

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

OUTUBRO 2022 - ANO 12 - Nº 111

12 DE OUTUBRO



Que dia é este que consegue mobilizar nosso país? Que sentimentos são estes que mexem tanto com nossos corações? Dia da Criança e de Nossa Senhora Aparecida, nossa padroeira, os quais parecem não ter nada em comum, exceto a data. Entretanto, a pureza, a esperança, o amor nos transportam a estas duas potências carregadas de significados para a humanidade, nos diz Eunice Quiumento Velloso.



Páginas 8 e 9

ENTREVISTA

Irmão Sólon fala sobre Fé, Esperança, Fé raciocinada e Fé compreendida.
Página 14



LIDERANÇA INCLUSIVA



De acordo com Aline Debize, a liderança inclusiva envolve a compreensão das diferenças, reconhecendo que somos nós, enquanto sociedade, que atribuímos valor e significado, que criamos classificações e diferenciações que, por vezes, excluem aqueles que não se encaixam nos padrões aceitos socialmente. Portanto, reconhece a responsabilidade da liderança e a importância de ser um exemplo para sua equipe.
Página 4

Colunas

• SER MUTANTE

Adilson Maestri
Página 7

• ESPIRITISMO, RAZÃO E CRESCIMENTO

Gastão Cassel
Página 7

• CAMINHAR COM FÉ E ENCONTRAR A ESPERANÇA

Édis Mafra Lapolli
Página 13

• O ENTULHO NAS DUAS REALIDADES

Jaime João Regis
Página 15

Kardec, comentando a passagem onde Jesus disse “Vinde a mim as crianças” disse: “a pureza do coração é inseparável da simplicidade e da humildade e exclui todo pensamento de egoísmo e orgulho; por isso Jesus tomou a infância por emblema dessa pureza, como a tomou para a da humildade”.

Todos nós, um dia, fomos crianças e conhecemos muito bem o que significa essa fase de nossa existência carnal. Estamos, então, suscetíveis a todo tipo de influência, quer seja positiva ou negativa, por isso todo o cuidado que devemos ter com nossos pequenos, para que eles cresçam com princípios cristãos bem ancorados em suas personalidades.

O mundo da ingenuidade, da simplicidade das atitudes espontâneas permanece em nossa memória como algo sublime e que nos traz alegria e conforto espiritual quando vem à tona.

Em outubro, comemoramos o Dia da Criança. Uma boa oportunidade para trazer-mos essas lembranças, esses sentimentos de pureza e simplicidade para o nosso consciente para reformularmos nossa maneira tão dura de encarar a realidade da vida adulta.

Em nossa página central, estamos falando dessa data especial, “O Dia da Criança”, assim como, também, do “Dia da Padroeira do Brasil”, Nossa Senhora Aparecida. Dia dedicado à Maria, mãe amorosa, carinhosa, modelo de fé inabalável. Maria é o modelo de como amar nossos próprios filhos, preparando-os para enfrentar as adversidades da vida, fortalecendo suas virtudes e ajudando-os a retificar o seu espírito.

Nosso mentor, em sua coluna da página 15, também nos convoca a refletir sobre o assunto: “Precisamos aprender com a criança, ter sua espontaneidade, sua simplicidade, sua pureza de coração para nossa evolução espiritual, para almejarmos passar no concurso universal e ter acesso ao Reino de Deus”.

Sempre é tempo de trazermos nossa criança interior para fora e deixar que ela nos ensine o caminho da simplicidade e da alegria de viver.

Boa leitura.



IMAGEM DA WEB

Dois meninos

Francisco Bugalho

Meu menino canta, canta
Uma canção que é ele só que entende
E que o faz sorrir.

Meu menino tem nos olhos os mistérios
Dum mundo que ele vê e que eu não vejo
Mas de que tenho saudades infinitas.

As cinco pedrinhas são mundos na mão.
Formigas que passam,
Se brinca no chão,
São seres irreais...

Meu menino de olhos verdes como as águas
Não sabe falar,
Mas sabe fazer arabescos de sons
Que têm poesia.

Meu menino ama os cães,
Os gatos, as aves e os galos,
(São Francisco de Assis
Em menino pequeno)
E fica horas sem fim,
Enlevado, a olhá-los.

E ao vê-lo brincar, no chão sentadinho,
Eu tenho saudades, saudades, saudades
Dum outro menino...

Evangelho Terapêutico virtual nos Lares

**Data: toda SEGUNDA-FEIRA
Horário: das 20h às 21h**

**Entrar na reunião Google Meet com link
<https://meet.google.com/jqy-ejyt-zqf>**



expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

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

Editoração
Fernandz Editora
juceliadzfernandes@gmail.com

Cartas para o jornal
secretaria@nenossolar.com.br

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

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

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



**Núcleo Espírita
Nosso Lar**

rádico
Web

www.nenossolar.com.br

O COLÁGENO COMO SUPLEMENTO NUTRICIONAL

Jaqueline Minatti

Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 1594)¹

O colágeno é uma proteína em formato de corda, uma tripla hélice que se torce em si mesmo, formando uma fibra de alta resistência, justamente o que faz a sustentação dos nossos tecidos, como ossos, músculos, cartilagens, tendões, ligamentos, órgãos, vasos sanguíneos, pele, cabelos, unhas etc. Existem mais de 29 tipos diferentes de colágenos em nosso organismo, sendo que representam 30% do nosso peso seco. E por ser tão essencial, nossas células possuem em seu DNA “a receita” para a fabricação do colágeno. Obviamente, quanto melhor é a nutrição do sujeito, mais ingredientes formadores de colágeno as células recebem para executarem essa “receita”.

Acontece que, nossas células exercem essa função de produção de colágeno muito bem somente até os 25 – 30 anos de idade. A partir desta idade, fisiologicamente falando, começamos a envelhecer e, com isso, “a receita” marcada em nosso DNA para a síntese de colágeno começa a ficar apagada. Começamos a ter uma perda na produção de colágeno de 1% ao ano, independentemente do quão boa seja a dieta da pessoa. Esse declínio vai se acumulando e, por exemplo, aos 50 anos, já se notam diferenças no colágeno corporal, refletindo em torno de 20 a 25% de perda.

Atualmente, já se sabe que o colágeno presente em alimentos (pé de galinha, pele de aves, caldo de osso, gelatina etc.) é uma fonte proteica interessante, mas não necessariamente será aproveitado pelo organismo para uma maior produção de colágeno daquele que o ingeriu. Isso porque essa proteína colagênica tem um tamanho molecular grande (285 kDa), que instiga os nossos processos digestivos, ou seja: o colágeno após ser digerido já não é mais colágeno.

Sabendo disso, a indústria passou a transformar o colágeno em partículas menores através da hidrólise (hidro = água / lise = quebra); o conhecido colágeno hidrolisado, tendo este um tamanho molecular de 6 KDa. Mas, as pesquisas mostram que ao ingerir o colágeno hidrolisado, nosso organismo ainda aciona a digestão proteica, sendo o resultado semelhante ao relatado no parágrafo anterior.

Devido a essa limitação, é que a tecnologia de colágeno não parou, e o próximo estágio foi pesquisar partículas de colágeno ainda menores, que são chamados Peptídeos Bioativos (2 KDa). As pesquisas mostram que, ao ingerirmos Peptídeos Bioativos, já não há mais nada para o organismo necessitar digerir, então conseguimos fazer a absorção destes peptídeos de forma rápida e potente (10 vezes mais rápido do que absorvemos aminoácidos, inclusive). Também é comprovado que após uma hora do consumo, estes peptídeos já estão circulando no sangue.

As pesquisas nesse campo de estudo também já puderam comprovar que existem Peptídeos Bioativos mais direcionados para um tipo celular do que outro, ou seja, a depender do seu objetivo, tem um

colágeno específico para escolher (na forma ativa de Peptídeo Bioativo).

Sendo assim, se seu maior interesse é a melhora de questões estéticas (pele, unhas, cabelos, flacidez de pele, celulite, estrias, ou ainda para evitar e tratar escaras de pressão em acamados, cicatrização de feridas, melhorar a elasticidade da pele em gestantes e prevenir fissuras de bico de mama em mulheres amamentando), é o Verisol® que deve ser utilizado, sendo a dose diária recomendada: 2,5 gramas (ingerir com o estômago livre de outras proteínas), por exemplo ao acordar, ou entre refeições, ou antes de dormir, observado uma pausa de digestão do jantar.

Já se seu objetivo é fortalecer a musculatura, evitar a perda de massa magra, melhorar a recuperação muscular, assim também como o fortalecimento dos ossos, prevenindo e tratando osteopenia e osteoporose; ou ainda, propiciar melhora da saúde das mucosas intestinais, favorecer a recuperação pós-cirúrgica, entre outros casos de convalescença, o peptídeo Peptan® será bastante útil, sendo uma dose mínima recomendada: 10 gramas e podendo ser usado, inclusive, mais vezes ao dia, proteinando e enriquecendo a dieta, por exemplo: no café da manhã, lanche e ceia.

Uma situação muito comum são as dores nas articulações, provocadas pelo desgaste e consequente inflamação nas cartilagens. Excesso de peso, idade, prática de esportes, má postura, movimentos repetitivos, autoimunidade etc. são os principais motivos para as artrites e artroses. Neste caso, é comprovado cientificamente que o colágeno bioativo Tipo 2 é extremamente eficaz para a redução natural da inflamação, de modo que o organismo possa se regenerar e a dor passar. Sem efeito colateral e nem contraindicações. A dose diária é de 40mg (independentemente do peso do indivíduo), sendo ideal fazer o consumo com o estômago livre.

Não há nenhum problema em se ingerir mais de que um tipo bioativo de colágeno ao dia, justamente porque cada tipo age em suas células alvo específicas, portanto, não há sobrecargas. Também não existem relatos na ciência de efeitos colaterais. Ao contrário: o uso terapêutico dos colágenos, em muitos casos, livra da necessidade de medicamentos.

Como nutricionista especializada neste assunto, quanto mais estudo os colágenos, mais verifico possibilidades positivas para a melhora da qualidade de vida, beleza e bem-estar. Chamo atenção somente para a qualidade e procedência desses suplementos: existem poucas excelentes marcas; e muitas promessas de baixa qualidade veiculadas com marketing forte. Procure ler os ingredientes e certificar-se de que está investindo num colágeno realmente eficaz, de boa procedência, livre de açúcar, maltodextrina, corantes e adoçantes artificiais. Mais informações, ou se desejar uma consultoria gratuita sobre colágenos, você pode acessar ao site: www.somosdecolageno.com.br.



COMO ESTIMULAR A CRIATIVIDADE DAS CRIANÇAS

Cynthia Wood Passianotto

Psicóloga e psicopedagoga CRP 06/75518

Ter a capacidade de criação estimulada na infância traz ótimas oportunidades para a vida adulta. Quer saber como contribuir para o desenvolvimento dessa habilidade em seus filhos? Então confira quatro dicas incríveis!

