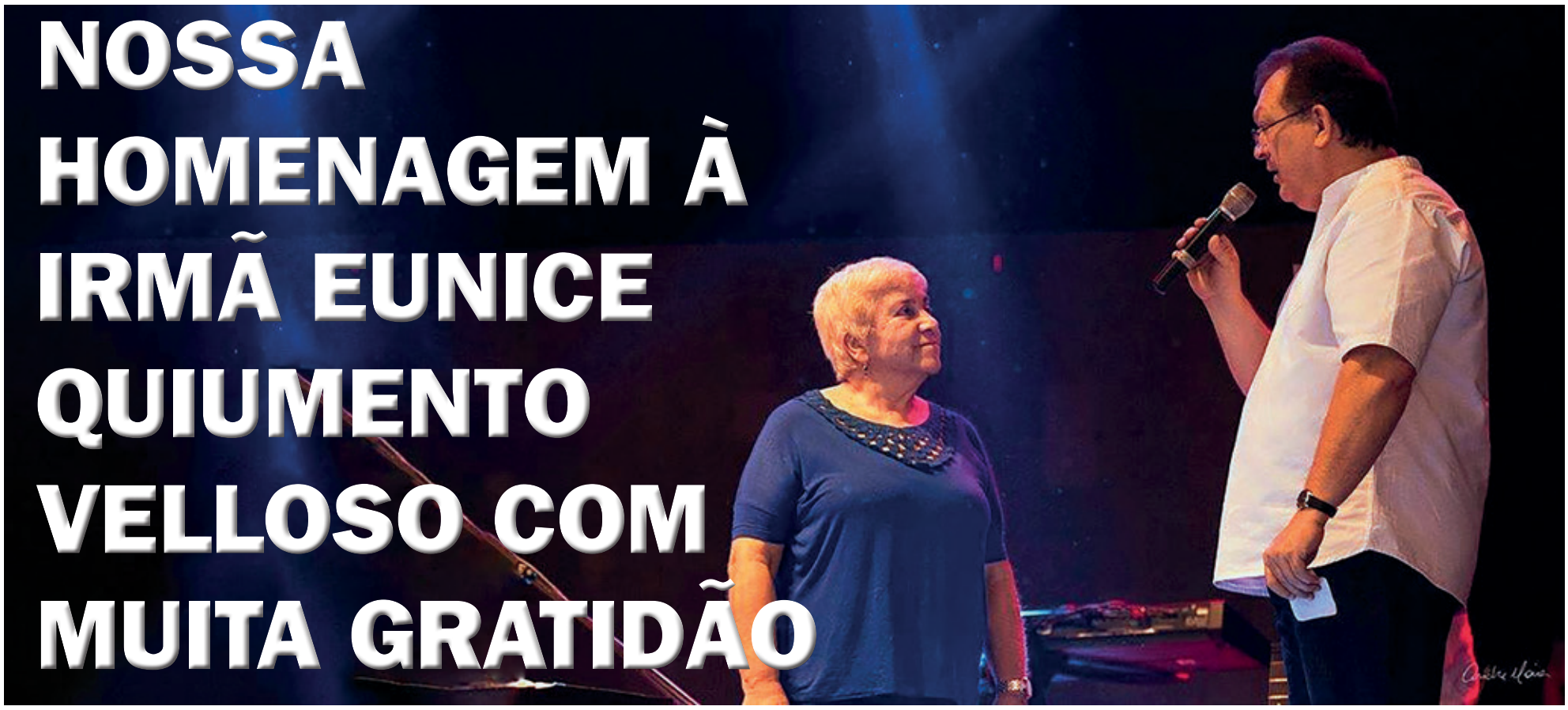
Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

MARÇO/ABRIL 2023 - ANO 13 - Nº 114

FOTO KOLDEWAY A C



NOSSA HOMENAGEM À IRMÃ EUNICE QUIUMENTO VELLOSO COM MUITA GRATIDÃO

Uma jovem de cabelos brancos, alegre, destemida, que apresentava múltiplas inteligências, como emocional, espiritual, cognitiva, vivencial e social e uma imensa disposição para ajudar quem precisava, sempre com muita empatia. Com o seu jeito brincalhão, era sempre gentil, delicada e amorosa tanto com os pacientes e familiares, quanto com pessoas que trabalhavam com ela e, também, com todas as pessoas que estavam a sua volta. **Páginas 8 e 9**

TRANSFORMA-SE PARA TRANSFORMAR O MUNDO

"Seja a mudança que você quer ver no mundo" este é um dos maiores desafios do nosso tempo, mas tão necessário, pois à medida que reflito sobre a realidade e procuro redimensionar concepções, crenças, valores, ideias, conceitos, eu estou no processo de transformação, nos diz Rejane Teresa Marcus Bodnar. **Página 4**

ANTES E DEPOIS feliz de quem enxerga oportunidades

Quem sabe não possamos transformar processos dolorosos em lições? A minha motivação é conseguir fazer o bem, o problema é que, muitas vezes, não me vigio o suficiente e me pego julgando outrem ou ainda tendo pensamentos que são o retrato do materialismo ou, pior, sendo direcionada unicamente pela vaidade. Não é fácil reconfigurar a nossa mente e o nosso viver, nos diz Kelly Cristina da Costa. **Página 6**

Colunas

- **BRASIL, CORAÇÃO DO MUNDO, PÁTRIA DO EVANGELHO**
  Adilson Maestri
  Página 7
- **APERFEIÇOAMENTO E FELICIDADE NÃO SÃO UMA QUESTÃO INDIVIDUAL, SÃO FRUTOS DA LUTA COLETIVA**
  Gastão Cassel
  Página 7
- **GESTÃO DO MEDO COMO POTENCIALIZADOR DA CONFIANÇA CRIATIVA**
  Édis Mafra Lapolli
  Página 13
- **O AMOR E O RESPEITO**
  Jaime João Regis
  Página 15

Destacamos nessa edição a partida de nossa irmã e colaboradora Dra. Eunice Quiumento Velloso. Um ser iluminado que apostava suas fichas na caridade, no doar-se para realizar seu projeto existencial aqui.

E nós seguimos por aqui buscando respostas para nossa situação e, às vezes, nos sentimos decepcionados por não sermos amados como gostaríamos e na intensidade que achamos que necessitamos. Pensamos que damos muito mais do que recebemos, por darmos condicionalmente e esperando troco.

Esquecemos que vivemos num planeta que abriga seres nos mais diversos graus de evolução. Esperamos sempre que a atitude das demais pessoas seja compatível com nosso entendimento, compatível com nossa visão de mundo, na mesma intensidade que vivemos.

Mas nem sempre é assim. Compartilhamos o mesmo palco com pessoas que vivem num padrão emocional e cultural diferentes, todos no mesmo caldeirão, dividindo espaços e emoções.

Todo mundo quer amor, mas cada um tem um conceito próprio do que seja amar.

O filósofo medieval Maimônides disse: "Dos oito degraus da caridade, o mais alto é ajudar um homem a ajudar a si mesmo".

Nosso Mentor Espiritual se comunicando por intermédio de nosso Diretor Geral, Ir. Álvaro Farias, nos fala sobre esse amor que é nossa meta enquanto fazemos nossa peregrinação pelos mundos habitados.

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

Façamos uma boa e atenciosa leitura dessa edição, pois contém boas pistas para seguirmos dando ao mundo o melhor de todos nós.

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

IMAGEM DA WEB

Presente

Bianca Velloso

Passou por mim na rua
olhou-me nos olhos
adentrou-me na alma
entregando-me um embrulho
uma caixinha de presente
muito mais do que uma joia

uma chave para abrir a porta
de um pensamento
que eu nunca havia pensado

o medo não é uma coisa
estática e definitiva
o medo pode se transformar
em encanto, acalanto
alimento, mudança
o medo pode se transformar
em abraço!

expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

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

Editoração
Fernandz Editora
juceliadzfernandes@gmail.com

Cartas para o jornal
secretaria@nenossolar.com.br

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

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

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

VERÃO COM SAÚDE E BEM-ESTAR como aproveitar a estação com segurança sem causar riscos à saúde

Ana Lúcia J. Cunha
Terapeuta Floral, Holística e Farmacêutica

O verão é a estação mais quente do ano, pois apresenta temperaturas elevadas e os dias mais longos do que as outras estações. No Hemisfério Norte, esta estação é chamada Verão Boreal e se inicia no solstício de verão (21 de junho), com seu término no equinócio de outono (23 de setembro). Já no Hemisfério Sul, recebe o nome de Verão Austral, inicia no solstício de verão (21 de dezembro), e finaliza em seu equinócio de outono (20 de março).

A medicina oriental tem como objetivo, tratar o indivíduo como um todo, sendo assim, as mudanças que ocorrem nas estações, podem também ocorrer em nós, pois estamos intimamente ligados, fazemos parte do todo e o todo faz parte de nós. Sendo assim, o Ayurveda (Ayu – vida / veda – conhecimento = ciência da vida), é uma filosofia de cura que guia o indivíduo para o retorno do seu equilíbrio energético estabelecendo a harmonia do seu corpo. É uma terapia milenar complementar de origem indiana que utiliza técnicas de massagem, nutrição, aromaterapia e fitoterapia como método de diagnóstico, prevenção e também cura, baseada nos estudos do corpo, da alma e da mente. Mas, qual a relação do Ayurveda com o verão? O Ayurveda nos orienta e ensina a passar por esses momentos de transição de forma suave, aproveitando o que de melhor cada estação tem para nos oferecer.

Assim como nosso corpo, as estações do ano são constituídas pelos cinco elementos: Fogo, Terra, Ar, Éter e Água. De acordo com medicina indiana, a Primavera é regida pelos elementos Terra e Água, o Verão pelos elementos Fogo e Água, o Outono por Ar e Éter e o Inverno, por Água e Terra. O verão como uma estação regulada pelos elementos Fogo (calor) e Água (umidade), faz com que aumente o calor e o suor do nosso corpo.

O que comer no verão?

A alimentação no verão, deve ser alimentos leves, frescos e em pequenas refeições fáceis de digerir, pois nosso AGNI (fogo digestivo) – uma forte fonte de calor interno – se dispersa para ajudar a nos manter frescos em relação ao meio externo.

Estar presente com suas refeições enquanto saboreia o sabor e a textura dos alimentos ajudará a minimizar o risco de comer mais. O verão é uma época que favorece os sabores doces, amargos e adstringentes e saborear alimentos frescos, líquidos e até ligeiramente oleosos; folhas escuras como couve e espinafre são muito bem-vindas, pois purificam o corpo. É a melhor época para saborear frutas frescas e saladas. Produtos lácteos (leite, ghee, queijo cottage), e o sorvete, ocasionalmente. Adoçantes não refinados, exceto mel e melado, são refrescantes podendo ser ingeridos com moderação, por exemplo – Stevia. Bebidas – Água fria ou temperatura ambiente infundida ou saborizada com hortelã ou limão, lassi (bebida láctea de iogurte com limão e hortelã), chás de ervas refrescantes como hortelã, alcaçuz, erva-doce ou rosa.

É melhor evitar bebidas geladas pois diminuem nosso fogo digestivo (agni);

Se possível, evite alimentos ácidos, pois podem aumentar calor; evite ingestão de carnes, a melhor opção, frango ou peixe por serem proteínas mais leves. Tente evitar alimentos picantes, como as pimentas. Lembrando que Vegetais crus (como saladas), serão mais bem digeridos se forem comidos no almoço em vez de jantar;

Uma sugestão de refeição desta estação pode ser:

Café da manhã – coma líquidos nutritivos, como mingau de aveia, por exemplo;

Almoço – coma por volta do meio-dia, é quando o sol está em seu pico, seu fogo digestivo também,

Ceia – prefira alimentos cozidos, coma saladas apenas se seu agni estiver bom, evite comer no período da noite.

