

# Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar  
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

FEVEREIRO 2023 - ANO 13 - Nº 113

IMAGEM DA WEB

## RETRATO DO IMPACTO PANDÊMICO NA ESCOLARIZAÇÃO

**Volta às Aulas?  
Ou um RECOMEÇO!  
Novos Desafios**



O mundo viveu um intenso e trágico período pandêmico, afetando a população em diferentes áreas e a Educação não ficou de fora, segundo a Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e a Cultura (UNESCO) impactando 1,5 bilhões de estudantes em 188 países, o que corresponde a cerca de 91% do total do planeta. No Brasil, estamos lidando com o resultado deste trágico combo que foi a pandemia da COVID-19 na escolarização Brasileira, nos diz a pedagoga Cristiane Lopes. **Páginas 8 e 9**

### ENTREVISTA



FOTO ACERVO DA ENTREVISTADA

Nossa entrevistada, **Melissa Ribeiro do Amaral**, nos diz que “cuidar do meio ambiente, que é nosso, mas os recursos são finitos, é fundamental e cabe a cada um de nós. Tratar bem as pessoas, incentivando quem nos rodeia a ser melhor, ser justo, honesto, cuidar das finanças, ter ética e cumprir as regras são atitudes que todos devemos ter, de indivíduos a grandes corporações”. **Página 1**

### EMPREENDEDORISMO NA MATURIDADE

Segundo Aline Debize de Fraga, quando o empreendedor tem uma percepção positiva sobre sua capacidade de ter sucesso, as ações empreendedoras levam a uma mudança na posição social que afeta a identidade. Essas mudanças exigem dos empreendedores seniores capacidade de transitar da posição de empregado para a posição de empreendedor de forma criativa, gerando uma nova identidade. **Página 4**

IMAGEM DA WEB



### Colunas

#### • O PODER DA PALAVRA

Adilson Maestri  
Página 7

#### • ESPIRITUALIDADE ANCESTRAL É A NOSSA HISTÓRIA

Gastão Cassel  
Página 7

#### • O POTENCIAL CRIATIVO E A CRIATIVIDADE

Édis Mafra Lapolli  
Página 13

#### • COMO JESUS NOS ENSINOU

Jaime João Regis  
Página 15



**E**stamos em fevereiro de 2023, após o período de recesso por conta das festas de final de ano e férias escolares, em poucos dias, reiniciam as atividades das redes públicas e particulares de ensino e serão muitos os problemas a serem enfrentados.

Após uma pandemia que provocou dificuldades em todos os aspectos da vida em sociedade, é hora de pôr a casa em ordem e procurar amenizar os estragos provocados não só no sistema de ensino, mas também nas demais redes de atividades produtivas. Neste número, falamos de educação e dos novos desafios a serem encarados. Este é o assunto de nossa página central.

Ao retornarmos às nossas atividades normais, estamos ainda sobrecarregados das tensões que foram provocadas por tudo o que a pandemia nos impingiu.

Mas é hora de retomarmos com clareza nossos projetos individuais e coletivos, confiantes na assistência espiritual que nunca nos falta, mesmo nos momentos mais angustiantes, portanto cabeça erguida e sorriso no rosto.

“Sorrir significa aprovar, aceitar, felicitar. Então abra um sorriso para aprovar o mundo que lhe quer oferecer o melhor. Com um sorriso no rosto as pessoas terão as melhores impressões de você, e você estará afirmando para você mesmo, que está pronto para ser feliz” (Aristóteles).

E é sobre o sorrir que nosso Mentor nos fala por meio do texto psicografado pelo irmão Álvaro Farias, dirigente geral do NENL.

“O sorriso, aquele produzido pela alma, é mais um dos atributos com que Deus nos presenteou na hora da criação. O intuito de Deus ao assim agir, por certo, foi fazer do sorriso um cartão de apresentação para as boas horas vividas e um cartão de reparação para as horas difíceis. Tudo é possível quando se crê...”

O Núcleo Espírita Nosso Lar não parou de trabalhar neste final de ano e está com todas as suas frentes de trabalho atuando plenamente.

Boa leitura!

## Narrativas Poéticas

FOTO RENATA FARIA



*“Diego não conhecia o mar. O pai, Santiago Kovakloff, levou-o para que descobrisse o mar. Viajaram para o Sul. Ele, o mar, estava do outro lado das dunas altas, esperando. Quando o menino e o pai enfim alcançaram aquelas alturas de areia, depois de muito caminhar, o mar estava na frente de seus olhos. E foi tanta a imensidão do mar, e tanto seu fulgor, que o menino ficou mudo de beleza. E quando finalmente conseguiu falar, tremendo, gaguejando, pediu ao pai: - Pai, me ensina a olhar!”*

(Do livro dos abraços - Eduardo Galeano)

### Zenaide Machado

Voluntária do NENL

Afinal, em qual direção estamos a olhar? Esta narrativa tão sensível de Eduardo Galeano nos convida a uma imersão profunda sobre quem somos? o que desejamos e como enfrentamos os desafios impostos pela vida. Em que medida, desenvolvemos nossa capacidade de olhar para nós e com generosidade saber o que nos propomos cotidianamente neste plano terreno? O que sabemos sobre a humildade? Deixamos que ela nos conduza aos ensinamentos de partilha com o outro? As relações humanas cada vez mais nos exigem um olhar voltado para a amorosidade, para o respeito às diferenças e para a soma das nossas humanidades, como olhamos? Como nos observamos? Como contribuimos para a vida coletiva? As narrativas poéticas têm essa capacidade de tirar as palavras do papel e fazer ressoá-las no campo das nossas emoções para que nossas descobertas sejam transformadoras nos deixando mudos de beleza como sugere o autor. Certa vez me disseram que quando nossa mente está em vários lugares não estaremos em lugar algum. Demorei a entender, porque para isso precisava desacelerar e aprender a pausar quando necessário, ao contrário corremos o risco de aprender pela dor. Os tempos acelerados e as exigências do dia a dia por vezes dificultam nosso estado de presença. Pequenas pausas para contemplar o voo de uma borboleta, por exemplo, pode se tornar um espetáculo único. Somos guiados pela emoção muito singular. Neste momento qual é a sua emoção? Permita-se a entrega e deixe o olhar ser o guia.

## 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

**Editores**  
Fernandz Editora  
juceliadzfernandes@gmail.com

**Cartas para o jornal**  
secretaria@nenossolar.com.br

**Telefones do Núcleo:** (48) 33570045 e 33570047 - [www.nenossolar.com.br](http://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/>



[www.nenossolar.com.br](http://www.nenossolar.com.br)



## O QUE É SER LÚCIDO?

**Ramón Córdova Santos,**

Médico Psiquiatra com especialização em Saúde e Espiritualidade - CRM 27936 SC

Presidente da Associação Médico-Espírita de Santa Catarina (AME-SC),

Para responder a esta pergunta, vou partir de um referencial teórico sobre uma instância mental chamada superego, que entrega para nós a nossa habilidade de viver em sociedade e para a sociedade, não espoliando o outro, não colocando os nossos desejos acima da empatia e da alteridade. As nossas pulsões, a busca por realizar os nossos desejos, aquela porção nossa que freia a nossa vontade de agredir, matar, lesar o outro é a que regula esse ser selvagem que em nós habita ainda. Essa capacidade de suportar as nossas frustrações e não satisfazer as nossas necessidades, a possibilidade de poder viver sem satisfazer as nossas necessidades mais selvagens. As condutas antissociais que tanto oneram as relações interpessoais e desgastam a engrenagem social causando danos.

Então, partimos da ideia de que lucidez vem dessa iluminação interna, que tem uma autocensura regulatória, a moral interna, a religião interna, a consciência moral que tanto buscamos na Doutrina Espírita. Mas para que eu possa me suportar quando meus desejos não são atendidos, para que eu possa suportar a minha raiva, o meu ódio e não sair atropelando os outros, devido aos meus desejos não atendidos, alguém tem que me ajudar a estruturar isso dentro de mim.

Para que eu possa aturar, dar conta desse desprazer dentro de mim, alguém precisa me suportar quando eu sou criança, cuidando de mim. Por exemplo, uma criança de três anos brincando no pátio da casa e nós a chamamos para tomar banho. Sabemos que acontece aquela crise, aquela birra, aquela agitação, aquela conduta opositora. Nós a levamos para o banho, a crise se acalma, depois passa. Quando nós fazemos essa intervenção, nós estamos contribuindo para a formação de estruturas neurológicas aptas a suportar o desprazer. Sim porque ela estava em um momento prazeroso, brincando, tendo alegria e dopamina nas sinapses (espaço entre os neurônios) cerebrais.

Quando eu, sendo um cuidador, consigo suportar o desprazer que é cuidar dessa criança não sendo agradável com ela, eu consigo dar a essa criança uma aparelhagem psíquica capaz de gerar nela uma estrutura de superego e ego que, nas frustrações da vida, saberá se autorregular e se acalmar. Mas infelizmente os cuidadores de hoje, principalmente os pais, buscam não ter este desprazer com os filhos. É como se ser pai e mãe tivesse que ser sempre agradável. Então essa lucidez de suportar as tempestades emocionais do meu filho sem através da minha raiva eu jogar nele que ele não está sendo um bom filho, que ele não é comportado, que ele está sendo feio.

O melhor a fazer é dizer-lhe que ele está com raiva, pois a brincadeira estava muito legal. Dizer também que ele vai tomar banho porque o pai quer, porque a mãe quer. Há um desejo que naquele momento rege e organiza a vida mental dele. Um desejo acima do desejo dele. Essa é a inscrição que precisa ficar gravada no psiquismo dele, gerando uma neurocircuitaria robusta para se suportar.

Existe também uma confusão a respeito de ser autoritário neste sentido. Ser autoritário seria dizer: “não chora se não você não vai ganhar iogurte”. Sabemos que a criança precisa, nesses momentos de birra, completar um ciclo de agitação e calma e que cabe a nós não suprimir isso, pois se ela não entender que está com raiva, está chateada e nós nos utilizamos da manipulação para suprimir essa expressão emocional criaremos o recalque. E o que é o recalque?: É a não percepção em nós de um conflito, de um estado emocional.

Nós precisamos perceber para ela (criança), e informá-la para que ela se conheça e faça uma leitura dos próprios estados emocionais. O invejoso não sabe que deseja algo que não possui ou que não tem. Ele é cego para os seus próprios desejos. Quando suprimimos, podemos criar o recalque que é um cegamento de nós próprios.



## VIVENDO BEM COM O SEU DIABETES

**Nilda Figueiredo**

Enfermeira, Sanitarista, Nutricionista CRN 10 nº 0416

O diabetes é uma enfermidade crônica, na qual o corpo não produz insulina ou não consegue utilizá-la de forma adequada. Caracteriza-se pelo aumento da glicemia (taxa de glicose ou açúcar no sangue). É, frequentemente, acompanhada do aumento de colesterol e ou triglicerídeos, hipertensão arterial e disfunção nas paredes dos vasos sanguíneos. Condições essas que acarretam o risco de complicações, quando não devidamente acompanhadas.

São sintomas comuns no diabetes: *polidipsia* (muita sede), *poliúria* (muita urina) e *polifagia* (muita fome). A “**muita sede**” é um indicativo de que a glicose no sangue está alta (hiperglicemia) – O corpo usa desse recurso a fim de eliminar, através da urina, o excesso da glicose – Já o “**grande volume urinário**” corresponde à quantidade de líquido ingerido (estimulado pela hiperglicemia) Enquanto a “**muita fome**” tem origem em duas razões: no excesso de insulina no sangue (que não consegue entrar e agir na célula); ou também e principalmente, devido à queda dos níveis de glicose (hipoglicemia) - Isso costuma acontecer, quando é deixado um grande intervalo entre as refeições - mais de três ou quatro horas para se alimentar.

A taxa normal de glicose deve estar entre 70 e 99 mg%. Se é alterada (para mais – **hiperglicemia**, ou para menos – **hipoglicemia**) causa desconforto:

**hiperglicemia** – cansaço, visão turva, muita fome e muita sede, boca seca, urina frequente, coceira.

**hipoglicemia** – apatia, suor, palpitações, ritmo cardíaco acelerado, fome, ansiedade.

Como “prover” a glicose no sangue sem prejuízos para o organismo:

Alimentar-se a cada 3 ou 4 horas, horários regulares, o corpo pode manter a glicemia e o libera da fome excessiva, compulsão e do desejo por doces;

Os alimentos indicados, **procedentes da natureza**, logo promovem saciedade. Além de terem digestão prolongada devido à presença de fibras e dos nutrientes; (a glicose é liberada lentamente, mantendo-se por mais tempo).

