Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

SETEMBRO 2022 - ANO 12 - Nº 110

QUANTO TEMPO DE NOSSAS VIDAS "DOAMOS" ÀS REDES SOCIAIS?

79,9% da população brasileira usa ativamente as redes sociais. Estamos falando de 171,25 milhões de brasileiros, segundo pesquisa realizada em 2022 pela RD Station, uma das principais empresas de marketing digital do Brasil. No Brasil, se usa mais redes sociais do que a média mundial, bem mais. Segundo a mesma pesquisa, a proporção de usuários no mundo todo é de 59% da população, ou 4,7 bilhões de pessoas. Aqui, passamos em média 3 horas e 49 minutos por dia navegando nas redes sociais. Esse número é 53% maior que a média global que é de 2 horas e 29 minutos conectado nas redes. Proporcionalmente, este tempo é 36,4% do tempo total que as pessoas ficam conectadas à internet. **Páginas 8 e 9**

FISIOTERAPEUTA:

o profissional de saúde que atua diretamente na prevenção, reabilitação e reintegração de cada indivíduo

A Dra. Eunice Quiumento Velloso entrevista Luana Dias de Oliveira, Fisioterapeuta Oncológica. **Página 14**

COMPORTAMENTO EMPREENDEDOR

o que consiste, para que serve e como se obtém

Inara Antunes Vieira Willerding diz que empreendedorismo é a arte e a ciência de encontrar novas oportunidades e soluções, visando a geração de valor. Erroneamente, as pessoas entendem que o empreendedorismo é a criação de um novo negócio, mas não é, pois pode-se gerar valor de diversas formas, por meio de novos projetos, processos, serviços, produtos, podendo ser ou não dono do negócio, na verdade podemos empreender em nossas vidas. **Página 4**

Colunas

- **AGRADESCER E COMEMORAR**
  Adilson Maestri
  Página 7
- **DAS PENEIRAS DE SÓCRATES ÀS *FAKE NEWS***
  Gastão Cassel
  Página 7
- **VAMOS FLUIR COM A VIDA?**
  encontrando a mistura perfeita entre o desafio e o prazer
  Édis Mafra Lapolli
  Página 13
- **O SUCESSO**
  Jaime João Regis
  Página 15

Estamos em setembro de 2022. Olhando à nossa volta, já podemos ver os indícios da chegada da primavera, estação com clima mais ameno e quando as flores tomam conta do cenário natural.

Um tempo para prestarmos mais atenção aos recados da natureza, que se renova sempre, que ressurge após um período de dormência, voltando a se refazer, crescer mais um pouco e se cobrindo de flores umas mais belas que outras, tornando o cenário convidativo a sairmos do comodismo que o inverno nos impôs.

Após uma temporada com os olhos excessivamente voltados para as telas eletrônicas, prestemos atenção nesse convite da primavera para erguermos os olhos para perceber quanta beleza há a nossa volta, quantas situações pedindo a nossa atenção, quantas pessoas tristonhas precisando de um carinho, de atenção, de ajuda.

O texto da página central vem nos alertar para os riscos que corremos ao darmos tempo excessivo às redes sociais e ao noticiário, que nem sempre traduzem a realidade dos fatos.

Nosso Mentor Espiritual Ir. Savas, por intermédio de nosso Dirigente Geral, nos convoca a atentarmos para a coerência entre nossas atitudes e os ideais que norteiam os ensinamentos de Jesus, espinha dorsal do cristianismo, que adotamos como modelo para uma existência profícua:

O ensinamento de Jesus é um convite para reflexão e exame de atitudes. Afasta-te momentaneamente do mundo ruidoso e recolhe-te ao santuário que é tua alma. Deixa que o silêncio seja a bússola que norteia teus pensamentos.

Examina tuas atitudes e faz um confronto, um cotejo com o ensinamento deixado por Jesus. Faz perguntas a ti mesmo e encontra as respostas que te trarão o conhecimento de ti próprio

Portanto, reflexão e atenção à nossa volta, são os convites que fazemos aos nossos leitores para que possamos viver de maneira mais harmônica, saudável e feliz.

Boa leitura!

Núcleo Espírita
Nosso lar
rádio Web
www.nenossolar.com.br

IMAGEM DA WEB

Musicando a semente

Bianca Velloso

A vida é uma melodia
e passa na frente da gente
tal como uma partitura gigante
cabe ao músico
- ou a sua banda -
o ritmo e o arranjo

A gente é ao mesmo tempo
o músico e o instrumento

O grande barato
é embarcar numa nota
e seguir adiante
mudando de nota
sempre que for interessante
Sem sair do tom
- nem do compasso!

expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

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

Editoração
Fernandz Editora
juceliadzfernandes@gmail.com

Cartas para o jornal
secretaria@nenossolar.com.br

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

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

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

COMO DIMINUIR A ANSIEDADE POR MEIO DA ALIMENTAÇÃO

Taise Spolti
Nutricionista CRN 10 n° 9789P- Especialização em Comportamento Alimentar

A ansiedade, assim como a depressão, foram os assuntos mais procurados nos últimos meses na internet – com aumento significativo no buscador do Google. Não precisamos ir muito longe na ciência, ou em outros dados, para notar como nós e as pessoas ao nosso redor fomos afetados pela pandemia no que diz respeito às emoções, comportamento, sentimentos. Seja pela perda de parentes, amigos e conhecidos; seja pela instabilidade financeira ou insegurança alimentar que afeta a população.

A ansiedade é um sentimento gerado pela antecipação de algum problema, ou seja, sentimos na pele os efeitos de uma ação que está no futuro, mas que age agora em nós. Pode também ser desencadeada por fazermos associação a algum trauma do passado. Porém, seja qual for a sua causa, representa um distúrbio mental, e deve ser considerada e tratada como tal.

A ansiedade, quando em excesso, ou sem a devida atenção, pode levar a quadros mais graves de outros distúrbios, como o obsessivo compulsivo, depressão, ansiedade generalizada (quando está relacionada a absolutamente tudo, sem um único motivo aparente, mas constante e permanente), entre outros transtornos relacionados. Um deles está no comportamento alimentar alterado, uma típica procura pelo comer emocional, que conhecemos por não estar relacionado à fome ou necessidade alimentar, mas pela procura em 'solucionar' um problema ou emoção por meio da comida (HILL, 2007).

Para ajudar, não somente em reduzir a ansiedade, mas em todas as condições de saúde, a alimentação oferece recursos importantes para que nós consigamos adquirir dela, através de nutrientes específicos e compostos bioativos, substâncias que auxiliam a combater diretamente a ansiedade ou, pelo menos, a diminuir os seus efeitos. Separei uma pequena, mas importante, lista:

1. **Ovos:** são grandes fontes de triptofano, um aminoácido que auxilia na produção de serotonina, principal hormônio regulatório do humor, comportamento, memória e, principalmente, o sono. Outras fontes de triptofano incluem: amendoim, castanhas de caju, carne de frango e banana.
2. **Melissa e valeriana:** não somente em chá, mas em muitos casos podendo ser manipulados como fitoterápicos, a melissa mantém os níveis de GABA elevados e em atividade por mais tempo (GABA – ácido gamaaminobutírico - é o principal neurotransmissor inibidor do sistema nervoso central e responsável por manter o controle da ansiedade); e a valeriana atua exatamente da mesma forma no organismo;
3. **Ashwagandha:** uma raiz conhecida também como ginseng indiano tem capacidade de controlar a ansiedade, fadiga e melhorar a concentração e o foco. Pode ser manipulado com a fitoterapia;
4. **Chocolate amargo:** capaz de reduzir os níveis de ansiedade por meio da alta concentração de magnésio. Não somente no chocolate amargo, mas também presente em outros alimentos, o magnésio é um importante mineral responsável pelo controle das emoções, tanto na ansiedade quanto na depressão. Em casos mais específicos, é necessária a suplementação do mineral - com a recomendação de um nutricionista ou outro profissional habilitado. O magnésio também está presente - em grande quantidade - no amendoim, na aveia, e na banana.

Importante salientar que esta lista é um pequeno apanhado do que a nutrição ou a ciência dos alimentos oferecem por meio de comidas naturais. Porém podem ser incluídos nos estímulos à síntese de Serotonina: a exposição ao sol, os exercícios físicos, a meditação, o afeto... sempre dando ênfase às necessidades das pessoas. E incluir a supervisão e orientação profissional, para que não sejam negligenciados casos mais graves que requerem outros processos terapêuticos.

FONTES PESQUISADAS

PUJOL, Ana Paula. **Manual de formulações na prática clínica**. Camboriú, SC: Ed. do Autor, 2019.
http://www.mdpi.com/journal/nutrients
http://dx.doi.org/10.1080/1028415X.2017.1331524
DOI: 10.1017 / S0029665107005502

IMAGEM WEB

NATUREZA aliada do nosso bem-estar

Eunice Quiumento Velloso
Ginecologista e Obstetra - CRM 3602
Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

A palavra vem do latim "*natura*", que significa qualidade essencial, disposição inata, o curso das coisas e o próprio Universo. Refere-se à vida e aos elementos e fenômenos presentes no meio-ambiente.

A neurociência tem demonstrado que a proximidade com a natureza tem um impacto positivo na saúde física e mental. A exposição a áreas verdes, ao ar puro, a ambientes abertos e ao sol contribui para a percepção dos mais variados estímulos sensoriais, tais como visão, audição e olfato.

Mesmo que não vivamos em região bem arborizada, frequentar locais verdes ajuda sobremaneira na manutenção da saúde. No Japão, existe um programa chamado "banho de floresta" (*shinrin-yoku*, em japonês), no qual as pessoas são levadas a passar alguns momentos dentro da mata para relaxar.

Um estudo da Universidade de Chiba, no Japão, publicado no periódico *Environmental Health and Preventive Medicine*, mostrou que a prática do contato com a natureza reduz os níveis de cortisol (hormônio do estresse), diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial.

Em 2009, um hospital da Coréia do Sul observou que o processo de recuperação após cirurgias carrega estresse em virtude da dor, do desconforto, das preocupações sobre os riscos de vida e sobre as tarefas deixadas de lado. Tendo isto em vista, expuseram plantas ornamentais a quarenta e cinco pacientes, deixando outros quarenta e cinco sem esta iniciativa, acompanhando suas evoluções com medidores físicos e psicológicos. O resultado desta pesquisa, publicado no *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, mostra que aqueles pacientes dos quartos com plantas apresentaram níveis de pressão sanguínea mais baixos, menos dor, menor ansiedade e sentimentos mais positivos, como alegria e satisfação.

Se nossa memória não anda muito boa, a resposta para o problema também pode estar na natureza. Isto foi constatado num estudo da Universidade de Michigan ao realizar testes de memorização com dois grupos de estudantes e, a seguir, encaminhar um deles para caminhar em áreas arborizadas. Ao retornarem, o mesmo teste foi aplicado e este grupo mostrou um aumento de 20% na eficácia da prova em relação aos que não tiveram contato com a natureza.

Outra pesquisa concluiu que as crianças com transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) tiveram um aumento na capacidade de concentração após vinte minutos de caminhada no parque. Segundo os pesquisadores, "doses de natureza podem servir como uma ferramenta segura, gratuita e acessível para lidar com os sintomas do transtorno".

Para obtermos melhores resultados, podemos aliar os exercícios à exposição à natureza. Um artigo publicado na revista científica *Environmental Science and Technology*, em 2010, analisou os efeitos dos exercícios realizados ao ar livre entre 1.252 pessoas, entre homens e mulheres de diferentes idades. Todos tiveram uma melhora na autoestima e humor. Isto é explicado pelos hormônios liberados durante os exercícios, que são as "substâncias da alegria": dopamina, serotonina, endorfina e ocitocina.

A exposição ao sol é melhor ainda, pois a vitamina D, importante para a saúde mental, só é produzida pelo organismo quanto há contato com o sol.

Enfim, o contato com a natureza reduz o estresse, bem como os processos inflamatórios e a atividade cerebral associada a pensamentos negativos repetitivos. Por outro lado, eleva a capacidade de defesa do organismo, ativa as áreas cerebrais associadas ao planejamento e execução de ações, o funcionamento cognitivo, a concentração e a criatividade.

O leque de condições para as quais a natureza serve de remédio é grande, o que é comprovado por cientistas da Universidade de Harvard, que afirmam que morar perto de bosques, parques e jardins está associado a maior longevidade.

O benefício é tão grande, que se tornou prescrição médica em alguns países. Na Escócia, por exemplo, receitam observação de pássaros e caminhadas na praia para os pacientes psiquiátricos, cardiopatas e diabéticos.