Dicas para manter a sua saúde em dia no verão:

Use óleo de coco (temperatura ambiente) para nutrir e massagear a pele e os demais órgãos. Faça massagem na barriga com movimentos circulares, remova o excesso no banho;

Pratique atividades físicas pela manhã e alguma prática respiratória, como a Sheetali pranayama (respiração refrescante) por exemplo, que acalmam e resfriam;

Fique atento às emoções como crítica, raiva, irritação e julgamento, sentindo-se assim, tente segurar um gole de água na boca por alguns instantes, para se resfriar;

Antes de dormir num dia quente, esfregue as solas dos pés com óleo de coco para trazer todo o calor para os pés,

Durma antes das 23 horas para evitar insônias.

Hidratação – beber água é essencial, devido às altas temperaturas, o corpo perde água através da transpiração, aumentando o risco de desidratação. Abuse da água, água de coco e sucos naturais;

Protetor Solar e roupas com fotoproteção – mantém a pele protegida contra raios UVB, nocivos à saúde. Roupas leves e respiráveis de algodão com cores refrescantes (branco, azul, roxo, verde) contém a intensidade de calor;

Passe o maior tempo na Natureza, experimente andar descalço e se protegendo usando bonés, chapéus e óculos escuros e, no final do dia contemple um lindo pôr do sol;

Cuidado com limão – a fruta contém substâncias que causam manchas e até queimaduras quando devido a sua fotosensibilidade;

Cuidado com bebidas alcoólicas – inibem os hormônios anti-diuréticos, fazendo urinar mais, para isso, procure intercalar a bebida alcoólica sempre com água;

Evite nadar logo após de comer,

Não fique muito tempo com a roupa molhada, podendo causar candidíase.

Quando vivemos de forma adequada, na busca apropriada e sincera dos nossos objetivos, certamente encontraremos equilíbrio energético e consequentemente o caminho da saúde. Respeite o seu corpo, aprenda a ouvi-lo de maneira sutil, respeitosa e amorosa.

IMAGEM WEB

AS SEMENTES COMO ALIMENTOS

Nilda Figueiredo
Enfermeira, Sanitarista, Nutricionista CRN 10 nº 0416

As sementes constituem-se na "memória" da planta; a sua garantia de continuidade para a sobrevivência da espécie. Carregam essa responsabilidade que lhes cabe junto à natureza, e talvez por isso mesmo, possuam tantos e tão importantes nutrientes. Esses Incluem: proteínas, vitaminas, minerais, fibras, óleos e compostos bioativos.

Os cereais, as oleaginosas, os grãos ou leguminosas fazem parte desse grupo de alimentos. O maior consumo entre as pessoas encontra-se no arroz, aveia, trigo, café, milho, feijões, centeio, linhaça, gergelim, girassol, cacau, ervilha, lentilha, grão de bico, pinhão, chia, quinoa, amêndoas e nozes.

São utilizadas em preparações diversas. Conforme o tipo, podem ser incluídas em sopas, caldos, saladas, pães, bolos, cafés, chás, cremes, sorvetes, ou consumidas como mistura de grãos (granola). Também são servidas como sobremesas ou acompanham frutas. Enfim, todas integram, de alguma forma, os cardápios diários das pessoas, oferecendo qualidade, estilo e sabor.

Para que atendam todas as necessidades orgânicas, as sementes devem ser misturadas a outros alimentos - já que nenhum alimento contém em si, todos os nutrientes - (o próprio ovo é pobre em vitamina C). É, portanto, importante misturar cores e espécies diferentes, para compor uma boa refeição: raízes, folhosos, as flores comestíveis, as frutas, as proteínas dos ovos, frango, peixes. Enfim, escolher o que possa proporcionar ao corpo todos os nutrientes de que ele necessita, de forma equilibrada e adaptada ao paladar.

Se existe a preferência por alimentos processados, o pãozinho, por exemplo, é recomendável juntar a ele outros alimentos que possam torná-lo nutritivo, como: hambúrguer, frango, ovo, cenoura ralada, alface, azeite de oliva...

A formação de bons hábitos faz evitar que apenas o sabor determine a busca por alimentos estimulantes do apetite, ou seja, alimentos doces, salgados e gordurosos, para os quais a nossa saúde pede moderação.

É importante alimentar-se com a consciência de que há um processo de "suprir o corpo" com substâncias com as quais ele se identifica - as procedentes da natureza - Essas terão funções específicas no metabolismo das células, produzindo integridade e energia e vital.

RECEITAS ESPECIAIS PARA CRIANÇAS:

Pipoca com especiarias

Ingredientes: ½ xícara (chá) de milho para pipoca, 2 colheres (sopa) de óleo de coco
½ colher (chá) de páprica doce, ½ colher (chá) de canela em pó, sal.

Modo de preparo
Colocar o óleo e o milho na panela ou pipoqueira
Esperar estourar e juntar os temperos

Sorvete de morango e inhame (sem laticínios)

Ingredientes: 400 gramas de inhame cozido, 300 gramas de morangos,
1 colher (sopa) de chia, 1 colher (café) de essência de baunilha (opcional),
180 ml de leite de coco, 4 colheres (sopa) de melado/ néctar de coco/ agave

Modo de preparo

Corte os inhames já lavados, descascados e pré-cozidos em pedaços pequenos. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje a mistura num pote de vidro. Leve ao congelador por 2 horas e sirva!

Obs: o morango pode ser trocado por outras frutas como banana, kiwi, manga, mirtilo ou amora.

REFERÊNCIAS

https://alimentacaoemfoco.org.br
https://www.anad.org.br
https://www.douradosnews.com.br
https://drjeaneldim, com

TRANSFORMA-SE PARA TRANSFORMAR O MUNDO

Rejane Teresa Marcus Bodnar
Coordenadora Pedagógica/ Mestre em Educação

A *Cultura de Paz* tem sido tema de estudos de pacifistas, pesquisadores, espiritualistas, religiosos e de homens e mulheres que buscam a Paz como caminho. Estes estudos têm subsidiado ações nos mais diferentes âmbitos da sociedade, com destaque aos espaços educativos que visam contribuir com a formação humana que tenham a PAZ como caminho individual e sobretudo coletivo.

Para começar este diálogo e tecer algumas reflexões sobre a preservação do Planeta Terra, início com os seis pilares para uma cultura de paz do *"Manifesto 2000 por uma cultura de Paz e Não Violência"*, documento escrito por ganhadores prêmio Nobel da Paz, lançado em 04 de março de 2000. São eles, segundo Diskin e Roizman, (2021, p. XV):

RESPEITAR A VIDA
REJEITAR A VIOLÊNCIA
SER GENEROSO
OUVIR PARA COMPREENDER
PRESERVAR O PLANETA
REDESCOBRIR A SOLIDARIEDADE

Este documento objetiva comprometer toda a sociedade com práticas voltadas à cultura de paz.

IMAGEM DA WEB

Neste sentido, ao ler sobre estes seis pilares você pode se perguntar: Qual/Quais ação/ações eu tenho praticado no meu dia a dia que estão descritas neste documento? Pare por alguns segundos e procure responder a esta pergunta. Certamente, você já vem se comprometendo, porém quanto mais ações pudermos implementar em nosso cotidiano, mais próximos estaremos de um mundo sustentável, cooperativo, solidário e compassivo.

Segundo Diskin e Roizan (2021 p.39):

> A Terra pode ser mais bem compreendida quando estudada sob três pontos de vista; o planeta físico, a biosfera e a sociosfera, esta última criada pelos humanos com suas edificações indústrias, culturas, governos, economias e leis. Essas três esferas de organização interagem continuamente. Tudo é interdependente, tudo integra um imenso sistema em que as partes se relacionam e influenciam às outras. Assim, o ser humano é agente e resultado de suas ações, em um mundo onde tudo está interligado. A cada inspiração, uma fração do ambiente torna-se parte de nós; a cada vez que expiramos uma parcela de nós se transforma em uma partícula infinitesimal do meio.

As interdependências segundo Diskin e Roizan (2021) permanecem no tempo e no espaço, logo nossas ações refletem diretamente para/na vida do planeta terra, ou seja, podemos contribuir para o equilíbrio ou desequilíbrio ecológico. Você já parou para refletir sobre este conceito de interdependência onde tudo está interligado? Você já percebeu que suas ações refletem diretamente no Planeta Terra? Provavelmente você pode ter respondido que sim, portanto, ter este conhecimento não significa estar consciente, pois quando nos tornamos conscientes nossas ações de preservação do planeta acontecem em nosso dia a dia, tais como: consumo consciente de água, da energia elétrica, utilização de produtos biodegradáveis, energia solar, aquecimento solar, separação do lixo, evitando o desperdício de alimentos, diminuindo a utilização de plásticos, utilizando sacolas sustentáveis, cuidando dos animais, rios, mares e florestas, entre tantas outras ações que podem nutrir nossa reverencia pelo meio ambiente.

O autor e monge budista Ricard, em sua obra *"A Revolução do Altruísmo"* nos alerta sobre os impactos das nossas ações ao meio ambiente:

> Em nossos dias, o ritmo das mudanças não cessa de acelerar em virtude das violentas desordens ecológicas provocadas pelas atividades humanas. Em particular mudanças velozes produzidas a partir de 1950 definiram uma nova era para nosso planeta: a do Antropoceno (literalmente "a era dos humanos"). É a primeira era na história do mundo em que as atividades humanas modificam profundamente (e no momento degradam) o conjunto inteiro do sistema que mantém a vida na terra (RICARD, 2019, p. 33).

Diante desta constatação, é necessária uma mudança de atitude para a sobrevivência do Planeta Terra. Ações da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), Organização das Nações Unidas (ONU), Associação Palas Athena[1] etc., são iniciativas que visam levar às escolas instrumentos para que as crianças, adolescentes e jovens possam trabalhar com a cultura de paz nas escolas a partir dos seis pilares do "MANIFESTO 2000 por uma Cultura de Paz e Não Violência". Que iniciativas podem ser implementadas na sua casa, no seu condomínio e na comunidade onde você está inserido/a, que podem contribuir para a efetivação dos seis Pilares do Manifesto 2000?

Finalizo este início de conversa com esta frase de Mahatma Gandhi "*Seja a mudança que você quer ver no mundo*" este é um dos maiores desafios do nosso tempo, mas tão necessário, pois à medida que reflito sobre a realidade e procuro redimensionar concepções, crenças, valores, ideias, conceitos, eu estou no processo de transformação. Então, vou me libertando dos apegos e me tornando mais consciente da interdependência e da responsabilidade sobre minhas ações para garantir a vida de todos os seres vivos do Planeta Terra e, sobretudo, das novas gerações. Quando partimos do pressuposto que somos *"agentes e resultado das nossas ações"* temos a responsabilidade com o futuro do Planeta Terra! Vamos cuidar com carinho e com muita gratidão da mãe terra que tanto nos oferece para nossa sobrevivência!

1 É uma organização da sociedade civil sem fins lucrativos, fundada em 1972 e tem como missão "Aprimorar a convivência humana por meio da aproximação das culturas e articulação dos saberes".

REFERÊNCIAS

DISKIN, Lia; ROIZMAN, Laura Gorresio. **PAZ, como se faz?** Semeando a Cultura de paz nas Escolas. 4 ed. São Paulo: Palas Athena; Brasília: UNESCO, 2021.
RICARD, Matthieu. **A revolução do altruísmo**. 3 ed. São Paulo: Palas Athena, 2019

Atendimentos

Atendimento - Tratamento

A marcação de consulta para o atendimento pode ser feita diretamente na Secretaria do Núcleo no horário das 08:00 as 11:00 e das 13:00 as 17:00 horas.

Local: Rua Arthur Mariano, 2280, Picadas do Norte, São José,- SC.

Para esclarecimentos, ligue (48) 33570045 ou (48) 33570047.

Atenção: Se o seu problema for de ordem física, deverá trazer cópia xerox do laudo dos exames que comprovem o seu diagnóstico.