Comer alimentos ricos em proteínas, fibras, vitaminas, minerais, com preferência à gordura vegetal, a fim de nutrir sem causar obesidade;

Ter “balinhas de socorro” para o caso da glicose

baixar. Esse cuidado pode ser necessário se o horário da refeição atrasar.

Para produto industrializado, verificar no rótulo **ingredientes** excluir caso contenha açúcar – como algumas marcas de água de coco. Prefira chocolates amargos com 70% cacau. Escolha massas integrais, macarrão feitos com grão de bico, quinua. Troque o amido das farinhas brancas (pães, bolachas, bolos comuns) por amido natural (grãos, raízes, frutas);

Acostume, de preferência, com o sabor do café e do alimento natural;

Adoçantes: stévia - só stévia®, xilitol, eritritol, acesulfame-k;

Toda refeição deve conter uma “dose” de glicose. Por exemplo: uma fruta/porção por refeição; um terço do prato com arroz integral, inhame, aipim, batata (baroa, yacon, doce, inglesa), milho, trigo em grão ou de quibe, LANCHES preparados com: aveia, gérmen de trigo, trigoilho, quibe, milho, centeio, linhaça, gergelim, sementes de girassol, cacau, ervilha, grão de bico, pinhão, chia, quinoa, amêndoas, nozes... As frutas de baixo índice glicêmico estão liberadas (amoras, ameixa, mirtilo, lima da pérsia, limão, maracujá, morango, maçã, kiwi).

Faça exame regular (glicemia e hemoglobina glicada)

A incidência da diabetes tem aumentado consideravelmente nos últimos anos, devido ao indiscriminado consumo dos produtos industrializados, muitos dos quais com enorme carga glicêmica e reduzido valor nutricional.

A alimentação ideal para o portador de diabetes é exatamente a melhor para todas as pessoas. Ótima opção é consumir apenas o que procede da natureza... Você já viu os antigos filmes de índios, produzidos há uns trinta anos atrás? Os personagens exibindo corpos musculosos, dispostos ao trabalho, aos movimentos praticados ao sol, junto às águas, árvores, animais... O que aprendemos com eles? Qual é o nosso aproveitamento das energias naturais?

### BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

<https://cerpe.com.br>  
<https://ceof.com.br>



# EMPREENDEDORISMO NA MATURIDADE

Aline Debize de Fraga  
Mestranda do PPGECC/UFSC

As pessoas que decidem empreender pela primeira vez na fase madura da vida, geralmente a partir dos 50 anos ou mais, são identificadas na literatura como empreendedores seniores. O empreendedorismo sênior é globalmente reconhecido como uma alternativa para as pessoas 50+ e uma solução para algumas questões sociais relacionadas ao descompasso entre o aumento da longevidade e a geração de empregos (GOMES, 2020; MONTEIRO, 2020).

Os empreendedores seniores podem ser motivados a iniciar seus negócios por diversas razões que podem envolver fatores de necessidade e de oportunidade (HOLMQUIST; SUNDIN, 2022). Os empreendedores seniores motivados pela necessidade são impulsionados por fatores externos como problemas no ambiente de trabalho, dificuldade para se aposentar e necessidade de cuidados com a saúde. Entretanto, o fator de necessidade mais comum está relacionado à dificuldade de recolocação no



IMAGEM DA WEB

mercado de trabalho devido a baixa quantidade de empregos e o ageísmo, que é preconceito de idade (GEM, 2020; MONTEIRO, 2020).

Ainda assim, os empreendedores seniores também podem ser movidos pelas oportunidades ou outros fatores intrínsecos e positivos. A busca pela autonomia, realização, liberdade e flexibilidade são algumas dessas motivações. Manter uma vida ativa, sentir-se útil após a aposentadoria, manter conexões sociais, contribuir na sua comunidade são outros fatores positivos. Possibilidade de maiores ganhos utilizando seu

conhecimento e experiências acumuladas, especialmente se possuir recursos financeiros também motivam os empreendedores seniores (GEM, 2020; MONTEIRO, 2020; HOLMQUIST; SUNDIN, 2022).

É fato que as motivações afetam o comportamento empreendedor e são afetadas pelo envelhecimento. Aqueles empreendedores seniores, que iniciam seus negócios por necessidade e de forma relutante, demonstram baixa propensão ao risco, não buscam o desenvolvimento crescente de seus negócios e valorizam menos a autonomia, mantendo um

comportamento empreendedor de forma linear ao longo do tempo, pois consideram a possibilidade de voltar ao mercado formal. Os empreendedores que empregam outras pessoas e que buscam o crescimento de seus negócios, tendem a assumir riscos maiores e dedicar mais o seu tempo até o momento em que passam a perceber o tempo como um recurso escasso em função da idade e menor retorno financeiro impactando na sua percepção de risco. Os empreendedores autônomos, que criam seus negócios como substitutos do emprego aproveitando-se de uma oportunidade, mas não empregam outras pessoas, tendem a dedicar esforço e assumir um comportamento empreendedor de forma ascendente ao longo do tempo, por ter uma percepção de risco menor (KAUTONEN; DOWN; MINITI, 2014).

Dentre as motivações mais presentes nos empreendedores seniores, Gomes (2020) destaca a realização e autonomia. Mesmo que a decisão de empreender tenha partido de uma necessidade, o empreendedorismo frequentemente conduz a pessoa a uma transformação

na sua forma de pensar e agir, na qual o dinheiro já não ocupa mais a principal posição. Quando o empreendedor tem uma percepção positiva sobre sua capacidade de ter sucesso, as ações empreendedoras levam a uma mudança na posição social que afeta a identidade. Essas mudanças exigem dos empreendedores seniores capacidade de transitar da posição de empregado para a posição de empreendedor de forma criativa, gerando uma nova identidade (GARCIA-LORENZO; SELL-TRUJILLO; DONNELLY, 2020).

Assim, quando o empreendedor sênior tem uma visão positiva da idade, livre de estereótipos e preconceitos que impactam suas motivações limitando seu comportamento empreendedor, esta nova identidade poderá ser moldada pelas características empreendedoras associadas a proatividade, inovação e criatividade.

## REFERÊNCIAS

GARCIA-LORENZO, L.; SELL-TRUJILLO, L.; DONNELLY, P. Entrepreneurship after 50: the liminal identity transitions of older emergent entrepreneurs. *Entrepreneurship and Regional Development*, v. 32, n. 9-10, p. 922-942, 2020.

GLOBAL ENTREPRENEURSHIP MONITOR (GEM). *Empreendedorismo no Brasil 2019*. IBQP, SEBRAE, 2020.

GOMES, I.C.C. *O que faz mover o empreendedorismo sênior: processo e fatores de influência*. 2020. 196f. Tese (Doutorado em Gestão, Estratégia e Empreendedorismo) Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, 2020.

HOLMQUIST, C.; SUNDIN, E. Organizing work and activities to cope with age – the role of entrepreneurship for individuals aged 50+. *Qualitative Research in Organizations and Management: An International Journal*, v. 17, n. 2, p. 236-252, 2022.

KAUTONEN, T.; DOWN, S.; MINITI, M. Ageing and entrepreneurial preferences. *Small Business Economics*, v. 42, n. 3, p. 579-594, mar. 2014.

MONTEIRO, A. S. B. *Empreendedorismo sênior: caracterização da predisposição para empreender numa amostra das zonas norte e centro do concelho da Figueira da Foz*. Dissertação. Escola Superior de Educação. Instituto Politécnico de Coimbra, Coimbra, Portugal, 2020.

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

PANDION editora

/editorapandion | 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:

|                      |                                              |
|----------------------|----------------------------------------------|
| <b>Segunda-feira</b> | 08:00 às 11:30 horas                         |
| <b>Terça-feira</b>   | 14:00 às 16:30 horas                         |
| <b>Quarta-feira</b>  | 9:00 às 11:30 horas<br>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.

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   |     | 07.55               | ZR | 10.25 | ZR  |
| 06.15   | ZR  | 12.35   | M   | 10.05               | ZR | 12.25 | ZR  |
| 06.15   | Exp | 13.05   | E   | 11.40               | R  | 14.25 | ZR  |
| 06.25   |     | 14.15   | M   | 13.25               | ZR | 16.25 | ZR  |
| 06.50   | Z   | 15.20   |     | 14.15               | R  | 18.25 | ZR  |
| 06.55   | R   | 16.20   |     | 16.05               | ZR | 20.25 | ZR  |
| 07.05   | Z   | 17.15   | EZ  | 18.05               | ZR |       |     |
| 07.20   | M   | 18.20   | Exp | 20.05               | ZR |       |     |
| 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!

## A CONSCIÊNCIA DO EU E OS BENEFÍCIOS DO AMOR

Jucemar Geraldo Jorge  
Equipe Filosófica Ir. Gabriel

Diante de um mundo tão cheio de adversidades, parece uma utopia falar de amor e de consciência do “eu”. Mas é isso mesmo, não podemos deixar de fazer uma leitura realista da vida e conhecê-la tal como ela é de fato, com todas as suas nuances. Nosso propósito hoje é resgatarmos o valioso instrumento que Deus nos proporcionou e utilizarmos o caminho que nos conduz para o bem-estar de nossas vidas, a prática do amor.

Não é nosso objetivo aqui desenharmos as diferentes proposituras filosóficas, não é nosso interesse aqui trazer os belíssimos discursos acerca da moralidade, nem apontarmos uma melhor teoria por mais interessantes que elas possam ter sido para a humanidade, através de todos os tempos. Nossa primordial intenção é resgatar duas potencialidades que estão ao nosso alcance: consciência e amor.

Se tivermos que resgatar alguma orientação filosófica, será a que tem base representativa na vivência de cada ser humano, amparada na consciência do “eu” e no amor universal, propalado pelo mestre dos mestres, Jesus Cristo.

Na obra intitulada “Aqui e Agora” do espiritualista José Carlos de Lucca, há uma passagem de Chico Xavier que sugere pedirmos a luz do Senhor Jesus para que afaste dos nossos caminhos as trevas, que no fundo são projetadas por cada um de nós, que a nossa inspiração nos guie nas decisões que devemos tomar a cada dia, que não sejamos instrumentos do mal para ninguém e que a nossa bondade nos ensine a sermos melhores em todos os instantes de nossa vida.

Por essas razões, vale perguntar como está a nossa consciência, como de fato está a nossa vida e como lidamos com os acontecimentos diários? Somos uma extensão do que vem de fora para dentro de nós ou estamos atentos ao que de fato está acontecendo dentro de nós e ao nosso redor? Para obtermos algumas respostas convincentes, necessitamos resgatar a consciência e melhorarmos nossas ações, com base na verdade, na justiça e no amor.

Seguir em sintonia com a vida é uma atitude quântica. Surge de uma perfeita compreensão da unidade com o Amor Maior. Sentir, percebendo com clareza que tudo vibra em sintonia com o Universo, é ter FÉ, Esperança e Caridade. Virtudes que nos ajudam

a pertencer a tudo. Precisamos nos aceitar como somos, com compaixão e compreensão, para permitir aos demais seres como são. Lembrando que a beleza da LUZ se deve a existência das trevas (CAMPOS, 2022, p. 373).

A doutrina espírita nos põe frente a esta realidade, ou seja, coloca-nos com os pés no chão, fazendo-nos entender as diferenças de comportamento humano, aproximando-nos dos verdadeiros propósitos do cristianismo, cuja base principal se consolida através de atos de caridade e amor pleno. Afinal, o estado de evolução terrena é uma condição inevitável para que cheguemos ao reino do verdadeiro amor celestial.

Preste muita atenção em quem você deposita as suas esperanças no mundo da existência terrena, alie-se àqueles irmãos que tenham sua vida estruturada no bom caráter e que durante a sua vida não macularam os seus propósitos morais.

De qualquer forma, Cristo nos dá a graça de perdoarmos e sermos perdoados, Jesus nos dá o livre arbítrio, mas não se responsabiliza pela nossa cegueira eterna. Tudo está à nossa disposição e sempre há tempo para tornar a nossa consciência mais promissora que a emoção descontrolada capaz de nos levar à beira do precipício. Não se iluda, irmão, com coisas supérfluas e pense bem em que você deve se irmanar para o seu próprio bem e para o bem comum.