1. Deixe a criança ter um tempo livre

Ter uma rotina faz bem para a educação de uma criança, mas ter todos os horários programados, sem tempo livre, pode ser prejudicial e sobrecarregá-la. Por isso, reserve um espaço no dia a dia para que ela possa ficar sem fazer nada e decidir como se entreter. É nesse período que seu filho poderá deixar a imaginação a solta.

2. Ofereça desafios

Outra característica inata de uma criança é a curiosidade. Oferecer desafios, como brincadeiras, enigmas ou problemas que precisem de solução ajuda a estimular a criatividade, pensamento crítico, raciocínio lógico, entre muitas outras habilidades importantes.

É fundamental deixar que os pequenos solucionem os desafios por conta própria. No entanto, você pode dar pistas ou dicas sutis para incentivar uma ideia ou pensamento que os auxiliem. Vale a pena também fazer comentários positivos e elogios para que eles sintam que estão indo pelo caminho certo.

3. Conte histórias

Tire um momento do seu dia para sentar com o seu filho e contar uma pequena história. Pode ser alguma famosa de um livro, onde a personagem principal viaja por um mundo fantástico cheio de aventuras. Ou talvez, pode ser alguma coisa que aconteceu com você, quando visitou a fazenda encantada dos seus avós, anos atrás.

As crianças adoram ouvir histórias e isso prende a atenção delas. Além de ser um momento divertido e de aproximação entre pais e filhos, isso propicia o estímulo à capacidade de imaginação do pequeno, tão importante nessa fase da vida.

4. Use a tecnologia como aliada

Engana-se quem pensa que a tecnologia atrapalha o desenvolvimento de uma criança. Quando é usada com moderação e acompanhamento dos pais, ela é uma ótima aliada para a criatividade das crianças e para o desenvolvimento de diversas outras habilidades.

Por isso, deixe um tempo vago no dia para que a criança possa mexer no celular, tablet ou computador.

Como a tecnologia faz parte do cotidiano de todos atualmente, ter contato monitorado com aparelhos eletrônicos vai fazer com que o conhecimento digital seja muito mais intuitivo para os seus filhos.

¹ Especialista em Tecnologias de Colágenos | SNELLA - SP. Criadora do BRANCO - O Substituto do Leite Mestre em Nutrição Clínica - Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC (2010). Pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional - Instituto Valéria Paschoal / UNICSUL - SP (2012). Clínica Dr. José Paulo Figueredo (Experiência em consultório). Docente Depto. de Nutrição Estácio SC

LIDERANÇA INCLUSIVA

Aline Debize

Mestranda do PPGECC/UFSC

Os líderes exercem um papel fundamental nas organizações e os estilos de liderança impactam de diferentes formas o desempenho das equipes. Segundo Bigland *et al.* (2020) os modelos de liderança sofreram transformações ao longo do tempo, adaptando-se às constantes mudanças que afetam o mercado e as relações de trabalho. Atualmente, a rapidez e a complexidade da era digital exige dos líderes um pensamento sistêmico capaz de lidar com esse novo contexto.

O líder exerce um papel primordial na construção e comunicação dos valores organizacionais, equalizando as diferenças individuais e conduzindo a equipe ao alcance de objetivos comuns. A liderança, portanto, se trata de um processo que envolve as relações humanas, a cocriação de significados, o compartilhamento de valores, a comunicação, nutrindo conscientemente os relacionamentos (DAVIDSON, 2020). Nesse contexto, surge um novo aspecto de liderança, reconhecido como primordial pela gestão da diversidade: a liderança inclusiva.

Segundo Rocha (2017) ter diversidade em uma organização significa ter na empresa a representação demográfica da

sociedade no quadro funcional e quadro de liderança. Já a liderança inclusiva é “aquela que considera cada característica, pluralidade, singularidade como valor que contribui para o ambiente profissional e desenvolvimento das pessoas dentro da empresa” (ROCHA, 2017, p. 39). Sendo assim, o que uma pessoa que exerce um cargo de liderança, precisa saber e quais atitudes precisa ter para que sua liderança seja inclusiva?

Compreender o significado de grupo minorizado pode ser o primeiro passo. Um grupo minorizado é formado por pessoas que não têm acesso a direitos básicos, não têm acesso ao poder político, econômico ou religioso, pessoas que, de diversas formas, são desfavorecidas (CHAUÍ, 2012). Este conceito é fundamental para a compreensão das desigualdades. Outro aspecto importante, segundo Lapolli, Paranhos e Willerding (2021), é que nas diversidades existem fatores explícitos, de fácil percepção como raça, condição física,

gênero, idade, entre outros, e também fatores implícitos, menos perceptíveis, como perfil de comportamento, cultura, religião, escolaridade, entre outros. Além disso, ressaltam que essas diferenças são socialmente construídas.

A liderança inclusiva envolve a compreensão dessas diferenças, reconhecendo que somos nós, enquanto sociedade, que atribuímos valor e significado, que criamos classificações e diferenciações que, por vezes,

excluem aqueles que não se encaixam nos padrões aceitos socialmente. Portanto, reconhece a responsabilidade da liderança e a importância de ser um exemplo para sua equipe. Rocha (2017) em seu livro ‘Como ser um líder inclusivo’ destaca cinco características da liderança inclusiva: empatia, diálogo, respeito a diferentes opiniões, consciência e reconhecimento dos vieses, prática constante para incorporar novos comportamentos.

Dentre as características ci-

IMAGEM DA WEB



tadas, a capacidade de reconhecer vieses conscientes e inconscientes pode ser determinante para a liderança inclusiva. Os vieses representam nossos vícios de julgamentos e ideias que utilizamos de forma automática e também racional. Os vieses geralmente são carregados de preconceitos, baseados em estereótipos, fazendo com que tenhamos um pré-julgamento das pessoas e situações antes de obtermos informações sobre elas.

Ainda de acordo com Rocha (2017), para exercer uma liderança inclusiva, a pessoa líder deve atuar em conjunto. É necessário buscar conhecimento constantemente, ter especialistas trabalhando junto, saber ouvir, ter diversidade na equipe de gestão e aliar os valores de diversidade e inclusão à cultura e ao planejamento estratégico da organização. Sobre tudo, conforme Di Maio, Neto e Silva (2021) a pessoa líder é um agente de mudança e transformação, que precisa saber ouvir de modo a detectar necessidades e gerar empatia, criando um ambiente de confiança onde todos se sintam incluídos, se sintam igualmente partes importantes do processo.

REFERÊNCIAS

- BIGLAND, C. et al. Systems leadership in practice: thematic insights from three public health case studies. *Bmc Public Health*, [s.l.], v. 20, n. 1, p. 2-14, 17 nov. 2020.
- CHAUÍ, M. Democracia e sociedade autoritária. *Comunicação e Informação*, [S.I.], v.15, n. 2, p. 149-161, 2012.
- DI MAIO, C.A. O papel do líder para desenvolver uma equipe de alta performance. *Revista Ciências Humanas*, v. 14, n. 25, 2021.
- DAVIDSON, S. Hard Science and “Soft” Skills. *Nursing Administration Quarterly*, [S.L.], v. 44, n. 2, p. 101-108, abr. 2020.
- LAPOLLI, E. M.; PARANHOS, W. R. WILLERDING, I. A. V. *Diversidades: o be-a-bá para a compreensão das diferenças*. 1 ed. Florianópolis: Editora Pandion, 2021.
- ROCHA, L. *Como ser um líder inclusivo*. 1.ed. São Paulo: Scorteccei, 2017.

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

PANDION editora

www.editorapandion.com | 48 3204 4088 | 48 99982 5258

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



ANDRÉ 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 01/10/2022 A 31/10/2022

Data Palestra	Hora	Palestrante	Assistente	Tema
01/10/2022 Sábado	14:00	Jucemar Geraldo Jorge	Jucemar Geraldo Jorge	O despertar para uma nova consciência
03/10/2022 Segunda-feira	20:00	Gastão Cassel	Gastão Cassel	Eu, o outro, o meio ambiente e o divino: quatro pilares éticos para a vida
05/10/2022 Quarta-feira	20:00	Odi Oleiniski	Zenaide A. Hames Silva	Medicina e espiritualidade
06/10/2022 Quinta-Feira	20:00	Rodrigo Luiz Alves	Marielle da Silva Martins	Terceira revelação: a Lei Divina na concepção espiritista
07/10/2022 Sexta-feira	20:00	Rosane Gonçalves	Rosane Gonçalves	Jesus: O Divino amigo
08/10/2022 Sábado	14:00	Adilson Maestri	Adilson Maestri	A culpa
10/10/2022 Segunda-feira	20:00	Cynthia Caiaffa	Cynthia Caiaffa	Preste atenção em você (compreendendo o "Oferece a outra face")
12/10/2022 Quarta-feira	20:00	Neuzir Oliveira	Neuzir Oliveira	Cap. I - ESE - Não vim destruir a Lei
13/10/2022 Quinta-Feira	20:00	Elizete Florência dos Santos	Elizete Florência dos Santos	A educação para o autoamor
14/10/2022 Sexta-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Deixai vir a mim as criancinhas
15/10/2022 Sábado	14:00	Maurício Hoffmann	Maurício Hoffmann	A oração de São Francisco de Assis
17/10/2022 Segunda-feira	20:00	Gastão Cassel	Gastão Cassel	Alteridade: a inteligência do amor
19/10/2022 Quarta-feira	20:00	Sheila de Liz Baptista	Elaine Henzel	Alimentos orgânicos X Saúde
20/10/2022 Quinta-Feira	20:00	Rodrigo Luiz Alves	Marielle da Silva Martins	Sede perfeitos - O homem no mundo
21/10/2022 Sexta-feira	20:00	Laura Brito	Laura Brito	Cap. VIII - ESE - Deixar vir a mim os pequeninos
22/10/2022 Sábado	14:00	Jucemar Geraldo Jorge	Jucemar Geraldo Jorge	O homem e suas obrigações
24/10/2022 Segunda-feira	20:00	Gisele de Farias	Gisele de Farias	Cap. XXIV - ESE - Não ponhais a candeia debaixo do alqueire: Alegria do caminho
26/10/2022 Quarta-feira	20:00	Cynthia Caiaffa	Cynthia Caiaffa	Aprendendo a viver: Afinal, quem cria o sofrimento?
27/10/2022 Quinta-Feira	20:00	Carlos Augusto Maia da Silva	Marcelo M. S. Só	Influência oculta dos espíritos em nossos pensamentos e ações
28/10/2022 Sexta-feira	20:00	Maurílio Martins	Andrea Martins	Livre-arbítrio
29/10/2022 Sábado	14:00	Maurício Hoffmann	Maurício Hoffmann	Oração, meditação e ação
31/10/2022 Segunda-feira	20:00	Adilson Maestri	Adilson Maestri	A síndrome da felicidade adiada

Horários de Ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda.
039 Forquilhas - Florianópolis

Transporte Coletivo Estrela
763 Los Angeles

Partidas de Forquilhas (Ida)

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

Partida do TICEN (volta)

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

Transporte coletivo Estrela Ltda.
763.1 Parque Residencial Lisboa

Partida do Lisboa (Ida)

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

Partidas do TICEN (Volta)

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

Saída de Los Angeles

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

Saída do TICEN

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

Transporte Coletivo Estrela
020 Potecas

Saída de Potecas

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

Saída do TICEN

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

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

Saída de Vila Formosa

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

Saída do Kobrasol

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

Atendimento Fraterno

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

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

Dê essa oportunidade a você!