Horários da Farmácia

ANDRE MAIA

Se, em seu tratamento, foi solicitado o uso de fitoterápicos, florais ou água fluidificada, você poderá retirá-los, gratuitamente, nos seguintes horários:

Segunda-feira	08:00 às 11:30 horas
Terça-feira	14:00 às 16:30 horas
Quarta-feira	9:00 às 11:30 horas 14: 00 às 16:30 horas

Atendimento a Distância

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

Como fazer o tratamento em casa:

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

Atenção:

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

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

Terapia do livro

A Terapia do Livro tem como finalidade proporcionar 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. A inscrição deve ser feita na Secretaria do Núcleo

PALESTRAS DOS DIAS 01/03/2023 A 31/03/2023

Data Palestra	Hora	Palestrante	Assistente	Tema
01/03/2023 Quarta-feira	20:00	Maria de Fátima Costa		Já é hora de despertar
02/03/2023 Quinta-Feira	20:00	Elizete Florência dos Santos		Cap. X - ESE - Aprendendo a perdoar por meio do exercício da compaixão
03/03/2023 Sexta-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	O Evangelho no Lar
04/03/2023 Sábado	14:00	Maria da Graça Fagundes	Zenita Cardoso	Gentileza gera esperança
06/03/2023 Segunda-feira	20:00	Jucemar Geraldo Jorge		O poder curador do espírito
08/03/2023 Quarta-feira	20:00	Tânia Vieira		Confiança na vontade de Deus e a fé
09/03/2023 Quinta-Feira	20:00	Odi Oleiniscki	Zenaide A. Hames Silva	Medicina e Espiritualidade
10/03/2023 Sexta-feira	20:00	Maurício Hoffmann		A dor que liberta!
11/03/2023 Sábado	14:00	Gastão Cassel		Assim na terra como no céu
13/03/2023 Segunda-feira	20:00	Neuzir Oliveira		Cap. X - Bem-aventurados os que são misericordiosos
15/03/2023 Quarta-feira	20:00	Andrea Marques Dal Grande		Cap. X - ESE - Não julgueis para não serdes julgados
16/03/2023 Quinta-Feira	20:00	Laura Brito		Cap. XVIII - ESE - A porta estreita
17/03/2023 Sexta-feira	20:00	Rosane Gonçalves		O perdão
18/03/2023 Sábado	14:00	Adilson Maestri		A impermanência
20/03/2023 Segunda-feira	20:00	Jucemar Geraldo Jorge		"A razão, a fé e a sabedoria".
22/03/2023 Quarta-feira	20:00	Rogério Meyer Dal Grande		Reencarnação
23/03/2023 Quinta-Feira	20:00	Rodrigo Luiz Alves	Marielle da Silva Martins	"Deus em nós".
24/03/2023 Sexta-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Sono e sonhos
25/03/2023 Sábado	14:00	Maurício Hoffmann		"Amai-vos".
27/03/2023 Segunda-feira	20:00	Gisele de Farias		Cap. I - ESE - Eu não vim destruir a Lei.
29/03/2023 Quarta-feira	20:00	Cynthia Caiaffa		O objetivo da encarnação é satisfazer o espírito.
30/03/2023 Quinta-Feira	20:00	Carlos Augusto Maia da Silva		"Paciência e Tolerância".
31/03/2023 Sexta-feira	20:00	Marielle da Silva Martins	Rodrigo Luiz Alves	"Faça tudo para ser feliz".

Horários de Ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda. 039 Forquilhas - Florianópolis

Partidas de Forquilhas (Ida)

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

Partida do TICEN (volta)

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

Transporte coletivo Estrela ltda. 763.1 Parque Residencial Lisboa

Partida do Lisboa (Ida)

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

Partidas do TICEN (Volta)

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

Transporte Coletivo Estrela 763 Los Ângeles

Saída de Los Ângelis

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

Saída do TICEN

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

Transporte Coletivo Estrela 020 Potecas

Saída de Potecas

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

Saída do TICEN

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

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

Saída de Vila Formosa

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

Saída do Kobrasol

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

Atendimento Fraterno

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

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

Dê essa oportunidade a você!

IMAGEM WEB

ANTES E DEPOIS
feliz de quem enxerga oportunidades

Kelly Cristina da Costa
Professora de Marketing e Vendas e Administradora

Antes de receber o resultado do exame, mas depois de fazer o tratamento do câncer.

Manter-se em Pausa ou Viver?

Eu recém terminei o meu tratamento contra um câncer e estou aqui pensativa sobre os exames. O período do tratamento é uma gangorra de emoções, horas com esperança renovada e horas com a dúvida. Engraçado como o discurso, muitas vezes, pode não ser necessariamente o que sentimos.

Todo o tratamento é feito com a esperança da cura, do prolongar o viver... O mais importante de todo esse processo, contudo, fica em segundo plano: o aprendizado. Seria hipócrita falar que o meu objetivo é o aprendizado, porque no final das contas eu quero sim receber o meu exame e ver que não tenho mais a doença.

Outro dia, eu me vi colocando todas as minhas decisões em pausa até sair o resultado dos meus exames. Viajar ou não viajar? Depende do resultado do meu exame. Programar trabalhos? Depende do resultado do meu exame. Ir a um show? Depende do resultado do meu exame... É isso que enlouquece a gente, como pouco aprendemos com o processo, pouco entendemos que ter ou não câncer não define a nossa vida. O que de fato define a nossa vida é a atitude que resolvemos assumir a partir daí.

Sigo aqui tentando aprender pelo menos um pouco com todo esse processo e firme na perspectiva da cura. Quando alguém me pergunta como foi o tratamento, penso nos momentos difíceis, nos emocionantes, mas também nos alegres, porque é nessa alegria das pequenas vitórias que renasce a esperança. O meu objetivo de vida passou a ser construir momentos memoráveis que justifiquem a grande dádiva que é estar viva.

Depois de receber o resultado do exame para verificar se o tratamento surtiu efeito.

A Oportunidade

Talvez seja fácil pensar agora que o câncer é uma oportunidade, talvez seja até leviano da minha parte. Acabei de receber o resultado dos meus exames pós-quimioterapia e radioterapia, estou bem, agora passo para a etapa do acompanhamento e do monitoramento.

Não vou dizer que não fiquei aflita para abrir logo o resultado, nem tampouco que fiquei tranquila até ir à consulta com o oncologista para, de fato, ele atestar que os tratamentos surtiram efeito. Durante muito tempo, acreditei que o câncer foi uma espécie de castigo, algo proveniente de muito estresse, mas passei a entendê-lo como uma forma de aprendizado, uma oportunidade.

Todo o processo me impulsionou a buscar instrução sobre como posso fazer para que a minha vida seja mais útil. Encontrei essa resposta nas literaturas da doutrina espírita. A leitura dos livros são como postes que acendem e passam a iluminar uma estrada escura. Longe de querer ser poética ou colocar palavras bonitas para refinar o texto, a sensação é realmente de iluminação, esclarecimento e, o mais lindo, sentimento de fraternidade.

Quem sabe não possamos transformar processos dolorosos em lições? A minha motivação é conseguir fazer o bem, o problema é que, muitas vezes, não me vigio o suficiente e me pego julgando outrem ou ainda tendo pensamentos que são o retrato do materialismo ou, pior, sendo direcionada unicamente pela vaidade. Não é fácil reconfigurar a nossa mente e o nosso viver.

Fácil não é, mas é tão maravilhoso quando conseguimos, que passamos a desfrutar de uma paz que nenhum retorno material pode nos proporcionar. Grata pela oportunidade de enxergar a vida com outros olhos.

CONHECER A SI MESMO, O MAIOR DESAFIO DO SER HUMANO

Ousa saber! Começa!
(Horácio - 65 aC a 08 aC)

Maria da Graça Fagundes
Grupo Andino

Ousar significa sair da estagnação mental e agir na busca do conhecimento que rege os relacionamentos humanos. Significa sair dos hábitos que geram sofrimento e se encorajar a trilhar caminhos para conhecer as qualidades que cada um de nós tem, exercer com ousadia a compaixão e reverberar um foco de luz para o psiquismo de todas as criaturas.

O meio prático e eficaz de nos melhorarmos a cada dia é através do autoconhecimento, se conhecer profundamente, saber quem se é, qual o cuidado a ser exercido conosco mesmo e com o outro, sem esquecer que somos um espírito usando a forma física para nos expressarmos.

Necessitamos estudar mais para saber a respeito do nosso psiquismo e de como realizar as transformações necessárias na vida física. É por meio do autoconhecimento que conseguimos enxergar a nós mesmos e ao outro. O conhecimento nos educa e é a chave que abre a porta do progresso individual e do aperfeiçoamento ético e moral. É ousar caminhar pela estrada da paz interior!

Toda vez que o egoísmo substitui a solidariedade e a fraternidade, os conflitos aparecem porque o egoísmo é o produto da dissolução de todas as qualidades intrínsecas da essência divina que nos habita.

É tempo de olhar para nossa vida e saber que ela nos pertence. Nossa relação com Deus se manifesta na fisicalidade, nas nossas relações com o próximo, com quem está perto de nós. Tudo o que está à nossa volta é a manifestação de Deus em nossa vida. Tudo o que entra no espaço da nossa vida é sagrado. No encontro, reconhecendo a minha essência divina e a do outro, tudo é sacralizado porque compartilhamos sem barganha, eliminando o medo, a ambição e a vaidade. A porta é estreita, mas a dimensão interior é imensa. Assim é o amor, pois é como Deus fala ao nosso coração.

Toda cura no mundo é gerada pelas curas relacionais, as curas relacionais em cada um de nós. Estamos conectados a tudo e é só assim que compreendemos que, ao nos percebermos como parte do todo e o todo como parte de nós, é que Deus passa a habitar em nós e então transformamos a vida na história do nosso coração. Passamos a receber a vida em sua totalidade, tudo é aprendizado, construção e ressignificação, fluência, leveza e adaptação. Elimine a competição, remova os entulhos da sua vida, remova coisas, veja o que precisa sair do seu espaço, do seu tempo e do seu foco, remova tudo aquilo que não contribui para os seus objetivos mais elevados. Desperte o seu compromisso consigo mesmo. Compromisso é uma das qualidades do caminho espiritual.

Qual a qualidade do meu compromisso com o próximo?

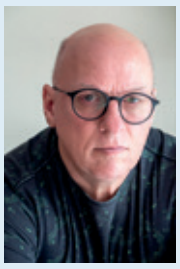
Você recebe a si mesmo com tudo o que você é?

Você recebe o outro em tudo aquilo que o outro é?

Preste atenção na qualidade de seus vínculos e seus relacionamentos.

O compromisso com o próximo é uma qualidade valiosa a ser desenvolvida!

Espaço reservado para você



APERFEIÇOAMENTO E FELICIDADE NÃO SÃO UMA QUESTÃO INDIVIDUAL, SÃO FRUTOS DA LUTA COLETIVA

Gastão Cassel
Jornalista e publicitário

A evolução espiritual é um tema presente em diversas doutrinas e filosofias, sendo amplamente abordado no Espiritismo codificado por Allan Kardec. Segundo Kardec, a evolução espiritual é um processo contínuo e gradual, no qual o indivíduo busca aperfeiçoar suas virtudes e desenvolver sua consciência, a fim de alcançar um estado de felicidade e plenitude. No entanto, é importante destacar que a evolução espiritual não é um processo individualista, mas sim coletivo, que se faz a partir da relação com o outro e com a promoção da solidariedade, fraternidade, caridade e bem comum.

Kardec afirmava que a evolução espiritual é um processo que ocorre ao longo de várias encarnações, em que o espírito acumula experiências e aprendizados, buscando cada vez mais aperfeiçoar suas virtudes e aproximar-se da perfeição. Segundo ele, "a alma humana é um Espírito encarnado, cujo destino é o aperfeiçoamento e a felicidade, pelos quais deve trabalhar incessantemente" (O Livro dos Espíritos, questão 132).

No entanto, Kardec destacava que a evolução espiritual não é um processo individual, mas sim coletivo, que se faz a partir da relação com o outro e com a promoção da solidariedade, fraternidade, caridade e bem comum. Ele afirmava que "a caridade, segundo Jesus, é a base da lei de Deus, porque resume todas as obrigações do homem para com o próximo" (O Evangelho Segundo o Espiritismo, capítulo XIII, item 11).

