do Espírito. A ampliação dos objetivos, como a exemplificada na Pirâmide Adaptada de Maslow, propicia ao homem voltar-se para a busca de um sentido maior em sua existência, indo ao encontro de valores mais elevados. A descoberta desses valores e a sua busca é que identifica os Espíritos e os classifica em estágios diferentes quanto aos seus graus evolutivos.

O investimento no trabalho como exercício de aprimoramento espiritual implica em observar o princípio crístico no vivenciá-lo, que recomenda:

- ser grato, sempre, a Deus pela oportunidade de poder trabalhar;
- encarar o trabalho como uma bênção, como uma dádiva concedida;
- empenhar-se em executá-lo com esmero e dedicação;
- considerá-lo como uma extensão de si próprio e, portanto, buscar a perfeição no que é feito;
- conscientizar-se de que a outros será destinado o resultado do que está sendo realizado e, assim, fazê-lo da forma como gostaria que fosse feito a si próprio;
- tratar a todos com respeito e igualdade, quer estejam em

posição hierárquica superior ou inferior à sua, na organização;

- aceitar as incumbências que lhe são destinadas com boa vontade e dispor-se a auxiliar no melhoramento da forma de executá-las;
- ser cooperativo, auxiliando com o seu conhecimento o colega que não domina a técnica ou não conhece suficientemente o método operacional;
- ser humilde e solicitar orientação quando não conhecer determinado procedimento ou estiver em dificuldade para a realização de uma tarefa;
- ser otimista e estimulador da capacidade dos colegas e colaboradores;
- não compartilhar de conversas em que o assunto seja a crítica, a maledicência, o julgamento de quem quer que seja;
- distinguir nos colegas e afins as suas qualidades e reconhecer as suas potencialidades;
- não julgar ninguém por algum deslize ou equívoco cometido;
- procurar entender o funcionamento de todo o sistema, para compreender as dificuldades que envolvem a execução das ações daqueles que o antecedem e que o sucedem na realização da sua etapa;
- ver a todos como irmãos, ser indulgente, não manter contendas ou pendências, resolver as desavenças e ter a compreensão de que as experiências em comum na terra são oportunidades para o resgate e saneamento de questões não resolvidas no pretérito.

Abençoado seja o trabalho, e todos os que o promovem e o dignificam!

AMOR INCONDICIONAL

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Eis-me aqui mais uma vez para te falar sobre o amor incondicional, amor esse tão falado, mas, pouco vivido.

Como posso definir da forma mais simples o que seja o amor incondicional? Primeiramente, é necessário deixar anotado que se trata de um sentimento muito forte que a grande maioria dos humanos tem dificuldade de compreender o que seja amar incondicionalmente.

Amar incondicionalmente é amar sem condições, sem nada pedir, nada esperar em troca... O amor incondicional é aquele amor pleno, completo, generoso, altruísta, infinito. Ele nada espera em troca, pois basta-se a si mesmo. É como o “amor de mãe” que dá tudo de si, sem esperar recebê-lo de volta. É como o Amor vivido por Jesus.

Quando o amor incondicional chega e instala-se em nossa alma, o melhor de nós vem à superfície, transborda e, então, somos felizes e entramos no Reino de Deus nos moldes em que Jesus pregava aos apóstolos e multidões que lhe seguiam.

O Reino de Deus é um estado de mente e coração através do qual estamos possuídos por Deus. Quando isso acontece, Deus passa a administrar nossa vida. E então vivenciamos a paz e o amor, tornamo-nos generosos e passamos a cuidar de quem necessita de cuidados da mesma forma como cuidamos de nós mesmos. Deixamos de julgar, uma vez que passamos a aceitar as pessoas como elas são, pois são filhas de Deus.

Para atingir a graça, precisamos estar vazios do “eu” – de nossos desejos egoístas, da rai-

va, da inveja, de desejos de vingança, de inimizades e de tantos outros sentimentos que impedem nossa entrada no Reino de Deus.

Entraremos no Reino de Deus quando nos arrependermos de todos os pensamentos e atos ruins praticados, pedindo perdão ao nosso Pai, abandonando todas as práticas mesquinhas e indignas de um filho da Luz.

Paulo, o Apóstolo, descreveu o amor incondicional na Carta aos Coríntios, 13: 1-13. Como Paulo ninguém conseguiu definir tão bem o amor incondicional, conforme se lê abaixo:

O amor é benigno; o amor não é invejoso; o amor não trata com leviandade, não se ensoberbece.

Não se porta com indecência, não busca os seus interesses, não se irrita, não suspeita mal;

Não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade;

Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.

Eu te peço, meu Irmão que faças uso do amor incondicional que também é chamado de amor universal ou ainda de amor impessoal, na forma ensinada por Paulo.

O amor é a razão de ser de toda a vida. Se a Lei do Amor incondicional fosse respeitada, não seriam necessárias as leis humanas que são tão falhas.

Se assim agires, meu dileto Irmão, tenha certeza de que nosso Pai estará fazendo seu Trabalho Amoroso em teu interior e que todas as tuas necessidades serão satisfeitas.



Espaço reservado para você

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

FOTO RENATA FONTANA DE FARIA

Mudança interior

Transformação profunda é mais do que a mudança de circunstância da vida. Ela se realiza em nosso coração e em nossa alma. É um despertar do sono da inconsciência. Para isso, não é necessário mudar de lugar. Precisa-se apenas estar aberto para que possa ocorrer. Quando seguimos o fluxo da energia e da força vital, a transformação acontece como que por si mesma. No entanto, não há receita de como fazer para se abrir. Não é uma resolução do racional. A transformação pode ser iniciada por um acontecimento externo, mas, fundamentalmente, ela se concretiza na consciência.

A verdadeira mudança vem de dentro. Quando permitimos à energia fluir livremente através de nós, ela pode dissolver velhos hábitos de pensamento, bloqueios e obstáculos. De repente, um dia se foram.

No entanto, a energia não se rege pelo nosso tempo linear. Principalmente não, quando queremos algo com muita urgência. Pode levar três dias, muitos anos ou várias vidas para que determinado padrão se dissolva.

Nada para o que eu ainda não esteja realmente preparada se manifestará. Disposição e dedicação interior, o momento certo (num sentido universal) e o recurso certo formam o ponto de corte que possibilita a cura plena.

Quando tudo se ajusta, são liberadas energias explosivas. Estes são os momentos em que ocorrem curas milagrosas ou a iluminação.

Não é agindo de forma diferente que nos modificamos. Mudamos, quando nos entregamos totalmente às nossas experiências, participando conscientemente de tudo o que a vida nos revela. Com muito amor, com o mais puro amor.

■ Disponível em: <https://resilienciahumana.tumblr.com/post/140148696296/mudan%C3%A7a-interior-mudan%C3%A7a-interior>

ESSE É TP

EMPRESTIMO 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 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 30º dia, sendo as demais para o mesmo dia dos meses subsequentes. 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: 0800 648 6488. Consulte o CET antes da contratação.