IMAGEM DA WEB



REFLEXÃO SOBRE “RESPEITO”

Carmem Garcia

Médica Pediatra e Homeopata - CRMSC 27114
Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Eu sou um ser único, com todos os meus acertos e erros. Tenho minhas histórias, meus medos, minhas crenças, meus limites.

Tenho um corpo, cercado pelos limites da minha energia. Tenho minha saúde e minhas dificuldades. Esse ser sou eu. Sou incapaz de me misturar com outro ser. Meu corpo é totalmente limitado. Mas me relaciono.

E qual a base para esse relacionamento? A base é o respeito a todo o meu ser. Ao dirigir a palavra, o olhar, o gesto, em relação a qualquer outro ser, não posso invadir o seu espaço sagrado. Tenho que lembrar, que tudo que sou, também o outro é.

O que será que aconteceu, que está sendo esquecido?

Desde pouco tempo de vida, não somos ensinados a ver que todos os outros seres têm sua história, sua caminhada. Que precisa haver o respeito, ao seu corpo, suas ideias, suas palavras, seus gestos, pois quanto mais se vive, mais aprendemos, o quanto somos falhos, incapazes de termos certezas e razões absolutas.

Será que o amar a Deus sobre todas as coisas, de todo o teu coração, de toda sua alma e de teu espírito não foi ensinado?

E amar ao próximo, como a ti mesmo? O primeiro e o segundo mandamentos, de igual importância.

O que será que aconteceu???? Quando vamos ter essa lucidez?

Descobrir-se, respeitar-se é uma árdua tarefa.

Como é fácil, ver as fraquezas, erros, angústias dos outros, mas e as nossas?

E nada disso é pejorativo. Somos nós!

Temos que nos acolhermos, nos conhecermos, ficar tranquilos sobre como somos.

Tentar melhorar? Sempre.
“Nasci assim e vou morrer assim”. Isso nunca!

Sempre podemos nos conhecer mais. É através do relacionamento pacífico, corajoso e afetuoso, que nos tornamos nossos melhores amigos, nossa melhor companhia.

E para tornar essa relação mais amigável e acolhedora, que tal não fazermos críticas afiadas, sobre nós mesmos?

A quem me dirijo?

A nós, pessoas que são cuidadoras, capazes de resolver o problema de todos. Somos fortes, então nos deixamos para depois. Depois de resolver os problemas dos filhos, dos pais, dos sobrinhos, dos vizinhos, afinal, somos sempre capazes de mais. E nós, para depois.

Somos os fortes, os decididos, os de boas ideias, de apesar de nosso tamanho, parecermos sempre maiores. Isso, pela vontade de não deixar ninguém sofrer, doer, ficarem sós. Temos ótima intensão, mas não cuidamos de nós. Cuidamos de tudo ao nosso redor.

Já paramos para pensar? Se não nos cuidamos, como saber cuidar do outro?

Abracemo-nos!!!!

TEMPOS FLUÍDICOS

Marlene Coelho da Costa

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

*Romanos 13,15: Encontrar portanto é necessário que lhe estejais sujeitos, não somente pelo castigo, mas também pela consciência...
Miqueias 6-8: Ele te declarou, ó homem, o que é bom; e que é o que o Senhor pede de ti, se não que pratiques a justiça.
Salmos 143-10: Ensina-me a fazer tua vontade, pois és o meu Deus; guie-me o teu bom espírito por terras planas.
João 13,15: Porque eu vos dei o exemplo, para que, como eu vos fiz, façais vós também.*

Navegando, como costumamos fazer pela internet, nos deparamos com uma imagem de uma menina extremamente emagrecida, não aceitando mais o alimento por ter sido exposta nas redes sociais com expressões irônicas e zombeteiras.

A reflexão foi obrigatória e necessária. E olhar para como estamos vivendo no que chamamos de Idade Contemporânea ou, como Zygmunt Bauman chama, de Pós-Modernidade. Este autor analisou a fluidez das relações humanas, de que forma estas relações, sejam de trabalho, de família, ou de amizade, se organizam e se desorganizam, pela rapidez com que acontecem e pelo pouco tempo que duram.

A agilidade das comunicações que se encontram incorporadas no nosso dia a dia, facilitando a resolução de problemas e situações, encurtando espaços, nos dá a sensação de estarmos presentes em inúmeros lugares. Podemos ter a falsa impressão de que nossa opinião é necessária em absolutamente tudo, pois é muito fácil julgar. Entretanto, ela, muitas vezes, faz com que nos esqueçamos de conceitos básicos, como por exemplo, a ÉTICA e a MORAL e neste afã, inebriados por esta falsa sensação, deixamos de praticar o preceito máximo que encontramos em Matheus, 7,12 “Tudo aquilo que quereis que os homens vos façam, fazei-o vós a eles, pois esta é a Lei e os Profetas”.

Mas o que é ÉTICA? É uma palavra grega, derivada do termo Ethos. É um ramo da Filosofia que busca a fundamentação e teorização moral da vida social e da vida individual. A vida é a maior escola de aperfeiçoamento individual. A moral, por sua vez, está enraizada nas sociedades, indicando aspectos de condutas específicas desta e delineando de certa forma o que se deve fazer ou não.

Ações incorretas diárias, como não respeitar uma fila de um restaurante, de um coletivo ou de uma repartição pública por

que estamos com pressa, assim como passar adiante notícias que só servirão para abalar a reputação alheia, também são condutas não éticas. Apossar-nos de algo que não é nosso não é moral, da mesma forma quando não usamos da verdade para falarmos sobre algo ou alguém. Poderíamos enumerar uma infinidade de exemplos, mas este não é o nosso objetivo. Estamos somente contextualizando e lembrando alguns ensinamentos de Jesus.

No Livro dos Espíritos, há a seguinte pergunta: «Por que está o mal na natureza das coisas? Falo do mal moral. Não podia Deus ter criado a humanidade em melhores condições?».

Encontramos a seguinte resposta: “Já te dissemos; os Espíritos foram criados simples e ignorantes. Deus deixa ao homem a escolha do caminho. Tanto pior para ele, se toma o mau caminho; sua peregrinação será mais longa... é preciso que o Espírito adquira experiência e, para isso, é necessário que conheça o bem e o mal. Eis porque existe a união do Espírito e do corpo”.

Miramez nos diz que depois de Deus, tudo depende do homem, de onde vem a sua própria salvação, a sua cura de todos os males e sua iluminação interior.

Conhece-te a ti mesmo, pois caso as circunstâncias te induzam a fazer julgamentos apressados, consigas, a tempo, segurar teu impulso de maledicência, evitando expor os nossos irmãos de caminhada. A dor do outro deveria afetar nosso coração. Quando nos distraímos em incursões a distância de nós mesmos, não passamos de aprendizes levianos que fogem a verdadeira lição, nos diz Chico Xavier.

E como nos diz Caibar Schutel, se cada criatura espalhar a luz em torno dos próprios passos, em pouco tempo as sombras que se adensam terão desaparecido, e veremos nosso planeta transformado em um lugar melhor para se viver.

REFERÊNCIAS

- BÍBLIA SAGRADA. São Paulo: Paulus Editora, 1. ed., 1990.
CALLIGARIS, R.. **Leis Morais**. Brasília, DF: FEB Federação Espírita Brasileira, 2002.
LOBO, N.. **Filosofia espírita de educação e suas consequências pedagógicas e administrativas**. V1. Brasília: DF: FEB, 2002.
MAIA, J. N.. **Filosofia Espírita**. Pelo espírito Miramez. Belo Horizonte: Espírita Cristã Fonte Viva, 1990
XAVIER, F.C.. **Lázaro redivivo**. Pelo espírito Irmão X. Disponível em: https://files.comunidades.net/portaldoespirito/023__Lazaro_Redivivo_1945.pdf, Acesso em: 23 set. 2022.



ESPIRITISMO, RAZÃO E CRESCIMENTO

Gastão Cassel
Jornalista e publicitário

É muito comum que, em momentos de infortúnio e dificuldades, as pessoas busquem consolo e paz pelo desenvolvimento de sua espiritualidade. Momentos em que se percebe ou admite que nosso corpo não se limita a uma máquina biológica, mas que tem uma essência energética que alguns chamam de espírito. Daí é natural que venham as perguntas sobre o que acontece com essa energia quando nosso corpo para de funcionar ou morre, como dizemos.

O espiritismo é um conjunto de ideias que tenta explicar essa relação existente entre mundo físico e mundo espiritual, por meio da observação sistemática e racional, explicitando a ideia de imortalidade do espírito.

Alan Kardec é tido como criador do espiritismo, mas há que se entender que ele não “inventou” as reencarnações sucessivas, visto que essa percepção vem de milênios, de conhecimentos ancestrais, especialmente de culturas orientais. O que Kardec faz é desenvolver o conceito baseado na compreensão e na aproximação com a ciência.

Por isso, não é certo dizer que Kardec criou uma religião, ou mesmo que o espiritismo seja uma religião. O que se passou a chamar de kardecismo tem raízes na razão e não no misticismo. Nega-se ao dogmatismo, às imposições e mesmo ao ritualismo. O espiritismo não se assemelha em nada às igrejas que têm especialmente nos rituais o momento de aproximação com a divindade. Muito menos na existência de uma hierarquia entre seus adeptos, ou mesmo no empoderamento de sacerdotes ou qualquer pessoa que fale em nome desse conjunto de ideias.

Não é exagero dizer que as formulações de Kardec são até uma oposição à ideia de religião, se entendermos que, em 1857, quando lança O Livro dos Espíritos, havia se passado pouco mais de 50 anos do fim da Inquisição (encerrada oficialmente em 1821), um período tenebroso da história das religiões, que mistura violência, misticismo e poder de estado.

O lançamento da principal obra de Kardec também é sincronizado com o iluminismo, o movimento filosófico que coloca a razão como principal fonte de au-

toridade e legitimidade, mas que defendia valores como liberdade, progresso, fraternidade e tolerância além de, no âmbito político, professar a separação entre igreja e estado.

A ideia de fé contida em ‘O Evangelho Segundo o Espiritismo’ tem o viés iluminista, pois é a “fé raciocinada”. Diz Kardec: “A fé necessita de uma base, base que é a inteligência perfeita daquilo em que se deve crer. E, para crer, não basta ver; é preciso, sobretudo, compreender” (KARDEC, 2019, cap. XIX, 6, 7, 12).