Dessa forma, Kardec defendia que a evolução espiritual só é possível a partir do engajamento nas lutas coletivas e pelo bem comum. Ele afirmava que "a fraternidade é a expressão mais pura da caridade, porque não se contenta em dar ao próximo o que é seu, mas busca compartilhar com ele o que é de todos" (O Evangelho Segundo o Espiritismo, capítulo XIII, item 15).

Kardec também ressaltava a importância da solidariedade e do amor ao próximo como caminhos para a evolução espiritual. Segundo ele, "o amor é o sentimento por excelência, porque resume em si todos os deveres do homem para consigo mesmo e para com o próximo" (O Livro dos Espíritos, questão 886).

Assim, para Kardec, a evolução espiritual não é um processo individualista, que possa caber numa suposta "reforma íntima". Ele afirmava que "a verdadeira felicidade consiste em fazer o bem" (O Evangelho Segundo o Espiritismo, capítulo XIII, item 11), e que "a felicidade está na harmonia do ser com o universo" (O Livro dos Espíritos, questão 922).

Dessa forma, a evolução espiritual é um processo que envolve não apenas o aperfeiçoamento individual, mas também o compromisso com o outro e com a construção de um mundo melhor. Nesse sentido, a caridade, a fraternidade, a solidariedade e o amor ao próximo são elementos essenciais para a evolução espiritual, pois permitem que o indivíduo transcenda seus próprios interesses e se dedique a um propósito maior, que é o bem-estar coletivo.

O engajamento nas lutas coletivas e pelo bem comum é essencial para o aperfeiçoamento do indivíduo e para a construção de uma sociedade mais justa e fraterna, em que todos possam viver em harmonia e felicidade.

BRASIL, CORAÇÃO DO MUNDO, PÁTRIA DO EVANGELHO

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

Chico Xavier, no programa Pinga Fogo em 1971, relatou sobre um concílio espiritual planetário convocado pelo Governador Espiritual da Terra, para traçar diretrizes para a transição planetária. Assim o fez, ouvindo o apelo de outros seres angelicais de nosso sistema solar.

Contou que depois de muitos debates onde foram dadas as diversas sugestões, ao final do conclave, os seres que governam os mundos em desenvolvimento decidiram conceder uma moratória de 50 anos à sociedade terrena, a iniciar-se em meados de 1969 e findando em julho de 2019.

Decidiram estabelecer uma condição, para os homens e as nações mais desenvolvidas e responsáveis da Terra, onde deveriam aprender a se suportarem uns aos outros, respeitando as diferenças entre si, abstendo-se de se lançarem numa guerra de extermínio nuclear. Hoje, em 2023, estamos temerosos de que isso possa acontecer.

As nações terrenas nesse período de 50 anos deveriam aprender a arte do convívio para evitar a guerra. O mundo terrestre estaria, enfim, admitido na comunidade planetária do sistema solar como um mundo de regeneração.

Assim, teríamos a possibilidade de entrar em contato com outras comunidades da nossa galáxia e compreender que fazemos parte de uma família Universal, que não estamos no único planeta criado por Deus.

Através da busca da espiritualização e construção de uma nova sociedade, a humanidade caminha para regeneração das consciências.

Emmanuel, em sua comunicação mediúnica a Chico Xavier, afirma que a Terra será um mundo regenerado por volta de 2057.

Chico conta, em um de seus livros, que espíritos que acompanham o desenvolvimento dos seres que habitam a Terra escolheram o território brasileiro para reunir os seres que estariam à frente do processo evolutivo durante essa transição do nível evolucionário de provas e expiações para o de regeneração.

Há alguns séculos, teriam influenciaram os povos da Europa para se deslocarem para a America do Sul e criar aqui uma nova nação que seria formada por descendentes de seres que viriam de diversos pontos do planeta e, por meio de uma mescla de culturas, dariam origem a uma maneira nova de viver e entender o processo espiritual que subjaz à vida no plano terreno.

E vieram os portugueses, espanhóis, italianos, alemães, africanos, asiáticos a se juntarem aos povos autóctones.

E vieram católicos, espíritas, umbandistas, budistas, hinduístas e conheceriam o xamanismo local, surgindo daí uma forma de entender o mundo espiritual de diversas maneiras num sincretismo religioso

Sendo, hoje, comum vermos católicos que meditam e crêem na reencarnação, espíritas que tem imagens do Buda na decoração de seus lares, umbandistas rezando o Pai Nosso.

Desse caldo cultural, aos poucos vamos entendendo que todos têm a Deus como o criador do Universo, que existe um processo de crescimento espiritual que nos leva todos para um mesmo destino.

Precisamos, com urgência, entender esse processo e apostar nossas atitudes na direção da comunhão dos saberes e crenças que nos conduzirão a esse tão esperado novo Brasil Coração do Mundo e Pátria do Evangelho.

Espaço reservado para você

NOSSA HOMENAGEM À IRMÃ EUNICE QUIUMENTO VELLOSO COM MUITA GRATIDÃO

FOTOS ARQUIVO DRA. EUNICE

O Informativo Nosso Lar faz uma justa homenagem a Dra. Eunice Quiumento Velloso, nossa assídua colaboradora, desde 2014.

Redigiu 53 matérias, entre elas, 10 páginas centrais, fez seis entrevistas e foi entrevistada por duas vezes. Todos esses números podem ser lidos no nosso site: http://www2.nenossolar.com.br/informativo-nosso-lar/.

Estava sempre à disposição e, com ela, não havia dificuldades, sempre conseguia trazer um assunto importante e de grande interesse para nossos leitores.

Uma jovem de cabelos brancos, alegre, destemida, que apresentava múltiplas inteligências, como emocional, espiritual, cognitiva, vivencial e social e uma imensa disposição para ajudar quem precisava, sempre com muita empatia. Com o seu jeito brincalhão, era sempre gentil, delicada e amorosa tanto com os pacientes e familiares, quanto com pessoas que trabalhavam com ela e, também, com todas as pessoas que estavam a sua volta.

Gaúcha, de Pelotas, formou-se na primeira turma de medicina da Universidade de Passo Fundo (UPF). Casou-se em Porto Alegre e, depois de alguns anos, veio morar em Florianópolis, onde ficou por 42 anos, criou seus filhos e se sentia extremamente realizada com os filhos e com os netos.

Em fevereiro de 2015, encerrando a entrevista realizada a este Informativo, Eunice deixou o seguinte recado aos nossos leitores:

> *Vou dizer aquilo que serviu para mim a vida inteira. O querer servir, a humildade e, principalmente, o amor que temos pelas pessoas, mesmo que não as conheçamos, isso é o que nos faz felizes. Não precisamos de aplausos e ninguém tem que me agradecer pelo que eu faço, mas sim, eu agradecer o que me é oportunizado, tanto dentro da AME quanto dentro do Núcleo e, principalmente, dentro do CAPC, em relação aos pacientes. O que eles nos ensinam é muito mais do que o que podemos dar a eles. Então, penso que nossa meta é doar, doar e doar.*

Eunice tinha, além do Grêmio FPPA, quatro paixões: os filhos e netos; o SUS; o carnaval; e o voluntariado. Seu primeiro trabalho voluntário foi no projeto "Boca da Noite", em companhia de outras médicas. Como contou também, em sua entrevista a este informativo em fevereiro de 2015:

> *Começávamos por volta das 18h, na Rua Conselheiro Mafra e, mais tarde, nos "inferninhos", onde fazíamos consultas e exames preventivos de DST. Mas, o mais importante, foi ouvir as estórias de vida daquelas mulheres que são muito diferentes do que se possa imaginar ou julgar. Histórias de muito sofrimento.*

Trabalhou, também como voluntária, no presídio feminino, onde montou, com doações, um consultório de ginecologia.

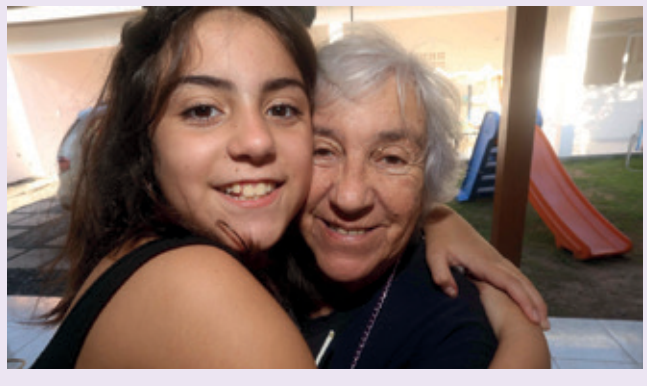
Trabalhou no Hospital da Polícia Militar, fez concurso para o SUS e foi, por 27 anos, médica da obstetrícia do Hospital Regional de São José.

Dizia que nasceu no carnaval e o carnaval permaneceu nas suas veias. Criativa, participou do grupo dos carnavalescos do Grêmio Recreativo Escola de Samba Consulado e adorava desfilar nesta sua Escola do coração.

No Hospital Regional, era uma profissional carismática e muito decidida, nos últimos doze anos, antes de se aposentar, trabalhou, dentro da sua área de ginecologia e obstetrícia, com paciente HIV.

> *Sou Farmacêutica. Trabalhei 32 anos no HRSJ, boa parte com a Dra. Eunice. Realizamos ações com a equipe multiprofissional que iam ao encontro das determinações do Ministério da Saúde. As mais marcantes foram a prevenção da transmissão vertical do HIV em neonatos e o atendimento às vítimas de violência sexual.*
> *Quando tínhamos algum problema de abastecimento de medicamentos específicos para a Maternidade, sentávamos juntos, Dra. Eunice e a equipe de Farmacêuticos, quer fosse por problemas na compra ou se o medicamento estivesse descontinuado na fabricação, sempre encontrávamos uma solução!*
> *Nunca vi uma mulher tão disposta, com seus cabelos e unhas coloridos, transmitindo otimismo pelos corredores daquele hospital!*
>
> *(Andréa Santos França)*

> *Tive o privilégio de partilhar muitos momentos profissionais com ela. Eu e Marion Abreu Derner estávamos à frente do Projeto Nascer em SC e Eunice foi uma das parceiras aguerridas no enfrentamento e na redução da transmissão vertical do HIV e sífilis.*
> *Foi uma troca incrível, ela com toda sua experiência em Saúde Pública, tanto na obstetrícia, quanto no atendimento às pessoas vivendo com HIV/aids no Hospital Regional de SJ.*
> *Treinamentos, capacitações, supervisões, risadas, desafios, cafés, viagens.*
>
> *(Gladis Helena Silva - Assistente Social)*



Aposentada, veio para o NENL, fez o curso de formação para voluntário e escolheu trabalhar no Centro de Apoio ao Paciente com Câncer (CAPC).

Por vários anos, foi a médica responsável pelos trabalhos da quarta-feira.

> *Faço um resgate de tantos momentos de alegria, dedicação, colaboração, companheirismo e bondade, vividos e compartilhados com nossa querida e eterna a Irmã Eunice!*
> *"A NOSSA MÉDICA DE HOJE É A DRA. EUNICE", como dizia eu, repetidamente, todas às quartas feiras à tarde!*
> *Toda quarta feira, ainda me lembro e vou continuar lembrando, pois mesmo em outro plano espiritual, tenho certeza, continuará conosco participando e orientando nossas atividades no CAPC!*
> *Cumpriu sua missão neste mundo!*
> *Sua humildade, seu amor e sua disposição de estar sempre pronta para servir, nos dão a certeza de que será acolhida com todo o amor pelo Grande Criador do Universo e por todos os Espíritos de Luz!*
>
> *(Mauro Tubias Benevides)*

Às terças-feiras, pela manhã, era a responsável pelo trabalho de ambulatório.