Segundo a professora de paisagismo da Universidade Presbiteriana de Mackenzie, Pérola Felipette Brocaneli, "a vegetação sai de uma visão funcional para ser vista mais como um ser vivo com o qual as pessoas se relacionam". E para o biólogo Edward O. Wilson, o cérebro humano foi moldado para responder positivamente à natureza.

Nós não apenas estamos na natureza. Nós somos a natureza. Encontre-a no seu dia a dia. Se, por alguma razão, não puder sair para ter contato com ela, ponha natureza em casa: plantas, hortas. Se não tem tempo disponível para o cuidado, perceba a natureza ao seu redor mesmo que seja no caminho para o trabalho, o que pode ter efeito positivo no seu humor e bem-estar.

No fim das contas, você estará fazendo muito mais do que um simples passeio ao ar livre ou deixando sua casa mais bonita com as plantas: estará cuidando de si mesmo.

CONSULTAS

https://mudatudo.com.br/entrevistas/nossa-amazonia
https://uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/09/15/beneficios-do-contato-com-a-natureza-veja-como-inclui-los-no-dia-a-dia
Revista VEJA, 28/07/2021, edição nº 2748 – Natureza e Saúde

COMPORTAMENTO EMPREENDEDOR

o que consiste, para que serve e como se obtém

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

Já escutamos várias e várias vezes a palavra "empreendedorismo". Mas você sabe o que é? Bom, não há uma única definição para "empreendedorismo", mas em comum acordo com múltiplos pesquisadores, podemos dizer que é a arte e a ciência de encontrar novas oportunidades e soluções visando a geração de valor. Veja, erroneamente pessoas entendem que o empreendedorismo é a criação de um novo negócio, mas não é, pois pode-se gerar valor de diversas formas, por meio de novos projetos, processos, serviços, produtos, podendo ser ou não dono do negócio, na verdade podemos empreender em nossas vidas.

Se estamos falando de criação, identificar oportunidades, estamos falando então, em comportamento, mas especificamente em comportamento empreendedor, pois é ter a atitude e vontade necessária para colocar em prática o que idealizou, sonhou. Toda e qualquer ideia ou sonho, começa na mente do ser humano, para que possa ser realizado. Essas pessoas que realizam seus sonhos, que acreditam em suas ideias, são conhecidas como empreendedoras, querem ser independentes, mudar, transformar suas vidas, acreditando que aquela sua ideia, oportunidade dará certo.

O que consiste em você ter um comportamento empreendedor? É ser capaz de realizar o que desejou e idealizou, o que identificou como nova oportunidade, de encontrar os mecanismos necessários para alcançar suas metas e objetivos, independentemente do seu objetivo ser ou não dono do próprio negócio. Ter esse espírito empreendedor, é persistir diante dos desafios, dos obstáculos, não desistindo de acreditar que vai dar certo, de seguir o seu coração por nenhum motivo.

> [...] empreender se refere a criar, a colocar em prática um sonho, oportunidades e soluções inovadoras, em que a geração de valor passa a ser consequência desse processo e das atitudes de empreendedores. [...]. É necessário ter atitude, coragem. É uma questão de perfil, e as possibilidades são infinitas... (WILLERDING, LAPOLLI, 2020, p. 13).

Ter um espírito empreendedor é ter sonho e visão de onde você quer chegar, por meio de um olhar ampliado, planejando com cautela suas ações determinando o que deseja realizar e acreditar. É decidir e ter atitude com determinação para a realização, acreditando sempre

em seus sonhos, escutando a sua voz interior.

É ter foco e acreditar que você quer terminar tudo o que começou, pois só assim você saberá as suas chances de alcançar excelentes resultados, acredite em você. É ser resiliente e ter pensamento positivo, não deixe que o medo ou a insegurança tome conta de você. Tenha a capacidade de não se deixar abalar pelos caminhos sinuosos, difíceis, pelas experiências negativas e pelas adversidades que surgem em sua trajetória, pois são importantes para o seu crescimento, são ensinamentos para a vida, para aprimorar o melhor que existe em você em cada situação. É ter confiança e coragem, se motivando sempre durante a sua jornada e na conclusão do seu sonho, do seu projeto. É ser criativo e inovar, buscar coisas diferentes e que façam a diferença, despertando nas pessoas o interesse. É enxergar a oportunidade em seu caminho, aproveitando ao máximo o inexplorado. É estar atualizado, saber o que está acontecendo a sua volta, escapando das bolhas que a vida nos coloca, obtendo novos conhecimentos sempre, pois só assim você poderá aguçar a sua capacidade criativa e desenvolver novas possibilidades de geração de valor.

Seja uma pessoa curiosa, pois a curiosidade faz parte do repertório de se ter um espírito empreendedor, com o propósito de entender novos assuntos, que tem interesse, novas pessoas e ampliar o seu *networking*, tendo assim, a possibilidade de ir cada vez mais longe e alcançar seus objetivos e metas. É saber tomar decisões na hora certa, e ter uma visão sistêmica, capacidade de análise, permitindo tomar decisões assertivas, que beneficiem a todos os envolvidos no processo.

Para que serve ter esse espírito empreendedor? Simples, para ser feliz.

Para conduzir um processo de "destruição criativa", transformando o seu sonho em realidade, aquilo que você acredita em riqueza, com a habilidade de construir algo que você tanto almeja com paixão, utilizando os recursos que você tem disponível com criatividade, transformando o ambiente social e econômico, a sua vida mesmo diante dos desafios constante que ela nos traz, com obstinação, coragem e motivação.

Ser feliz, ter esse espírito empreendedor, nos mais diversos campos como de negócios, no ambiente em que você trabalha, socialmente voltada às causas sociais, ou também, de forma digital, por meio de produtos e serviços oferecidos. O importante é você acreditar que realizar seus sonhos, seus projetos é o que te fará feliz. Então corra atrás da felicidade, escute seu coração.

Qual o motivo para empreender?

Causar impacto positivo na sua vida e na das pessoas. É desenvolver por meio do espírito empreendedor a capacidade de ajudar pessoas, é unir o útil ao agradável, podendo transmitir os valores que você acredita e disseminar, agregando valor para as pessoas e atender as suas necessidades, seus sonhos, suas conquistas. É propor para você mesmo a consciência plenamente satisfeita, contentamento, bem-estar, desfrutando cada momento de sua caminhada para o seu objetivo futuro, algo que faça sentido para você, da qualidade da sua vivência, despertando cada vez mais emoções agradáveis, fazendo o que gosta e imaginando possibilidades positivas para o futuro, ou seja, SER FELIZ.

REFERÊNCIAS

WILLERDIG, I. A. V.; LAPOLLI, E. M. Empreendedorismo: um estado de espírito. In: LAPOLLI, É. M., FRANZONI, A. M. B.; WILLERDING, I. A. V.; LAPOLLI, P. C.; PANISSON, C. (org.). **Empreendendo e realizando sonhos**, Florianópolis: Pandion, 2020, 261 p.

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

ANDRE MAIA

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 11:30 horas
Terça-feira	14:00 às 16:30 horas
Quarta-feira	9:00 às 11:30 horas 14: 00 às 16:30 horas

Atendimento a Distância

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

Como fazer o tratamento em casa:

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

Atenção:

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

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

Terapia do livro

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

PALESTRAS DOS DIAS 01/09/2022 A 30/09/2022

Data Palestra	Hora	Palestrante	Assistente	Tema
01/09/2022 Quinta-Feira	20:00	Odi Oleiniscki	Zenaide A. Hames Silva	Medicina e espiritualidade
02/09/2022 Sexta-feira	20:00	Maurílio Martins	Andrea Martins	Ajuda-te e o céu te ajudará
03/09/2022 Sábado	14:00	Adilson Maestri	Adilson Maestri	São muitos os chamados
05/09/2022 Segunda-feira	20:00	Tânia Vieira	Tânia Vieira	Perdas, ganhos e enganos
07/09/2022 Quarta-feira	20:00	Gisele de Farias	Gisele Farias	Cap. VII - ESE - A sinceridade como prática da verdade
08/09/2022 Quinta-Feira	20:00	Jucemar Geraldo Jorge	Jucemar Geraldo Jorge	A prática do bem e objetivos da fé
09/09/2022 Sexta-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	A arte de amar
10/09/2022 Sábado	14:00	Maurício Hoffmann	Maurício Hoffmann	O sermão da montanha
12/09/2022 Segunda-feira	20:00	Gastão Cassel	Gastão Cassel	Quem faz o destino: O livre-arbítrio e a construção da felicidade
14/09/2022 Quarta-feira	20:00	Cynthia Caiaffa	Cynthia Caiaffa	Coerência cristã
15/09/2022 Quinta-Feira	20:00	Elizete Florência dos Santos	Elizete Florência dos Santos	Cap. VIII - ESE - Bem-aventurados os que tem coração puro
16/09/2022 Sexta-feira	20:00	Neuzir Oliveira	Neuzir Oliveira	Cap. XV - ESE - Fora da caridade não há salvação
17/09/2022 Sábado	14:00	Jucemar Geraldo Jorge	Jucemar Geraldo Jorge	A perfeição moral segundo a Doutrina Espírita
19/09/2022 Segunda-feira	20:00	Rodrigo Luiz Alves	Marielle da Silva Martins	Mudar para transformar
21/09/2022 Quarta-feira	20:00	Carla Galego - NUTRIÇÃO	Elinete de Lima	Alimentação no 1º ano de vida
22/09/2022 Quinta-Feira	20:00	Carlos Augusto Maia da Silva	Marcelo M. S. Só	Desafios atuais nos relacionamentos conjugais
23/09/2022 Sexta-feira	20:00	Laura Brito	Laura Brito	Bem-aventurados os misericordiosos
24/09/2022 Sábado	14:00	Gastão Cassel	Gastão Cassel	A Lei da Evolução em Kardec
26/09/2022 Segunda-feira	20:00	Adilson Maestri	Adilson Maestri	A intervenção do Alto
28/09/2022 Quarta-feira	20:00	Rodrigo Luiz Alves	Marielle da Silva Martins	Expressões do autoauxílio
29/09/2022 Quinta-Feira	20:00	Maurício Hoffmann	Maurício Hoffmann	O "não julgueis" com leveza
30/09/2022 Sexta-feira	20:00	Maurílio Martins	Andrea Martins	Parentesco corporal e parentesco espiritual

Horários de Ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda.
039 Forquilhas - Florianópolis

Partidas de Forquilhas (Ida)

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

Partida do TICEN (volta)

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

Transporte coletivo Estrela ltda.
763.1 Parque Residencial Lisboa

Partida do Lisboa (Ida)

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

Partidas do TICEN (Volta)

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

Transporte Coletivo Estrela
763 Los Ângeles

Saída de Los Ângelis

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 cônjugue, 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!

ENSAIO SOBRE O FÓSFORO
uma história real

Denise Teresinha Almeida Marcon

Quando eu era criança, a caixa cheia de palitos de fósforos na cozinha de minha casa, sempre me despertava imensa curiosidade. Para aguçar ainda mais esse interesse, meu pai, que gostava muito de ensinar, perguntava: - Denise, o que significa Fiat Lux? E, percebendo a minha expressão de quem não sabia a resposta, logo dizia: - Faça-se a Luz! **Fiat lux** refere-se a um trecho de uma expressão em língua latina traduzida como "faça-se luz" ou "que haja luz" e que remete à passagem bíblica da criação divina da luz descrita em Gênesis 1,3 (WIKIPEDIA, 2020).

Lembro-me, também, que brincava de tentar acender fósforos riscando-os na calçada, assim como ocorria nos filmes e desenhos animados da TV, porém quebrava muitos palitos, sem sucesso. Com certeza eu não conseguiria! Afinal, depois de adulta, descobri que os nossos fósforos não acendem assim, pois suas substâncias de combustão são divididas entre a caixa e o palito, a fim de conferir maior segurança às pessoas que os utilizam (RAMOS, 2016). Assim, a pólvora fica na caixa e não no palito, como todos pensam. Por muito tempo o fósforo ficava na cabeça do palito, mas por questões de segurança, isso foi modificado. O que fica na parte superior é o clorato de potássio e não a pólvora.

Em 1855, o sueco Carl Lundstron introduziu os chamados fósforos de segurança, que eram fabricados com o fósforo vermelho e cujos ingredientes inflamáveis foram colocados parte na cabeça do palito e, outra parte, no lado de fora da caixa de fósforo (WIKIPEDIA, 2020). Por essa razão, é óbvio, que os palitos de fósforo nunca acenderiam na calçada de minha casa, de modo que perdi as contas de quantas caixas eu desperdicei assim. Também não me lembro ao certo quando foi que aprendi a riscar o fósforo para acendê-lo, porém para mim, a experiência com fósforos, como já disse, sempre foi motivo de alegria.