Kardec prossegue:

Do ponto de vista religioso, a fé consiste na crença em dogmas especiais, que constituem as diferentes religiões. Sob esse aspecto, pode a fé ser raciocinada ou cega. Nada examinando, a fé cega aceita, sem verificação, assim o verdadeiro como o falso, e a cada passo se choca com a evidência e a razão. Levada ao excesso, produz o fanatismo. Em assentando no erro, cedo ou tarde desmorona; somente a fé que se baseia na verdade garante o futuro, porque nada tem a temer do progresso das luzes, dado que o que é verdadeiro na obscuridade, também o é à luz meridiana (KARDEC, 2019, cap. XIX, 6, 7, 12).

Só essas distinções teóricas já seriam suficientes para descaracterizar o espiritismo como religião e dar a ele o estatuto de filosofia de vida baseado na razão e no desenvolvimento da consciência como elemento que projeta o espírito imortal na perspectiva do desenvolvimento nas suas sucessivas encarnações. Pode-se falar até de ciência espírita.

A ideia das reencarnações aliada à noção de progresso espiritual e às relações de causa e efeito revelam, por si, a presença generosa de um Deus que em tudo se manifesta, oferecendo, pelo livre arbítrio, a possibilidade de progresso que construímos com as nossas escolhas. Escolhas que são éticas, raciocinadas, expressão da razão que ilumina o espírito.

Por isso as casas espíritas não se confundem com igrejas, e seus eventos não têm, ou não devem ter, características rituais. As casas devem ser antes de tudo espaços de acolhimento de fomento ao desenvolvimento da consciência, da fé raciocinada e dos valores de justiça, igualdade, fraternidade e caridade.



SER MUTANTE

Adilson Maestri
Escola de Médiums
<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

O ser humano, na sua plenitude, em todo seu conjunto perfeitamente harmônico, reproduz a beleza do seu criador.

A sua energia de tudo é capaz, penetrando os mais insondáveis escaninhos dos submundos de onde o amor se ausentou, dando lugar a mais plena e densa treva. Lugares onde a dor corre pelas veias dos homens, levando-os a mundos jamais imaginados pelo ser.

Até lá a energia do espírito alcança e a tudo transforma.

Ao abrir as folhas de um novo livro, ao certo você o faz com a ansiedade natural de quem busca a verdade, ainda mais quando esta verdade começa a se esboçar com mais nitidez, então, cada página aberta promete ser mais um capítulo da história escondida nas trevas. Portanto, todo o cuidado tem de ser levado em conta. A ponderação deve ser clara para não se engendrar em novos caminhos turvos, para não se tangenciar a verdade resvalando-se para horizontes inversos.

A verdade conquistada paulatinamente com perseverança, com amor, tem que ser acrescida, lapidada, para se tornar cada vez mais clara, mais simples, mais divina.

Procure, seu mérito está nesta busca, nesta incansável jornada em busca da verdade. Foi para isso que espíritos de luz vieram, neste momento, para auxiliar nessa jornada.

Somente dominando a verdade é que o ser se descobre, somente trabalhando este material é que ele cresce infinitamente.

Sua consciência é seu fiel, ela acusa com precisão cada pesagem, cada nova carga encontrada e assim classifica.

A verdade dos homens caminha para a divina, cada momento, na vida do ser, apresenta um quadro que justifica suas figuras, porém, sempre deixando um espaço a perscrutar, um caminho a percorrer para completá-lo e, nessa caminhada, nessa procura, o quadro volta a se redesenhar, pois que os novos elementos encontrados a tudo fazem modificar pelo seu significado e valor.

A vida fica, então, se alterando a cada instante, para aquele que tem em seu coração este fogo que não cessa de arder e que o faz trilhar por caminhos sempre novos.

O ser mutante não deixa de ser autêntico e verdadeiro, muito pelo contrário, ser mutante é sinal de evolução, de aceitação do novo que sempre chega.

Por isso o cuidado com a nova informação, mantendo a consciência exercitada, plenamente desenvolvida, ativa, a tudo pesando e ao verdadeiro abraçando com amor.



REFERÊNCIAS

KARDEC, Allan. O Evangelho segundo o espiritismo. Brasília, DF: FEB, 2019.

12 DE OUTUBRO

Eunice Quiumento Velloso

Ginecologista e Obstetra - CRM 3602

Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Que dia é este que consegue mobilizar nosso país? Que sentimentos são estes que mexem tanto com nossos corações? Dia da Criança e de Nossa Senhora Aparecida, nossa padroeira, os quais parecem não ter nada em comum, exceto a data. Entretanto, a pureza, a esperança, o amor nos transportam a estas duas potências carregadas de significados para a humanidade.

O Dia da Criança é mais antigo que o Dia da Padroeira. A data, que originalmente foi chamada de “dia da festa da criança”, foi oficializada em 1924 pelo então presidente Arthur Bernardes.

Com a crise deflagrada pela 1ª Guerra Mundial, que deixou milhares de crianças órfãs e abandonadas, as reflexões sobre a infância tornaram-se mais relevantes e incisivas. Foi nesse contexto que muitos países passaram a realizar estudos direcionados à criança.

Mesmo com a data oficializada desde 1924, foram necessários cerca de trinta anos para que o Dia da Criança entrasse no “gosto” do povo brasileiro. Isso aconteceu em 1955, quando a fábrica de brinquedos Estrela iniciou uma campanha nacional para venda de seus produtos, utilizando o dia 12 de outubro. Dez anos depois, em 1965, foi a vez da empresa Johnson & Johnson dedicar-se ao mesmo tipo de projeto, instituindo a campanha “Bebê Johnson”. A partir de então, o Dia da Criança passou a ser disseminado em todo o país.

O que é ser criança? É ter na cabeça fantasias e sonhos; no coração, muito amor; no corpo, o movimento e a melodia da vida; é ter curiosidade, é investigar; é construir; é transformar e ser transforma-



IMAGENS DA WEB

da por meio de brincadeiras e de suas infinitas possibilidades de criação, invenção e aprendizagens.

Paulo Coelho diz: “Segura a mão da criança que há dentro de você. Para ela, nada é impossível”.

As crianças possuem um jeito único de ver a vida, sem preconceitos, sem ganância, sem orgulho. Elas nos ensinam com a sua inocência que sempre há algo de bom

nas pessoas, sem julgar quem são e o que elas têm.

A pureza da criança é proteção para que elas vivam a vida com muita alegria. É nela que encontramos a profundidade do amor divino. Deus sabia que as crianças tinham que ser puras para aproveitar as belezas da vida e por isso Ele nos convida a voltar a esse estado de leveza para adentrarmos o reino de Deus. “Deixai vir a mim as criancinhas, porque delas é o Reino dos Céus” (Mateus 19,14)

Para Freud, o infantil não se desfaz no adulto, mas permanece determinando seus desejos, sonhos da vida adulta. Diz ainda que o adulto portará para sempre a criança que o constituiu.

A criança precisa de muita brincadeira saudável e construtiva, do inventar, do poder ter sonhos e ilusões, de imaginar o inimaginável e, por meio dessa candura, dessa credulidade e ingenuidade poderá se tornar um adulto criativo e equilibrado.

A pureza do coração é inseparável da

simplicidade e da humildade, excluindo toda ideia de egoísmo ou orgulho. Por isso Jesus toma a infância como símbolo dessa pureza do mesmo modo que a tomou como o da humildade.

Através de uma despreocupada e inocente brincadeira, as crianças apresentam o desvelar do sutil espírito de alegria decorrente do processo de vir a ser presente na natureza e dela fazer parte.

Para Nietzsche, “a criança faz castelos de areia, constrói e derruba para depois recomeçar, tal como o artista tem a necessidade de criar”. Ele diz que é o impulso do jogo sempre despertando que chama outros mundos à vida.

A criança é inocência e esquecimento, um começar de novo, um jogo, uma roda que gira por si própria, um primeiro movimento, um sagrado dizer que sim. Para o jogo da criação, é preciso um sagrado dizer que sim; agora, o espírito quer o seu próprio querer, aquele que se perdera para o mundo conquista o seu próprio mundo.

(Nietzsche)

A maneira como a criança reage quando não consegue o que quer, a que chamamos de “birra”, é a forma inocente que encontra para alcançar seus objetivos. Paulo Leminski escreveu: “Nesta vida, pode-se aprender três coisas com uma criança: estar sempre alegre, nunca ficar inativo e chorar com força por tudo o que se quer”.

E a Nossa Senhora Aparecida, nossa grande homenageada do dia 12 de outubro? Se podemos aprender tanto com as crianças, o quanto mais podemos tirar de aprendizado da figura desta Mãe iluminada!

Nossa Senhora Aparecida foi nomeada pelo Papa Pio XI da Igreja Católica como Padroeira do Brasil em 1930, mas o feriado só foi oficializado pela Lei nº 6.802 de 30 de junho de 1980. Em 1953, a Conferência Nacional dos Bispos Brasileiros (CNBB) escolheu o dia como sendo dedicado a Nossa Senhora Aparecida por três motivos: 1º) pela associação com a chegada dos espanhóis ao continente americano, em 12 de outubro de 1492; 2º) porque em outubro de 1713, três pescadores encontraram a imagem da Santa, que viria a ser conhecida como Nossa Senhora Aparecida, no rio Paraíba do Sul, em São Paulo; 3º) por ser o Dia da Criança.

Pela história, os pescadores tentavam fregar peixes, mas sem sucesso. Depois de





durante sua viagem que terminaria com a declaração da independência brasileira. Na visita, o imperador fez uma promessa: caso se tornasse governante do Brasil, faria da Santa a padroeira do país. Porém, isso não aconteceu, pois quem se tornou padroeiro foi São Pedro de Alcântara.

O verdadeiro reconhecimento começou a crescer quando a Vila de Santo Antônio de Guaratinguetá, onde a Virgem apareceu pela primeira vez no rio, começou a comentar sobre os milagres. Por conta disso, em 1868, a Princesa Isabel foi a Aparecida para pedir proteção para engravidar, já que perdera um filho quatro anos antes. Entre 1875 e 1881, a princesa teve mais três filhos, o que foi atribuído ao pedido a Nossa Senhora.

No sincretismo religioso, Nossa Senhora Aparecida é associada à orixá Oxum, ligada à fertilidade e às crianças. No Candomblé e na Umbanda, ela representa a beleza e a pureza e é evocada para limpeza fluídica das pessoas e do ambiente dos templos.

Muitos brasileiros acreditam que ter uma imagem de Nossa Senhora Aparecida em suas casas lembra de sua intercessão e fidelidade a Jesus. Para os cristãos, Maria representa a moral e o modelo de mãe, modelo de fé, cujas virtudes devem ser imitadas.

Maria, em hebraico, significa senhora soberana, nome que indica serenidade, força vital e vontade de viver.

Presente na origem da Igreja, junto

com os apóstolos, Maria tem lugar único na nossa fé. Ela é modelo de vida cristã. Como discípula de seu próprio Filho, ela é para nós um exemplo simples para seguir. Ao mesmo tempo em que, como Mãe de Jesus, tem uma posição singular na obra redentora e está junto ao seu Filho, ela vive conosco, caminha conosco.