Eunice coordenava as atividades do Ambulatório no CAPC, toda terça-feira pela manhã. Médica certeira, rápida nas suas decisões e ávida, não apenas pelo bem-estar do paciente, mas pela harmonia e integração de toda a equipe de voluntários que trabalhavam junto dela.
Ali no Ambulatório, os pacientes realizavam o tratamento necessário durante toda a manhã e levavam para casa o medicamento dinamizado para continuidade do mesmo, em seus lares. Eunice era uma alma alegre, disposta, incansável e ativa.
O ápice do dia eram suas palestras, pois sempre trazia sua experiência técnica científica aliada à sua sabedoria e experiência de vida, que afinal não eram poucas. Estar ao lado dessa mulher gigante e ao mesmo tempo, nossa baixinha, foi para nós, voluntários, uma grande honra e um presente de Deus que nos oportunizou um legado de aprendizados.
(Viviane C. Perugini)

Disse Eunice, na entrevista a este jornal, em fevereiro de 2015:

No Regional, aprendi que o diagnóstico do HIV é igual ao de câncer. As pessoas pensam que vão morrer, se sentem sozinhas, as outras pessoas as olham com pena. O que elas precisam? Do incentivo, de serem colocadas para cima. Acredito que sempre fui preparada para chegar aqui, no CAPC. Sinto que a vida sabe por quais caminhos nos leva, que nada é por acaso.

Outra atividade que Eunice desenvolvia com muito amor e decisão era na Associação Médico Espírita de Santa Catarina (AME-SC), e muito contribuiu para o seu fortalecimento, foi Presidente e vice-presidente da entidade.

Conheci a Dra. Eunice no NENL embora ela tenha trabalhado no mesmo Hospital Regional de São José, onde ainda hoje trabalho. Não foi difícil estabelecer uma conexão afetiva e sincera com ela...O que mais me chamava a atenção na Eunice era sua capacidade de ser "madura e criança" ao mesmo tempo. Quando Eunice assumiu a AME-SC (Associação Médico-Espirita de Santa Catarina), em 2014, estando eu como primeira-secretaria, Eunice colocou toda sua energia e paixão na instituição, onde a gente sentia que ela dava o seu melhor, nas participações, no tempo oferecido a AME-SC, nas ideias e projetos. Sorrindo, fazendo brincadeiras e logo após dirigindo reuniões de assuntos mais sérios, ela conduzia com facilidade as soluções desejadas, de maneira simples, onde tudo se ajeitava. Era simples no trajar, simples no falar, mas rica no sorrir, rica no pensar, rica em expressar os seus sentimentos. Com ela aprendi que a vida pode ser levada com mais sorrisos, que a vida pode ser mais fluida, mais leve. Sei que vou sentir saudades dessa amiga. Onde estiveres, Eunice, receba meu carinho e minha gratidão.
(Dra. Rosane Terezinha Gonçalves)

Mas veio a pandemia, o NENL e o CAPC foram obrigados a fechar as suas portas. A Egrégora do CAPC precisava ser mantida, muitos voluntários estavam com medo, alguns desencarnaram de Covid-19, havia então, semanalmente, uma reunião virtual em que ela era uma das coordenadoras. Durante uma hora, os colaboradores daquela Casa se sentiam acolhidos, estudavam juntos e minimizavam as suas angústias.

E a pandemia chegou. De um dia para o outro mudamos nossa rotina, mudamos nossa vida. O Núcleo e o CAPC tiveram que fechar suas portas. Os atendimentos presenciais tiveram que ser adiados. Mas por quanto tempo? Não sabíamos.
Todos nós; voluntários, pacientes, o mundo; precisávamos de acolhimento, de fé, de esperança, de orientação e de cura.
Todas as segundas-feiras das 20 às 21 horas, os voluntários do CAPC se reuniam virtualmente.
A egrégora formada nesses encontros nos deu força, nos sustentou na esperança de que tudo passaria e também nos deu a compreensão da necessidade desse momento no nosso processo de evolução.
Nossa equipe estava lá. E quem nos acompanhava sempre? Ela, a nossa Dra Eunice. Quem não a conhecia não poderia imaginar que aquela mulher, baixinha de cabelos brancos, tinha tanta força dentro de si, que foi uma guerreira nesse plano e que enfrentou tantas batalhas.
Uma mulher que sempre surpreendia. Hora séria e firme. Hora brincalhona e aventureira. Até voou de asa delta no dia do aniversário. Vivia intensamente, e nos ensinou muito com isso.
Era doce e orientadora na condução dos encontros.
Agora está em outro plano e de lá continuará nos auxiliando.
Só tenho a agradecer por tê-la conhecido nessa vida e compartilhado com ela momentos de doação e aprendizado no caminho da caridade. Gratidão irmã Eunice.
(Kátia Regina Peres)

Evangelho Terapêutico Virtual nos Lares

Durante a Pandemia e a necessidade de ficarmos em isolamento, Eunice rompeu a barreira virtual e continuou a se reunir com a equipe de voluntários do Ambulatório, através de vídeo chamadas. Esses momentos eram primeiramente para mantermos a Egrégora do grupo e para lermos o Evangelho Segundo o Espiritismo.
Porém, os estudos virtuais foram se aprofundando e, com o tempo, surgiu a ideia de criarmos uma terapia online que pudesse alcançar o maior número de pessoas, além de pacientes do NENL e CAPC que moram em cidades distantes. Assim, surgiu o ***Evangelho Terapêutico Virtual nos Lares****. Uma terapia online que tem como objetivo promover uma reunião fraternal nas famílias. Trata-se da leitura de cada Capítulo do Evangelho Segundo o Espiritismo considerando como referência bibliográfica: o Livro dos Espíritos, o Consolador e a Genesis.*
(Viviane C. Perugini)

Os encontros continuam e são semanais. Toda a segunda-feira às 20h com duração de uma hora, no seguinte endereço: https://us02web.zoom.us/j/8700547459?pwd=ajdaOTVVTWxEZUZzNmhIZTNPbW9vdz09

E veio o chamado da partida, uma grave doença, de curta duração levou-a, internada, no Hospital de Caridade, escreveu esta mensagem no WatsApp:

Fiquei dois dias em casa e voltei. Faltava aprender algumas coisas. Desta vez, por exemplo, estou conseguindo ver Jesus em suas diversas formas, humildade naqueles que me limpam ou no médico que me examinou ajoelhado no chão pra não me tirar da cadeira. Forma de cuidado, em toda a equipe. Forma de compaixão ao me tratarem como se estivessem tratando seus afetos. Forma de carinho, com a comidinha preparada do jeito que gosto e necessito e forma de amor em todo o conjunto. Por outro lado, eu sou o Jesus de todos eles ao aceitar ajuda, permitir o cuidado e só tenho a agradecer pelo reconhecimento de que Jesus está em nós, estejamos na posição que for.

Vamos sempre lembrar de nossa querida irmã Eunice. Você jamais será esquecida. Sentiremos saudades, não importa quanto tempo passar. Mas, com certeza a cada lembrança teremos um sorriso nos lábios, pois você sempre foi uma pessoa alegre. Esbanjava alegria por onde passava. Sua lembrança continuará viva em cada um de nós. Gratidão sempre.

Gratidão

Gratidão

Gratidão

É PRECISO FALAR SOBRE BULLYING, DEPRESSÃO E SUICÍDIO

Cynthia Wood Passianotto
www.crescendoeacontecendo.com

Luciano Passianotto
www. passianotto.com

O suicídio é um problema de saúde pública e, conforme a OMS, é uma das três principais causas de morte entre pessoas de 15 a 44 anos e a segunda entre as de 10 a 24 anos. É preciso falar sobre isso para que possamos identificar suspeitas e agir preventivamente, mas, antes, precisamos entender o caminho que leva alguém a um desfecho tão trágico.

Muitos fatores são considerados de risco como o histórico de transtorno mental, história de abuso sexual ou violência doméstica, mas fatores muito mais comuns como a depressão e o bullying são tão preocupantes quanto.

A depressão é uma doença que, muitas vezes, passa despercebida, pela capacidade de alguém sofrendo de depressão conseguir emular uma aura de normalidade. Muitas vezes, é melhor se enquadrar numa interação enquanto ela não oferece nenhuma ameaça, por isso muitas pessoas deprimidas passam uma imagem de total normalidade, dificultando a suspeita.

Outro fator erroneamente considerado mais objetivo é o bullying. Erroneamente porque algumas pessoas acreditam que alguém que sofre bullying tem a capacidade de reportar o que sofre, sinal para precisar tomar alguma ação. Crianças e adolescentes, muitas vezes, enxergam situações como violência, mesmo que para a maioria das pessoas seja uma interação natural. Por isso, precisamos ouvi-las com atenção e muita empatia, para compreender o que realmente está acontecendo e acolher sem julgamentos. Compreender que uma situação que para nós adultos é fácil de resolver, para aquele adolescente pode ser uma dor tão grande e dilacerante que não veja sentido ou razão para continuar.

Não é fácil perceber a ideação suicida, que é quando verbal ou mentalmente o suicídio é visto como uma saída para uma situação de sofrimento. Sinais de baixa autoestima, humor deprimido, isolamento e ausência de vida social e amigos ou de autoagressão são indicativos. Ao abordar crianças e adolescentes, tente manter seus olhos e ouvidos atentos e uma linguagem corporal aberta. Eles precisam saber que não serão julgados ou que você não ficará chocado com o que eles disserem para conseguir compartilhar sua dor e seus medos.

O objetivo de qualquer conversa sobre o tema deve ser o de aliviar a angústia e a tensão que esses pensamentos trazem e de mostrar que vocês pais estão ali para apoiar e ajudar a resolver qualquer situação com amor e compreensão. Mas entender os motivos que levaram às ideações suicidas é imensamente importante para ser efetivo na prevenção e procurar tratamento adequado e resolução para o que aflige aquela pessoa.

AS RIQUEZAS TERRENAS ESTÃO CHEIAS DE POBREZA

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

"Quem melhor do que eu pode compreender a verdade destas palavras de Nosso Senhor: 'O meu reino não é deste mundo'? O orgulho me perdeu na Terra. Quem, pois, compreenderia a insignificância dos reinos da Terra, se eu o não compreendia? O que carreguei comigo da minha Realeza Terrestre? Nada, absolutamente nada... Rainha eu fui entre os homens, como rainha acreditava entrar no reino dos céus! Que desilusão! Que humilhação, quando, em vez de ser recebida como soberana, vi acima de mim, mas muito acima, homens que eu julgava insignificantes e aos quais desprezava, por não terem sangue nobre! Oh! Então eu compreendi a esterilidade das honras e grandezas que se procura com tanta avidez sobre a Terra!...". (Evangelho Segundo o Espiritismo, Cap. II item 8. Instruções dos Espíritos: Uma Rainha de France, Havre, 1863).

O depoimento da rainha nos faz pensar o quanto estamos embebidos, mergulhados, nas paixões e nos prazeres terrenos. Por vezes, nos sentimos Reis e Rainhas do nosso cotidiano, esbanjando poder, orgulho e arrogância. Dentro de casa, junto aos nossos familiares, no trabalho com nossos colegas, com o carro novo que compramos, com as ostentações que desfilamos... Não poucos padecem, em algum grau, de excesso de vaidade e indiferença em relação ao outro. O individualismo preconiza na sociedade, inflada pelo ego exibicionista e pouco empático.

Na estrada humana, o egoísmo tem sua origem no orgulho. A exaltação da personalidade e o egocentrismo conduz o homem a se elevar acima dos outros. Julga-se com direitos superiores, melindra-se com tudo o que, segundo ele, é um golpe contra os seus direitos. A importância que, por orgulho, dá à sua pessoa, torna-o naturalmente egoísta.

Muitos já ouviram falar sobre o Mito de Narciso, uma das histórias mais famosas da mitologia grega. Narciso era um rapaz tão belo e também tão vaidoso que, após desprezar inúmeras pretendentes, acabou se apaixonando pelo seu próprio reflexo na fonte de água cristalina. Deslumbrado com a imagem refletida, Narciso não conseguia parar de olhar para o belíssimo e misterioso jovem. Profundamente deprimido, por não ter seu amor correspondido, Narciso definhou as margens da fonte.