Estamos vivendo tempos difíceis, passamos por uma pandemia mundial, estamos enfrentando conflitos entre nações, mas nem por isso precisamos deixar de recrudescer a nossa esperança e pensar que o bem sempre estará presente e é a maior de todas as forças do planeta, alicerçada e consubstanciada no espírito de Deus, onisciente, onipresente e onipotente.

Que nossas vibrações resplandeçam numa consciência fortalecida pelo AMOR, que as nossas diferenças sejam passageiras, que saibamos reconhecer os valores que nos propiciem momentos de felicidade. Afinal, precisamos entender que a PAZ SOCIAL só poderá ser alcançada na medida em que os homens se desvinculem de suas entranhas próprias e lutem pela graça de DEUS concedida a todos nós.

## A ESCOLA DE PINTURA

Maria da Graça Fagundes  
Grupo Andino

Na minha opinião, a vida é como esta Escola de Pintura. As pinceladas são as nossas ações. Às vezes, damos pinceladas de Mestre. Usamos o tipo certo de pincel, a mistura correta das cores e movimentos precisos. São as nossas boas ações. Aquelas que nos fazem dormir tranquilos e com um sorriso nos rosto. Outras vezes, borramos todo o nosso quadro e pensamos: “Arghh!!! Estraguei tudo. Não tem mais jeito”. Desejamos jogar a tela fora e parar com tudo. Vamos dormir arrasados e querendo morrer. É nessa hora que precisamos nos lembrar da Escola de Pintura. Não se desespere. Por mais borrado que seu quadro esteja, você sempre pode pegar um pincel limpo, as tintas certas e pintar por cima.

Se você disser algo ruim para alguém, peça perdão. Se fez algo que não deveria, volte lá e conserte. Se deixou passar uma oportunidade de elogiar, procure a pessoa ou pegue o telefone e faça o elogio. Se teve vontade de abraçar alguém e não o fez, faça-o da próxima vez que encontra-lo(a) e diga-lhe que está acertando seu quadro, tenho certeza de que você será compreendido. A única coisa que você não deve fazer é deixar os borrões aparecendo. Não interessa quão antigos eles sejam. Se estiverem lá, corrija-os. É corrigindo que aprendemos a não cometê-los e nos tornamos artistas cada vez melhores.

Fazendo assim, não importa se teremos mais duzentos anos ou apenas mais um dia para nossa pintura. Quando formos chamados para expô-la, ela estará perfeita. Talento, com certeza, todos nós temos!

Extraído de O Livro da Bruxa de Roberto Lopes (2003, p. 15-16)

A forma como nos comunicamos, nossas ações, as palavras que falamos ou escrevemos se alimentam de nós ou nós as alimentamos. Quando nos deixamos levar por um mundo de superficialidade, manifestamos exatamente isso em nossa vida. Sempre que analisamos algo somente pela superfície, esquecemo-nos dos vários lados intrínsecos à mesma situação. O que provoca um estado de soberba, de arrogância são nossas palavras mal colocadas e, essas mesmas palavras vão provocar um desequilíbrio, uma perda de energia pessoal. São as palavras com as quais conceituamos as coisas, o que existe em nossa vida, saem de nós e provocam desequilíbrio, uma forma de terreno fértil para as doenças da mente e do corpo. São essas palavras que saem de nós que criam desarmonia e vão bloqueando, corroendo nossa energia, nossa vitalidade.

Palavras são conceitos, ideias que criam um processo de ilusão, de sedução e apego ao que pensamos, provocando uma cegueira que ignora, analisa as coisas somente pela superfície. É uma cegueira da percepção da realidade, nos prendendo a uma realidade paralela e boicotando a nossa relação com o outro. É uma doença da alma e da mente que nos faz excluir da nossa vida quem pensa diferente, mas ao mesmo tempo, acontece para que olhe-mos para os excluídos e possamos perceber que os outros manifestam a fragmentação que existe em nós. É preciso transformar a dor em aprendizado e força para continuar.

Nossa visão de mundo, nossa percepção está contaminada pelas experiências anteriores, registros esses que necessitamos limpar para readquirirmos a consciência de que uma fonte criadora nos conecta a todos, a tudo. Sua alma é seu guia e vai aproximar você de situações e pessoas para que a sua cura se processe e assim curamos o todo. A realidade que percebemos tem a ver com o mundo dentro de nós. Nossos pensamentos confusos e desconexos nos levam a fazer e dizer coisas insanas, falamos sem refletir e definir claramente em nós qual a nossa verdadeira intenção. É preciso ter cuidado!

A essência humana precisa de reverência! Todas as pessoas que compartilham a vida no planeta nesse momento são necessárias ao todo. Lembrando, no momento dessa narrativa, que os valores que fazem parte da nossa vida precisam estar livres de soberba, assim como as nossas relações com o mundo. A arrogância gera um receptor para as energias caóticas e sempre trazem consequências desafiadoras para lidarmos, cedo ou tarde.

Tudo em nossa vida é sagrado, o doce e o amargo, somos guiados pela nossa consciência em um caminho de aprendizado para nossa evolução. Use sua consciência e perceba que tudo é luz agindo para nossa readaptação. Readaptação é necessária o tempo todo em nossa vida, é nossa bússola alma nos mostrando o melhor caminho. Tudo o que passamos, que vivenciamos é para nos forjar, deixar mais forte. Sejam gratos por tudo o que nos aconteceu e acontece, pois nos trouxe consciência, despertou nosso encontro com quem somos. A evolução é contínua em direção à unicidade.

Lembre-mos da Escola de Pintura. Podemos sempre corrigir os traços, a figura, o desenho. Os pincéis e as tintas estão em nossas mãos.

Faça da arte de viver o seu melhor quadro!

### REFERÊNCIAS

CAMPOS, Leda Maria. **Soul to soul** (Palavras diárias de alma para alma). Rolândia, Paraná: Instituto e Editora Cintia Chiarelli, 2021.





## A ESPIRITUALIDADE ANCESTRAL É A NOSSA HISTÓRIA

**Gastão Cassel**  
Jornalista e publicitário

São frequentes os relatos de sessões mediúnicas, seja no Kardecismo, na Umbanda, no Candomblé ou outras denominações, que têm presença importante de antigos escravizados (chamados de Pretos Velhos) e indígenas de diversos povos. E faz todo sentido que assim seja, pois cronologicamente foram os que nos antecederam aqui na Terra, são o passado recente da história de nossas cidades, estados e país.

Por incrível que pareça, tais espíritos, muitas vezes, são recebidos com preconceitos e estigmatizados como primitivos, culturalmente inferiores e até “selvagens”. O preconceito é decorrente da visão colonialista e elitista que pressupõem como “elevada” a cultura proveniente da Europa pelos invasores brancos.

Se nos despiremos do olhar colonialista, veremos que todos esses povos originários tinham rituais e práticas espirituais elevadas, relações estreitas com suas divindades e conjuntos de experiências culturais e éticas impressionantes. Mas o olhar colonial prefere ver a diferença como estranheza e primitivismo.

Espaços como o Museu de Arte Pré-Colombiana, em Santiago, no Chile, são fartos em demonstrar que os povos nativos do continente tinham enorme produção cultural e práticas místicas e religiosas profundas e complexas, bem como sociedades com níveis de organização elevada. Povos que construíram, por exemplo, Machu Picchu, não podem ser considerados primitivos.

Muitos desses povos desencarnados hoje dão sustentação espiritual a casas espíritas, inclusive aqui em Nosso Lar, onde povos originários Charruas e Incas, além de outros grupos, são suportes indispensáveis à egrégora que conduz o trabalho de amparo à saúde. São espíritos comprometidos com o próximo, com o auxílio e a compaixão.

O relacionamento com estes povos desencarnados exige de nós a compreensão da experiência terrena que tais povos tiveram. Na maior parte dos casos, são histórias trágicas e violentas. A crueldade física e cultural a que foram submetidos os povos de origem africana escravizados no Brasil não pode ser relevada. Tão pouco os incontáveis massacres e dizimações de nações indígenas em toda a extensão do continente americano podem ser esquecidos.

Os espíritos que hoje nos amparam viveram a crueldade na carne, e o mínimo que podemos e devemos fazer para respeitá-los e honrá-los, é reconhecer a sua trajetória de dor e opressão. É verdade que espíritos não têm

cor ou etnia, mas são constituídos e informados pelas suas experiências terrenas, pelo que aqui viveram, de forma que a lástima aqui sofrida os constitui de forma absoluta.

Os chamados Pretos Velhos carregam ancestralidades africanas e práticas religiosas que precisavam ser escondidas no fundo das senzalas, ou manifestar-se abertamente nos quilombos libertários. Os indígenas foram impiedosamente perseguidos e exterminados, algumas culturas completamente dizimadas. Tudo em nome da imposição de religiões e culturas tidas como “superiores” que se apresentavam em nome de Deus.

Mais sagrada do que qualquer divindade é o direito que todas as pessoas têm de cultivar a sua. As práticas místicas dos povos originários são plenamente legítimas como todas as outras crenças não cristãs, como o budismo, o judaísmo, o islamismo, hinduísmo e tantas outras.

O relacionamento com esta espiritualidade ancestral precisa partir do respeito aos que viveram aqui na Terra e agradecimento aos ensinamentos que podem nos oferecer em todas as dimensões. A celebração dessa espiritualidade ancestral precisa começar pelo reconhecimento de sua manifestação por meio dos povos originários remanescentes, pelo respeito à sua cultura, incluindo religiosidade e territórios. A espiritualidade indígena, além de resgatar traços históricos e culturais de sua sociedade, também nos remete à sua prática ritual que, através da rememoração dos mitos, fortalece a espiritualidade ancestral. Além do que, sua natureza telúrica aponta para um relacionamento profundo com a natureza e a preservação do Planeta.

A prática do bem não é monopólio de nenhuma denominação religiosa, de nenhuma etnia, de nenhuma cultura, de nenhuma “civilização”. A prática da fraternidade, da solidariedade, da amorosidade, da compaixão é e deve ser universal. “Amai-vos uns aos outros” não faz nenhuma distinção. Há inúmeras palavras que significam Deus, com as mais diversas feições. “Sons diferentes para sonhos iguais”, disse um poeta.

Homenagear a espiritualidade ancestral é defender aqui no presente os direitos dos povos originários que continuam sob ameaças colonizadoras incrementadas por interesses econômicos. Yanomamis, Charruas, Quechuas, Incas, Mapuches, Guaranys, Teguelches, Tamoios, Tupis, Xoclangs e todos os povos originários da América estão em nós, entre nós e conosco. Saibamos honrá-los, respeitá-los e preservá-los.



## O PODER DA PALAVRA

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

Os Toltecas, sacerdotes do antigo México ensinavam que o uso da palavra precisa ser respeitado por conta do poder que ela possui.

Ensinavam que nossas palavras transmitem a mensagem que cada um de nós trouxe ao mundo e, assim sendo, precisamos estar atentos para o que falamos para perceber se aquilo que dizemos faz parte de nossa essência, ou seja, se é a nossa verdade.

A opinião é um ponto de vista que manifestamos sobre o que entendemos daquilo que acontece à nossa volta. Entretanto, o que percebemos não necessariamente é a verdade dos acontecimentos, mas tão somente a nossa percepção baseada naquilo que temos como verdadeiro em nossa mente e nem sempre isso significa a realidade.

Comentários acerca de acontecimentos e principalmente pessoas, que são taxados de fofoca, são como um vírus de computador que se replica.

O que nos dizem durante nossa infância formam *softers* em nosso cérebro – sistemas de crenças – tudo o que percebemos é filtrado por esse nosso sistema e o resultado é o nosso sonho pessoal.

A imaginação é muito poderosa e nos leva longe. O que vemos os outros não vêem. Ouvimos o que os outros não ouvem, porque vivemos num mundo particular, original, só nosso.

Assim, precisamos estar atentos ao que falamos, porque expressamos uma opinião nossa a respeito de algo, ou seja, projetamos num acontecimento a nossa visão de mundo.

Por isso, precisamos ser impecáveis com as palavras que pronunciamos.

No livro Genesis, da Bíblia, temos que: “No início havia o verbo, e o verbo era com Deus, e o verbo era Deus”.