A virtude inabalável da fé viva de Nossa Senhora passou por muitas provas, pois ela não foi privada das dores e desafios da vida cotidiana. Acreditou que seu Filho era o Filho de Deus, pois assim lhe fora anunciado. Fugiu para o Egito para salvá-lo e como prova final da sua fé, acompanhou o calvário, a paixão, morte e ressurreição do seu Filho. Ela é para nós um modelo a seguir, pois como Mãe da fé, segue conosco nos amparando e confortando como seus filhos.

Maria foi mãe e educadora, ajudando Jesus a crescer em idade, sabedoria e razão diante de Deus e dos homens. Maria, como modelo de caridade, nos aproxima de Jesus e com Ele nos concede o

Seu amor, a Sua paz e a Sua alegria. Maria é o modelo perfeito de como amar nossos próprios filhos: não com apego doentio e egoísta, mas confiando-os aos cuidados do Pai; amá-los não para poupá-los das adversidades, mas para fortalecê-los nas virtudes e fazê-los fortes em espírito.

Maria é exemplo de humildade, pois sempre fez o bem e acompanhou seu Filho silenciosamente, servindo por amor e sem se vangloriar de seus feitos ou de quem era. É também exemplo de força diante da dor mais extrema que alguém pode sentir, estando ao lado de Jesus todo o tempo, enquanto Ele era torturado e crucificado. É exemplo de caridade por perdoar os apóstolos que tinham abandonado seu Filho.

Ao comunicar ao Arcanjo Gabriel a generosidade do seu “sim”, sua decisão de participar livremente dos projetos divinos, a Virgem Maria nos ensinou que o amor é uma escolha, a melhor opção de liberdade que, quando realizada com responsabilidade, nos ajuda a sermos, sempre mais, imagem e semelhança de Deus.



NOSSA SENHORA

(Roberto Carlos)

Cubra-me com seu manto de amor, guarda-me na paz desse olhar
Cura-me as feridas e a dor me faz suportar
Que as pedras do meu caminho meus pés suportem pisar
Mesmo ferido de espinhos, me ajude a passar.
Se ficaram mágoas em mim, Mãe, tira do meu coração
E àqueles que fiz sofrer, peço perdão.
Se eu curvar meu corpo na dor, me alivia o peso da cruz
Interceda por mim, minha mãe, junto a Jesus.
Sempre que meu pranto rolar, ponha sobre mim suas mãos
Aumenta minha fé e acalma o meu coração.
Grande é a procissão a pedir a misericórdia e o perdão,
A cura do corpo e para a alma a salvação.
Pobres pecadores, oh! Mãe, tão necessitados de vós.
Santa Mãe de Deus, tem piedade de nós.
De joelhos aos vossos pés, estendei a nós vossas mãos,
Rogai por todos nós vossos filhos, meus irmãos.
Nossa Senhora, me dê a mão,
Cuida do meu coração, da minha vida, do meu destino, do meu caminho,
Cuida de mim.



TEMOS CONSCIÊNCIA DE QUE NOSSOS ATOS TRANSFORMAM E SE REFLETEM EM TODAS AS GERAÇÕES?

Maria da Graça Fagundes
Grupo Andino

Uma emoção intensa surge apenas quando o nosso desejo não alcança o seu objetivo, ou quando nossa aversão atrai aquilo que queremos evitar. Isso parece contraditório, mas se nós, como indivíduos, somos espécie humana, a espécie humana também somos nós. Isto é, cada um de nós tem o mesmo potencial para fazer qualquer coisa que outro ser humano tenha feito, cada um de nós é vulnerável o suficiente para sentir o que qualquer outra pessoa tenha sentido ou sente. E, conseqüentemente, cada um de nós é capaz de ter a mesma sabedoria e bondade que qualquer outro ser humano tenha alcançado. A busca do conhecimento é um esforço contínuo e sempre incompleto, em ascensão.

Buscamos a felicidade lutando contra fatos da existência, querendo evitar o sofrimento, querendo evitar a morte, querendo evitar sofrer pelo que não podemos ter, não cumprimos o mais simples dever para conosco, fazer do conhecimento e do autocohecimento o caminho para a sabedoria que nos torna humanos, falíveis, incompletos em busca do aprendizado em cada fato, em cada relação, e então atingir a aceitação da vida que é de todos como são com equilíbrio, generosidade, empatia e imparcialidade.

Os seres humanos são raivosos, agressivos, violentos. A violência é o grande problema moral que nos assola. A violência aparece desde os primórdios da civilização, a história inteira da humanidade é marcada pelo fogo da agressividade, vide a história das grandes civilizações, a história do Cristo e de tantos outros.

A causa essencial da agressão se dá numa cultura que naturaliza a violência e a reproduz diariamente, inconscientemente por uma falha moral. Segundo Leifer, existem apenas dois tipos de explicação para os atos humanos: a causal e a motivacional, ou seja, determinação ou escolha. É claro que existem fatores biológicos e sociais que têm seu papel e pessoas difíceis podem nos provocar em nossas fraquezas, mágoas, dores, mas o mais importante é que nem todos que apresentam essas condições se tornam violentos.

Ampliar nossa visão, olhar para a espécie humana indo além de indivíduos e grupos, compreendendo as raízes da raiva, da agressividade e da violência humana na própria natureza humana, trazendo a possibilidade de transformarmos a violência em não violência por meio da introspecção, da meditação, da responsabilidade pessoal e da escolha. Acessar em nós a motivação para ver e nomear nossas raivas diárias, escolher o que queremos fazer com elas e construir uma identidade aliada à nossa força vital e que se manifesta no comportamento social fraterno, como queremos para nós e para os nossos.

Os animais, diante de uma ameaça à vida e à sua integridade, lutam ou fogem. Os seres humanos fazem o mesmo para defender o que imaginam ser uma agressão à sua identidade, ao que é percebido como ameaça ao seu eu e ao seu projeto de felicidade. Conhece-te a ti mesmo, já repetia o Oráculo de Delfos na Grécia antiga. Conhecimento e autoconhecimento são poderes, poder de fazer escolhas

conscientes, se transformar e se curar.

Abrir o coração é uma prática diária para o viver. Abrir o coração ao viver pressupõe nos abriremos para todas as situações, tal qual elas são. Significa nos abriremos para o prazer, para a dor, para o sofrimento, para a morte, para o fracasso, experiências pelas quais todos passamos. Se nos fechamos para a dor, nos fechamos para a vida e para as pessoas, pois a dor faz parte da vida e das relações.

Sabemos que o coração é usado como metáfora para as emoções, para a intuição e é nele que pulsamos nossa vitalidade. Algumas culturas ancestrais atribuíam como localização da fonte das emoções que nos movem o centro do corpo, na região do coração, diafragma e pulmões onde o sangue e o ar estão em movimento. Apesar de vivermos em função da razão, do cérebro, sabemos que é aí que se entrelaçam nossos interesses, ego-identidade, o que em si só nos encarcera em nós mesmos e no egoísmo. E isso se torna um problema quando a cabeça e o coração não estão em sintonia. Muitas vezes, o coração anseia por uma coisa que a cabeça, sede da razão, proíbe. Outras vezes a cabeça força o coração suportar o que detesta. Mas entendamos: a cabeça sem coração é um fracasso e o coração sem cabeça é cego. Encontrar o equilíbrio é integrar cabeça e coração no fluir da vida, encontrar um equilíbrio entre nossos interesses particulares e os dos outros, sem muros defensivos, sem encarceramento de sentimentos, compreendendo as ambiguidades e complexidades da vida como ela é.

ANGÚSTIA a opressão de um coração petrificado!

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

Uma das razões de não fazermos aquilo que gostaríamos é, sem dúvida, a preocupação com o que os outros vão dizer. Em virtude dos outros e também da nossa reputação, acabamos por não fazer nada do que gostaríamos, nada do que precisamos ou deveríamos fazer.

Quantas vezes não falamos o que pensamos, não choramos quando temos vontade de chorar, damos explicações do que fizemos ou deixamos de fazer e por aí vai... vivemos como se o outro estivesse dentro de nós!

O sufocamento emocional surge quando contemos nossas emoções, seguramos todos os nossos sentimentos e criamos uma jaula dura no peito, a fim de esconder tudo aquilo que sentimos.

Contendo as emoções, estamos contendo nossa Alma. E o excesso de razão nos faz covardes.

Quando você deseja algo, imediatamente se instala um conflito pessoal. O indivíduo fica dividido numa luta interna e a consequência dessa briga é um coração empedernido. Desejo não manifestado, é desejo contido. É a opressão torácica, o aperto no peito, a angústia gritando.

Depois que você mata todos os seus sentimentos, o coração perde sua função, a razão de existir e, então, ele pode morrer. Morre, como trajeto último das milhares de mortes durante o percurso, dos milhões de desejos abafados e não realizados.

Quando matamos nossos desejos, nossas emoções, estamos matando a vida em si e acabamos mortos!

Mas o tempo é um grande aliado em nossa trajetória. Tempo não se ganha, nem tão pouco se perde, pois a natureza, por si só, é ação e evolução.

Portanto, Ilumine-se e seja você! Assuma com generosidade suas fraquezas, seus medos, seus descontentamentos e tenha consciência da própria existência.

Direcione sua vida, tenha clareza de seus sentimentos e reconheça quão grande é a essência Divina que habita em você. E só assim, sentirá que a leveza das asas da liberdade provém de um coração livre, que voa para bem longe de tudo aquilo que o torna preso.

■ (Texto baseado no livro "Transformando Vinagre em Mel" de Ron Leifer)



Espaço reservado
para você

DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/09/2022 a 30/09/2022

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO 103.662,55

INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	103.662,55
Arrecadação via Celesc	28.512,60
Mensalidades de voluntários	8.410,00
Doações na Conta Corrente - Mensalidade Colaboradores	58.407,95
Doações realizadas internamente	1.380,00
Anúncio Jornal	3.000,00
Venda de materiais na secretaria	2.952,00
Aluguel do espaço para cafeteria	1.000,00

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	103.662,55
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	91.989,25
Valor creditado na Reserva Financeira	11.673,30

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\$ 11.673,30

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO 91.989,25

DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	54.635,32
Folha de pagamento	33.480,61
Férias	4.559,79
Vale transporte	517,08
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	2.804,11
DARF	13.273,73
ENERGIA ELÉTRICA	1.764,76
ÁGUA E SANEAMENTO	2.138,13
Casan	1.470,88
Tratamento de esgoto	667,25
TELEFONE E INTERNET	2.543,55
Telefone fixo	597,48
Telefone móvel	1.196,59
Internet	749,48
DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL	2.881,97
MATERIAIS DE LIMPEZA E HIGIENE CAPC/NENL	7.240,60
LAVANDERIA CAPC/NENL	3.451,00
SEGURANÇA ELETRÔNICA	1.270,26
Segurança eletrônica	670,26
Manutenção de equipamento	600,00
DESPESAS COM VEÍCULOS	1.859,13
Combustível	1.409,13
Despesas extras com veículos	450,00
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES	1.218,17
LABORATÓRIO	4.391,26
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	4.223,26
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)	168,00
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES / FUNCIONÁRIOS	3.248,00
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	2.094,47
Aquisição de material para a secretaria	124,10
Equipamentos para uso administrativo	50,00
Aquisição materiais para revenda na secretaria	1.920,37
SISTEMAS DE INFORMAÇÃO	2.850,00
Informativo Impresso	2.850,00
TARIFAS BANCÁRIAS	183,38
Impostos	32,94
ISS	18,05
DARF (NOTAS)	14,89
Ação Social	186,31

* 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.