Quantos Narcisos existem em cada um de nós!

Com tamanho exibicionismo e amor próprio, parece até um paradoxo que, Narciso, tenha sofrido de depressão. Mas, como nos esclarece Jesus, "quem se apega à sua vida, perde-a; mas quem faz pouca conta de sua vida neste mundo conserva-la-á para a vida eterna". Porque o apego à vida material e transitória impede de nos colocarmos a serviço da verdadeira benevolência moral, da doação de si para com o outro.

Devemos sempre ter em mente que os valores desta vida são relativos e que, a tendência humana está em valorizar a riqueza, a beleza física, a posição social, ou seja, vivemos um narcisismo camuflado por bem-estar e prazer. Esquecemo-nos de valorizar o que realmente importa, que não é transitório, mas sim eterno. Afinal, não sou eu quem vive e sim o Cristo que vive em mim. A vida que vivemos no corpo, vivemos pela fé no filho de Deus (Gálatas 2:20).

Todo o orgulho, o apego, a ênfase ao estético e transitório que nos esforçamos para exibir aos homens, deveriam ser, humildemente, apresentados a Deus. Mas na terra, a humildade não passa de uma falsa modéstia, porque a verdadeira humildade é entendida, por muitos, como arrogância. E assim continuamos a cultuar o narcisismo individual e social.

Esclarece Emmanuel, no livro O Consolador: O Homem de Bem.

A árvore não é conhecida ou amada pelas aparências exteriores, mas sim pela doçura de seus frutos, pela sua utilidade, pela produção. Assim também é o nosso espírito em plena jornada. Ninguém que se consagre realmente à verdade dará testemunho de nós pelo que parecemos, pela superficialidade de nossa vida, pela epiderme de nossas atitudes ou expressões individuais percebidas ou apreciadas de passagem, mas sim pela substância de nossa colaboração no progresso comum, pela importância de nosso concurso no bem geral (Emmanuel – Livro O Consolador: O Homem de Bem).

Portanto, quero aqui deixar essa singela análise crítica para refletirmos: onde estamos investindo nossa energia vital? Quais são os nossos verdadeiros valores e onde estamos aplicando toda essa riqueza? É preciso muito cuidado e disciplina, pois a alma perde-se no mar das ilusões passageiras e nosso corpo físico não nos representa na essência, é apenas um envoltório temporário. Nosso verdadeiro Eu está na Alma, na consciência e na fé. Nossa verdadeira beleza está no Espírito, no belo que se entrega e doa-se, profundamente, por amor ao próximo.

DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/02/2023 a 28/02/2023

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO	93.032,01
INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	**93.032,01**
Arrecadação via Celesc	28.388,37
Mensalidades de voluntários	11.694,00
Doações na Conta Corrente - Mensalidade Colaboradores	47.534,64
Doações realizadas internamente	210,00
Anúncio Jornal	3.000,00
Venda de materiais na secretaria	1.705,00
Aluguel do espaço para cafeteria	500,00

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	93.032,01
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	128.657,34
Valor utilizado da Reserva Financeira	35.625,33

NOTAS EXPLICATIVAS

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

Tendo em vista que o valor arrecadado no período foi insuficiente, houve necessidade de utilizar recursos de nossa reserva financeira no valor de R$ 35.625,33

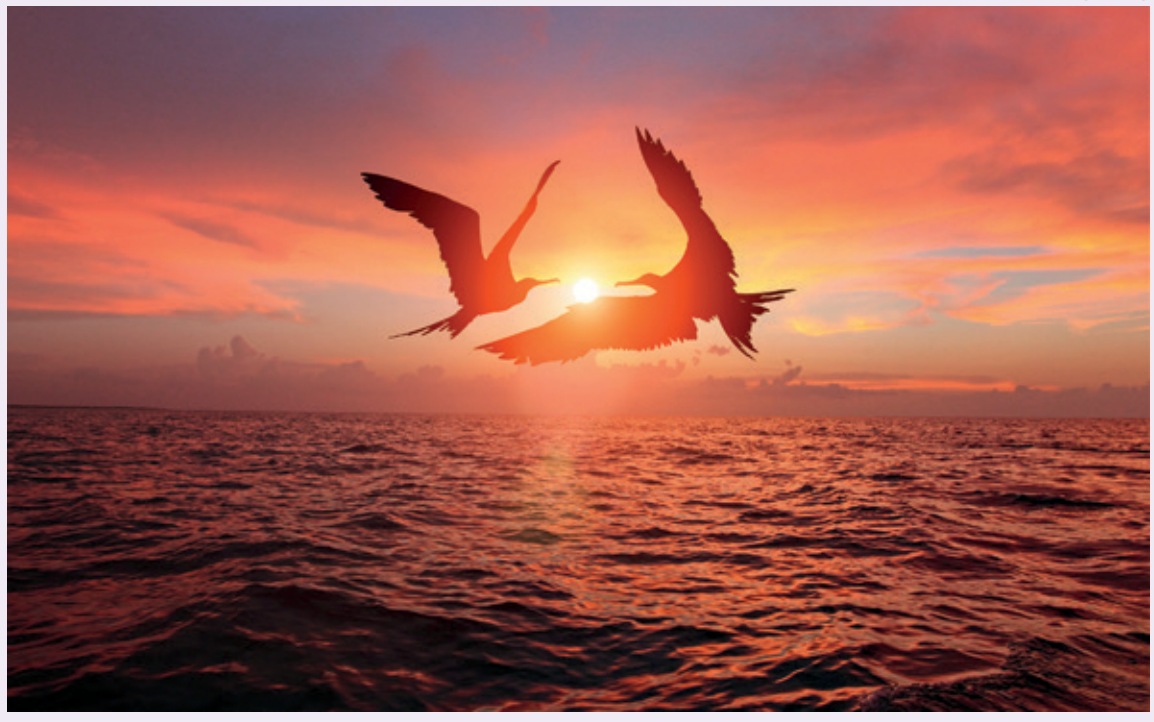
DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO	128.657,34
DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	**50.715,44**
Folha de pagamento	28.529,42
Rescisão	4.516,99
Vale transporte	468,39
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	3.005,39
DARF	14.195,25
ENERGIA ELÉTRICA	**3.754,60**
ÁGUA E SANEAMENTO	**1.529,13**
Casan	772,69
Tratamento de esgoto	756,44
TELEFONE E INTERNET	**2.312,07**
Telefone fixo	412,32
Telefone móvel	1.150,27
Internet	749,48
DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL	**1.704,90**
MATERIAIS DE LIMPEZA E HIGIENE CAPC/NENL	**1.046,90**
Material de limpeza e higiene CAPC/NENL	1.046,90
SEGURANÇA ELETRÔNICA	**1.525,26**
Segurança eletrônica	670,26
Manutenção de equipamento	855,00
DESPESAS COM VEÍCULOS	**2.700,45**
Combustível	1.725,52
Documentos, licenciamentos, seguros	909,93
Manutenção, reparos e acessórios de veículos	65,00
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES	**47.136,53**
LABORATÓRIO	**5.429,72**
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	2.511,92
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)	2.917,80
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES / FUNCIONÁRIOS	**3.473,00**
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	**3.965,76**
Aquisição de material para a secretaria	307,10
Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)	339,16
Aquisição materiais para revenda na secretaria	109,50
Gráfica	3.210,00
SISTEMAS DE INFORMAÇÃO	**1.260,00**
Domínio da web	1.260,00
TARIFAS BANCÁRIAS	**267,86**
Impostos	**415,26**
ISS	24,82
DARF (NOTAS)	390,44
Ação Social	1.420,46

* 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.

REFLEXÃO PARA TOMADA DE CONSCIÊNCIA DO NOSSO VERDADEIRO PAPEL E RESPONSABILIDADE COMO SER DIVINO E ÚNICO.

Claudete Ogibovski
Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

IMAGEM WEB



PRIORIZAR-SE É PRECISO.

Temos, por cultura e criação, a tendência de sublimar, atenuar, justificar os agravos cometidos contra nós.

A mão passada na cabeça do outro, diz que entendemos que a situação saiu do controle por diversas razões e que as pessoas envolvidas não tinham a intenção de dizer palavras duras, de fazer julgamentos. Neste instante, nos tornamos algozes de nós mesmos. Deixamos de mostrar os verdadeiros sentimentos que povoam a mente e corroem os sonhos.

Pense:

Se nos permitirmos ficar em segundo plano, estamos sendo bons para quem? Somos nossos próprios censores, muita vezes cruéis, porque ao sublimar a atitude do outro, nos culpamos, nos diminuímos e aceitamos que qualquer parcela de amor nos serve.

O amor dispendido ao próximo deve ser o mesmo dispendido a nós mesmos. O respeito e os sentimentos nobres, também. Por que continuar a achar que estender a mão ao próximo é mais importante do que estender a mão a nós mesmos?

Não é egoísmo se amar, se colocar num lugar de destaque em nossa própria vida. Se conhecendo bem e aceitando as dificuldades diante da vida é que crescemos em todos os níveis. Porque ninguém melhor do que nós mesmos para fazer uma avaliação sincera do que acontece no nosso íntimo.

Auxílio se dá a quem pede, assim como a presença e o ombro amigo. Por mais que queiramos fazer algo por alguém, não nos cabe atropelar os fatos, é prudente esperar e não impor nossos achismos na história que não é nossa.

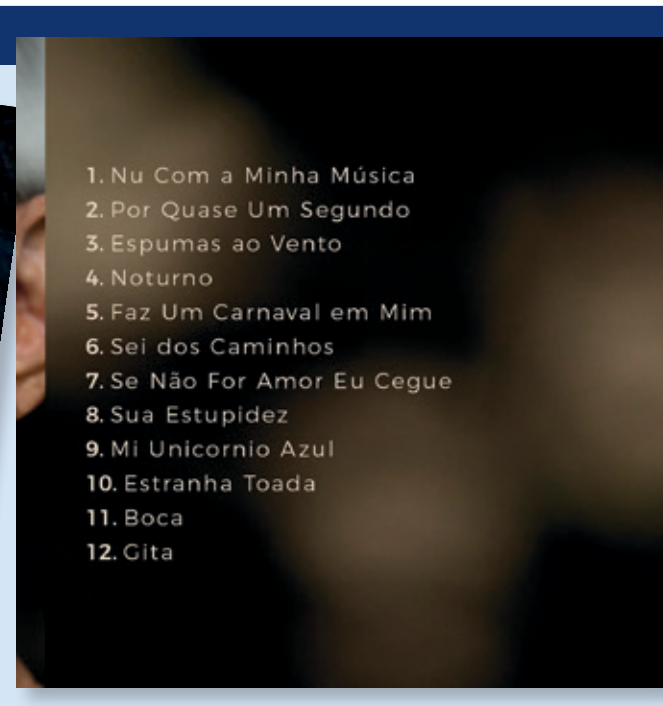
Ninguém disse que seria fácil mudar padrões de comportamento, mas se faz necessário começar a enxergar fora do pequeno mundo e ampliar os horizontes, buscando a integralidade do próprio SER.

Nunca é tarde para darmos o passo que nos levará a seguir confiantes na estrada que nos levará a saúde plena, a autoestima e a realização pessoal. Um passo de cada vez, mas desistir jamais.

CD

NEY MATOGROSSO - NU COM A MINHA MÚSICA

Paulo Roberto da Purificação
Grupo de Canto Sol Maior



Ao comemorar 80 anos, Ney Matogrosso lança o álbum ***"Nu com a Minha Música"***.

Desde o início da carreira, Ney quebrou paradigmas sobre questões de gênero e sexualidade na música brasileira. Isso em plena ditadura. Contudo, já foi cobrado por mais protagonismo no movimento LGBT+, ao que ele argumenta: "Eles dizem que não carrego a bandeira. A bandeira sou eu. Não preciso carregar uma". Para o artista, o Brasil atual "emburacou" na caretice, e a situação atual é mais esquizofrênica do que na ditadura:

- Tem essa coisa de dois lados. Eu acho isso empobrecedor. Fica polarizado, um com ódio do outro. Acho que essa questão de ser movido por ódio só atrasa. É um atraso para nós mesmos, para a democracia, para tudo, até para nós como seres humanos — pondera.