Adorava os aniversários da família. Minha mãe gostava de comemorar todos. Arrumava a casa com toalhas bordadas, enfeites em vários lugares da sala, docinhos de várias cores. Sempre tinha um bolo redondo todo decorado com glacê colorido e fazia uns pasteizinhos e muitos canudinhos com maionese.

Eu ficava radiante quando alguém dizia: - Cadê o fósforo?. Era hora de acender a velinha para cantar os parabéns. Eu gostava muito desse momento. Quando a chama acendia, a vida parecia sempre uma festa!

Nos primeiros anos escolares, a realização de trabalho de colagem de palitos de fósforo era momento de alegria! A minha arte preferida era arrumar e grudar os palitos de forma a criar uma casinha e depois colar o papai, a mamãe e os filhinhos, todos feitos de palitos. Ao terminar os trabalhos de colagens na escola eu os levava para casa. Meu pai gostava de observá-los e , inspirado nas figuras que saiam das colagens dos palitos, contava histórias com detalhes, que eu ouvia com muita atenção. Na adolescência, eu gostava de brincar de jogos, nos quais o segredo era adivinhar quantos palitos de fósforo a pessoa que perguntava tinha na palma de sua mão. Divertíamos por longas horas.

Acredito que o fósforo tem um significado especial e diferente na vida de cada pessoa. Desde a tenra idade até a fase adulta, o fósforo na minha vida sempre foi motivo de luz e alegria! Uma diversão bacana era quando amigos batucavam nas caixinhas de fósforo e saia um samba. Era muito bom ouvir! E, assim, o fósforo produzia música que animava as nossas conversas.

Na fase adulta, a minha vida profissional sempre muito intensa e, como a de todas as mulheres que trabalham, que se desdobram para cuidar das tarefas profissionais e dos papéis de mãe, esposa e profissional. Minhas filhas são, e sempre foram, a alegria da minha vida. Eu adorava chegar em casa para saber como havia sido dia delas, o aprendizado na escola, bem como se estavam felizes. Além desses momentos lúdicos e prazerosos, como toda mãe preocupada, eu procurava explicar os perigos de mexer em objetos inflamáveis e produtos químicos, tais como fósforos e outros, quando eu não estivesse em casa, mesmo que sempre as deixasse acompanhadas de uma pessoa adulta.

Quando chegaram à fase escolar e começaram a fazer colagens com palitos de fósforo, eu explicava que deviam ter cuidado. Minha primeira filha, muito criativa e disposta, ensinava a menor a fazer os desenhos com os palitos. Colavam os palitos em formato de árvores, cubos, casinhas, cadeiras e flores. Quando eu chegava em casa, as duas vinham mostrar suas tarefas e, dentre elas, as colagens. Eu aproveitava, e como fazia meu pai, lhes contava muitas histórias a partir de suas artes. Muitas vezes, eu contava tantas histórias, que dormia sem terminar a narração. Elas acordadas e interessadas me chamavam e vinha a pergunta :- Mãe e daí? E eu,com muito sono, tinha que terminar as histórias inventadas a partir dos desenhos feitos com os palitos.

Lembro de um determinado dia em que eu estava super atarefada no trabalho, quando a secretária veio me informar que minha filha, estava ansiosa querendo falar comigo ao telefone. Fui prontamente atender e disse:

- Alô, filha, tudo bem com você? A resposta veio com muito entusiasmo: - Mãe, acendi um fósforo! Aquele foi mais um momento feliz na minha vida. A minha filha estava radiante, pois acender o palito de fósforo sozinha, era mais um passo em direção a sua maturidade e independência.

REFERÊNCIAS

RAMOS, MARIA. EBC | **Como foi inventado o palito de fósforo?** 2016. Disponível em: https://memoria.ebc.com.br/infantil/voce-sabia/2016/06/como- foi-inventado-o-palito-de-fosforo. Acesso em: 29 out. 2020.
WIKIPEDIA. **Palito de fósforo**. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Palito_de_f%C3%B3sforo. Acesso em: 05 nov. 2020.

FUNDAMENTOS DA ALMA EM SANTO AGOSTINHO

Jucemar Geraldo Jorge
Equipe Filosófica Irmão Gabriel

Santo Agostinho foi considerado o maior filósofo da Patrística, cuja filosofia se embasava nas crenças religiosas do cristianismo e que vão do início da Era Cristã até o século VII. Agostinho nasceu em Tagasta em 13 de novembro de 354, foi bispo de Hipona, aos 42 anos, professor de retórica em Roma e Milão e desencarnou em 28 de agosto de 430, aos 76 anos incompletos. Entre outras importantes considerações filosóficas, afirmava que a verdadeira felicidade está apenas no conhecimento de Deus.

Sobre os fundamentos da alma, destacaremos alguns pontos importantes decorrentes de um diálogo ocorrido no ano de 388 em Roma, entre o professor Agostinho e um dos seus alunos, chamado Evódio. A intenção principal nesse diálogo era saber o que é a alma, qual a sua natureza própria, sua potencialidade e sua atividade como espírito. Vale aqui ressaltar que não há nenhuma intenção de correlacionar os estudos agostinianos com a doutrina espírita, embora possamos evidenciar algumas similitudes em relação a esta matéria, como por exemplo, a existência e a imortalidade da alma e questões sobre as ideias inatas, constantes do Livro dos Espíritos.

Santo Agostinho inspirou-se na filosofia platônica para falar sobre questões relacionadas à alma. Sócrates, outro renomado pensador da Grécia Clássica também foi influente na trajetória da patrística na idade média. Quando dizia que o entendimento da alma é do inteligível e não do sensível, Agostinho estava, na verdade, espelhando os pressupostos criados por Platão através da sua teoria das ideias, ou seja, que a alma só pode ser sustentada fora do plano material como um ser tipicamente transcendental.

O método socrático agostiniano tem o pressuposto fundamental de que:

> a alma tem natureza própria, a do espírito, distinta da natureza da matéria, e se não pode ser percebida pelos sentidos do corpo, se não podemos ver a alma com os olhos, podemos entender com a razão, e ver mentalmente. E quem vê mentalmente é a própria alma. E no sistema das oposições e jogo dos contrários, mostra o santo Doutor que, se não podemos, na atual condição de uma alma encarnada no corpo, saber exatamente como ela é, ou o que é, podemos inteligivelmente entender o que não é, e nisso sabemos o que ela é (AGOSTINHO, 2015, p. 7).

A pátria de origem da alma é Deus, que a criou. Acerca de sua substância não há um entendimento imediato, posto que, segundo Santo Agostinho, conforme já foi dito acima, não é possível compará-la com as diversas naturezas que os nossos sentidos percebem, pode-se, entretanto, afirmar que tem uma substância própria. Mesmo que não tenha dimensões materiais é possível dizer que a alma é algo real. Deus é superior à alma e somente a Ele devemos adoração e é através dessa condição que podemos dele nos aproximar.

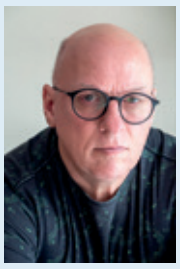
Ainda para Santo Agostinho, a alma traz todo o conhecimento e aprendendo com a idade, é passível de recordar. Esta reflexão está contida também no diálogo de Platão que, através da obra intitulada Fédon, reporta as palavras de Sócrates, ao afirmar que a alma sempre existiu, é inteligível e tem a capacidade de recordar. É a teoria da reminiscência e do aprendizado, estabelecida com base numa sólida argumentação, pois Sócrates acreditava que nossa alma já existia antes de adentrar ao corpo, como uma própria essência que se qualifica como o que é em si mesma.

Como disse Santo Agostinho no 'De Libero Arbitrio', na sua gnosiologia fundamental**:** "para chegar à ciência, ou saber inteligível, é preciso ultrapassar os sentidos interiores e exteriores. E o saber inteligível está na verdade que habita o interior da alma".

Finalizando o nosso texto, podemos afirmar, sem qualquer sombra de dúvida, que somos seres racionais criados sob a regência divina. Corpo e alma se entrelaçam no afã de nos conduzir à sabedoria eterna e encontrarmos, por justa medida, mais plenitude e a indubitável compreensão de que somos seres luminosos e de que encontraremos, lá na esfera celestial, um cantinho de felicidade perene aguardando todos nós.

REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, Santo. **Sobre a potencialidade da Alma**. Tradução de Aloysio Jansen de Faria. São Paulo: 2015 (Coleção Folha, Grandes nomes do pensamento).



DAS PENEIRAS DE SÓCRATES ÀS FAKE NEWS

Como está a qualidade da informação que você consome e reproduz?

Gastão Cassel
Jornalista e publicitário

É atribuída ao pensador grego Sócrates, que morreu no ano 399 antes de Cristo, uma história interessante: Um rapaz teria procurado o filósofo dizendo que precisava lhe contar algo sobre uma pessoa. "O que você vai me contar já passou pelas três peneiras?", teria perguntado o sábio.

Claro que o rapaz, meio embasbacado, devolveu a pergunta: "Que peneiras?"

Então Sócrates explicou: "O que vais me contar passou na peneira da VERDADE? Se não tiveres certeza da veracidade do que vais falar, encerre a conversa por aqui". E prosseguiu: "Se tens segurança sobre a informação, passe-a agora na Peneira da BONDADE". Queria o filósofo saber se o que seria contado era bondoso e construtivo.

Por fim, o pensador questionou sobre a peneira da UTILIDADE, afirmando que se a notícia não fosse necessária para resolver algum problema ou acrescentar algo, não teria razão para ser comunicada.

A lenda nunca foi tão atual, e a necessidade de uso das peneiras nunca foi maior. Vivemos num mundo de informação que nos chega pelos mais diversos canais. Tudo é informação, desde o papo amistoso com os amigos até os noticiários que transbordam das TVs, rádios e pela internet.

Mas podemos pensar que as peneiras de Sócrates têm sido usadas por pouca gente. Mais uma vez vale o universo ao nosso redor - os amigos, familiares, colegas - e o espaço social, onde figuram os editores de notícias de todos os canais.

A VERDADE

A peneira da VERDADE parece ser a mais desprezada hoje em dia. A manipulação das informações por grandes monopólios de comunicação nos obriga a duvidar de tudo o que se recebe como verdade. Há interesses de todo tipo que dirigem as informações para entendimentos nem sempre legítimos ou comprometidos com a realidade.

Para quem acha pouco, há uma indústria de mentiras espalhadas por robôs nas redes sociais. As chamadas fake news não são um descuido, são atos deliberados e maliciosos, desenvolvidos com requintes técnicos e alta tecnologia.

A peneira da VERDADE é um poderoso antídoto contra as notícias falsas. Se verificarmos as fontes, nos assegurarmos da veracidade e da correção antes de espalhá-las, estaremos impedindo um mal maior.

A BONDADE

As palavras são cada vez mais usadas para destruir. É mais fácil falar sobre o que é ruim do que sobre o que está bom. Talvez a maioria das informações que circulam não passe pela peneira da BONDADE, pois não têm foco na construção, na promoção do bem feito e na intenção de contribuir.

No caso já citado, das fake news, a bondade geralmente passa muito longe, pois sua intenção é normalmente destrutiva e difamatória. É como se a mentira e a maldade se unissem para espalhar ódio, ressentimentos e maus sentimentos.

A UTILIDADE

E quantas das informações que absorvemos todos os dias têm alguma utilidade? Para que servem? Um noticiário sobre violência dificilmente nos serve para algo, senão para nos amargurar e entristecer. É certo que algumas coisas extraordinárias precisam chegar ao nosso conhecimento como percepção do mundo, mas, na maioria dos casos, são notícias que só visam a comoção e a mobilização de lados sombrios de nossa alma.

A falsa "utilidade" é uma fantasia oportunista das fake news, que se apresentam como algo revelador ou necessário de se saber, mas, como já vimos, têm a substância da covardia e da maldade. Aliás, a disseminação das falsidades geralmente se apoia num lado obscuro das pessoas, num desejo contido de que aquele fato fosse verdadeiro.

NA PRÁTICA

As peneiras de Sócrates servem para nós todos na condição de emissores e de receptores de informações. Os filtros que o filósofo receita podem melhorar a qualidade de nossa comunicação interpessoal, dos nossos relacionamentos e até do nosso prestígio individual. Se acionarmos o dispositivo das peneiras antes de cada manifestação, é provável que muitas vezes acabemos optando pelo silêncio.