O CÂNCER NÃO ME DEFINE

Kelly Cristina da Costa

Professora de Marketing e Vendas e Administradora

Todos os seus exames estão bons, menos a ressonância... Para quem já teve câncer em 2020 essa é uma frase devastadora. A minha história não começa em 2020, nem tão pouco em 2022, mas isso eu tive de aprender. Estar com câncer não me define.

Para ficar mais fácil de compreender, é necessário retroceder para antes de 2020. Eu coordenava três cursos de graduação, lecionava para a graduação e a pós-graduação, dava treinamentos de marketing e vendas para empresas e ainda estava alocada em um ambiente corporativo complicado e tenso. Pouco convivia com minha filha e meu marido, estava no automático.

Não vou dizer que o diagnóstico nessa época foi fácil, nunca é. Foi mesmo um banho de água fria na minha pretensão de viver pelo menos mais 35 anos e chegar até os 80. O mais interessante é que eu não estava vivendo de verdade nem o presente, mas mantinha a perspectiva em um futuro que poderia não acontecer.

Na minha família, a palavra câncer era proibida, tínhamos sempre um código, “aquela doença”, “doença séria”... Até então, ninguém na minha família tinha tido câncer, ou melhor, jamais fora permitido ser tema de conversa. Quando descobri que estava com câncer no reto, fui atualizada que duas tias, uma prima e a

minha mãe também já tiveram câncer. Naquele momento, em 2020, o aprendizado me pareceu ser: não ter medo de falar.

Falei abertamente nas redes sociais sobre o meu estado, recebi muito carinho e me lembro de que, na época, isso me fortaleceu. Fiz a retirada cirúrgica e o resultado foi satisfatório, sem margens livres excelentes, mas enfim feliz com a perspectiva otimista do não retorno do câncer. Neste momento, também fiz uma cirurgia espiritual o que me deixou mais focada na cura.

Essa primeira jornada teria fim no mês de julho de 2022.

Nesta época, eu já estava como administradora, com projetos em andamento e viagens agendadas para palestras. O ano de 2022 seria fechado com chave de ouro no sentido de produtividade. Infelizmente, a máxima do ser útil 100% tinha voltado a fazer parte da minha vida, sem eu sequer ter notado.

Numa segunda-feira depois do trabalho e de ter uma sensação esquisita de urgência, cheguei em casa com pressa e corri para os resultados dos exames que ainda não tinham sido abertos. Aprendi que ler laudos pode desesperar a gente, mas resolvi fazê-lo porque alguma coisa me impelia a isso.

A ressonância mostrava um gânglio aumentado na região perirretal. Fiz exame de confirmação, PET- CT, e com o resultado, a indicação de tratamento.

Enfim aqui estou eu, recém iniciei a radioterapia e a quimioterapia e o meu pensamento é de agradecimento por ter descoberto quando ainda as palavras possível e provável fazem parte do discurso dos médicos. Não vou dizer que é fácil manter apenas bons pensamentos, é uma luta diária, mas esse novo processo me fez de fato refletir de maneira diferente.

A questão que me acompanha é: quanto vou me permitir aprender dessa vez? Acredito na cura sim, afinal esse deve ser o nosso mantra, porém mais do que a cura orgânica, é necessária a cura da alma. Permitir-se viver a vida agora e não apenas focada no futuro, permitir-se não ser 100% produtiva e útil e ainda assim achar a felicidade em pequenas realizações, permitir-se perder (ganhar) tempo numa concepção totalmente contrária. Construir lembranças lindas.

São esses momentos que ainda vou construir que me movem, o apoio da minha família, dos meus amigos, da equipe que me acompanha, isso tudo é o que transforma uma experiência em verdadeiro aprendizado. E esse aprendizado, no meu entendimento, é o que pode canalizar a cura da alma.

CD

ADRIANA
CALCANHOTTO -
PARTIMPIM TLÊS

Paulo Roberto da Purificação
Grupo de Canto Sol Maior

Adriana Calcanhotto, um nome consagrado da MPB, encanta e conquista crianças com sua voz doce e canções educativas no projeto PARTIMPIM. Com o pseudônimo de Adriana Partimpim, a artista cria um universo lúdico e inocente que atrai crianças e adultos. O Projeto Partimpim é inovador por ser um dos poucos produtos infantis voltados para o desenvolvimento cultural da criança.

Partimpim Tlês é o décimo álbum de estúdio da cantora e compositora e terceiro ál-

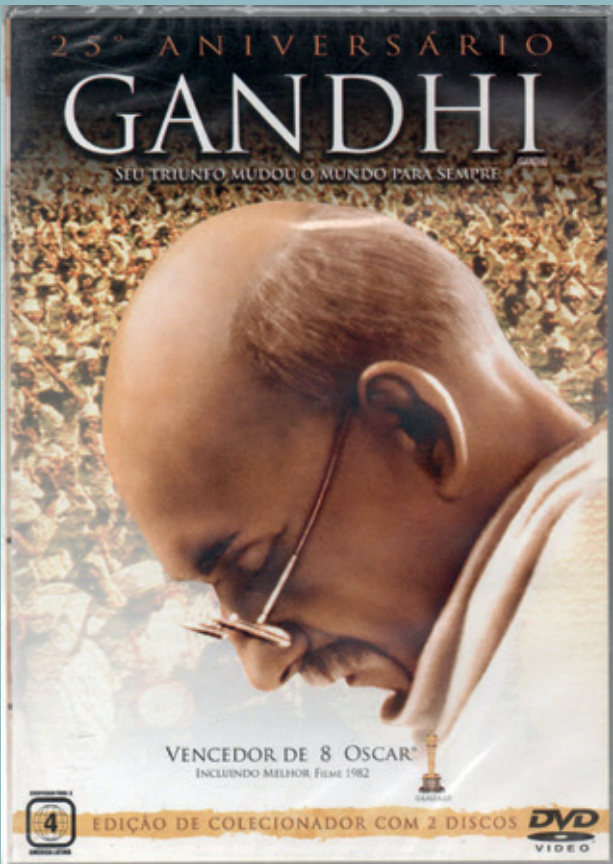


bum do Projeto Partimpim e segue a proposta dos primeiros. Apresenta o que há de mais rico na MPB, em uma versão voltada para o público infantil. O álbum traz canções de compositores como: Chico Buarque,

Jorge Ben Jor, Dorival Caymmi, Gonzaguinha e outros nomes de peso da música brasileira.

Partimpim Tlês (por isso a grafia “tlês” em vez de três, para designar uma voz infantil) da cantora.

FILME



GANDHI

A cinebiografia do líder indiano Gandhi retrata a fase em que ele enfrentou o domínio britânico sobre seu país ao utilizar a resistência não violenta, o que ajudou a Índia a conquistar a independência. O filme biográfico garantiu oito prêmios do Oscar nas categorias: Melhor Ator (Ben Kingsley), Melhor Filme, Melhor Direção, Melhor Fotografia, Melhor Roteiro, Melhor Direção de Arte, Melhor Figurino e Melhor Edição.

LIVRO

PROPÓSITO
a coragem de
ser quem somos

Sri Pren Baba,
Editora Sextante, 1. ed.,
2016

Vera Lúcia Behr
Terapia do Livro



para que veio, qual seu papel no planeta.

Ainda acrescenta: “Você precisa se responsabilizar pelo mal que age através de você, compreender os mecanismos pelos quais ele se manifesta por meio de suas ações, pouco a pouco a compreensão vai crescendo, até que a maldade perde a força”.

Diz que toda vez que nos “armamos” em forma de comportamentos por

Neste livro, Sri Pren Baba convida o leitor a uma viagem fantástica através do autoconhecimento, aborda temas importantes que fazem parte das dúvidas comuns que nos envolvem no enfrentamento das crises que atingem a humanidade atualmente.

Em uma sociedade que valoriza os desejos do ego muito mais do que a essência natural interna do ser humano, nos desviamos do propósito da alma cujo resultado é o sentimento de vazio, de isolamento e de solidão, originando o grande mal dos tempos atuais, a depressão. Apesar de todo avanço tecnológico e científico nunca estivemos tão doentes emocionalmente.

O autor coloca que o objetivo de estarmos em uma experiência humana é expandir a consciência, de forma que esse olhar de compreensão dissipa a sombra e a maldade individual e reflete no inconsciente coletivo, se você cura alguma parte de si, também está curando o mundo.

Quando chega a este mundo, a alma é sábia, conhece a si mesma e se lembra de seu propósito ou missão,

medo ou ódio, estamos manifestando nossa maldade ou sombra. A maldade mensura a dor interna.

Quando alinhamos nosso propósito de alma e a ação individual com o propósito universal, colocamos o amor em movimento. O amor passa por você e se expande para o mundo através de sua ação desinteressada e a aplicação de seus talentos, assim, você se torna uma ponte, um elo na grande corrente cósmica da vida, onde todos estão conectados e os destinos caminham na mesma direção. Você vai deixar de se sentir isolado, na ilusão do abandono, estará ligado ao amor, servo do grande mistério com a missão de despertar o amor neste plano.

Acrescenta ainda, “Você se torna curador quando abre mão de suas próprias doenças, suas maldades ocultas, você deve estar disposto a se curar”.

Portanto, seja servidor, espalhe amor, cura, felicidade, estimule que a luz brilhe em todos e encontre sua própria identidade, sua autenticidade, de volta para casa.

A VELA E A VIDA

Guilherme Agnolin

Mestrando do PPGECC/UFSC

Sou uma pessoa apaixonada por atividades ao ar livre, surfo com frequência, já fiz curso e saltos de paraquedas, gosto de trilhas e aventuras e o último esporte que tomou conta de mim foi a vela. Pode-se dizer que os esportes de vela funcionam melhor em uma condição oposta à do surf, por conta do vento. Obviamente a natureza é única e diferenciada, mas geralmente nas primeiras horas da manhã o vento é fraco e isso é bom para o surf, pois o mar fica liso, mas não é bom para velejar. Quando o vento entra, no fim da manhã, e vai aumentando até a tarde, as ondas ficam mexidas, ruim para surfar, mas fica bom para velejar. É a solução perfeita para aproveitar um dia todo em contato com os elementos da natureza.