As faixas de "Nu Com a Minha Música" foram escolhidas com muito carinho pelo próprio Ney para representar os seus 80 anos. Muitas das músicas já faziam parte da história de vida do público - assim como do próprio Ney - e agora ganharam novas versões em sua interpretação.

FILME

O RESGATE DE RUBY

Ruby era muita agitada. Seu dono original a entregou à Rhode Island Society for the Prevention of Cruelty to Animals por causa de sua personalidade geralmente "incontrolável". O filhote fofo foi rapidamente adotado e depois devolvido - cinco vezes. As coisas pareciam bastante sombrias para a mistura de border collie e pastor australiano. Horas para ser sacrificada, o policial Daniel O'Neil ficou apaixonado pela filhote de 8 meses.

Dan deseja entrar para a equipe K9, mas ele tem dificuldades para se encaixar nos moldes do time e o departamento não tem recursos para bancar um novo cão. Mas o rapaz não desiste e adota a cadela Ruby, decidido a treiná-la para ser um cão policial. O único problema é que Ruby é indisciplinada e temperamental.

Ele achou que ela tinha potencial e decidiu perseguir seu sonho de ser um oficial canino. Este poderia ser o seu novo parceiro? Esta é a verdadeira história de como esses dois azarões encontraram seu sonho juntos.

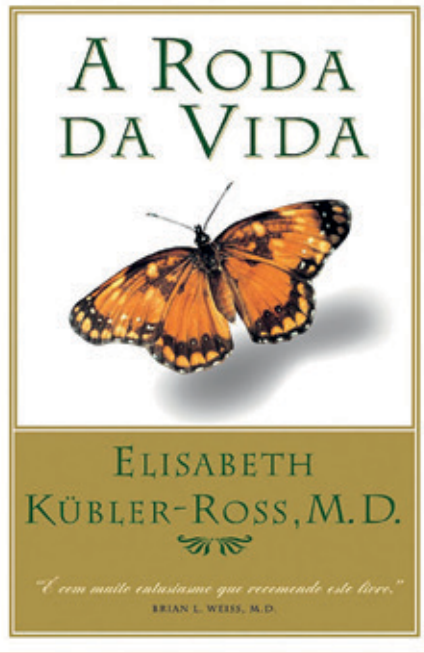
LIVRO

A RODA DA VIDA Memórias do viver e do morrer

Autora: **ELISABETH KÜBLER-ROSS, M.D.**
Editora: **Sextante**

Lizete Wood Almeida Souto

Terapia do Livro



Elizabeth foi uma das trigêmeas da família Kübler. Nascida na suíça, desde cedo ela buscou trilhar seu próprio caminho e, contradizendo as ordens do pai, ainda jovem foi voluntária a ajudar os que sofreram diante da Segunda Guerra Mundial. Ela buscou ser médica contra todas as regras da época. Estudou, sofreu e se dedicou aos que precisavam. Ao ler o livro, vocês perceberão que o destino dela foi traçado aos poucos, mas sempre de forma reta, sem quaisquer vacilos.

A mulher que queria ser pediatra acabou, por causa de alguns contratempos, se tornando uma psiquiatra. E a psiquiatra se tornaria, conforme o tempo a lapidasse, em uma das mais renomadas especialistas na temática da morte.

Apesar de ser um tema considerado mórbido por muitos, o trabalho da doutora Elizabeth Kübler-Ross era, acima de tudo, humanista. Ela acompanhou incontáveis pessoas em estado terminal para lhes trazer mais paz, respeito e, sobretudo, dignidade.

Cada página desse livro é um aprendizado. Nele, o leitor irá encontrar uma pessoa normal cuja vida foi sobrenatural por vontade própria. Elizabeth sofreu, foi perseguida, foi amada e teve no sucesso uma oportunidade para melhorar não sua própria vida, mas as vidas dos que precisavam.

Fica o exemplo de uma pessoa que enxergou na morte algo muito além do fim; ela viu a oportunidade de uma despedida digna e de um recomeço em outro plano.

A Roda da Vida é um livro que irá chocar por causa dos sofrimentos presenciados pela doutora, porém também emocionará ao descrever as superações dos pacientes, dos familiares e, principalmente, de você que estará lendo a biografia da médica e absorvendo um pouco de seus ensinamentos.

VER-TE

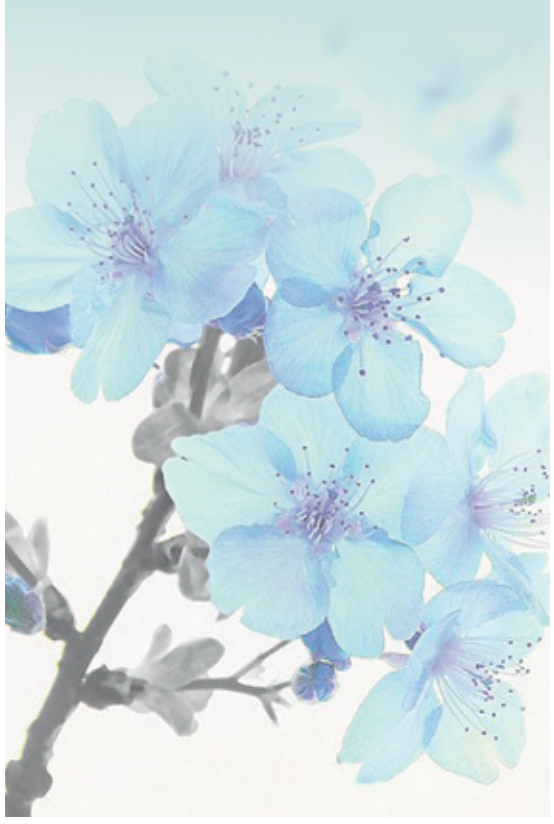
Mercedes Silva

.....é riso, é alegria,
De quem espera e confia,
Manter vivo e presente
Todo um futuro promissor,
Irradiante, prenhe de amor,
Forte, vivo, ascendente.

Forte como o rochedo,
Que enfrenta o mar, sem medo,
Cônscio de sua grandeza;
Vivo, como o vento bravio,
Que caustica, traz o frio,
E vive em paz com a natureza.

E é em vivendo em paz contigo,
Que luto, vivo e consigo,
Manter a paz interior.

Que me anima e conforta,
Pois que encontrei aberta a porta,
Do teu coração, de teu amor!



GESTÃO DO MEDO COMO POTENCIALIZADOR DA CONFIANÇA CRIATIVA

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

Sinzato (2007) diz que há gestores que atuam utilizando meios pouco ou nada adequados para motivarem os colaboradores a trabalharem, tais como: trabalhos orientados pela imposição, em que reagem a incertezas e ao caos por meio do poder e investem em emoções primitivas como o medo.

Assim, cabe ao líder, enquanto gestor de pessoas, buscar a resolução dos conflitos de forma proativa, com olhar ao conflito como uma oportunidade de envolver seus liderados na solução de problemas.

Willerding, Torquato e Lapolli (2014, p. 4), sustentam a ideia de que:

> [...] toda equipe necessita de um líder que seja capaz de orientar, mostrar caminhos e gerar grandes resultados, e que com suas características técnicas e comportamentais, como carisma, humildade, sinceridade e compreensão têm a missão de inspirar seus colaboradores para a conquista por meio da motivação.

Kelley e Kelley (2014, p. 17) corroboram dizendo que "só precisamos ajudar as pessoas a redescobrir o que elas já possuem: a capacidade de imaginar, ou expandir, ideias originais. Assim, cabe ao gestor gerenciar o seu medo e os medos dos seus liderados, para que adquiram a capacidade de ter novas ideias e a coragem para testá-las, ou seja, adquirem a tão necessária confiança criativa.

Anteriormente, Fialho e Spanhol (2008) já afirmavam que é preciso criar espaços de aprendizagem e de construção de conhecimento, buscando um diferencial, por meio do desenvolvimento humano e organizacional com base na motivação dirigida para a criatividade e inovação. Portanto, torna-se prudente, por parte dos gestores beneficiarem uma formação para o desenvolvimento de habilidades, dispor de tempo para experiências com resoluções criativas de problemas, sem penalidades para que os colaboradores possam construir um senso de confiança para o trabalho criativo (TIERNEY; FARMER, 2011).

Cerne, Jaklic e Skerlavaj (2013) ponderam que líderes são modelos de comportamento para ideias inovadoras e são atores importantes para o reforço de comportamentos inovadores. Para tanto, as pessoas devem perceber e redescobrir seu potencial criativo e, assim, conquistar a confiança criativa. "A confiança criativa constitui uma maneira de ver o seu potencial e o lugar no mundo com mais clareza, livre da confusão causada pela ansiedade e pela dúvida" (KELLEY; KELLEY, 2014, p. 21).

As pessoas dotadas de confiança criativa tomam decisões melhores, mudam de direção com mais facilidade e são capazes de encontrar soluções para problemas aparentemente impossíveis, enfrentando os desafios com a mesma coragem recém-descoberta (KELLEY; KELLEY, 2014).

Neste contexto, González-Gómez e Richter (2015) afirmam que não basta somente investir na criação de ambientes que incentivam a criatividade de equipes, mas sim, devem investir também em treinamento e capacitação dos colaboradores.

Portanto, é importante que gestores pratiquem e estimulem o autoconhecimento de seus liderados por meio de abordagens centradas no ser humano que possibilitem o enfrentamento e a gestão dos medos existenciais e consequentemente aumentem a confiança criativa nos processos de criação e de inovação.

REFERÊNCIAS

CERNE, M.; JAKLIC, M.; SKERLAVAJ, M. (2013). Authentic leadership, creativity, and innovation: a multilevel perspective. **Leadership**, v. 9, n. 1, p. 63-85.

FIALHO, F. A. P.; SPANHOL, G. K. (2008). A importância da educação a distância para a educação corporativa. **Revista Diálogo Educacional**, v. 8, n. 24, p. 405-415.

GONZÁLEZ-GÓMEZ, H. V.; RICHTER, A. W. (2015). Turning shame into creativity: the importance of exposure to creative team environments. **Organizational Behavior and Human Decision Processes,** v. 126, p. 142–161.

KELLEY, T.; KELLEY, D. (2014). **Confiança criativa:** libere sua criatividade e implemente suas ideias. São Paulo: HSM do Brasil.

SINZATO, C. I. P. (2007). **Conheça-te a ti mesmo**: uma proposta de desenvolvimento da maestria intrapessoal de líderes. 2007. 173 f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção). Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Florianópolis, 2007.

TIERNEY, P.; FARMER, S. M. (2011). Creative Self-Efficacy Development and Creative Performance Over Time, **Journal of Applied Psychology,** v. 96, n. 2, p. 277-293/ 39.

WILLERDING, I. A. V.; TORQUATO, M.; LAPOLLI, E. M. (2014). Gestão da inovação: análise em uma organização na área da construção civil de Santa Catarina. In: CONVIBRA ADMINISTRAÇÃO - XI CONGRESSO ONLINE DE ADMINISTRAÇÃO. **Anais**. ISSN 2179-5967. São Paulo.

Espaço reservado para você

UMA VIAGEM E VÁRIAS TRANSFORMAÇÕES PESSOAIS:

indo ao encontro do mestre de sabedoria

Lúcia Helena S. D'Aquino
Coach em Bem-estar
Terapeuta, Dinamicista e Facilitadora de Grupos
simasluciahelena@gmail.com

Em novembro de 2019, fiz uma viagem para França, para fazer um curso de Yoga do Samara, na Universidade do Samadeva, decidi estender meu tempo na viagem para ficar mais próxima do Mestre Idris Lahore, conhecido também por Selim Aissel.

Idris Lahore foi médico homeopata, filósofo, pintor, escritor e fundador da Universidade du Samadeva. Ao longo de sua vida, conviveu com muitos outros mestres de sabedoria.