Porque fomos criados a imagem e semelhança de Deus e sendo, segundo Jesus de Nazaré, filhos Dele, recebemos como herança, a tarefa de cocriar o Universo e, assim, temos na palavra a nossa principal ferramenta de trabalho.

Por meio da palavra, manifestamos nosso poder criativo, independente do idioma que falarmos, pois o componente principal está na intenção com a qual nos manifestamos.

O que sonhamos e o que sentimos, manifestamos mediante nossas palavras.

A palavra é a mais poderosa ferramenta que o homem possui, é a ferramenta da magia, que podemos usar tanto para o bem quanto para o mal e a isso chamamos de magia branca ou negra.

Torna-se necessário, pois, atentar para qual uso fazemos de nossas palavras, uma vez que o bom uso pode criar coisas boas e o mau uso pode destruir e escravizar.

Uma só palavra pode mudar o destino de uma pessoa ou de uma nação.

Todo ser humano é um mágico e pode colocar alguém sob encantamento com sua palavra, ou libertá-la.

A mente humana é como um terreno fértil onde sementes são plantadas continuamente. Essas sementes são as opiniões, ideias e conceitos que emitimos ou ouvimos.

Durante nossa infância somos bombardeados por conceitos e opiniões de nossos pais e outros adultos a respeito de tudo e também a nosso respeito, e nós acreditamos e registramos tudo em nossa mente. Assim nossa personalidade é formada.

Com esses conceitos e ideias passamos a fazer nossas trocas com o mundo, nos manifestando e nos posicionando.

Ao captar nossa atenção, a palavra de outrem pode entrar em nossa mente e alterar um conceito já estabelecido para melhor ou pior. Daí a necessidade da atenção ao que ouvimos, pois muito do que escutamos não passa de opiniões que nem sempre encontram eco na realidade e a isso chamamos hodiernamente de *fake news*.

Impecabilidade quer dizer “sem pecado”. Pecado é algo que fazemos e que vai contra nós mesmos. Somos contra nós mesmos quando nos julgamos ou nos culpamos por algo que fizemos ou falamos.

Ser impecável com a palavra começa por não usá-la contra nós mesmos. Se amarmos a nós mesmos, iremos expressar esse amor em nossas relações, usando nossa energia na direção da verdade e do amor por todos.

Se assumirmos um compromisso conosco mesmo, de sermos impecáveis com nossas palavras, estaremos sempre manifestando a verdade e erradicando todo veneno emocional que possa ter se alojado em nosso interior.



## RETRATO DO IMPACTO PANDÊMICO NA ESCOLARIZAÇÃO Volta às Aulas? Ou um RECOMEÇO! Novos Desafios

**Cristiane Lopes**

Pedagoga

Escola de Médiuns para Jovens (EMJ)

O mundo viveu um intenso e trágico período pandêmico, afetando a população em diferentes áreas e a Educação não ficou de fora, segundo a Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e a Cultura (UNESCO) impactando 1,5 bilhões de estudantes em 188 países, o que corresponde a cerca de 91% do total do planeta. No Brasil, estamos lidando com o resultado deste trágico combo que foi a pandemia da COVID-19 na escolarização Brasileira.

Que a escolarização pública não é vista, cuidada, respeitada, valorizada, na sua real necessidade e importância que merece, para que tenhamos sujeitos capazes de transformar realidades, isso já sabemos. Sabemos, também, que sua falta tem custos e seu preço é muito caro. Estamos sentindo as consequências da desvalorização e do não investimento na escola há década e agora, com a pandemia, esse efeito agravou ainda mais a situação da escolarização. Arrisco dizer que ocorreu um abismo na conjuntura educacional Brasileira, causando uma mudança brusca e repentina no modo de organização, trazendo sequelas devastadoras para crianças, adolescentes, jovens, na educação de jovens e adultos (EJA) e, evidentemente, aos docentes.

Muitos foram os impactos, segundo o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), após mais de dois anos de pandemia, estudo revela que meninos e meninas de 11 a 19 anos, que ainda não haviam terminado a educação básica, deixaram a escola no Brasil. Se incluímos as crianças de 4 a 10 anos, o número certamente é ainda maior. É urgente investir na inclusão escolar e na recuperação da aprendi-



IMAGENS DA WEB

zagem, pois estar na escola traz esperança e novas possibilidades.

E quem são esses meninos e meninas? São os frutos da negligência de seus direitos. A exclusão escolar afeta principalmente os mais vulneráveis e muitos são os motivos, como: precisam trabalhar, dificuldade de aprendizagem, restrição do acesso à internet (os ditos desconectados), queda na renda familiar, desemprego, acesso aos bens básicos, desigualdade social, gravidez, entre outros, que contribuíram para o aumento do abandono escolar.

Para os estudantes que, com todas as dificuldades, ainda conseguiram acompanhar as atividades remotas, tiveram o isolamento social como um estressor, o que pode tornar esses indivíduos mais suscetíveis a desenvolver transtornos psiquiátricos, como declarou a Organização Mundial da Saúde (OMS) no período pandêmico. Dados recentes relatam

que o nível de sofrimento psíquico, nos transtornos de ansiedade e de depressão, vem aumentando, após a crise sanitária. Segundo estudo, sete em cada 10 alunos relatam sintomas de ansiedade ou depressão. Então, é desses sujeitos que estamos falando, meninos e meninas, fruto de grupos sociais formados por pessoas que vêm de um percurso de rupturas e a escola, para estes indivíduos, foi ficando em segundo, terceiro... último plano, muitas vezes, diante das escolhas e premência que a pandemia exigiu.



*“Que existam tantas diferenças e que nenhuma diferença seja excluída”.*

*(Rotelli)*

A escola, o professor, durante e pós-pandemia, agora, mais do que nunca, buscam manter a esperança de dias melhores, junto aos estudantes; porque nos ocupamos de educar e a educação é um desenvolvimento de longo prazo, é um eterno semear, tendo sempre a esperança de que as sementes florescerão e darão frutos, ainda que em maçante e exaustiva circunstância. Lembro, aqui, uma frase de Paulo Freire que diz: “Num país, como o Brasil, manter a esperança viva é em si um ato revolucionário” bem atual no contexto que estamos vivendo. Seguimos esperançando.

Com o retorno à sala de aula, a preocupação foi além do aprendizado; tanto nas escolas particulares, como na pública, mas em especial na rede pública, por conta da desigualdade, da defasagem no ensino, que os estudantes tiveram neste período, foi preciso estar ainda mais atentos nas fragilidades emocionais e nas fragilidades das relações pós-pandemia, não só dos estudantes, mas também do corpo docente e, ao retornar à escola, descobrimos que a volta não é possível. Não há volta, há recomeço. E esse recomeço veio cheio de desafios, não só relacionados a cognição do conteúdo curricular, mas com as relações e emoções na coletividade.

Mas como lidar com tudo isso? Pensar na convivência escolar, com práticas restaurativas, que objetivam melhorar os relacionamentos e colaborar para a construção de uma sociedade inclusiva, empática e pacificadora; é o caminho.

Trago outra frase de Paulo Freire, do livro Pedagogia do oprimido, para ajudar na reflexão. “Não é no silêncio que os homens se fazem, mas na palavra; no trabalho, na ação-reflexão”. Ele enfatiza que não é no silêncio que os homens se fazem, mas





No pós-pandemia, sete em cada 10 alunos relatam sintomas de ansiedade ou depressão, segundo estudo. Professora revela sensação de desespero e impotência ao lidar com situação — Foto: GETTY IMAGES/BBC

na palavra. A importância do diálogo para as questões da convivência humana e, em geral, para convivência escolar. A palavra é elemento de sociabilidade, de coesão, de conexão e especialmente da questão da convivência. A ação e reflexão do cotidiano escolar é algo necessário que aconteça nas escolas, seja em reunião pedagógica ou em formação continuada. É um trabalho constante, e esse trabalho coloca desafios de várias ordens. É o trabalho com o currículo, é o trabalho pedagógico, é o trabalho com as famílias, com as demandas de setorialidade, com a disciplina e também com a convivência escolar. Não é possível ter uma convivência comunitária sem o diálogo, sem ação e reflexão constante que a educação exige.

**“Estar em relacionamentos positivos - o sentimento de ser reconhecido, ouvido, respeitado e valorizado - é por si só uma forma de cura”.**

**(Kay Pranis)**

No momento de fragilidades emocionais e de fragilidades nas relações, encontrar uma perspectiva acolhedora na convivência humana e escolar é curadora, como diz Kay Pranis. Cura, no sentido de acolhimento dos desafios, do diálogo, de ser ouvido, respeitado e valorizado. Falar dos impactos da pandemia, é falar das fragilidades, é falar dessas vulnerabilidades nos espaços escolares. É desafiante? Muito, principalmente em aspectos que fragilizam o sentimento de segurança e, fragilizando

o sentimento de segurança, produz impactos na saúde mental de todos na escola.

Alguns impactos que podem afetar o sentimento de segurança na dimensão da convivência escolar:

- As **incertezas** - da vida, do poder aquisitivo, da economia, do emprego, dos bens básicos;
- As **vulnerabilidades e inseguranças vitais** - educação, alimentação, continuidade da vida prática;
- Os **traumas** - luto, desemprego, empobrecimento, violência etc.;
- Os **conflitos escolares** - são esperados, mas não frequente; assumir o conflito no aspecto positivo, trazendo os elementos da conexão, do reconhecimento e do respeito no processo educativo;
- A **convivência escolar** - é multicausal que exige resposta multidisciplinar e também intersetorial.

Esses aspectos devem ser pensados na intervenção da convivência escolar, sempre que se fizer necessário. É preciso que a convivência escolar tenha um contexto dentro da política educacional, porque ela vai impactar sobre o desempenho escolar do estudante. A função central da escola e a função social da educação são a aprendizagem e o tipo de convivência escolar vai impactar sobre a aprendizagem.

Direitos de Aprendizagem conforme a Base Nacional Comum Curricular

8 - Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.

9 - Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.

10 - Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidades, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando de-

cisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

Se analisarmos esses três últimos itens da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), podemos dizer que esse conteúdo da convivência exige o desenvolvimento das capacidades relacionais e, para tanto, deve estar incorporado no currículo escolar. Hoje, não cabe dizer que dentro do contexto vivido na pandemia, que a obrigação da escola é somente os conteúdos cognitivos. É preciso ter referência da BNCC para articular entre o desenvolvimento de capacidade cognitiva, junto com o desenvolvimento das capacidades relacionais. São questões que impactam o processo educativo no âmbito da convivência e precisa ser entendido nessa perspectiva.

**“É preciso uma aldeia para cuidar de uma criança”.**

**(Provérbio Africano)**

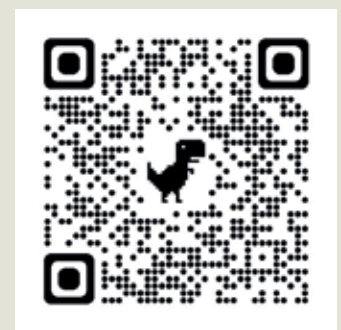
A construção de redes ampliadas, colaborativas e promotoras de experiências de pertencimento é condição imprescindível para superar o histórico de assistência, bem como com os impactos acentuados com a pandemia. A rede TEM NÓS, que são os pontos de ancoragem que ajudam a grande engrenagem escolar.

Um ponto de partida para atuar, contribuir, amenizar, no impacto na produção da ansiedade, favorecendo à saúde mental dos estudantes e profissionais é um elemento muito simples, e que é essencial sua ação - prática na escola. É muito discutido por psicólogos, psiquiatras, dizendo que a base da ansiedade é a síndrome do pensamento acelerado; e aí vem a importância do desenvolvimento da prática da ATENÇÃO PLENA. O uso constante da mídia, onde nossas emoções sempre estão sendo ativadas, fora dessa

possibilidade de um autocontrole, concentração sobre o aqui e agora, vale a pena pensar em como desenvolver esta prática na rotina escolar.

Usando a prática da respiração, mesmo que seja uma pequena experiência, possamos entender que a presença, o estar aqui e agora, colocar atenção no momento, colocar atenção nos sentidos, estar no momento presente é, hoje, algo fundamental para o nosso bem-estar e para nossa experiência de vida. Vamos praticar?