A vela é um esporte que envolve conhecimentos diversos, observação, sutileza e paciência, é uma jornada de descobrimento. O movimento do barco cortando a água, o silêncio e paz do momento, o vento passando pelas velas fazem as coisas entrar em uma sintonia tão bonita. Já tinha lido um livro do Amyr Klink e no YouTube encontrei uma série de canais de pessoas que vivem a bordo, reformam e constroem seus barcos, viajam o mundo. Me encantei com essa ideia, o barco a vela é o único meio de transporte que permite a autonomia de cruzar oceanos utilizando a força gratuita dos ventos e chegam em lugares por outra perspectiva, a do oceano, que tudo conecta.

Fiz um curso de vela e com a mesma escola velejei bastante na Lagoa da Conceição, fiz algumas travessias em Florianópolis e no Continente com um Dingue, barco pequeno de lazer para duas pessoas, com pouco mais de quatro metros. Algumas velejadas foram com muito vento e ondas (algumas surfadas com o barco), teve barco virado, mas tudo com muita segurança. A sensação no final de cada velejada é indescritível, é um misto de conquista pessoal com felicidade e tranquilidade, de diminuir a velocidade que passa na terra.

Recentemente, embarquei em uma travessia de Itajaí a Porto Belo, um barco maior, com mais de nove metros, passando a noite ancorado atrás da ilha de João da Cunha e retornando a Itajaí no outro dia. Poder acordar cercado pela natureza e o mar embaixo de você é muito especial e gostoso, nos faz pensar

em viver ao sabor do vento, fazer disso a vida.

Descobri na literatura um estudo de Mirandola *et al.* (2020) onde foi analisada a experiência de 19 mulheres italianas, que passaram pelo processo de tratamento e cura do câncer de mama, em um curso personalizado de uma semana de vela, com acompanhamento de uma equipe multidisciplinar. Uma pesquisa foi respondida antes do embarque e após o curso, com base em questionários de medição da qualidade de vida (SF-12) e estresse psicológico (STAI-Y). Foi observado um aumento significativo no componente mental de qualidade de vida e de diminuição do estresse e ansiedade. Vale ressaltar que o estudo foi conduzido em condições específicas: intervenção em grupo, realizado na natureza e ao ar livre, afastado de centros de saúde e facilitado por um time multidisciplinar, mas que sustenta que a prática da vela pode representar uma intervenção viável para aumentar o bem-estar psicológico de pessoas que realizaram tratamento do câncer de mama.

A tese de doutorado de Kuhn (2001) com o título: 'Velejar como uma experiência transformacional' investigou 77 participantes e concluiu que a vela permitiu que os indivíduos mudassem a si mesmos por meio da conexão com a natureza, da autoexploração, da interconexão com uma comunidade confiável e do estado de presença. O trabalho recomenda que psicólogos, terapeutas e educadores possam utilizar da vela como um meio poderoso para aumentar a autoestima, a autoconfiança e a valorização ecológica por meio dessas experiências que são transcendentais e autorrealizadoras.

Estar em contato com a natureza a mercê das suas intempéries com uma embarcação sobre a água podem ser experiências únicas e transformadoras, conforme apontam os estudos. Por meio dela, poderíamos contribuir no processo de educação e desenvolvimento, autoconhecimento e autorrealização e formação de pessoas melhores, conectadas com a natureza. Meus planos agora envolvem velejar pelas baías de Santa Catarina, depois, quem sabe, subir a costa brasileira, depois Caribe, Panamá, Costa Rica e desbravar o Pacífico Sul. Esse passo a passo eu ainda não tenho, pois como disse um amigo: "o barco é que vai te encontrar", mas enquanto isso vou me preparando, movido pelo sopro do vento da vida.



CAMINHAR COM FÉ E ENCONTRAR A ESPERANÇA

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

*Que seu medo dê lugar a sua fé
e que você jamais perca a esperança!*
(Marianna Moreno)



Quando caminhamos com a certeza de que vamos estar exatamente no lugar que precisamos e queremos chegar, antes mesmo de iniciar a caminhada, isto é **FÉ**. Então, podemos dizer que a fé é a coragem que precisamos ter para caminhar sem enxergar o caminho. A fé é a força que nos impulsiona para frente sempre e não permite que permaneçamos parados.

Ela, a fé, é a parente mais próxima da **Esperança**. Quando a fé começa a caminhada, a esperança já chegou no destino. Assim é que a fé mira a esperança e, automaticamente, começa a caminhar a passos largos, avançando sem medo, mesmo não conhecendo o caminho.

E, o que une as duas? A fé e a esperança? Só pode ser o **AMOR**. Com certeza só o amor sustenta a fé fazendo com que ela siga sempre em frente sem desanimar. Desânimo com fé? **JAMAIS**.

O que é, então, a fé? É aquela, que mesmo não aparentando, tem sempre um início e um fim. Caminha sempre em uma rota segura. Chega sempre ao lugar correto, pois ela caminha no e com o amor, com a esperança e com a razão.

Mesmo que a razão tente convencer a fé a mudar sua forma de caminhar, ela enxerga longe a esperança e firma seus olhos nela, mantendo sempre os pés firmes no amor e consegue sempre enxergar a esperança ao longe e corre para ela.

Vejam, então, que a fé, o amor e a esperança são sentimentos importantes e necessários em nossas vidas. São sentimentos que nos trazem a certeza de dias melhores sempre. Que nos fazem ser otimistas mesmo em momentos difíceis.

A **fé** é um sentimento lindo de muita força que nos fornece a coragem necessária para lidar com os obstáculos encontrados em nossa caminhada terrena. Ter fé é ter a certeza de que o melhor sempre virá.

O **amor** é poderoso, ele tudo cura e facilita o aprendizado para o perdão. Onde tem amor, com certeza tem respeito, alegria e companheirismo. O amor é um sentimento que traz sempre facilidade para que possamos resolver os problemas que possam aparecer em nossa caminhada pela vida. Usar o amor com sabedoria em tudo que faz parte de nossa vida, fará com que tudo se transforme, tudo se torne mais leve.

Já a **esperança** é um dos mais belos sentimentos que temos em nossas vidas, é ela a responsável por nossos movimentos, é ela o que nos faz crer e sempre esperar por dias melhores, é ela aquela luz que enxergamos no fim do túnel.



REFERÊNCIAS

- MIRANDOLA, D. *et al.*. Sailing Experience to Reduce Psychological Distress and Improve the Quality of Life of Breast Cancer Survivors: A Survey-Based Pilot Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 12 p. 4406, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17124406>. Acesso em: 31 ago. 2022.
- KUHN, R. E. **Sailing as a transformational experience**. 2001. Tese (Doutorado em Psicologia Transpessoal). Instituto de Psicologia Transpessoal, Palo Alto, Califórnia, 2021. Disponível em: <https://www.proquest.com/dissertations-theses/sailing-as-transformational-experience/docview/275782359/se-2>. Acesso em: 31 ago. 2022.

IRMÃO SÓLON FALA SOBRE FÉ, ESPERANÇA, FÉ RACIOCINADA E FÉ COMPREENDIDA .

Entrevista com Sólon Oliveira do Canto – médium voluntário de Nosso Lar desde 1993, quando realizou o retiro que chancela a entrada na Instituição. Atualmente, entre outras funções, é um dos coordenadores do Grupo de Segurança e também dos trabalhos realizados nas segundas-feiras à noite no Núcleo. Coordena o Departamento de Contribuintes e Voluntários (DVC), e faz parte dos Grupos: Andino, Transformação e dos Operadores.

1 - Qual a diferença entre fé e esperança, se é que existe?

Fé e esperança parecem sinônimas, mas podem ter sentidos diferentes, dependendo do que cada um quer expressar através delas.

Podemos dizer que: Fé é certeza - Esperança é expectativa.

Esperança é o sentimento de quem vê como possível a probabilidade de que seus sonhos se concretizem em um tempo que há de vir. A Fé é o agora. A esperança olha o futuro. Fé tem presença viva - sem princípio ou fim. A esperança ajuda-nos a permanecer comprometidos com nossos objetivos e motivados a agir para os alcançar. A esperança dá-nos um motivo para continuar a lutar e a acreditar que as circunstâncias atuais irão melhorar, apesar da natureza imprevisível da existência humana. Ter fé é crer firmemente em algo, sem ter em mãos nenhuma evidência de que seja verdadeiro ou real o objeto da crença.

2 - Segundo os escritos de Allan Kardec, devemos ter uma “fé raciocinada”, que combina a esperança em dias melhores com o exercício da razão e da observação do mundo concreto. Ou seja, a fé não é uma abstração, mas uma construção cotidiana. Você concorda?

Sim. Em Kardec, a fé raciocinada é a fé que permanece em constante contato com a razão, isto é, busca sempre um saber mais amplo, argumenta e se questiona. A fé raciocinada é aquela que pode encarar a razão face a face.

A fé é, assim como o amor, o perdão, os planejamentos e os sonhos, um complemento na construção da vida humana. A vida é uma eterna construção e a fé é um dos elementos auxiliares e que nos ajudam a dar um pouco mais de sentido à existência. Devemos, constantemente, nutrir nossa fé por meio de obras de retidão. A fé é um princípio de ação e poder.

A Fé Espírita tem características próprias e especiais, que a diferencia de qualquer outra Fé. A Fé Espírita não é reducionista, não bloqueia a vontade nem a expressão do ser humano; ao contrário, amplia a vontade e a capacidade de expressão. O indivíduo fica livre para a escolha e com menos possibilidades de ser mano-



FOTO ACERVO DO ENTREVISTADO

brado ou manipulado.

Segundo Allan Kardec, a fé espírita “não pode ser prescrita ou imposta por aquele que a tem, ninguém a poderá tirar e àquele que não a tem, ninguém poderá dar”. Diz o Codificador que “a Fé é sinal evidente de progresso”. O Espiritismo, como Doutrina reencarnacionista e evolucionista, tem na sua Fé uma consequência desse progresso que o indivíduo vai pouco a pouco conquistando, vivenciando. O progresso vai facilitando melhores elaborações em estágios sempre renovados.

3 - Gilberto Gil diz em uma canção que “a fé não costuma falhar”. Como você acha que a fé pode ajudar concretamente a vida das pessoas?

O que a fé verdadeira faz as pessoas realizarem na vida?

Ter fé é aceitar, é trazer para si, é saber que algo é verdadeiro para você e fará a diferença na sua vida. Mesmo atravessando momentos difíceis, devemos ter força e ser capazes de manter a fé viva, pois será ela que nos ajudará a ultrapassar essas dificul-

dades. Apoiada nos fatos e na lógica, ensinamos a Doutrina Espírita que fé inabalável é somente aquela que pode encarar a razão em todas as épocas da Humanidade.

A fé influencia na saúde física, mental e biológica, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Pode diminuir os riscos de diabetes, doenças cardiovasculares, respiratórias, infartos, insuficiência renal e acidente vascular cerebral. Pessoas de fé também são, no geral, mais felizes, otimistas e têm mais confiança no futuro do que o restante da sociedade. Centenas de estudos científicos ao longo dos anos mostram esses benefícios.