Como receptores, precisamos nos negar a ser receptores de lixo informativo. As peneiras podem fazer mudar nossos hábitos de consumo de informação, pois vai nos fazer questionar os noticiários e as fontes de informação para banir do nosso horizonte o que não tenha verdade, bondade e utilidade.

FAÇA SUA PARTE

Cada um pode fazer a sua parte. Afastar-se de canais duvidosos de informação pode ser saudável para o indivíduo e para sociedade. Analisar cada informação antes de compartilhá-la nas redes sociais, ou em simples conversa cotidiana, também é indispensável, assim como a atitude de alertar amigos quando estiverem espalhando algo duvidoso.

As peneiras de Sócrates ajudam a fazer um saneamento da nossa comunicação e promover uma relação mais objetiva e construtiva com a vida como um todo. A nossa vida e a vida da sociedade.

AGRADECER E COMEMORAR

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

Tantos são os momentos na vida que chegamos a um ponto, ou a um lugar que sonhamos e, então, somos impelidos a agradecer e a comemorar mais uma vitória.

Muitos são esses momentos em nossas vidas, mas às vezes não nos damos conta em razão do desenrolar das estórias que vamos vivendo e quando chegamos a um objetivo, nem lembramos como tudo começou.

Pode ter começado num pensamento, num desejo, numa promessa ou na expectativa de ajudar alguém a resolver uma situação.

Em nosso envolvimento na ajuda às pessoas que nos chegam, às vezes, não nos damos conta de que, ao ajudá-las, também avançamos em nossa caminhada.

A solidariedade é uma ferramenta poderosa na consecução de objetivos que não ficam explícitos em nosso pensamento, mas que residem nas expectativas de aprendizado do espírito.

Toda ação benevolente da qual participamos acaba trazendo benefícios não só aos nossos companheiros de jornada, mas também a nós.

O inverso também é verdadeiro, ao avançarmos em algum conhecimento ou em alguma meta, mesmo que material, podemos estar ajudando outras pessoas a ampliar seus horizontes. Podemos ser exemplo àqueles que nos cercam e nos admiram.

O mesmo acontece com aquelas pessoas que admiramos pelo valor que demonstram em suas atitudes e em seu conhecimento expresso.

Formamos uma grande corrente de desejos que se somam e assim fortificam a conquista de muitas pessoas.

Sempre que trabalhamos em grupo, temos mais possibilidade de conquistar nossas metas, pois a força de cada um ajuda no incremento da força dos outros.

Vivemos um momento especial na vida do planeta Terra, estamos concluindo uma etapa de aprendizado. Seria muito bonito vermos a humanidade irmanada num só desejo, numa só vontade, avançando para um mundo melhor.

Mesmo que todos não se sintam compelidos a entrar nessa corrente, um número significativo está endossando a ideia que vai tomando corpo e tornando possível a um grande número de espíritos transitar dessa etapa para a seguinte com sucesso.

Observe como pensam as pessoas que lhe são próximas e veja que elas não devem estar sozinhas em suas ações e atitudes. Una-se àqueles que emanam amorosidade e acreditam no trabalho de equipe.

Uma andorinha só não faz verão, mas quando se une às outras, aumenta a possibilidade de fazerem um verão saudável e maravilhoso.

Pense nisso!

QUANTO TEMPO DE NOSSAS VIDAS "DOAMOS" ÀS REDES SOCIAIS?

IMAGEM: CREATIVE-CHRISTIANS-HN6UXG7GZTE-UNSPLASH

Quantas horas por dia você consome usando redes sociais? Cada um entrega aos seus perfis de Instagram, Facebook, Twitter, TikTok e Linkedin uma parte do seu dia. Uns mais, uns menos, mas quase todo mundo utiliza estas ferramentas para se comunicar, seja profissionalmente, seja com a família e amigos ou só por diversão. Se "todo mundo" soa exagerado, vamos ser precisos: 79,9% da população brasileira usa ativamente as redes sociais. Estamos falando de 171,25 milhões de brasileiros, segundo pesquisa realizada em 2022 pela RD Station, uma das principais empresas de marketing digital do Brasil.

No Brasil, se usa mais redes sociais do que a média mundial, bem mais. Segundo a mesma pesquisa, a proporção de usuários no mundo todo é de 59% da população, ou 4,7 bilhões de pessoas.

Voltando à primeira pergunta do texto, no Brasil, passamos em média 3 horas e 49 minutos por dia navegando nas redes sociais. Esse número é 53% maior que a média global que é de 2 horas e 29 minutos conectado nas redes. Proporcionalmente, este tempo é 36,4% do tempo total que as pessoas ficam conectadas à internet.

Conforme os dados da pesquisa, o Brasil é o país com a segunda maior média de tempo diária no uso de redes sociais, atrás apenas das Filipinas, que tem uma média de 3 horas e 52 minutos — ou seja, uma diferença de apenas 3 minutos de média. Países como Estados Unidos, China e Canadá possuem uma média de uso diário abaixo da média global. Para 65% dos brasileiros, o principal motivo de usar as redes sociais é para "manter contato com amigos e familiares". Na lista dos principais motivos também aparece "ler notícias" com 57,4% e "procurar produtos para comprar", com 46,7%.

Utilidades

É uma armadilha querer discutir se as redes sociais são boas ou más, porque elas são, como mostram os números acima, uma realidade para a maioria das pessoas que as utilizam para manter contato com amigos, para fazer negócios para se divertir, para expressar opiniões sobre todo tipo de assunto, canalizar seus afetos e expectativas e, mais do que tudo, se sentir conectada ao mundo.

O grande desafio é compreender que as redes sociais são um grande negócio de megacorporações, que envolve muito dinheiro, especialmente a partir de veiculação de propagandas que são cada vez mais personalizadas, justamente porque ao navegar vamos deixando rastros sobre nossos interesses, nossos gostos, nossas preferências. Esses dados são apropriados pelas redes e formando verdadeiros dossiês sobre cada usuário.

Cada *clic* que se dá, cada *like*, cada reação em forma de figurinha é carregado de informações. O tempo que nos fixamos em cada conteúdo, as pesquisas que fazemos, tudo é computado e processado por rotinas computacionais (os chamados algoritmos). Não é exagero dizer que as redes podem nos conhecer mais do que nós mesmos, pois elas têm a capacidade de absorver de forma minuciosa nossas reações e predileções.

Você é o produto

Ninguém paga para ter perfil em redes sociais. Será? No documentário O Dilema das Redes (veja matéria nessas páginas) o engenheiro de dados e desenvolvedor do Gmail, Tristan Harris dispara: "se você não está pagando pelo produto, então você é o produto". O "pagamento" que se deixa ao navegar nas redes são os nossos dados que são utilizados tecnologicamente para oferecer a anunciantes um consumidor com perfil exato, ou informações para desenhar tendências e até orientar desenvolvimento de produtos.

No mesmo documentário, o ex-diretor de monetização do Facebook, Tim Kendall faz uma pergunta direta ao público: "Quanto tempo da sua vida você está disposto a nos dar?", se referindo à quantidade de valor que é "doado" pelos usuários das redes, ou às grandes corporações que às controlam, as chamadas *big techs*.

Samuel Lima, professor de jornalismo na Universidade Federal de Santa Catarina e presidente da Sociedade Brasileira de Pesquisadores em Jornalismo – SBPJor explica que "o modelo de negócios da totalidade dessas megacorporações tem como referência a Google, empresa criada em 1998 por dois jovens estadunidenses que não se limitaram a desenvolver um buscador – hoje praticamente universal –, mas sim uma forma de sustentabilidade financeira baseada na utilização de dados pessoais dos "usuários" para direcionar os anúncios. A fonte de valor que alçou essas empresas ao topo do mundo, hoje com faturamento anual na escala dos trilhões de dólares, é o tempo de vida que cada um de nós, somados, dedicamos diariamente a essas organizações".

O pesquisador acrescenta: "para fins

de um singelo exercício: uma pequena comunidade de 100 pessoas, conectada em média 5 horas por dia, "doará", ao final de um ano, 42 mil horas de suas vidas aos titãs das redes sociais".

Desinformação

Para manter as pessoas mais e mais tempo nas redes e depositar mais e mais dados sobre cada indivíduo, as redes sociais tratam de "agradar" o usuário mostrando-lhe o que ela já sabe que ele gosta, formando um ciclo vicioso em que as pessoas ficam cada vez mais fechadas em bolhas – os *clusters* - de afinidades, interesses e opiniões.

Não há um critério ético. Longe disso!

Nesse sentido, as redes sociais se tornaram esse labirinto da desinformação. O fenômeno trouxe ainda um profundo impacto na saúde mental da população, em geral, no que diz respeito ao vício e à compulsão, diretamente relacionados ao fetiche da tecnologia e suas promessas de interação social – hoje transformada em "bolhas" ditadas por esotéricos algoritmos, como salienta o professor Samuel Lima.

Saúde mental

Um artigo assinado por quatro pesquisadores, publicado na Revista Eletrônica Saúde Mental, Álcool e Drogas, no portal Pepsic – Periódicos Eletrônicos em Psicologia é firme: "O aumento no tempo dispensado utilizando as redes sociais relaciona-se ao sentimento de isolamento do mundo real, o que pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais".

Os pesquisadores são Samir Antônio Rodrigues AbjaudeI, Lucas Borges Pereira, Maria Olívia Barboza Zanetti, e Leonardo Régis Leira Pereira, e eles afirmam que

> as 'Fake News' impactam na saúde mental do usuário das redes sociais, uma vez que são projetadas com o intuito de provocar uma forte resposta emocional do leitor que potencialize a possibilidade de compartilhamento da informação, como raiva, medo, ansiedade e tristeza. Reconhecer uma notícia como 'Fake News' também pode provocar sentimentos de raiva e frustração, especialmente quando o usuário começa a se sentir impotente diante das frequentes investidas de manipulação da opinião pública por meio de notícias falsas.

Os psicólogos ainda registram no artigo que

> o tipo de conteúdo publicado e consumido pelos usuários é ainda mais impactante na saúde mental. Sabe-se que muitas publicações reforçam o narcisismo, os padrões de vida, de consumo e o status, de forma que têm contribuído com o aumento na prevalência de vários transtornos psiquiátricos, incluindo sintomas depressivos, ansiedade e baixa autoestima.

Recentemente, um estudo da plataforma Scielo/USP avaliou a influência das mídias sociais no desenvolvimento de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. Os resultados foram esclarecedores e exigem atenção especial para reduzir os danos da utilização excessiva de Internet à saúde mental. Tal estudo revelou que os efeitos do consumo descontrolado de redes sociais não se limitam somente ao gasto de um tempo que poderia ser dedicado a outras tarefas. Mais do que isso: se não tratada, a adicção à internet resulta e prejuízos emocionais e significativos.

Somado a isso, a intrínseca relação entre redes sociais e saúde mental pode aumentar a vulnerabilidade aos seguintes problemas: impulsividade, ansiedade excessiva, transtornos de humor, consumo de substâncias, hostilidade e comportamento agressivo, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, solidão, baixa autoestima e tendência a atitudes suicidas.

Cyberbullying

Outro fenômeno que chegou junto com as redes é o *bullying* virtual ou digital. Atos de violência verbal, psicológica e/ou física praticados repetitiva e intencionalmente, motivados por preconceitos ou estereótipos, são conhecidos como *bullying*. No ambiente virtual, tais ações são classificadas como *cyberbullying*, um grave problema inserido no contexto da relação entre redes sociais e saúde mental.

Este tipo de prática, em muitos casos enquadrável criminalmente, causa estragos psicológicos extremos, especialmente levando a vítima ao isolamento e à fobia social. Mas pode causar também transtorno de pânico, redução da autoestima, prejuízos à alimentação, menor desempenho profissional ou acadêmico, ansiedade generalizada e depressão na adolescência, e até induzir suicídio.

Bom uso

Como dito no início do texto, é uma armadilha querer discutir se as redes sociais são boas ou más. A questão é mais complexa e exige além de posturas individuais com relação à moderação de uso, também políticas públicas nacionais e internacionais para regular o uso de dados, o fomento de *clusters* radicalizados e a circulação de notícias falsas.

O professor David Nemer aponta um caminho, embora cético:

> As plataformas precisam ser reguladas. Nos Estados Unidos, a Suprema Corte tem leis que não permitem que essas plataformas sejam processadas civilmente. Por isso há um pedido para que as plataformas sejam reguladas, como foi o caso da indústria do tabaco e do álcool, de modo que elas possam ser responsabilizadas e as pessoas possam processá-las. Também há pedidos para que sejam feitos alertas sobre o uso dessas plataformas, como já é feito em relação ao uso de bebidas e do cigarro.