Acesse o Qr code e já comece vivenciando esta prática:



O que achou da prática? Sentiu a sensação de bem-estar? Meditar é uma habilidade simples, porém exige disciplina e regularidade, para sentirmos seus benefícios. Como vimos, a escola tem uma grande demanda pra dar conta no seu cotidiano, e não sobra muito tempo para as questões emocionais, que são indispensáveis para o verdadeiro crescimento de todos os envolvidos no âmbito escolar. Sabe-se, que a atividade dos professores é uma das mais sujeitas a altos níveis de estresse, o que faz com que, frequentemente, chegam ao esgotamento (BURNOUT).

A prática da atenção plena, pode ajudar nos impactos pós-pandemia a não chegar no processo de esgotamento. É uma prática preventiva; então, no ambiente escolar, é interessante que os professores tenham familiaridade com a técnica, para também transmiti-la aos alunos. Professores ganham habilidades interiores, como autoconhecimento e alívio do estresse, transmitindo calma, numa atmosfera de aceitação, cuidado e encorajamento e os alunos estarão mais atentos no presente, conscientes de suas emoções e com maior habilidade nas inter-relações sociais.

**VAMOS EXPERIMENTAR!**

## REFERÊNCIAS

<https://www.youtube.com/watch?v=yGFxVyQ6eK0&t=2750s>

<https://g1.globo.com/sp/sao-carlos-regiao/especial-publicitario/sae-digital/educacao-em-evolucao/noticia/2020/11/06/quais-sao-os-impactos-da-pandemia-na-educacao->

<https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/bbc/2022/08/25/crise-de-saude-mental-nas-escolas-alunos-estao-deprimidos-ansiosos-em-luto-e-faltam-psicologos.htm>

<https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/doiis-milhoes-de-criancas-e-adolescentes-de-11-a-19-anos-nao-estao-frequentando-a-escola-no-brasil>

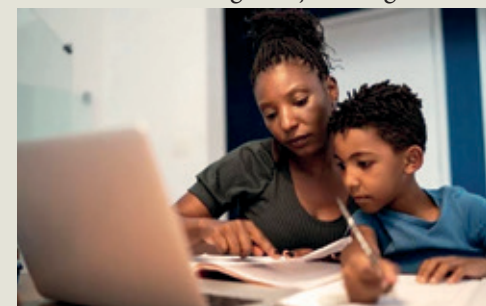




IMAGEM DA WEB



## AROMATERAPIA

**Viviane Corazza**

Farmacêutica Bioquímica, Especialista em Plantas Medicinais, Fitoterapeuta clínica, Terapeuta Floral, Bioenergética, Aromaterapeuta e Astróloga.

O sentido do olfato é um sistema muito inteligente e complexo. Você já se perguntou porque gosta ou não se sente bem com determinados cheiros?

Algumas frases que ouvimos: “Isso não me cheira bem” ou “Sinto cheiro de coisa boa vindo por aí”.

Desde pequenos, todos os cheiros que sentimos ficam armazenados em nossa memória e podem se relacionar com momentos bons ou de desafio. Se tivemos uma infância comendo laranjas com nossos familiares, provavelmente quando sentirmos o aroma do óleo essencial de laranja, em poucos segundos remete a uma memória feliz e vem junto leveza, alegria e bem-estar.

Aromaterapia é uma terapia fundamentada na utilização de óleos essenciais, que atuam como agentes de prevenção e cura dos corpos sutis e físico do ser humano, buscando sua melhoria da qualidade de vida.

Um óleo essencial puro é a condensação da “essência” vital de uma planta, a alma da planta, onde está armazenada a energia solar vital. O óleo essencial é o que dá à planta sua fragrância. É também onde as mais valiosas propriedades terapêuticas estão altamente concentradas.

Os óleos são produzidos por células especiais no interior da planta e contêm fitohormônios: “mensageiros químicos” que, como os hormônios humanos, transmitem informação celular para todo o corpo, como resposta a condições relacionadas ao estresse e ambiente.

O óleo essencial protege a planta de doenças, de parasitas e de outros predadores, ao mesmo tempo em que atrai certos insetos para a polinização reprodutiva. Em alguns casos, agem como herbicidas, permitindo à planta estabelecer seu território, ao eliminar a vegetação competitiva.

A relação do homem com as plantas aromáticas é muito profunda e antiga.

Existem vestígios muito antigos, do uso das plantas em rituais religiosos, como queima de resinas, madeiras ou ervas aromáticas.

Acreditava-se que a fumaça chegava aos céus e tinha o objetivo de agradar aos Deuses e trazia elevação espiritual.

René Gatefossé, químico Francês, introduziu a palavra Aromaterapia em nossos vocabulários em 1928, quando comprovou a eficácia da composição química natural dos óleos essenciais, após um acidente no laboratório, quando queimou os braços. Gatefossé usou o óleo essencial de lavanda para tratar a queimadura e percebeu que, além do alívio da dor, ficou sem bolhas ou marcas.

Os óleos essenciais são muito potentes e devem ser utilizados diluídos, nunca puros sobre a pele e seguindo a orientação de um profissional aromaterapeuta com experiência para acessar as memórias de uma forma positiva.

Existem diversas formas de uso dos óleos essenciais: inalação, vaporização, diluído em cremes, gel ou óleos para aplicação na pele e massagens, escalda-pés, banhos, compressas quentes, compressas frias, gargarejo, bochecho, argilas e spray para o ambiente. Cuidado para não confundir “essência” com óleo essencial!

### AROMATERAPIA NA PRÁTICA:

#### Receita de Spray para limpeza do Ambiente (frasco spray de 100 ml)

50 ml de álcool de cereais + 50 ml de água destilada

Primeiro coloque a parte do álcool no frasco e acrescente os óleos: 1 gota de Melaleuca, 1 gota de hortelã-pimenta, 3 gotas de Limão Siciliano, 3 gotas de lavanda. Após preencher com 60 ml de água, agitar. Borrifar uma vez ao dia em todos os cômodos.

## OSTRA FELIZ NÃO PRODUZ PÉROLA: A OVELHA NEGRA DA FAMÍLIA

**Viviane C. Perugini**

Psicóloga e Psicoterapeuta Sistêmica

CRP 12/03812

@vivianeperugini.psicologa

Provavelmente você já deve ter escutado alguém falar ou até mesmo ter sido chamado de Ovelha Negra da Família. Essa expressão surgiu a partir do Pastoreio que, diante de tantas ovelhas brancas, de vez em quando, nascia uma ovelha negra que se diferenciava não apenas pela sua cor, mas também pelo seu comportamento rebelde. Não seguindo os demais animais, a ovelha negra se tornava uma espécie difícil de ser cuidada e tratada.

Muitas vezes, ficamos chateados quando somos tratados como “os diferentes” da nossa rede familiar. Afinal, ser diferente geralmente está associado a comportamentos negativos e que fogem dos padrões enraizados da nossa família. Normas, crenças, ideologias, valores tão engessados que passam de geração em geração sem o menor questionamento. Nesse caso, ser original e único se torna uma tarefa difícil e árdua.

Pessoas que buscam trilhar o próprio caminho, desviando-se das imposições sociais e das expectativas familiares, tendem a ser rotuladas com adjetivos pejorativos, insultuosos e até depreciativos. São conhecidas por se mostrarem reacionárias, ou seja, alguém que reage contra o movimento familiar tradicional e conservador.

Podem até aparentar serem pouco dóceis e isso vai depender muito do seu ponto de vista. Mas a verdade é que as ditas ovelhas negras não nasceram para agradar os outros. Aliás, o que menos desejam é impressionar, pois não buscam validação de outras pessoas e sim de si mesma. Por natureza, são autênticas, possuem voz própria, sabem o que querem e não aceitam o autoritarismo.

Talvez você esteja se perguntando: seriam as ‘ovelhas negras’, criaturas pouco evoluídas? Bem, se você acredita mesmo que para evoluirmos é preciso agradar a todos e ser igual para sermos aceitos, então eu diria que você está bem adaptado e apenas deseja manter o ‘status quo’, ou seja, o estado das coisas. Almas evoluídas ou não, muitos buscam a realização pessoal em detrimento aos prazeres materiais. Sendo assim, são livres para trilhar seus sonhos e caçadores do próprio caminho de libertação.

Diante de quem se opõe e se impõe aos padrões, as ovelhas negras nos ensinam que também somos livres para aceitá-los ou não. Seriam elas rebeldes dentro da sua loucura e teimosia ou estariam criando movimentos, servindo de adubo para a nossa árvore genealógica?

Como nos lembra Bert Hellinger, “graças a estes membros, as nossas árvores renovam suas raízes. Sua rebeldia é terra fértil, sua loucura é água que nutre, sua teimosia é novo ar, sua paixão é fogo que volta a acender o coração dos ancestrais. Incontáveis desejos reprimidos, sonhos não realizados, talentos frustrados de nossos ancestrais se manifestam na rebeldia dessas ovelhas negras procurando realizar-se”.

A família tende a querer manter o padrão já instituídos, seja ele tóxico ou não, porque toda a mudança é árdua e trabalhosa. Isso faz com que a ovelha tenha uma missão ainda mais difícil e conflituosa. O ato de criar e renovar, surge a partir da dor, da recusa e do desejo de vir a ser diferente. E ser diferente pode parecer uma ameaça para todos da família, menos para a ovelha negra que trilha o próprio caminho em busca de satisfação pessoal e felicidade.

Lembre-se sempre da Parábola das Ovelhas:

Disse Jesus: “O Reino é semelhante a um pastor que tinha cem ovelhas. Uma delas se extraviou, e era a maior de todas. Ele deixou as noventa e nove e foi em busca daquela única até achá-la. E, depois de achá-la, lhe disse: eu te amo mais do que as noventa e nove (Mateus 18:12-14; Lucas 15:4-7). Essa Parábola nos fala sobre o maravilhoso amor de Deus e como Ele se alegra quando uma ovelha, arrependida, retorna para o seu rebanho.

Portanto, ouse e pegue nas mãos as rédeas da sua vida. Crie você a sua própria ovelha, seja ela de qual cor. Invente, inove... afinal, uma ovelha não te define!



## DEMONSTRATIVO FINANCEIRO \*

Valores referentes aos dias 01/01/2023 a 31/01/2023

### INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO 325.996,75

| INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS                           | 84.810,91  |
|-------------------------------------------------------|------------|
| Arrecadação via Celesc                                | 27.199,22  |
| Doações na Conta Corrente - Mensalidade Colaboradores | 51.819,77  |
| Anúncio Jornal                                        | 3.000,00   |
| Venda de materiais na secretaria                      | 1.810,00   |
| Doações específicas                                   | 981,92     |
| DOAÇÃO PREFEITURA DE SÃO JOSÉ                         | 100.000,00 |
| Ação entre amigos                                     | 141.185,84 |

| RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA     |            |
|---------------------------------------|------------|
| TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS             | 325.996,75 |
| TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS             | 172.245,62 |
| Valor creditado na Reserva Financeira | 153.751,13 |

### 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\$ 153.751,13

#### AÇÃO ENTRE AMIGOS

Quantidade de bilhetes vendidos: 6.860 números no valor de 30,00, totalizando 205.800,00.

Despesas com aquisição do veículo e documentação: 64.614,16.

Valor total da arrecadação: 141.185,84.

### DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO 172.245,62

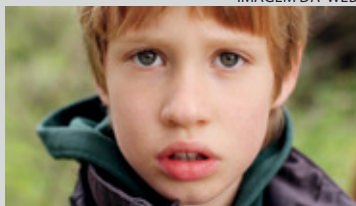
| DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS                         | 47.042,14 |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| Folha de pagamento                                    | 23.208,15 |
| Férias                                                | 4.559,79  |
| FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv                   | 4.159,68  |
| DARF                                                  | 14.928,52 |
| Medicina do trabalho                                  | 186,00    |
| ENERGIA ELÉTRICA                                      | 2.743,66  |
| ÁGUA E SANEAMENTO                                     | 1.685,66  |
| Casan                                                 | 929,22    |
| Tratamento de esgoto                                  | 756,44    |
| TELEFONE E INTERNET                                   | 2.450,27  |
| Telefone fixo                                         | 573,42    |
| Telefone móvel                                        | 1.127,37  |
| Internet                                              | 749,48    |
| DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL                    | 1.779,52  |
| MATERIAIS DE LIMPEZA E HIGIENE CAPC/NENL              | 7.235,80  |
| Material de limpeza e higiene CAPC/NENL               | 7.235,80  |
| LAVANDERIA CAPC/NENL                                  | 2.491,30  |
| SEGURANÇA ELETRÔNICA                                  | 2.050,26  |
| Segurança eletrônica                                  | 670,26    |
| Manutenção de equipamento                             | 1.380,00  |
| DESPESAS COM VEÍCULOS                                 | 5.095,57  |
| Combustível                                           | 1.095,42  |
| Documentos, licenciamentos, seguros                   | 3.640,15  |
| Manutenção, reparos e acessórios de veículos          | 360,00    |
| MANUTENÇÃO DO PREDIO E INSTALAÇÕES                    | 78.003,26 |
| LABORATÓRIO                                           | 11.617,80 |
| Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias        | 10.824,80 |
| Matéria prima (extrato, ervas e tintura)              | 143,00    |
| Oxigênio                                              | 100,00    |
| Gás                                                   | 550,00    |
| SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES / FUNCIONÁRIOS       | 3.248,00  |
| MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO                 | 6.146,33  |
| Aquisição de material para a secretaria               | 1.369,68  |
| Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)    | 87,46     |
| Aquisição materiais para revenda na secretaria        | 2.529,19  |
| Gráfica                                               | 2.160,00  |
| SISTEMAS DE INFORMAÇÃO                                | 237,24    |
| Provedor de Internet                                  | 237,24    |
| TARIFAS BANCARIAS                                     | 278,76    |
| Impostos                                              | 140,05    |
| ISS                                                   | 18,05     |
| DARF (NOTAS)                                          | 122,00    |
| INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS                           | 0,00      |
| Doações na Conta Corrente - Mensalidade Colaboradores | 0,00      |

\* 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.

## CRIANÇA RESPONDONA

Cynthia Wood Passianotto  
Psicóloga, Psicopedagoga e Neuropsicóloga - CRP 06/75518  
www.crescendoecontecendo.com http://www.facebook.com/  
CrescendoEAcontecendo

IMAGEM DA WEB



Em algum momento, pode acontecer de seu filho querer fazer alguns comentários espertos, gestos desrespeitosos ou respostas atrevidas. Não se desespere, separei algumas dicas para você cortar o comportamento ousado do seu filho pela raiz.

#### Mantenha sua postura

Você não tem que aturar seu filho respondão, mas tenha cuidado em como você reage, porque sua resposta pode melhorar ou enfraquecer seu relacionamento com seu filho. Se você for muito tolerante, o comportamento pode se tornar mais preocupante. Se for muito rigoroso, seu filho pode sentir que ele não pode se expressar, o que levará a um desligamento da comunicação. A criança que começa a responder já está sentindo algumas emoções intensas, então, se você não manti-

ver sua reação o mais leve possível, uma luta de poder desagradável pode acontecer.

Tente não gritar e não fazer ameaças.

O melhor a se fazer é respirar fundo, contar até 10 (ou 20) e se perguntar se o que você está prestes a dizer ajudará ou prejudicará a situação. Se você ainda sente que está perdendo o controle, ou se seu filho já perdeu o controle, mantenha a calma e diga que você continuará a conversa mais tarde, quando ambos estiverem calmos. Se vocês dois estão em público, diga a ele que vocês conversarão em casa.

#### Determine a causa

A razão pode estar enraizada em algo não relacionado a você. Talvez seu filho esteja tendo problemas com um amigo na escola e des-

contando em você porque ele sente que você é um alvo seguro. Se isso acontecer, mantenha-se calma e faça perguntas para chegar à raiz do problema. "Aconteceu alguma coisa hoje na escola?" ou "Você disse isso porque precisa de um tempo sozinho?" são boas perguntas a serem feitas. Descobrir a razão por trás disso pode facilitar a compreensão e a solução do problema.

#### Explique o que é aceitável

Essa malcriação pode ser apenas algo que seu filho viu alguém falando e resolveu repetir. As crian-

ças, às vezes, ouvem seus amigos falando e querem ser como eles. Então seja explícito sobre o que ele pode e não pode dizer. Diga a ele que não há problema em dizer que está com raiva ou cansado, por exemplo, ou que ele não está com vontade de falar no momento.

#### Elogie-o

Preste atenção extra quando seu filho estiver tendo comportamentos positivos em vez de negativos. Quando seu filho fala de maneira respeitosa, mostre sua aprovação. Isso fará com que ele se sinta bem e o ajuda a perceber que os pais também notam coisas boas.

#### Modele suas expectativas

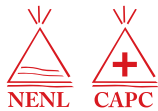
É muito importante que você modele o comportamento que espera do seu filho. As crianças aprendem imitando o que veem, especial-

mente em casa. Se seu filho de cinco anos ouve você usando um tom sarcástico ao falar com seu parceiro, ele aprenderá que é correto tratar os outros (incluindo você) de maneira semelhante. Então se certifique de tratar os outros respeitosamente para que seu filho siga o exemplo.

#### Realize consequências

Uma vez que você deixe claro para ele quais comportamentos e frases são inapropriados, explique também que haverá consequências se ele cruzar a linha. Determine quais serão as consequências – perder certos privilégios, fazer outras tarefas ou ir pra cama mais cedo – e avise-o com antecedência, para que ele não seja pego de surpresa quando for punido e sempre siga com o que você disse. Mas xingar, gritar ou dizer para você ir embora é inadmissível.





CD

CHICO CESAR - VESTIDO DE AMOR

Paulo Roberto da Purificação  
Grupo de Canto Sol Maior

“Vestido de Amor”, o décimo álbum gravado em estúdio do cantor e compositor Chico César, que aborda profundamente o tema do pan-africanismo; desta vez do ponto de vista do preconceito ou perseguição política, religiosa ou étnica.

Em 1996, o artista nascido em Catolé do Rocha, na Paraíba, compôs a canção “Mama África”, em homenagem à mulher negra, mãe solteira de mãos sujas e um grande coração. Agora, nessa sociedade global onde a questão da apropriação cultural é tão aguda, parece óbvio que a África alimentou todas as tendências culturais e foi nutrida por elas.



Assim sendo, Chico César convidou Salif Keita e Ray Lema, dois grandes nomes da música africana, para contribuir com o seu novo disco “Vestido de Amor”. Como resultado, o músico entrega um álbum com múltiplas co-

res: do forró do nordeste brasileiro ao reggae jamaicano, da rumba zaireense para o calipso, do coco ao elétrico rock urbano. Primeiro trabalho do artista concebido fora do Brasil, “Vestido de Amor” elabora

uma narrativa franca e lúdica, afirmação de um mundo mestiço, onde dançar é sempre possível, especialmente através da alegria, das mensagens de paz e fraternidade, mas também de luta.

FILME

MINHA VIDA DE CACHORRO

(Lasse Hallström, Suécia, 1985)

Ingemar é um menino inquieto de 12 anos que mora com o irmão mais velho, a mãe e sua cachorrinha Sicken, sua grande companheira.

Sozinha, cansada e doente, a mãe envia os filhos para uma temporada com os tios, para que ela possa tentar se recuperar. Ingemar é man-

dato ao interior da Suécia, onde é bem recebido pelo tio Gunnar. Ali, conhece novos amigos e se insere aos poucos na pequena



comunidade, ao passo que precisa lidar com a morte iminente da mãe, com a ausência da cachorrinha e ainda entender o complexo mundo

dos adultos. O filme ganhou o Globo de Ouro de Melhor Filme Estrangeiro e foi indicado aos Oscar de Direção e Roteiro.

LIVRO

O CAMINHO DO ARTISTA

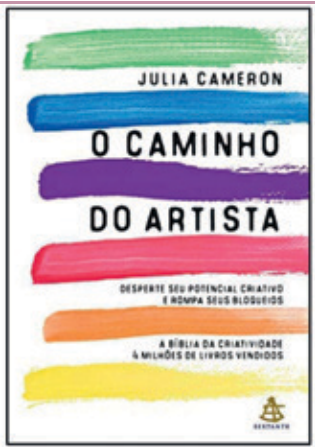
CAMERON, Julia. O Caminho do artista. Tradução de Leila Couceiro. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2017. 272p.

Zuleide Gonzaga  
Florais de Bach

O Caminho do Artista é uma jornada em busca do despertar do nosso potencial criativo. Na infância, a fase da vida em que experimentamos o desabrochar da nossa criatividade, é o momento em que esbanjamos uma capacidade extraordinária de absorver, modelar e criar coisas novas. No entanto, à medida que crescemos, a influência do meio em que vivemos, das pessoas, as regras e os limites que nos são impostos acabam por enfraquecer o nosso potencial criativo, muitas vezes, formando-se bloqueios emocionais - incluindo o temor dos erros e do fracasso - que

nos limitam, e tendem a influenciar fortemente a nossa capacidade criativa e de realização dos nossos sonhos. Ao nos lançarmos em busca dos nossos anseios mais profundos, nos reconectamos com a nossa criança interior e passamos a resgatar a força da criatividade dentro de nós. Neste livro, a escritora Julia Cameron, especialista na arte de ensinar pessoas a liberar sua criatividade, nos conduz a uma série de reflexões com o intuito de nos ajudar a encontrar a origem de nossos bloqueios criativos, compreendê-los, ressignificá-los, e tomar impulso para seguir em busca

da nossa realização pessoal. Por meio de relatos elucidativos, citações, exercícios e tarefas planejadas semanalmente, a autora nos incentiva a seguir numa jornada de autodescoberta. Muito além de ser destinado apenas a artistas profissionais, o livro diz respeito aos não artistas também; aqueles que gostariam de ser mais criativos, mas não conseguem canalizar essa criatividade, ou têm grandes ideias, desejos criativos específicos - como aprender a tocar piano, pintar ou fazer aula de teatro - mas não conseguem concretizá-lo, ou ainda, aos que descobriram que sabotam as próprias energias criativas ao investir nas esperanças, nos sonhos e nos planos de outras pessoas. O livro pode ser útil a qualquer um que esteja interessado em viver de maneira mais criativa. Para Julia Cameron, a criatividade é uma experiência espiritual. Nossos sonhos e desejos criativos vêm de uma fonte divina. Ao nos lançarmos rumo a nossos sonhos, nós nos lançamos rumo a nossa divindade, e quando nos



conectamos à nossa divindade, nós nos abrimos à criatividade do Criador dentro de nós e de nossa vida. Com esse intuito, somos conduzidos a escavar sonhos enterrados, passando gradualmente por diversas etapas de descobertas sobre nós mesmos. Como uma trilha em espiral, damos voltas repetidas em torno de determinados temas, sempre num patamar diferente de observação e de entendimento. Somos encorajados a ampliar nossa consciência sobre nós mesmos e a abrir caminhos em busca da nossa essência criativa.

Ao aprender a reconhecer, cuidar e proteger seu artista interior, você será capaz de superar a dor e a constrição criativa. Aprenderá maneiras de reconhecer e superar o medo, remover cicatrizes emocionais e reforçar sua autoconfiança. Velhas ideias prejudiciais sobre criatividade serão exploradas e descartadas. Ao trabalhar com este livro, você irá vivenciar um encontro intensivo guiado por sua criatividade identificando seus vilões, incentivadores, desejos, medos, sonhos, esperanças e triunfos particulares. A experiência vai fazer com que você se sinta animado, deprimido, furioso, assustado, esperançoso e, por fim, livre. O Caminho do Artista é um convite para uma jornada de cura. Um compromisso que assumimos conosco, num espírito de reparação a nós mesmos. Ao nos tornarmos livres das amarras, nos abrimos para uma vida mais criativa, vibrante e positiva.



## UMA BREVE REFLEXÃO SOBRE O AMOR

Roberto Catecatti  
Grupo da Segurança  
Grupo da Irradiação

Há um ditado muito antigo que diz: “para realizar uma grande viagem é necessário dar o primeiro passo”. Talvez não sejam exatamente estas palavras, mas a essência da mensagem é, com certeza, a necessidade de uma atitude motivada para novas oportunidades ou mudança de hábitos.

No momento atual, as oportunidades de ampliar nossos conhecimentos nunca foram tão amplas. Mas é preciso termos bem claro em nossa mente consciente o que desejamos buscar.