A fé ajuda as pessoas a passarem pelos momentos difíceis e pelas circunstâncias penosas, que sempre ocorrem na vida, quando menos se espera. Para superar essas dificuldades, para ter algum alento ou esperança, é preciso ter fé. Ela dá uma espécie de lucidez que permite se ver, em pensamento, a meta que se quer alcançar e os meios de chegar lá, de sorte que aquele que a possui caminha, por assim dizer, com absoluta segurança.

4 - Voltando a Kardec, ele diz que “A fé necessita de uma base, base que é a inteligência perfeita daquilo em que se deve crer. E, para crer, não basta ver; é preciso, sobretudo, compreender”. Qual sua sugestão para que haja essa fusão entre a crença e a compreensão?

A fé que tem base no ver é a fé de São Tomé, é “ver para crer”. Bem sabemos que essa fé não é suficiente para converter os ícones do materialismo extremado. Só a fé do saber dá as bases seguras para compreensão e aceitação.

A Fé não se consegue como que “por um passe de mágica”. Ela é a certeza, a segurança e a confiança já conquistadas e que, num dado momento, o indivíduo experiencia. A Fé está relacionada a obras, assim, uns possuem mais Fé, outros menos. Para a realização das obras – e das conquistas – é necessário estudo e trabalho que resultam em experiência. O que se pode afirmar é que haverá sempre uma nova tarefa a ser executada, a nos provar, a nos testar e, assim, vamos obtendo maior firmeza na execução, ou seja, maior Fé.

Foi dito, “a fé é mãe da esperança e da caridade”, o que é facilmente compreensível, porque todo aquele que a possui apresenta um sintoma de que já conquistou estágios importantes e, como tal, ela já está incorporada ao seu acervo tornando-se natural a prática do amor e da caridade.

A importância de o Espírita ter esse entendimento da Fé o levará a vivenciar melhor a atual existência, o aqui e agora, e a pautar todos os seus atos dentro de uma moral e de uma ética elevada. O Espiritismo facilita a reparação dos erros numa experimentação consciente e nisto está o fortalecimento da Fé. Todo este entendimento nos conduzirá à certeza, à confiança e à esperança, proporcionando-nos encarar de frente a razão em todas as épocas da humanidade.

A FÉ, quando sincera e verdadeira, sempre acalma, faculta a paciência que sabe esperar, porque, tendo seu ponto de apoio na inteligência e na compreensão das coisas, tem a certeza de chegar ao objetivo visado.

O ENTULHO NAS DUAS REALIDADES

Jaime João Regis

Define-se como entulho todo o material e resíduos resultantes da construção, reforma ou demolição de edificações ou de obras de um modo geral. Também pode significar o acúmulo de materiais desprezados que obstruem uma passagem ou que é empregado para aterrar e nivelar terrenos.

A geração de entulho no Brasil é objeto de preocupação. Na construção civil, é fato debatido por especialistas e amplamente divulgado nos meios de comunicação, o elevado índice de desperdício que se registra. São prejuízos quantificados em valores significativos na formação do custo da construção, ônus que afeta toda a sociedade.

A aplicação correta de técnicas já conhecidas, o desenvolvimento de novos métodos e sistemas de trabalho, a melhor capacitação da mão de obra, o emprego de materiais adequados a cada situação e, sobretudo, o esmero e o empenho de todos os agentes envolvidos no processo são instrumentos para a redução da geração de entulho e obtenção de inúmeros benefícios.

Além da diminuição da quantidade produzida, sua destinação é tema relevante para as autoridades de saúde pública, do meio ambiente e dos interessados, que deveríamos ser todos nós, na manutenção dos recursos naturais e na preservação da saúde das populações. A educação é a ferramenta para se evitar o descarte de entulhos em áreas públicas, como praças, jardins, à margem de rodovias ou vias urbanas. Para que não seja amontoado em terrenos baldios, jogado em córregos ou outros cursos d'água, nem despejado em manguezais, dunas, praias e no mar ou mal utilizado em aterros irregulares.

Pois além de componentes de construção como argila, areia, fragmentos de rochas, de cerâmica e de concreto, seu conteúdo é formado pelos mais diversos materiais, desde embalagens com restos de impermeabilizantes, fungicidas, resíduos de substâncias ácidas e alcalinas, compostos tóxicos, não degradáveis, metais pesados, pilhas e baterias descartadas, pedaços de madeira, vasilhames que acumulam água e outros tantos elementos contaminantes que se infiltram no solo, chegando até ao lençol freático. Em seus

depósitos, se observa, ainda, a formação de galerias propícias à criação de roedores e de outros animais transmissores de doenças.

De um grave problema, a destinação do entulho pode ser convertida em solução e transformada em atividade lucrativa, através da triagem, reutilização, reciclagem e beneficiamento, conforme os procedimentos orientados na Resolução CONAMA, nº 307, de 5 de julho de 2002.

Também na construção do homem espírito, na sua individualidade ou coletivamente, pela falta de adequada técnica de convivência, emprego de métodos inapropriados na utilização das suas potencialidades, equívocos nas escolhas e não aplicação de princípios básicos da ética universal, forma-se um autêntico entulho de resíduos de situações não resolvidas, ressentimentos, rancores, mágoas e ódios latentes. Amontoados de contaminantes da alma que necessitam ser triados e reciclados, revertendo-se os seus efeitos danosos em ações edificantes e benéficas ao reerguimento do templo divino que cada um encerra, conforme o projeto originalmente concebido.

Os ensinamentos de Jesus, fundamentos onde se apoiam os princípios básicos da Doutrina Espírita, contêm todas as orientações, diretrizes e instruções para que não sejam gerados, em nossas vidas, entulhos que maculem nossos sentimentos, que neles não se depositem resíduos de iniquidades, de malefícios, de mal de espécie alguma, conservando-nos "limpos de coração", fontes de água pura, "bem-aventurados", no seu expressar.

Mas, conhecendo a condição humana como ninguém, quanto às dificuldades para permanecer na prática do bem; por saber que por muitos ciclos continuaríamos a produzir entulhos em quantidades consideráveis, incluiu o Mestre Divino, na sua Instrução Normativa – o Evangelho – os procedimentos para reciclá-los e removê-los, conforme o fato gerador. No mal recebido, perdendo o ofensor, esquecendo a ofensa e libertando-se do ressentimento. No mal cometido, perdendo-se a si mesmo, reparando o dano causado e livrando-se do remorso. Tarefa árdua, mas não impossível e por muitos já realizada.

BEM AVENTURADOS OS PUROS DE CORAÇÃO

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Meu Irmão, segundo o Evangelho de Marcos em seu capítulo 10, versículo 13 a 16, certo dia algumas crianças foram conduzidas ao local em que se encontrava Jesus, fato esse que deixou impacientes seus discípulos que procuraram afastá-las. Jesus, repreendendo-lhes, disse:

Deixai vir a mim as criancinhas, não a impeçais; pois, o reino dos Céus é para aqueles que se lhes assemelham. Eu vos digo, em verdade, que todo aquele que não receber o reino de Deus como uma criança, nele não entrará. E tendo-as abraçado, abençoou-as impondo-lhe as mãos.

Ler o Evangelho, estudar aquilo que Jesus falou por parábolas para que fosse mais bem compreendido, há mais de dois mil anos, quando a maioria dos homens não tinha condições de entender sua mensagem de outra forma, é estar sempre ligado a Deus. Assim, no pequeno trecho do Evangelho acima transcrito é preciso ir mais além do que Jesus expressou naquele longínquo dia. Eis, meu Irmão, o assunto que me traz a escrever para ti.

Depois que observares uma criança, seus gestos, modo de olhar e seu comportamento espontâneo, obterás a certeza de que ela age sem segundas intenções ou malícia. É que na infância o espírito da criança ainda não pode manifestar suas tendências em face da debilidade, da fragilidade de seu corpo físico. Justamente nesse período tão especial onde reina a inocência, os pais, avós e demais pessoas que convivem com o infante devem aproveitar para dar seus conselhos, sua orientação ajudando-o a progredir espiritualmente.

Quando Jesus afirmou que todo aquele que não receber o reino de Deus como uma criança, nele não entrará uma vez que o passaporte espiritual para adentrar em Seu Reino é a simplicidade e a humildade da alma. Esse Reino tão falado por Jesus não vem com aparências externas, pois ele é fruto da reformulação interior que tanto temos falado e que só é alcançada com esforço e muito trabalho.

Precisamos aprender com a criança, ter sua espontaneidade, sua simplicidade, sua pureza de coração para nossa evolução espiritual para almejarmos passar no concurso universal e ter acesso ao Reino de Deus. Abandone, portanto, as atitudes antagônicas, ataque a raiz do mal que te escraviza, qual seja, o orgulho e o egoísmo. Deixe de zombar daqueles que têm atitudes pacíficas e sentimentos naturalmente edificantes. Eles não são tolos... Tolo são aqueles que lhes julgam assim. Tolo é todo aquele que dissimula, que ainda veste a capa da aparência para ganhar os aplausos do mundo quando é maravilhoso o aplauso de Deus àqueles que têm a pureza das crianças.

Seja como a criança... Seja naturalmente feliz.



Espaço reservado para você

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>

AÇÃO ENTRE AMIGOS

KWID ZEN 2023 0 KM

COM APENAS R\$30,00 VOCÊ AJUDA O CENTRO DE APOIO AO PACIENTE COM CÂNCER E CONCORRE AO PRÊMIO ACIMA

*CONSULTE O REGULAMENTO NO SITE [HTTP://LOJA.NENOSSOLAR.COM.BR](http://LOJA.NENOSSOLAR.COM.BR)

ESSE É TP

EMPRÉSTIMO PESSOAL KOERICH

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

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

Condições exclusivas para obter a última parcela grátis nos planos de 12 e 15 vezes, vinculadas à "Campanha Parcela Bonificada", não deverão ocorrer o pagamento antecipado bem como, o pagamento em atraso de qualquer parcela do plano contratado. Sujeito a análise de crédito e consulta aos Órgãos de Proteção ao Consumidor no momento da operação. Prazo de empréstimo em 12X (CET) 10,40% a.m. e 233,44% a.a. e prazo de empréstimo de 15X (CET) 10,94% a.m. e 253,76% a.a. Obrigatória a apresentação da Carteira de Identidade e CPF original e comprovante de renda e residência emitidos há no máximo 3 meses. A primeira parcela terá vencimento no 30/10/2024, sendo as demais para o mesmo dia dos meses subsequentes. O Custo Efetivo Total (CET) do financiamento terá variação de acordo com o valor, o número de prestações, taxa de juros contratada e demais condições praticadas na operação. Condições válidas até 31/03/2026, podendo ser alterada sem prévio aviso. O Koerich é Corretora da Kredig S/A CNPJ: 08000-648-6488. Consulte o CET antes da contratação.