Enquanto não há políticas públicas para regular as redes, cada um pode fazer a sua parte. Vale a pena refletir sobre o tempo dedicado ás redes, sobre o controle de nossa privacidade. A consciência sobre o que são, na verdade, as redes pode nos levar a ter um uso que seja proveitoso como interação e relacionamento, mas que não se torne um vício, uma realidade paralela ou um esconderijo.

A vida continua sendo bem melhor ao vivo, olho no olho, pessoas com pessoas, uns perto dos outros.

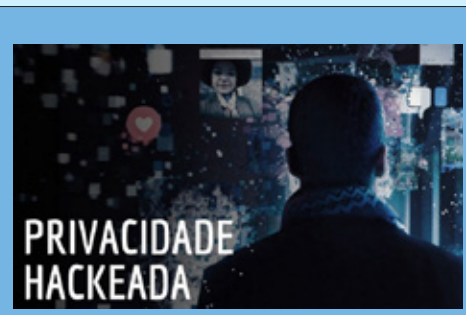
Três documentários para entender as redes sociais

O Dilema das redes

Disponível na Netflix, o filme de Jeff Orlowski, lançado em setembro de 2020 tem vários depoimentos chocantes de ex-executivos de empresas como Google, Facebook e Twitter e revela os mecanismos de captura e utilização de dados, manipulação de comportamento e fomento do discurso de ódio para gerar lucros bilionários.

Coded bias

Dirigido por Shalini Kantayya, também disponível na Netflix, o premiado documentário Coded bias mostra como os algoritmos podem ter comportamentos racistas, machistas e preconceituosos e podem levar a violação de direitos civis. Fica evidente que falhas (?) inaceitáveis da inteligência artificial podem reproduzir o que há de pior na sociedade.



Privacidade hackeada

O escândalo da empresa de consultoria Cambridge Analytica e do Facebook é recontado através da história de um professor americano. Ao descobrir que, junto com 240 milhões de pessoas, suas informações pessoais foram hackeadas para criar perfis políticos e influenciar as eleições americanas de 2016, ele embarca em uma jornada para levar o caso à corte, já que a lei americana não protege suas informações digitais, mas a lei britânica sim. O filme é dirigido por Karim Amer e Jehane Noujaim e está no Netflix.

A CURA PSICOSSOMÁTICA um Programa de Reconciliação Integral do Ser

Viviane C. Perugini
Psicóloga e Psicoterapeuta Sistêmica - CRP 12/03812
@vivianeperugini.psicologa

Ninguém é culpado por estar doente, mas tem culpa por não buscar a cura.
(Wilhelm Reich)

Por volta do século XVII, o filósofo René Descartes revolucionou a filosofia defendendo o dualismo mente-corpo ou também chamado dualismo cartesiano. Essa ideia mecanicista de Descartes vem, aos poucos, se camuflando frente a atual vertente Sistêmica ecológica da ciência moderna.

No pensamento Sistêmico, o ser vivo está integrado num todo Universal, ou seja, o homem passa a ser observado não mais como uma dualidade, mas sim como um ser holístico, contemplado em múltiplos aspectos que não só interferem no seu bem-estar Integral, como também são determinantes no seu processo de saúde e doença.

O psiquiatra alemão Heinroth elaborou, no século XX, o termo Psicossomático, destacando a importância da junção física e psíquica no processo de adoecer. Sem dúvida, esse termo vem sendo citado e estudado cada vez mais no meio científico, principalmente entre profissionais da área da saúde.

Mas afinal, o que são doenças Psicossomáticas?

Considerando a interligação corpo-mente, doenças Psicossomáticas são aquelas que nascem no corpo, mas são originadas na mente, ou seja, o corpo adoece quando a alma está em sofrimento. Desta forma, corpo e mente ou corpo e espírito, se comunicam mutuamente.

Quando nossa alma ou nossa psique está em desequilíbrio, em desarmonia, o corpo reage desencadeando alguns sintomas físicos, podendo, inclusive, evoluir para doenças graves. Entendemos, então, que a doença é uma maneira que o corpo encontra para dizer que o emocional não vai bem.

Emoções, sejam elas positivas ou negativas, são inerentes a todo ser humano. Porém, é cientificamente comprovado que emoções negativas não favorecem o sistema imunológico. Estamos, portanto, diante de um belo dilema: como vivenciar emoções negativas, sem que essas nos causem prejuízos físicos?

Em se tratando da complexidade humana, não existe fórmula mágica! Talvez, possamos iniciar com a CONSCIENTIZAÇÃO. Estar consciente é uma modulação psíquica que fornece maturidade e autoconhecimento emocional.

O segundo passo talvez seja a ACEITAÇÃO. Aceitar é consentir em receber. É entender que não estamos no controle do Universo. É ser genuíno e aceitar com equanimidade, com tranquilidade de espírito, em qualquer circunstância.

Por pior que seja a situação que se apresenta, tenha certeza de que existe um Universo, um Eu Superior, que empurra você com toda a força para o belo, o justo e para a expansão da sua consciência, a fim de que você alcance a evolução espiritual.

Quando estamos atentos às emoções e assumimos responsabilidade por aquilo que sentimos, adquirimos a maturidade emocional.

Em geral, as pessoas que ainda não adquiriram Maturidade Psíquica, tendem a culpabilizar o outro pelas suas emoções. Transferir a culpa é sabotar a própria evolução espiritual, pois nos carrega a um processo intenso de vitimização. Evitar a dor não impede de doer, apenas prolonga o tempo do sofrimento.

Contudo, o Pensamento Sistêmico traça um novo olhar para o Ser Humano e, consequentemente, para a maneira como buscamos a cura física e emocional.

Neste viés de tratamento Integral, corpo, mente e espírito, o Núcleo Espírita Nosso Lar, criou o PROGRAMA DE RECONCILIAÇÃO INTEGRAL DO SER (PRIS). Através desse programa, são oferecidos, ao público em geral e a pacientes em tratamento, diversos Grupos Terapêuticos que auxiliam na promoção do autoconhecimento emocional e, consequentemente, na cura física.

Ficou interessado em conhecer os Grupos Terapêuticos? Fica aqui um convite a você, leitor!! Todo sábado, na sede do NENL, em Forquilhinhas, acontece a Terapia do Caminho Sagrado, com início às 8 horas da manhã. Não é necessária inscrição prévia. Venha participar e traga sua família!

Lembrem-se!! Emoção debaixo do tapete é doença no corpo e a cura é possível em vários níveis. E isso tudo por um único motivo: Nós já Somos o Milagre!!

QUAL A SUA RESPONSABILIDADE NA DESORDEM DA QUAL VOCÊ SE QUEIXA?

Maria da Graça Fagundes
Grupo Andino

Há algum tempo, venho refletindo nessa frase de Freud: "Qual a responsabilidade na desordem da qual eu me queixo?". Essa frase provocativa nos permite analisar nossa permissão, omissão e/ou responsabilidade por aquilo que acontece nos locais de onde fazemos parte. Temos como hábito, seja em rodas de conversa no trabalho, nos encontros e redes sociais, nos espaços religiosos, culpar o chefe, o fulano, os vizinhos, os políticos de todas as mazelas da nossa vida. É como se aquele ou aqueles seres não existissem, tudo seria perfeito! Cruzamos os braços e ficamos procurando e apontando culpados, seja de ordem pessoal ou coletiva. É inútil querer mudar as circunstâncias sem mudar a si mesmo. Já aprendemos o quanto é impossível mudar alguém apontando suas dificuldades, porque acabamos reforçando o comportamento.

Então, a pergunta que fica é: O que fazer?

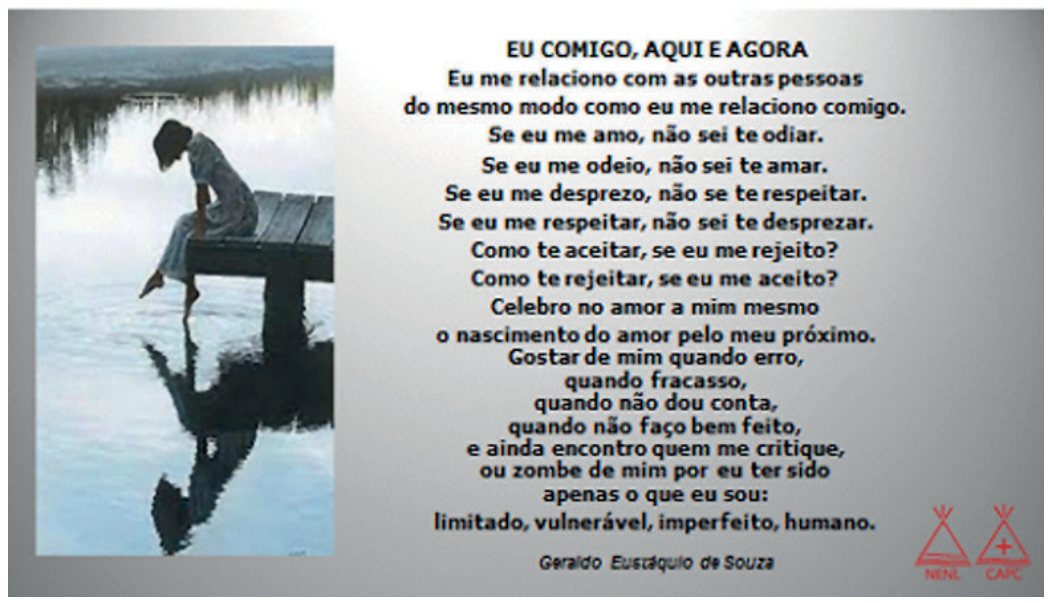
O primeiro passo é compreender que aquilo que nos queixamos só mudará a partir da minha própria mudança, e que os efeitos dessa mudança reverberarão a partir de mim para o meu entorno. Tudo começa em mim, sou o impulso inicial, a ignição para a transformação das pequenas e das grandes situações desafiadoras. E para tal, necessito estar disposta a reavaliar as minhas crenças, respeitar a dignidade humana, sair da individualidade egóica, exercitar a tolerância e a compaixão. Precisamos sair da posição de procurar culpados e agir com generosidade e amorosidade, arregaçar as mangas e exercer nossas atividades com a energia vital que nos move no viver! Dessa forma, poderemos, por meio do nosso comportamento, conduzir energias benfazejas aonde formos. Nosso papel é transmitir a fé e a esperança que nos habitam, acalentando os corações daqueles que sofrem.

Precisamos, sem sombra de dúvida, olhar para dentro de nós, conhecer e reconhecer os tesouros que nos habitam, como também nossos limites, nossas tristezas, nossas frustrações, dificuldades, sem esquecer nunca das inúmeras possibilidades e alegrias, porque somos tudo isso junto e misturado! Não podemos separar, nem dizer: Escuta, minha tristeza, eu vou ali e não posso levar você junto, fique em casa que eu já volto! Jamais isso irá acontecer, mas se eu tenho consciência do meu estado emocional, eu vou com todo o pacote que me cabe e, é justamente esse pacote amorosamente compreendido, que vai fazer com que aflore a minha compaixão e o meu amor aos meus semelhantes, pois eu entendo o que ele vive, eu vivi e vivo isso em mim.

Essa busca consciencial é interminável e diária! Aprender com o outro, tirar de tudo a melhor lição, mas nunca, em hipótese alguma, culpá-lo por algo que eu permiti e pelas expectativas que eu criei. Compreender que somos seres relacionais e que sem as interações que as relações nos trazem, não sobreviveríamos, necessitamos pertencer!

Cada qual é responsável pela sua realidade. Então, o que você tem feito por você? Você se considera autor da sua própria história? Você permite que as situações e as pessoas lhe definam? Como você lida com a sua autorresponsabilidade? São questões simples com respostas profundas, mas o convite é: procure, como alguém que procura um tesouro, procure se conhecer, faça algo de bom pra você, reflita em como você tem levado sua vida, cobre-se menos, aceite-se como você é!

Todos somos seres humanos em busca de sermos melhor que nós mesmos a cada dia. Avalie-se, conheça seus limites, seus dons, suas possibilidades, sem ilusões e sem comparações. Mas, acima de tudo, AME-SE!



DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/08/2022 a 31/08/2022

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO	100.611,21

INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	100.611,21
Arrecadação via Celesc	27.424,57
Mensalidades de voluntários	8.238,50
Doações na Conta Corrente - Mensalidade Colaboradores	54.329,14
Doações realizadas internamente	2.035,00
Anúncio Jornal	3.000,00
Venda de materiais na secretaria	4.684,00
Aluguel do espaço para cafeteria	900,00

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	100.611,21
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	91.291,11
Valor creditado na Reserva Financeira	9.320,10

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$ 9.320,10

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO	91.291,11

DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	52.031,09
Folha de pagamento	34.793,58
Vale transporte	565,98
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	2.772,41
DARF	882,47
GPS (Guia da Previdência Social)	12.830,65
Medicina do trabalho	186,00
ENERGIA ELÉTRICA	**3.049,37**
ÁGUA E SANEAMENTO	**1.956,69**
Casan	1.275,44
Tratamento de esgoto	681,25
TELEFONE E INTERNET	**2.386,85**
Telefone fixo	437,72
Telefone móvel	1.199,65
Internet	749,48
DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL	**3.487,72**
MATERIAIS DE LIMPEZA E HIGIENE CAPC/NENL	**2.394,20**
LAVANDERIA CAPC/NENL	**3.619,00**
SEGURANÇA ELETRÔNICA	**2.010,26**
Segurança eletrônica	670,26
Manutenção de equipamento	1.340,00
DESPESAS COM VEÍCULOS	**4.922,88**
Combustível	1.780,11
Documentos, licenciamentos, seguros	2.692,77
Despesas extras com veículos	450,00
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES	**3.664,23**
LABORATÓRIO	**1.820,45**
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	1.540,91
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)	279,54
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES / FUNCIONÁRIOS	**3.466,00**
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	**5.493,77**
Aquisição de material para a secretaria	347,40
Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)	376,00
Aquisição materiais para revenda na secretaria	1.920,37
Gráfica	2.850,00
TARIFAS BANCÁRIAS	**315,45**
Impostos	**79,22**
ISS	18,05
DARF (NOTAS)	61,17
Ação Social	593,93

* 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.

CD

MARISA MONTE - O QUE QUE VOCÊ QUER SABER DE VERDADE

Paulo Roberto da Purificação
Grupo de Canto Sol Maior

Depois de 10 anos sem lançar um álbum, Marisa Monte volta com mais uma obra, que seria mais um sucesso de sua carreira. Produzido por ela, em parceria com Dadi, ***O que você quer saber de verdade***, apresentou os hits instantâneos '*Ainda Bem*' - Marisa Monte/Arnaldo Antunes e '*Depois*' - Arnaldo Antunes/Carlinhos Brown/Marisa Monte, além da faixa-título, composta por ela em parceria com Carlinhos Brown e Arnaldo Antunes.

O disco aprofundou a relação de criação de Marisa com Arnaldo Antunes e Carlinhos Brown e trouxe novidades como a primeira parceria com Rodrigo Amarante na canção '*O Que Se Quer*'.

Entre o samba e o pop, a carioca mais uma vez alcança a tradicional sonoridade simétrica de outrora, embriagando o ouvinte com um conjunto de composições sempre agradáveis e harmônicas.

Em suas 14 faixas, o álbum possui cinco covers ('*O Que Você Quer Saber de Verdade*' de Arnaldo Antunes, '*Ainda Bem*' de Mina, '*Descalço No Parque*' de Jorge Benjor, '*Nada Tudo*' de André Carvalho e '*Verdade*', '*Uma Ilusão*' de Carlinhos Brown) E nove canções inéditas.

FILME

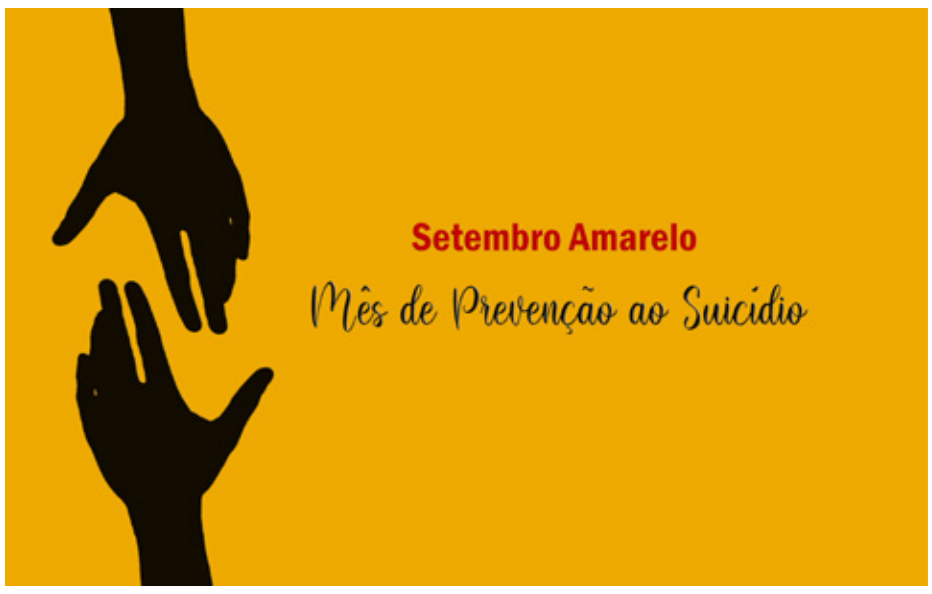
Keeping the Bees

Netflix

Um filme sobre a natureza.

Ayşe sai da Alemanha e volta à sua cidade natal no Mar Negro para realizar o último desejo da mãe: cuidar dos apiários dela.

Estrelando: Meryem Uzerli, Feyyaz Duman, Hakan Karsak



LIVRO

LUZ E SOMBRA, UMA FORMA DE APRENDER

Vera Lúcia Behr
Editora Pandion, 2021

Lizete Wood Almeida Souto
Terapia do Livro

Este é um livro que nos emociona, ensina, nos pega pela vontade de continuarmos na leitura tão interessante e, aos poucos, sem que percebamos, nos leva à autoanálise.

LUZ E SOMBRA, UMA FORMA DE APRENDER vem mostrando que estamos aqui para aprender, nos curar de dores antigas e evoluirmos e que a ciência e o amor são pontos semelhantes que nos conduzem ao mesmo lugar.

Com todo o seu cuidado de terapeuta, Vera Behr fala de sentimentos, de amor, de perdão, de autoamor, de gratidão, vai delicadamente, e com muita sensatez, trazendo o leitor à observação do seu próprio interior, à percepção íntima do que deve ser mudado e melhorado. Para isso, usa os ensinamentos da mitologia grega e da medicina chinesa, da qual é grande conhecedora.

É um livro lindo, iluminado, que pode ser lido aos poucos, por partes ou, se na ânsia de continuar a leitura tão gostosa, o leitor for "devorando-o" direto, aconselho a voltar a cada parte, devagar, "digerindo" cada capítulo, cada palavra.

Espaço reservado para você

O que são Soft Skills e como nos beneficiam?

Patrícia Gesser da Costa
Mestranda do PPGEGC/UFSC

A expressão *soft skills*, tão falada atualmente, se refere às competências comportamentais e socioemocionais que todos nós possuímos. O conceito de competências, proposto inicialmente por David McClelland (1973) e desenvolvido por Spencer e Spencer (1993), considera as características do indivíduo que o tornam apto a desempenhar seu trabalho com excelência (CODA, 2016; DUTRA, 2017). Outra vertente, representada pelos autores Le Bortef (2000) e Zarifian (2012) associa competência à capacidade de aplicar essa característica individual para gerar resultados em um determinado contexto (CODA, 2016).

Coda (2016) ainda apresenta a diferença entre competência e habilidade, deixando claro que apesar de estarem relacionadas, esta última refere-se a transformar em ação as teorias e conceitos aprendidos, enquanto competência constitui algo mais amplo, que envolve a combinação de conhecimentos, habilidades e atitudes, que formam o acróstico "CHA".

Quando nos referimos às competências individuais, o relatório publicado pelo Banco Mundial e organizado por Almeida e Packard (2018) indica a existência de três categorias:

a. Competências técnicas: referem-se aos conhecimentos, às experiências e o domínio de ferramentas e tecnologias;

b. Competências cognitivas: representam as capacidades centrais do indivíduo que permitem o raciocínio, o pensamento crítico e a atenção;

c. Competências socioemocionais: são aprendidas durante as interações sociais e interpessoais, bem como com as estruturas sociais.

Essas competências são comportamentos, atitudes e valores que a pessoa pode expressar em qualquer momento e determinam a maneira como pode reagir em várias situações. Podem incluir consciência de si, competências relacionais e conversacionais. As competências socioemocionais fazem parte das "competências para a vida" necessárias para a boa condução da própria vida, para além dos limites cuidadosamente estruturados da escola e da vida familiar quando jovem. Aplicam-se a uma ampla gama de disciplinas e podem ser aprendidas em diversas facetas da vida, inclusive em casa, na escola ou no local de trabalho. Bes (2021) entende as *soft skills* como capacidades pessoais e subjetivas que contribuem para as relações que o sujeito estabelece com outras pessoas e a relação com si mesmo, e complementam as capacidades técnicas.

O autor Robles (2012) enfatiza que as *soft skills* constituem traços da personalidade do indivíduo que promovem um melhor desempenho no trabalho, nas interações sociais e em sua perspectiva de carreira, relacionando-se mais com o ser do que com o saber. Lippman et al (2015 apud BES, 2021) definem as cinco *soft skills* principais, a saber: Habilidades sociais; Comunicação; Pensamento de ordem superior; Autoconceito positivo; Autocontrole.

As **habilidades sociais** (I) estão ligadas a maneira como as pessoas interagem umas com as outras, abarcando o respeito a todos, a adaptação às diversas situações que ocorrem no cotidiano laboral e a resolução de conflitos.

Já a **comunicação** (II) é considerada determinante na eficácia das atividades exercidas pelos trabalhadores no mercado de trabalho atual, referindo-se à capacidade de se expressar de forma coerente e assertiva, assim como compreender e interpretar o outro nas práticas de comunicação diárias.

O **pensamento de ordem superior** (III), por sua vez, envolve a resolução de problemas, o pensamento crítico e a tomada de decisões, habilidades que atuam de maneira simultânea e são úteis especialmente para os profissionais que ocupam cargos de liderança, pois os auxilia na análise das decisões no cotidiano organizacional.

Quanto ao **autoconceito positivo** (IV) trata-se de um conjunto de fatores subjetivos como autoestima, autoconhecimento, crenças individuais, orgulho de si e a sensação de bem-estar pela realização do seu trabalho (BES, 2021).

No que diz respeito ao **autocontrole** (V), é considerado um dos aspectos da inteligência emocional que abrange a capacidade de o indivíduo reconhecer suas emoções e as das outras pessoas, avaliá-las e gerenciá-las para responder de maneira adequada ao ambiente e as situações. A inteligência emocional tem se tornado cada vez mais relevante no contexto das organizações contemporâneas, visto que pode colaborar para a atuação profissional em diferentes cenários (BES, 2021).

Vê-se, assim, que as competências chamadas de *soft skills* colaboram para nosso desenvolvimento e evolução, tanto emocional, social como profissional, no âmbito individual e também organizacional. Desenvolvê-las e aprimorá-las devem fazer parte do nosso dia a dia, contribuindo com nosso caminhar evolutivo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R. K.; PACKARD, T. G. (org.). **Competências e Empregos**: uma agenda para a juventude. Brasil: Grupo Banco Mundial, 2018. 38 p. Disponível em: < https://documents1.worldbank.org/curated/en/953891520403854615/pdf/123968-WP-PUBLIC-PORTUGUESE-P156683-CompetenciaseEmpregosUmaAgendaparaaJuventude.pdf. Acesso em: 03 set. 2022.

BES, P. R. **Introdução às capacidades (skills)**. In: BES, Pablo Rodrigo et al. Soft Skills. Porto Alegre: Sagah, 2021. Cap. 1. p. 11-25.

CODA, R. **Competências Comportamentais**: como mapear e desenvolver competências pessoais no trabalho. São Paulo: Atlas, 2016. 293 p.

DUTRA, J. S. **Competências**: conceitos, instrumentos e experiências. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2017. 343 p.

ROBLES, M. M. Executive Perceptions of the Top 10 Soft Skills Needed in Today's Workplace**. Business Communication Quarterly,** v. 75, n. 4, p. 453-465, out. 2012.

VAMOS FLUIR COM A VIDA? encontrando a mistura perfeita entre o desafio e o prazer

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

Fluir com a vida é encontrar a mistura perfeita entre o prazer e o desafio. Fluir com a vida é estar em flow, entrar em um estado de flow, ou seja, vivenciar um momento de muita criatividade e rendimento, de tal forma que nos enchemos de sentimentos positivos, em que os desafios são partes fundamentais de nosso bem-estar, tanto físico quanto psicológico, que nos transportam para a felicidade. Não há felicidade sem desafios.