A felicidade é algo almejado como uma meta a ser alcançada. Tido como um estado de graça absoluta. Entretanto, percebemos que nossa existência terrena requer que sejam satisfeitas uma série de necessidades materiais para a nossa sobrevivência, tendo em vista os aspectos básicos. O que nos leva, muitas vezes, às disputas com o objetivo de ter cada vez mais daquilo que já foi alcançado. Ao longo do tempo, esta prática tem como consequências desequilíbrios de todas as ordens, especialmente no campo emocional.

Não nos cabe analisar os fatores de tais desequilíbrios, que fatalmente levam à somatização, ou seja, o aparecimento de enfermidades em nosso corpo físico. Neste ponto, grandes recursos são gastos na esperança de restaurar o equilíbrio orgânico, na busca da cura.

Assim, como nos indivíduos, as nações também sofrem dos mesmos males. A história registra vários relatos em que a retenção do poder e de recursos levou países assolados por graves necessidades irem à guerra. Ou, da mesma forma, nações com sede de dominação causarem destruição para anexação de territórios para ampliarem sua fortuna, para se sobressaírem às demais. Tudo isso, no final das contas, resulta em perdas, desequilíbrio e dor.

No entanto, paralelamente a tudo isso, ao longo dos séculos, algumas vozes trouxeram a mensagem de paz, que só pode ser alcançada através do amor. Jesus foi um grande divulgador dessa mensagem. Mas como tantos outros, teve que enfrentar o ódio, que é exatamente o extremo oposto da es-

cala que leva ao amor. E isto é causado pelo medo e pela ignorância.

Esses grandes divulgadores lançaram sementes em cada período em que estiveram na Terra, registradas nos livros sagrados e nos corações daqueles que assimilaram os ensinamentos, que aos poucos vem se estendendo através das mentes e das atitudes de pessoas anônimas que não perderam a fé na evolução humana.

Atualmente, fala-se muito que “gentileza gera gentileza”. Isto é uma verdade, pois está de acordo com a “Lei de causa e efeito”. Creio que estamos começando a colher os frutos desta longa sementeira.

Muitos movimentos surgiram na segunda metade do século XX, prevendo-se o início de uma nova era, que surge a cada 2.000 anos. Uma delas iniciou-se com o nascimento de Jesus, o Cristo, e convenhamos, trouxe muitas mudanças e reações em nosso mundo.

Nos movimentos que surgiram na década de 1960 o amor acabou tendo uma forte conotação romântica. No idioma grego antigo, berço da filosofia ocidental, o amor tem várias definições, das quais destacaremos três, devido a amplitude e importância no contexto que abrangem.

Enquanto que na língua portuguesa temos a palavra amor de forma ampla, no grego temos; Ágape, que traduz o amor fraternal, a amizade, a cooperação. O chamado “amor ao próximo”; Eros é o amor romântico, que evoca a natureza e o prazer sexual e; Filia, que indica o amor virtuoso e apaixonado. Onde temos os termos filosofia, amor ao conhecimento e a verdade e filantropia, amor à humanidade.

Assim, creio que a era em que estamos iniciando seja a da ampliação dos conhecimentos que nos orientem a um mundo de regeneração, tendo bem definidos os aspectos necessários para uma vida digna, além da mentalidade para a promoção do amor universal, sem fronteiras, buscando o equilíbrio para uma vida sadia, visando a evolução em todos os sentidos, com base no amor em todos os seus aspectos.



## O POTENCIAL CRIATIVO E A CRIATIVIDADE

Édis Mafrá Lapolli  
Terapia do Livro



O potencial criativo é entendido por diversos estudiosos do comportamento humano como a capacidade que o ser humano tem para produzir, transformar e agir no ambiente em que vive, de acordo com suas necessidades e aspirações.

Cada ser humano é único em sua identidade e, portanto, singular em termos de seu potencial criativo. A expressão da identidade se dá na relação com o outro e com o mundo, dentro de uma postura ética, traduzida pelo respeito aos semelhantes. A autonomia se constrói a partir das potencialidades humanas, daquilo que cada um é, do que traz em sua herança genética. O potencial criativo pertencente à evolução da vida, é a arte do despertar de novas sensibilidades, trazendo algum aspecto novo através da sensibilidade corporal (TORO, 2002).

Portanto, as expressões criativas passam pela corporeidade, ou seja, pela capacidade de sentir o corpo em movimento, com infinitas possibilidades de criação. Sendo que essa corporeidade possui um infinito potencial criativo, pois nossos movimentos, plenos de vitalidade, se movem em busca de inovar, de construir, de encontrar novas formas de descobrir o mundo. A expressão do potencial criativo, ou seja, a arte de criar está ligada aos impulsos de inovação frente à realidade. Torquato e Lapolli (2013, p. 167) corroboram dizendo que “só o homem tem o potencial criativo e inovador e, portanto, torna-se indispensável o desenvolvimento de suas habilidades para que a criação e inovação possam florescer”.

Nos mais remotos tempos, a criatividade sempre foi concebida como uma forma de “inspiração divina”, como forma de intuição e como loucura. A etimologia da palavra, criatividade está relacionada com o termo “criar”,

do latim creare, que significa “dar existência, sair do nada, estabelecer relações até então não estabelecidas pelo universo do indivíduo, visando a determinados fins” (PEREIRA; MUSSI; KNABBEN, 1999, p. 4). A criatividade é uma das expressões da capacidade inegotável do ser humano de se transformar e transformar o meio onde vive. Tem a ver com os processos de pensamentos que se associam com imaginação, insight, invenção, inovação, intuição, inspiração, iluminação e originalidade.

A criatividade tem relação com a necessidade intrínseca do ser humano de inovar, de buscar novas soluções para as dificuldades encontradas, de criar novas formas condizentes com as possibilidades de ser o autor e protagonista de sua existência. Tal capacidade de produzir, fazer ou tornar algo em uma coisa nova e válida, permite às pessoas aprender através do erro ou acerto sendo necessário influenciá-las para o processo de criação, ou seja, os processos produtivos intangíveis (FIALHO et al., 2006; TERRA, 2009).

As pessoas precisam de feedback positivo, pois isto reforçará suas expectativas de sucesso no desempenho criativo e com confiança estabelecida, aumentará a criatividade para o surgimento de novas oportunidades e possibilidades como também reforçará a confiança em outros domínios da vida.

Machado (2014) comenta que o ser humano se beneficia das tecnologias da informação porque é detentor da capacidade cognitiva, acúmulo de experiências, conhecimentos e capacidade de criação (ativos intangíveis) podendo, assim, aplicar às inovações tecnológicas (ativos tangíveis) e produtos do conhecimento humano acumulado. Quase sempre, a criatividade se manifesta na forma de inovação e seu maior valor só surge com a coragem das pessoas de colocarem as ideias em prática, e para tanto, precisam de ajuda para redescobrirem o que elas já possuem: a capacidade de imaginar, ou expandir ideias originais.

## REFERÊNCIAS

- FIALHO, F. A. P. et al. **Empreendedorismo na Era do Conhecimento**: como estimular e desenvolver uma cultura empreendedora alicerçada nos princípios da Gestão do Conhecimento e da Sustentabilidade. Florianópolis: Visual Books, 2006.
- MACHADO, E. V. **Criatividade e Inovação**: um estudo de caso em uma Empresa de Base tecnológica, 2014. 152f. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Florianópolis, 2014.
- PEREIRA, B.; MUSSI, C.; KNABBEN, A.. Se sua empresa tiver um diferencial competitivo, então comece a recriá-lo: a influência da criatividade para o sucesso estratégico organizacional. In: ENCONTRO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA EM ADMINISTRAÇÃO, 22, 1998, Foz do Iguaçu, PR. **Anais**. Foz do Iguaçu: ANPAD, 1999.
- TERRA, J. C. C.. **Gestão do Conhecimento e Produtividade**. Disponível em: <http://www.terraforum.com.br/biblioteca/Documents/>, 2009. Acesso em: 29 maio 2022.
- TORO, R. **Biodanza**. São Paulo: Editora Olavobrás/EPB, 2002.
- TORQUATO, M.; LAPOLLI, E. M.. A Socioterapia e o despertar da criatividade: um caminho para o processo de inovação em organizações de base tecnológica. XV CONGRESSO LATINO-IBERO AMERICANO DE GESTÃO DE TECNOLOGIA – ALTEC, 2013. **Anais**. Políticas e Gestão de Ciência e Tecnologia nos espaços Latino-Ibero-americanos. Cidade do Porto/ Portugal.



## Entrevista com Melissa Ribeiro do Amaral, doutoranda do PPGEGC/UFSC, pesquisadora sobre ESG, membro do grupo de pesquisa CoMovl da UFSC/CNPq e presidente do Conselho Consultivo do SCC.

*As questões ambientais, sociais e de governança passaram a ser consideradas essenciais nas análises de riscos e nas decisões de investimentos, colocando forte pressão sobre o setor empresarial. Uma empresa que está em conformidade com práticas ESG entende quais são seus impactos negativos e positivos na sociedade e consegue agir sobre eles. É necessário minimizar os negativos e potencializar os positivos, assim como equacionar os prejuízos já provocados*

### 1 O que é ESG?

ESG (Environmental, Social e Governance) é uma sigla em inglês usada para meio ambiente, responsabilidade social e governança corporativa. Um “selo” para empresas eticamente corretas, sustentáveis e que estão preocupadas em causar um bom impacto na sociedade em que atuam.

ESG apareceu no relatório da ONU “Who cares win” (ganha quem se importa) de 2004, mas o conceito ficou conhecido em 2020, quando o diretor-executivo da BlackRock, a maior gestora de fundos de investimento do mundo, Larry Fink, anunciou que a sustentabilidade seria um critério para as decisões da gestora, e empresas que não se comprometam com o tema estão fadadas a ficar sem investimento. A partir daí, os critérios ESG começaram a ganhar espaço dentro das grandes empresas e viraram uma grande tendência mundial.

Os dez princípios do Pacto Global da ONU para o desenvolvimento sustentável são algumas das bases que fundamentam o ESG, como as garantias dos direitos humanos, liberdade, respeito às leis trabalhistas, não discriminação, questões da responsabilidade ambiental, social e corporativa.

Até alguns anos atrás, o foco das organizações era apenas no resultado, doesse a quem doesse. Não se falava em cuidar do meio ambiente, não se falava em ter ética e aplicar o compliance e muito menos de cuidar das pessoas que fazem a empresa: colaboradores, clientes, fornecedores, e a comunidade em que está inserida.

Cada vez mais, os donos de grandes e pequenas empresas estão se dando conta que investir para que a empresa cumpra as regras,



FOTO ACERVO DA ENTREVISTADA

cuide das pessoas e faça uma gestão ambiental responsável é vital e garante o crescimento e a sustentabilidade da própria organização.

Mesmo sendo alvo de algumas críticas, que a meu ver não tem fundamento nenhum, eu vejo que implantar as práticas ESG só vai somar e que essa tendência veio para ficar. Não é uma questão de querer ou não implantar as práticas nas empresas, é questão de não haver outra saída. Quem não for do time ESG vai fechar as portas!

### 2 Como você vê a ascensão do

### ESG no Brasil?

Olha, não somente no Brasil. ESG é a *trending* do momento no mundo todo, e eu percebi que, nesse último ano, a preocupação com a utilização das práticas ESG aumentou exponencialmente tanto no ambiente corporativo como na academia. É claro que as grandes empresas listadas na Bolsa de Valores Brasileira (B3) estão mais preocupadas com isso porque, de uma forma ou de outra, as práticas ESG são exigidas pela Comissão de Valores Mobiliários (CVM) e pela própria B3. Mas, vemos empresas menores e familiares, tentando fazer diferente,

com metas Net Zero, implantando comitês de diversidade e inclusão e levando o compliance a sério.

Também percebo que a maioria tem boas intenções, querem fazer acontecer, quem tenta fazer o *greenwashing* acaba se dando mal, mas como tudo é muito novo, está na tentativa e erro. De um modo geral, tem mais gente acertando, e subindo degraus importantes para uma sociedade mais justa e sustentável.

### 3 Quais empresas se beneficiam com as práticas do ESG e por quê?

Eu costumo dizer que o ESG deveria ser ensinado desde a pré-escola. Todos nós deveríamos implementar as práticas no nosso dia a dia, como indivíduos, como família e como empresas, de um carrinho de pipoca até uma multinacional.

Cuidar do meio ambiente, que é nosso, mas os recursos são finitos, é fundamental e cabe a cada um de nós. Tratar bem as pessoas, incentivando quem nos rodeia a ser melhor, ser justo, honesto, cuidar das finanças, ter ética e cumprir as regras são atitudes que todos devemos ter, de indivíduos a grandes corporações.

E, agindo dessa maneira, todos vamos ganhar alguma coisa com isso. No caso da empresa, o resultado tende a aumentar.

### 4 Como implementar ESG nas empresas?

Ah, essa é a pergunta de milhões... É difícil de responder porque envolve muitos aspectos, inclusive mudança de cultura organizacional. Mas o principal é que os acionistas, os donos, têm que estar de acordo, a alta gestão precisa estar engajada e aí estabelecer

políticas, regras, e metas claras. Não se muda de um dia para o outro. Penso que para que o estabelecimento das práticas seja um sucesso, é necessário ser feito um planejamento e dar um passo de cada vez. Não existe receita de bolo porque cada empresa está num estágio diferente.

Mas uma das peças-chave para a mudança é chamar os colaboradores para dentro do projeto, eles precisam entender a importância, e abraçar a causa.

Assim, com os proprietários, a gestão e os colaboradores focados, não tem como dar errado, como falei antes, todo mundo sai ganhando.

### 5 Deixe sua recomendação e dê sugestões para que as empresas possam se alinhar com as práticas do ESG.

Para funcionar, em primeiro lugar, a estratégia precisa ser autêntica. Definir metas claras e medir o desempenho são essenciais, além, é claro, da prestação de contas aos *stakeholders* e comunidade. A empresa que faz o discurso ESG como maquiagem, apenas para parecer ambiental e socialmente consciente, com a intenção de se beneficiar da boa imagem (*greenwashing*), está, inclusive, infringindo alguns critérios ESG, e vai acabar se dando mal.

Agora, aquelas que realmente incorporam as práticas de ESG na sua cultura e estratégia, têm impactos positivos a médio e longo prazo. Essas empresas melhoram sua imagem, atraem e retêm talentos, aumentam o desempenho e o engajamento dos colaboradores, fidelizam os clientes, têm maior lucro, aumentam seu valor de mercado, garantindo a sua sustentabilidade.



## COMO JESUS NOS ENSINOU

Jaime João Regis

Nossas vidas são marcadas por acontecimentos e situações as mais diversas que se avolumam formando arquivos exclusivos. Cada um de nós tem a sua história. Se fossem escritas e editadas, comporiam milhares de livros com conteúdo diferentes, porque vivemos nossas experiências de forma distinta quanto às condições que tivemos e as escolhas que fizemos.

Guardamos em nossas lembranças acontecimentos relevantes, missões bem-sucedidas, tarefas bem concluídas, dificuldades vencidas, desafios superados, ideais alcançados. Também temos registros de opções equivocadas, interpretações inadequadas, fracassos, situações não terminadas, compromissos não cumpridos, oportunidades desperdiçadas.

Quando nos vêm à lembrança as pessoas que passaram por nossas vidas, neste cruzar de caminhos da própria existência, entram em cena sentimentos e emoções que tornam essas recordações marcantes. Serão de alegria ou de tristeza segundo as marcas que produziram e as influências que causaram nas nossas trajetórias. As relacionadas às questões familiares são as mais fortes e mais intensas. Outras são significativas pelo que representam para cada um.

As que nos levam até aos nossos professores e aos outros mestres que tivemos na vida são especiais, porque o mestre tem importância decisiva em nossa construção. Transmitindo o seu saber e influenciado com seu exemplo ele tem papel fundamental na formação profissional, intelectual e moral dos aprendizes confiados a sua orientação. Atuando no aprimoramento humano, ele é parte integrante do plano divino para a qualificação dos entes espirituais que se movimentam e se reciclam na escola terrena. Plano que consiste da transferência de sabedoria, composto de princípios e práticas, desde há muito ensinado por enviados, preparando o solo para a vinda de Jesus, há dois mil anos. Outros emissários vieram depois, multiplicando sua mensagem.

Jesus foi o mais profundo conhecedor e exemplificador do método divino, o método do amor e do perdão, completo e adequado a um ambiente dominado pelo ódio, a vingança, o egoísmo, a ganância. Sua didática constou das longas ministrações dos fundamentos do amor, utilizando-se de metáforas, de parábolas, referências a fatos do cotidiano através da palavra sustentada e confirmada pelo exemplo.

Em seus ensinamentos:

- enalteceu a humildade e foi humilde desde o seu nascimento entre animais;
- alertou “orai e vigiai” e permanecia longos períodos, em profunda oração;
- pregou o desapego e não teve posse ou propriedade de nenhum bem terreno, legitimando sua afirmação: “Meu reino não é desse mundo”;
- conclamou à tolerância e a demonstrou ao não condenar e livrar do apedrejamento a mulher adúltera;
- enalteceu a prática da caridade e a exerceu, afaçando os sofredores com o consolo da sua palavra;
- determinou que se curassem os enfermos, se limpassem os leprosos, se ressuscitassem os mortos e se expulsassem os demônios, que se desse de graça o que de graça foi recebido. O que praticou incontáveis vezes, aplicando seus fluídos curadores em doentes, portadores de deficiências ou atormentados em processos obsessivos, impondo as mãos e abençoando-os;
- afirmou a necessidade de se amar os inimigos e a demonstrou, ao restaurar a lesão no soldado romano e advertir Pedro, pela agressão com a espada;
- insistiu para a prática do perdão como o caminho para a paz e a concórdia e o concedeu a todos, até para os seus algozes em seus últimos instantes, e rogou: “Pai perdoai-lhes, porque eles não sabem o que fazem”;
- propagou que não haverá obstáculo e nada deve temer aquele que anda no caminho da retidão, devendo a verdade e a justiça serem mantidas sob qualquer sacrifício. E enfrentou o flagelo e a morte sob tortura em defesa da sua verdade, marcando com seu exemplo a humanidade para sempre.

Na lição de Jesus, o mestre não é um repassador de informações, mas um agente multiplicador de princípios e valores, missão que exige sacrifícios. Todos os nossos mestres devem ser lembrados com carinho e gratidão. Os que, com as suas palavras e com os seus exemplos, nos ensinaram a dedicação, o interesse, o respeito, a honestidade, estimularam a leitura, a vontade de aprender, o amor às artes e a natureza, serviram ao plano divino, ao “Pai que está nos Céus”, buscando fazer como Jesus nos ensinou.

## O PODER DO SORRISO

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Quem, senão Deus seria capaz de criar flores das mais variadas aparências e cores? Quem senão Deus teria o dom de tecer um manto com cores magníficas para cobrir os ombros da montanha na hora em que o sol se despede do dia e se lança na grandeza do infinito?

Quem como Deus? Ninguém como Deus!

Perca alguns minutos de teu tempo para que possas abastecer teu coração com as belezas criadas por Deus. Fotografe com teus olhos a beleza existente no sorriso inocente de uma criança para que lembres o Criador de maravilhas, quando tiveres dúvida da existência Dele.

Nada mais bonito do que o sorriso de uma criança que ainda desconhece o poder contido no ato de sorrir. Ela encanta sem saber que é encantadora. Como aprendeu a sorrir se ninguém lhe ensinou?

O sorriso, aquele produzido pela alma, é mais um dos atributos com que Deus nos presenteou na hora da criação. O intuito de Deus ao assim agir, por certo, foi fazer do sorriso um cartão de apresentação para as boas horas vividas e um cartão de reparação para as horas difíceis. Tudo é possível quando se crê...

O sorriso criado por Deus é gentil, inocente, solidário, tranquilo, brando, enamorado, enfim, ele é encantador...

Ah, se os homens soubessem que um simples sorriso bondoso, um sorriso de conforto, um sorriso de boas vindas, um sorriso de compreensão, um sorriso de amor derrota aqueles que têm o semblante duro, amargo, azedo ou triste. Não é impossível sorrir se treinar... O treino é o segredo do sucesso.

Comece a treinar em seu ambiente familiar... Mais tarde, leva teu sorriso para o ambiente de trabalho. Treine o dia todo para chegar em casa e mostrar que és um outro homem, ou uma nova mulher.

O sorriso é o caminho e a medicação que necessitas para entrar para no time de Deus.

Por isso, sorria e leve ao mundo esse recado de amor que Deus desenhou em seu semblante desde a hora que foste concebido. E que Ele te abençoe cada vez mais, uma vez que passarás a fazer parte do time das pessoas felizes, cujo pagamento resume-se apenas em sorrisos, sorrisos esses que serão amorosamente arquivados na contabilidade de Deus e conferidos em cada hora que precisares dele.

Faça tudo para ser feliz!



# Espaço reservado para você



# Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar  
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



[www.nenossolar.com.br](http://www.nenossolar.com.br)

## QUERO ME CURAR DE MIM!

**Maurílio Martins**

Coordenador do Grupo Acolhimento

No dia 27 de novembro, o Grupo Acolhimento, equipe responsável pelo processo de recepção e formação de novos voluntários para o sistema de Nosso Lar, encerrou suas atividades com a realização de um emocionante retiro.

No domingo do evento, estavam presentes, aproximadamente, cem participantes, divididos em dois grupos, sendo que metade recebeu seu crachá de voluntário de Nosso Lar e, partir deste dia, a liberação de ingressar nas diversas frentes de trabalhos disponíveis no Núcleo Espírita Nosso Lar, em Forquilha e no Centro de Apoio ao Paciente com Câncer, no Ribeirão da Ilha.

A outra metade dos participantes cancelou a mudança de estágio em sua etapa de formação, portanto, no primeiro semestre de 2023, receberá treinamentos específicos sobre técnicas terapêuticas utilizadas no sistema Nosso Lar.

Inspirados no tema: Quero me curar de mim!, os palestrantes Maurício Hoffman e Maurílio Martins fizeram uma reflexão sobre a necessidade de conhecer e se curar, para poder cuidar do próximo.

Sob a organização do Grupo Acolhimento, o retiro contou com a presença do Grupo de Canto Sol Maior que conseguiu, com as melodias das músicas, envolver todos os participantes que, motivados e emocionados, utilizaram a tarde de domingo para orar, agradecer, refletir e procurar um caminho para se modificar.

O encerramento do evento contou com a presença do Presidente de Nosso Lar, irmão Alvaro Farias que deu as boas-vindas a todos aqueles que, de coração aberto, desejarem entrar no sistema Nosso Lar para auxiliar o próximo e, consequentemente, envolvidos pelo sentimento de doação e caridade permitirem também se curar.

O retorno das atividades de formação, para novos interessados em trabalhar como voluntário de Nosso Lar, ocorre no dia 4 de fevereiro, não exige inscrição prévia, é gratuito, precisando apenas se apresentar no auditório de Nosso Lar às 16 horas de sábado.

O curso conta com a organização do Grupo Acolhimento e a contribuição de valorosos trabalhadores do sistema, que trazem informações sobre a história, Mentores de Nosso Lar e aprofundamentos de temas que levam à reflexão sobre o despertar da consciência de um ser que deseja ajudar ao próximo e, consequentemente, procurar a própria cura!



FOTOS KOLDWEY A. C.

# ESSE É O EMPRESTIMO PESSOAL KOERICH



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

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

Condições exclusivas para obter a última parcela grátis nos planos de 12 e 15 vezes, vinculadas à "Campanha Parcela Bonificada", não deverá ocorrer o pagamento antecipado bem como, o pagamento em atraso de qualquer parcela do plano contratado. Sujeito a análise de crédito e consulta aos Órgãos de Proteção ao Consumidor no momento da operação. Prazo de empréstimo em 12X (CET) 10,40% a.m. e 233,44% a.a. e prazo de empréstimo de 15X (CET) 10,94% a.m. e 253,76% a.a. Obrigatória a apresentação da Carteira de Identidade e CPF original e comprovante de renda e residência emitidos há no máximo 3 meses. A primeira parcela terá vencimento no 1º dia do mês seguinte à data de contratação. O Custo Efetivo Total (CET) de financiamento terá variação de acordo com o valor, o número de prestações, taxa de juros contratada e demais condições praticadas na operação. Condições válidas até 31/03/2026, podendo ser alterada sem prévio aviso. O Koerich é Corretora de Crédito. Credito S/A CFI. Ouvidoria 0800 648 6488. Consulte o CET antes da contratação.