Em momentos especiais de nossas vidas, encontramos desafios a serem enfrentados que nos levam ao prazer. São momentos nos quais somos capazes de mergulhar e desfrutar de uma tarefa, esquecendo tudo o mais, tudo aquilo que não tenha nada a ver com ela. Percebemos, então, que o tempo parece acelerar ou parar. Este é o estado de flow. E pode ser definido como um estado subjetivo em que experimentamos uma entrega total na atividade desempenhada. Além disso, é durante um estado de flow que nutrimos nossa criatividade, apresentamos alta performance, focamos nossa atenção, fortalecemos nossa determinação e experimentamos uma grande felicidade (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Para enfrentarmos os desafios que encontramos na vida, temos que desenvolver nossas habilidades, pois quanto maior for o desafio mais habilidades temos que possuir.

Então vejamos: se o desafio é grande e nos percebemos com pouca habilidade para resolvê-lo, sentimos ansiedade. Se temos pouca habilidade para lidar com certa situação, mas não nos sentimos desafiados, surge uma sensação de apatia. Ou ainda, se nos percebemos hábeis, mas sem desafios, relaxamos, permanecemos na zona de conforto.

Portanto, não é nem a ansiedade, nem a apatia, muito menos a estagnação que nos leva a experimentar a **Felicidade**, seja no trabalho, seja em nossos relacionamentos, seja na nossa vida como um todo.

Então, como experimentar essa tal de **Felicidade** no nosso dia a dia? É simples, vamos desenvolver novas habilidades ou criar oportunidades novas e desafiadoras. A escolha é nossa. Vamos escolher sermos protagonistas do que queremos "ser" e "ter".

Csikszentmihalyi (1997) diz que "é por estar totalmente envolvido com cada detalhe de nossas vidas, seja bom ou ruim, que nós encontramos a felicidade, não tentando procurá-la diretamente". Assim, podemos dizer que é isso o que há em comum entre as pessoas que vivem momentos de flow, e por consequência se dizem felizes com suas vidas. Elas conseguem aproveitar cada situação como uma oportunidade para praticar suas habilidades ou para buscarem adquirir novas habilidades e, dessa forma, desafiarem-se.

Nas palavras do autor supramencionado: "De todas as virtudes que podemos aprender, nenhum traço é mais útil, mais essencial para a sobrevivência e mais propenso a melhorar a qualidade de vida do que a capacidade de transformar a adversidade em um desafio agradável". Ele sugere que para que possamos começar hoje a viver mais em flow, e então experimentarmos a sensação de completude, de atenção plena, de realização, de pertencimento, e de todas as sensações positivas que nos levam à experiência da felicidade, devemos: nos concentrar nas nossas tarefas e percebermos que estamos no controle; enfrentar desafios crescentes e desenvolver novas habilidades e; nos envolvermos com nossa família e termos boas amizades.

Então, vamos praticar? Vamos fluir com a vida?

REFERÊNCIAS

Csikszentmihalyi, M.. **Flow**: The Psychology of optimal experience. Nova York: Harper & Row, Publishers, Inc, 1990.

Csikszentmihalyi, M.. **Encontrando o fluxo**. A psicologia do envolvimento com a vida cotidiana. Nova York: Livros Básicos, 1997.

FISIOTERAPEUTA:

o profissional de saúde que atua diretamente na prevenção, reabilitação e reintegração de cada indivíduo

Nos dias de hoje, não há como não reconhecer o imensurável valor da fisioterapia na área da saúde, mas poucas pessoas sabem o quanto ela é antiga. Em 460 a.C., Hipócrates, considerado o pai da Medicina, relatava em seus escritos as famosas hidroterapias e massagens em piscinas com água quente natural. Aristóteles, por volta de 381 a.C., também defendia tratamentos de choque feito com peixes-elétricos para aliviar as dores no corpo. Já na Idade Média, o desenvolvimento da Fisioterapia não avançou muito. No entanto, depois da Segunda Guerra Mundial surgiram as primeiras Faculdades e a atividade passou a ser mais baseada em técnicas e procedimentos científicos. Mas uma data importante para o setor foi o ano de 1954, quando a Sociedade Brasileira de Fisioterapia foi constituída oficialmente. Por fim, em 1969, a profissão de fisioterapeuta recebeu sua regulamentação.

A Dra. Eunice Quiumento Velloso entrevista Luana Dias de Oliveira, Fisioterapeuta Oncológica (@fisioonco_luana (48) 98425-0088)

Qual a duração do curso de Fisioterapia e quais as disciplinas abordadas?

O curso de Fisioterapia é do tipo bacharelado, e dura, em média, cinco anos. É possível se formar na modalidade presencial ou na semi-presencial.

Neste último formato, o aluno tem as disciplinas teóricas oferecidas de maneira remota e pelo Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA). Já em relação às matérias práticas, o estudante precisa comparecer ao polo de apoio para realizar as atividades. Isso porque Fisioterapia é um curso que exige o contato com o próximo e práticas em laboratórios. Dessa forma, a universidade prepara o ambiente para que o estudante possa desenvolver as habilidades necessárias para fazer um bom exercício da profissão.

Disciplinas presentes na grade curricular:

Aparelho Locomotor; Fisioterapia Dermatofuncional; Fisioterapia em Geriatria e Gerontologia; Fisioterapia Esportiva; Fisioterapia Musculoesquelética; Fisioterapia Neurológica; Fisioterapia Pediátrica; Fisioterapia Respiratória e Cardiovascular; Fisioterapia Urogenital; Gestão de Clínicas e Consultórios; Gestão em Serviços de Saúde; Recursos Terapêuticos; Saúde Coletiva; Sistema Cardiorrespiratório. Sistema Nervoso; Terapêutica Medicamentosa.

O que faz um fisioterapeuta?

O fisioterapeuta é quem cuida da recuperação de pacientes no que diz respeito aos seus movimentos. Ele atua tanto na prevenção como na recuperação de lesões musculares, ósseas, neurológicas, pulmonares, cicatriciais e linfáticas, além de trabalhar em conjunto com médicos e outros profissionais da área da saúde para garantir o bem-estar e a qualidade de vida dos pacientes.

Para a realização do tratamento, o fisioterapeuta utiliza técnicas de Terapias Manuais, Cinesioterapia, Exercícios na água, Eletroterapia...

Quais são as áreas da Fisioterapia?

O mercado de trabalho para profissionais formados em Fisioterapia é amplo devido às diferentes áreas em que este profissional pode atuar:

Fisioterapia em Acupuntura; Fisioterapia Aquática; Fisioterapia Cardiovascular; Fisioterapia Dermatofuncional; Fisioterapia Esportiva; Fisioterapia em Gerontologia; Fisioterapia do Trabalho; Fisioterapia Neurofuncional; Fisioterapia em Oncologia; Fisioterapia Respiratória; Fisioterapia Traumato-Ortopédica; Fisioterapia em Osteopatia; Fisioterapia em Quiropraxia; Fisioterapia em Saúde da Mulher; Fisioterapia em Terapia Intensiva.

Qual a importância da Fisioterapia na saúde e bem-estar?

O Fisioterapeuta deve ser humanista, ético e gostar de cuidar de outras pessoas.

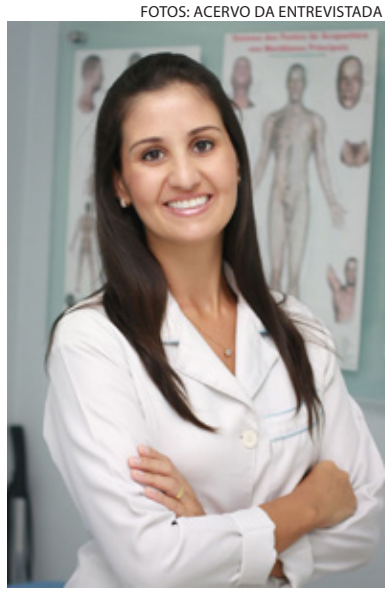
Este profissional auxilia crianças, jovens, adultos e idosos na recuperação de sua saúde em diferentes casos (doenças crônicas, traumas e lesões). Por isso, ter sensibilidade para lidar com as pessoas e perseverança para ajudar os pacientes a alcançarem os resultados são características de um bom profissional da área de Fisioterapia.

Para ser um bom fisioterapeuta, é necessário se dedicar aos estudos e se manter sempre atualizado, já que é uma profissão que atua na promoção do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas. Além disso, é uma carreira que trabalha juntamente com profissionais de outras áreas, então, para oferecer um bom tratamento ao paciente, é importante buscar novas técnicas e possibilidades relacionadas à saúde e longevidade.

Para buscar tratamento fisioterápico é necessário o encaminhamento de um médico?

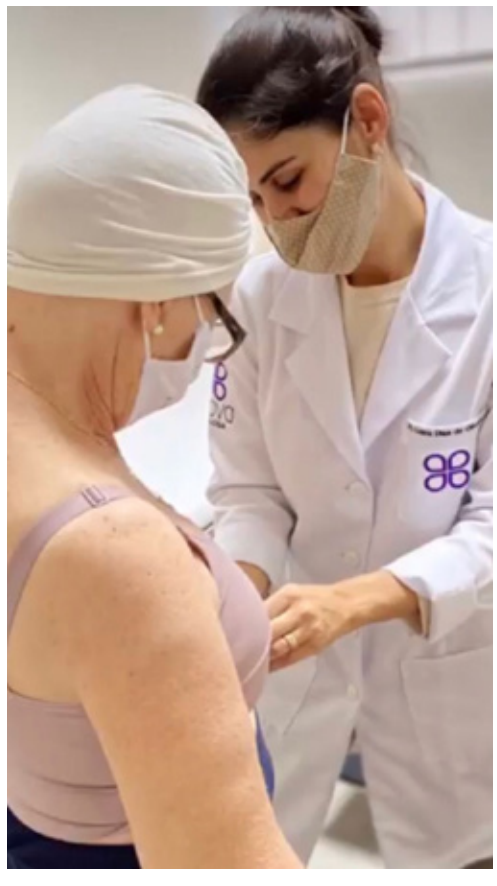
Não. O Fisioterapeuta é um profissional de primeiro contato, ou seja, dotado de autonomia profissional. No âmbito da prestação de serviços de saúde, compete a avaliação, o planeamento, a interpretação, a tomada de decisão clínica, o tratamento e a avaliação dos resultados da sua intervenção.

FOTOS: ACERVO DA ENTREVISTADA



Qual foi o papel do fisioterapeuta na pandemia do Covid19?

Os indivíduos acometidos pela Covid-19 são pacientes que evoluem de forma muito abrupta e rápida para a insuficiência do sistema respiratório, culminando em um déficit muito grande de sustentação de sua respiração e, consequentemente, em um acúmulo acentuado de secreção.



Diante desse quadro, o fisioterapeuta atua diretamente nesse restabelecimento da função ventilatória, na correção das disfunções e dos comprometimentos da manutenção de oxigenação, como também nos procedimentos que potencializam a expectoração desse excesso de muco que fica acumulado, que o paciente, sozinho, não é capaz de expectorar ativamente.

Como a fisioterapia atua no câncer?

- Agora entramos na minha paixão!

Embora muita gente não associe a Fisioterapia às áreas focadas no tratamento do câncer, ela é incluída no time de profissionais que atuam junto ao paciente. Portanto, é um fator importante na recuperação do câncer, pois atua para fortalecer e curar o corpo.

Muitas pessoas com câncer experimentam dificuldades físicas, como problemas de força, resistência, flexibilidade, equilíbrio e coordenação. Por esse motivo, o fisioterapeuta vai adotar uma série de técnicas e cuidados especiais para cada caso, como no pós-operatório, durante ou pós-tratamento de radioterapia e quimioterapia, em períodos de internação ou, ainda, após a alta médica.

Com isso, a Fisioterapia Oncológica procura minimizar efeitos colaterais de curto e longo prazo e prevenir uma variedade de condições de saúde e distúrbios do movimento decorrentes do câncer. Além disso, o fisioterapeuta oncológico também tem um papel educacional ao promover comportamentos saudáveis no paciente, como atividade física e controle de peso.

Quem faz radioterapia e/ou quimioterapia pode fazer fisioterapia concomitantemente?

Sim. Deve! A fisioterapia tem uma função importante durante o tratamento de quimioterapia e radioterapia, pois visa melhorar efeitos colaterais agudos e tardios do tratamento, como dor persistente nos ossos e músculos, encurtamento muscular, alterações respiratórias, falta de controle motor e no cansaço.

Por meio de exercícios físicos e técnicas de drenagem linfática, alongamento, eletroterapia e exercícios respiratórios é possível melhorar a qualidade de vida e a reabilitação de pacientes oncológicos.

A forma de atuação da fisioterapia oncológica em pacientes submetidos a quimio/radio necessita de um acompanhamento profundo, que determina quais atividades podem ser realizadas. Em alguns casos, ele vai fazer apenas atividades de vida diária, em outros, pode realizar exercícios de fortalecimento ou usar alguns equipamentos.

Para proporcionar o atendimento mais adequado ao paciente, o fisioterapeuta precisa estar atento aos efeitos do tratamento quimioterápico/radioterapêutico e conhecer bem as drogas utilizadas. Dessa forma, é possível entender e planejar o programa de tratamento mais adequado e individualizado ao paciente.

Teria outras considerações a fazer?

Sim!! Tratar da PESSOA com Câncer é de uma beleza indescritível.

Um momento desafiador, aonde muitas questões existenciais vêm à tona e ONDE O DESEJO DE VIVER é explícito! A oportunidade de construir um novo modelo de rotina, novos hábitos, escolhas intencionais na direção da SAÚDE consciente, torna a Fisioterapia Oncológica APAIXONANTE.

Iniciei minha trajetória em 2004 e posso afirmar: A Fisioterapia Oncológica é muito mais que uma carreira profissional. É UMA MISSÃO DE VIDA.

NENL CAPC
Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

De alma para Alma

INFORMATIVO NOSSO LAR - SETEMBRO - 2022 - ANO 12 - Nº 110

O SUCESSO

Jaime João Regis

Todos objetivam o sucesso. E o objetivo é diferenciado segundo o que cada pretendente entende como sucesso: ser um profissional renomado; ter competência reconhecida; produzir resultados benéficos; alcançar o cargo ou ser bom gestor na função; chamar a atenção da mídia; ser excêntrico; conquistar muitos amores; ganhar muito dinheiro; ser muito requisitado; ter seu método mundialmente aplicado; vender bastante o seu produto; ter sua música muito tocada; ser muito imitado; bater recordes; ultrapassar marcas.

Diferentes conceitos e entendimentos explicam os diferentes métodos praticados para alcançá-lo, dos lícitos aos ilícitos. Depende, portanto, da índole de quem o busca, da sua moralidade, do grau de consciência perante os princípios da ética universal.

A forma como foi alcançado e as práticas empregadas são fatores de influência para que um sucesso seja duradouro ou passageiro. O sucesso duradouro é verdadeiro, tem essência, a solidez do cerne. Será lembrado por gerações, porque mexe com bases fortes e o seu autor soube percebê-las. No sucesso passageiro, ocorre uma satisfação momentânea do ego, mas, pelo vazio e superficialidade, é ilusório e cai logo no esquecimento.

Conquistar o sucesso sólido e verdadeiro é superar com meios próprios aquilo que parecia intransponível, é ter historias suas cheias de momentos difíceis, de dúvida, de dor, de incertezas, de lágrimas, até o alcance da vitória.

O sucesso é um fator balizador, uma referência. Exprime a correspondência de valores e princípios entre o conteúdo de que se constitui e o público que o busca. Corresponde ao seu gosto. O que é sucesso num país pode ser fracasso em outro. Algo para se transformar em sucesso deverá tocar na sensibilidade e ampliar seu efeito como uma onda que se propaga.

Fazer sucesso é ser bem-sucedido, é atingir a meta estabelecida. Se as metas forem diferentes, o que significa sucesso para um, pode ser insucesso, fracasso para outro.

O que para um é elogiável, para outro é vexatório. Por isso, o cuidado ao se considerar vencedor e derrotado. Sucesso é a vitória sobre si mesmo. É ter o resultado conhecido pelo juiz interior. Ter sucesso é ter bom êxito, é conquistar o resultado feliz, a conquista do eu superior sobre o eu inferior.

Jesus e a sua obra são, sem nenhuma contestação, o exemplo mais evidente de um sucesso consistente e permanente. Seu carisma e seu poder de comunicação foram fatores que marcaram a transmissão da sua mensagem, mas não apenas. Houve, ao longo da história, outras pessoas carismáticas e grandes comunicadoras, mas seus destaques foram momentâneos, desaparecendo da memória popular em breve tempo. Como também existiram aqueles que não trouxeram de berço esses atributos, mas aplicaram-se no aprimoramento de técnicas e exercícios práticos, desenvolvendo suas potencialidades de comunicação e envolvimento com o público, legando uma herança sempre lembrada e cultuada.

Inato ou aprimorado, o fator comunicação ajuda na transmissão, mas a fixação na memória e a motivação que desperta em quem ouviu ou presenciou está na intensidade e profundidade do que foi transmitido. A limpidez da linguagem, a pureza e sinceridade do emissor, a absoluta correspondência entre o princípio pregado e a sua prática de vida, as lacunas no campo afetivo e emocional preenchidas pela sua mensagem, no caso de Jesus, cativou multidões e é sucesso para milhões, há vinte séculos e suas gerações.

Utilizou a parábola da casa sobre a rocha e da casa sobre a areia para falar das consequências das ações praticadas com base em bons princípios ou sem eles. E referindo-se aos seus ensinamentos como sendo a rocha segura e consistente, pronunciou:

> Todo aquele, pois, que ouve estas minhas palavras, e as pratica, assemelhá-lo-ei ao homem prudente, que edificou a sua casa sobre a rocha. E desceu a chuva, transbordaram rios, sopraram os ventos, e deram ímpeto contra aquela casa, que não caiu, porque foi edificada sobre a rocha. E aquele que ouve estas minhas palavras, e não as pratica, será comparado a um homem insensato, que edificou a sua casa sobre a areia. E caiu a chuva, transbordaram os rios, sopraram os ventos, e deram com ímpeto contra aquela casa, e ela desabou, sendo grande a sua ruína.

E aconteceu que, concluindo Jesus este discurso, a multidão se admirou da sua doutrina; Porquanto os ensinava como tendo autoridade; e não como os escribas (MATEUS 7, 24-29).

Jesus, com a sua palavra forte e convincente, falando em amor e generosidade, pregando o perdão aos inimigos encantou a todos, arrebatou as atenções, transformou-se em grande sucesso. Até hoje, multidões admiram a sua doutrina, um GPS preciso, na estrada da vida, no caminho para Deus.

JESUS FALA SOBRE FORMALISMO E HIPOCRISIAS

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Era hora do espetáculo do pôr de sol que restou frustrado pela chuva fina semelhante ao orvalho noturno. A luminosidade irradiada pelos olhos daquele homem de porte majestoso emprestava ao crepúsculo as cores que lhe faltavam. Tudo ao redor do augusto homem parecia luminoso.

Falo, meu irmão, do Homem Ternura que passou por esse mundo deixando atrás de si um rastro de luzes provenientes do conhecimento e da sabedoria. Eu falo de Jesus e te convido para fazer uma viagem no tempo através da imaginação, para escutar a fala do Homem Luz.

Nesse dia, Jesus que observava seus discípulos ao longe, encontrava-se rodeado de fariseus, isto é, daqueles judeus que, em sua religião, dedicavam-se ao estudo e observação da Lei de Moisés e suas tradições. Necessário aqui comentar que os fariseus davam grande importância ao seguimento da Lei, e esmeravam-se na pureza dos rituais. Ainda que compreendendo e amando seus irmãos judeus, Jesus que respeitava a mesma Lei, não concordava com a hipocrisia e arrogância de tais homens.

Assim, naquele dia, os fariseus que presenciaram a chegada de Jesus e seus discípulos, vendo quando esses últimos abriram seus bornais, dali retirando o alimento para a modesta refeição, criticaram Jesus por deixar seus seguidores fraudarem a tradição dos antigos judeus, comendo o pão com suas mãos impuras, já que não as haviam lavado. Em Israel daqueles dias, o comportamento dos homens era considerado como puros ou impuros segundo as tradições passadas por diversas gerações, possuindo força de lei, cujas transgressões significam pecado. Nas leis deixadas por Moisés, além dos Dez Mandamentos, existiam tradições diversas a serem seguidas, dentre elas, as normas higiênicas. Em assim sendo, segundo os fariseus, o não lavar as mãos antes de comer era falta bastante grave, intolerável mesmo, que tornava o homem impuro.

Um véu de tristeza toldou aqueles lindos olhos, pois Jesus precisava – com certa severidade – chamar a atenção daqueles homens para que eles despertassem para as verdades de Deus, e do que era preciso para chegar a Ele. Foi quando sua voz, embargada pelas lágrimas vertidas em seu coração, assim falou:

> Bem profetizou Isaias a vosso respeito, hipócritas, como está escrito: 'Este povo me honra com os lábios, mas seu coração está longe de mim. Vazio é o culto que me prestam e as doutrinas que ensinam não passam de preceitos humanos'. Descurais o mandamento de Deus, para vos prenderdes à tradição dos homens.

E virando-se para o povo que se amontoava para ouvi-lo, lhes disse:

> Ouvi-me todos e procurai entender. Nada há fora do homem que, entrando nele, o possa tornar impuro, porque não entra no coração, mas no estômago e daí sai para o esgoto. Mas o que sai do homem, isso é que o torna impuro. Porque é do interior do coração dos homens que saem os maus pensamentos, as prostituições, roubos, assassínios, adultérios, ambições, perversidade, má fé, devassidão, inveja, maledicência, orgulho, desvarios. Todas estas maldades saem de dentro e tornam o homem impuro.

As palavras proferidas por Jesus há mais de dois mil anos e que se encontram no Evangelho escrito por Marcos 7,1-23 são ainda apropriadas ao mundo atual, eis que cheias de genuína sabedoria. Ele deixou registrado que o homem dá mais importância aos gestos e aos formalismos exteriores que às disposições do coração. Com sua fala branda afirmou que o homem possui o desejo de aparentar que é bom e correto, mas que, na realidade, assim não o é, pois em suas atitudes, muito existe de hipocrisia e formalismo. Frisou que mais importante que a limpeza exterior é a pureza do coração.

Nada mais preciso acrescentar, pois o texto do Evangelho que hoje te trago é de uma clareza que não comporta quaisquer dúvidas. Contudo, preciso te dizer, meu irmão, que as palavras deixadas por Jesus nunca devem ser lidas de qualquer maneira. Existe uma forma especial para lê-las. Lembras, meu irmão, quando passaste a juntar as primeiras letras do alfabeto? Lembras de como ficavas cerimoniosamente sentado em teu banco escolar para vivenciar tão importante momento? Lembras de quanto era importante para ti e sagrada essa hora? Lembras ainda do sabor que tinham as primeiras palavras pronunciadas por ti sob o comando de teu cérebro? Pois é dessa forma que deves te postar para ler o pequeno trecho acima que retirei do Evangelho especialmente para ti.

O ensinamento de Jesus é um convite para reflexão e exame de atitudes. Afasta-te momentaneamente do mundo ruidoso e recolhe-te ao santuário que é tua alma. Deixa que o silêncio seja a bússola que norteia teus pensamentos. Examine tuas atitudes e faça um confronto, um cotejo com o ensinamento deixado por Jesus. Faça perguntas a ti mesmo e encontre as respostas que te trarão o conhecimento de ti próprio.

Faça, irmão querido, a faxina em tua alma. Limpe teu interior das raivas ocultas que o formalismo exterior criou como forma de proteção e escudo para viveres em sociedade. Assim, quando tiveres a ocasião de abrir tua boca para falar, dela sairão abençoadas pérolas processadas por teu coração. E assim, conhecendo mais um pouco de ti mesmo, estarás trilhando o caminho que te leva à felicidade.

Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

CARRO NOVO É BOM, MAS SOLIDARIEDADE É MUITO MELHOR

Manter as atividades do Núcleo Espírita Nosso Lar é um desafio financeiro permanente. A estrutura é grande para atender um número de pacientes sempre elevado. E o NENL não tem fontes de renda ou financiamento. Tudo funciona a partir de doações voluntárias e eventos que arrecadam o que se precisa para custeio das despesas.

Historicamente, dois eventos – a Massa Amiga e o Risoto Solidário – eram responsáveis por boa parte dos recursos obtidos. A partir da pandemia, ficou difícil realizar esses eventos e, por isso foi preciso buscar alternativas para arrecadar e suprir as finanças.

Nesse ano, a ação entre amigos, com sorteio de um carro é a grande fonte para angariar recursos. Para concorrer a um Renault Kwid Zen 2023 é só adquirir, por R$ 30,00, um número e aguardar o sorteio pela Loteria Federal em 21 de dezembro.

Andar de carro novo é ótimo, mas ajudar o NENL a manter as atividades com o reconhecido padrão de qualidade e absoluta gratuidade a todos os pacientes, é certamente uma alegria muito maior, pois alenta nossa solidariedade com um gesto simples e de grande amorosidade.

Não deixe de adquirir um número! http://loja.nenossolar.com.br