O que me motivou a fazer essa viagem foi a vontade de aprender, de me aperfeiçoar num novo método da prática de Yoga, além de ser um bom momento para buscar algo inovador na minha vida pessoal.

Era inverno na Europa! Pude ver a neve que cobria os telhados das construções, das árvores, das estradas... uma paisagem diferente para nós aqui do Brasil.

Tive a oportunidade de conhecer outras pessoas e fazer novos amigos. Fiquei hospedada na casa de um brasileiro que me acolheu e facilitou minha estada por lá.

A região fica a 30 km da cidade de Estrasburgo situada no leste da França.

Pude viver 21 dias junto ao último mestre vivo, vindo da Escola de Sabedoria. Foram momentos únicos, muito especiais e que vou levar eternamente na bagagem da minha vida.

Nesse período, pude experimentar, na prática, alguns dos ensinamentos da Psicoantropologia. Durante a manhã, todo o grupo (entre alunos, visitantes e alguns mestres) se reunia e fazíamos um grande círculo a fim de distribuirmos as tarefas para os trabalhos na escola.

As atividades realizadas eram rotineiras, ou seja, trabalhávamos no jardim, na limpeza do interior da casa, ajudávamos na cozinha, na reciclagem do lixo, na horta, entre outras. As práticas de meditação, aconteciam numa grande sala e sempre após essas atividades. Em seguida, era servido o almoço e durante o almoço o mestre Idris Lahore se colocava à disposição para responder perguntas, caso alguém tivesse interesse ou curiosidade para se aprofundar no assunto. Mas claro, como um bom mestre, Selim Aissel, sempre enfatizava o ponto de vista da Psicoantropologia.

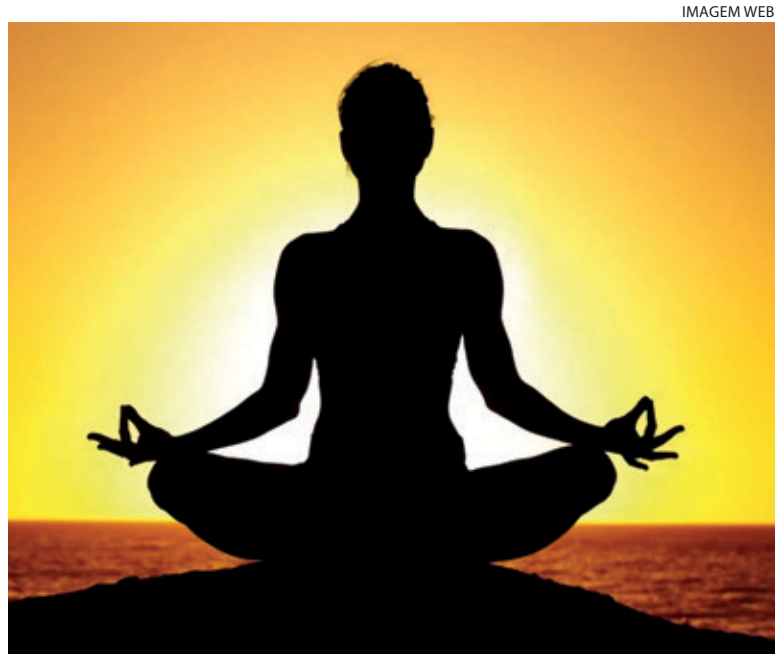
Ao longo da minha vida, realizei algumas viagens e tive a oportunidade de conhecer muitos locais. Na maioria deles, pude entrar em contato com lugares Sagrados.

O Yoga, Ayurveda e a Dança Circular Sagrada me levaram para esse caminho em direção a algo mais elevado, me favorecendo a entrar em contato com o mundo espiritual. Concomitantemente, essa busca pelo Sagrado, também me proporcionou e fortaleceu o Sagrado em mim.

Retornei para o Brasil em final de novembro de 2019. Depois de cinco meses, em 14 de abril de 2020, Idris Lahore fez sua passagem para a vida Espiritual, retornando à casa do Pai.

Fiquei surpresa com a notícia do seu desencarne, mas, ao mesmo tempo, pude sentir e perceber o significado, a importância desse encontro com Selim Aissel. Sou grata por cada momento que vivi ao lado desse grandioso Mestre. Essa experiência me fez

IMAGEM WEB



ter uma outra compreensão da vida e do ser humano através do conhecimento e do estudo da Psicoantropologia.

Convivendo e adquirindo experiência com diversos mestres, Idris Lahore foi autorizado a criar um método de compreensão acessível para a época atual, com a intenção de tornar esse conhecimento vivo de fácil acesso àqueles que têm interesse pela psique humana, suas emoções, seus pensamentos que compõe seu corpo físico e o seu espírito.

Mas afinal, o que é a Psicoantropologia?

A Psicoantropologia é um ensinamento, destinado a todo ser humano que esteja engajado, comprometido, no aspecto social, seja ele familiar ou profissional. Dessa forma, atende a todos aqueles interessados em cuidar do bem-estar físico, psicológico e do desenvolvimento pessoal. Essa nova educação traz à tona a genuína necessidade humana de descobrir, no seu íntimo, o verdadeiro sentido de sua vida para, por fim, realizar com esmero a sua "missão".

Quando percebemos em nós mesmos a nostalgia espiritual do Belo, do Bom e do Verdadeiro e notamos o nosso estado de incompletude, decidimos estabelecer um novo caminho a ser percorrido.

Este ensinamento propõe dois princípios essenciais e básicos para uma escola de sabedoria:

- Conhece-te a ti próprio e conhecerás os deuses e o universo;
- Nada em excesso.

Estes princípios oferecem um Saber, um Saber Fazer e um Saber Ser. Com os estudos e as pesquisas científicas, pôde-se adquirir uma compreensão mais ampla e integral da psique humana.

Uma nova Psicologia Espiritual, cuja base está contida nos movimentos Elementais:

O primeiro movimento Elemental, chamado TERRA, fornece uma visão tripartida do ser humano, ou seja, um ser humano formado por um corpo material, constituído da matéria carne;

O segundo elemento é o Espírito ou Essência Espiritual, que provém de um mundo espiritual;

Por fim, entre o corpo material e a Essência Espiritual, há um terceiro elemento chamado de psique, composta por pensamentos e emoções.

O ser humano, segundo Gurdjieff, evocava "a máquina humana" constituída de três centros:

1. Centro intelectual, no cérebro neocortex;
2. Centro emocional, no cérebro límbico, responsável por gerenciar as emoções e sentimentos;
3. Centro físico, ou cérebro reptiliano, ligado ao centro dos movimentos.

As bases da Psicoantropologia provêm das mais significativas tradições espirituais conhecidas, como o cristianismo, o judaísmo, o budismo, o taoismo e o sufismo. Estendendo-se das culturas ocidentais às orientais de Krishnamurti a Gurdjieff passando pela filosofia de Rudolf Steiner.

Hoje, procuro viver no meu dia a dia seus ensinamentos, estudando e praticando exercícios físicos, energéticos, a meditação, a observação de si, a atenção plena, com objetivo de me tornar uma pessoa melhor a cada dia. Estou no processo da construção de um SER mais consciente e responsável em cada gesto e em cada ato.

Coordeno um grupo de leitura da Psicoantropologia em Florianópolis, onde semanalmente recebemos material para estudo com vídeos e aulas do mestre nos diversos temas.

A partir do momento em que entrei em contato com esse saber, muitas coisas foram ganhando sentido em minha vida, como o carma, a morte, as constelações familiares e ancestrais e tantos outros temas.

GRATIDÃO, é a palavra que representa esse presente que tive a chance de receber e conhecer.

Podemos ter acesso aos seus ensinamentos através de livros, blog e vídeos no youtube Selim--Aissel.com.

O AMOR E O RESPEITO

Jaime João Regis

O evangelho de João, a partir do capítulo 13 até o capítulo 18, narra os acontecimentos da quinta-feira que antecedeu o episódio do Calvário. Os momentos vividos por Jesus, suas atitudes, os diálogos mantidos, as palavras direcionadas para todo o grupo, as conversas mais reservadas, as recomendações e, em alguns casos, as determinações, as demonstrações de afeto, a linguagem amorosa, reafirmando a plena vivência do sentimento maior por ele destacado. Por seguidas vezes, falou do amor, exaltando-o, recomendando-o e exemplificando-o. João registra um dos momentos mais profundos e significativos da missão de Jesus na terra.

Se o Sermão da Montanha, descrito nos capítulos do evangelho de Mateus é considerado a implantação do seu programa, a divulgação do conteúdo do seu plano, no início da sua vida pública, o contido nas palavras de Jesus na quinta-feira, quando da aproximação da etapa final da sua tarefa, na linguagem elevada de João, constituem a sublimação do programa para a transformação da humanidade. Repetidas vezes, ele destaca o amor como instrumento indispensável, ingrediente primordial, princípio ativo, agente terapêutico, elemento promotor da ordem no universo.

Lê-se em João: "Um novo mandamento vos dou: que vos ameis uns aos outros; assim como Eu vos amei, que vos ameis uns aos outros" (JOÃO, 13: 34). "Aquele que tem os meus mandamentos e os guarda, esse é o que me ama; e aquele que me ama será amado por meu Pai; e Eu também o amarei e me manifestarei a ele" (JOÃO, 14: 21). "O meu mandamento é este: que vos ameis uns aos outros, assim como Eu vos amei" (JOÃO, 15: 12). "Isso vos mando: que vos ameis uns aos outros" (JOÃO, 15: 17).

Afirmações estas feitas após anunciar que seria traído e negado e a instantes do início do seu grande tormento. E mesmo sabendo da tempestade e do sofrimento que se aproximavam, falou em amor, que se amassem uns aos outros, dando como exemplo o amor que dedicava a todos, demonstrado e sentido nas atitudes afetuosas e no respeito que a todos dedicava indistintamente, incondicionalmente. Assim o fez no episódio da sua prisão, para com aquele que teve uma orelha decepada por um golpe de espada desferido por Pedro, repreendendo seu discípulo e tocando no local da lesão do agredido, curando-o. Seu comportamento, mesmo nos momentos de tensão, era marcado pelo interesse e respeito aos que a ele se opunham e o perseguiam.

Deu-nos comprovação de que o amor e o respeito são um sentimento e uma atitude, um pressuposto e um complemento. São causa e consequência, mão de duas vias, sem bloqueios, sem pedágios, sem desvios. Uma conjugação efetiva e autêntica, sincera e necessária, de partes que se integram, no sentimento maior. Amar e respeitar, respeitar e amar. Verdade profunda que nos leva a reconhecer o quanto não amamos ou o quão pouco amamos, pela frequência com que faltamos com o respeito, quando: cerceamos a liberdade, o direito de escolha, impondo a nossa vontade; confundimos o interesse pelo bem com dominação; impedimos a iniciativa própria; não ajudamos o outro na sua tarefa, vendo-o em dificuldade; ocultamos a informação; evitamos o encontro com quem necessita de auxílio, orientação; ou sem nenhum outro motivo, apenas por preguiça, não ajudamos; deixamos acontecer por negligência, quando sabemos que a opção do outro é equivocada, que lhe causará prejuízos; faltamos com o compromisso; omitimo-nos diante da dor do que sofre; agimos com indiscrição, tornando público assuntos de terceiros que nos foram confiados; ausentamo-nos da vida dos nossos filhos; negamos atenção e afeto aos nossos pais e aos mais velhos.

Prestando atenção em nós mesmos, veremos que com mais frequência do que imaginamos tomamos alguma atitude, ativa ou passiva, que se enquadra num ou mais dos exemplos citados. E não há um limite que classifique a gravidade de um ato, de um pensamento ou de uma omissão, pois nunca saberemos a extensão de suas consequências.

A não observância de qualquer direito ou dever que a lei e a ética assegurem ao semelhante constitui uma quebra de respeito, direção contrária ao caminho para o "amai-vos uns aos outros", razão pela qual Jesus associou esta meta com a medida preventiva e corretiva no plano de controle de seu programa de qualidade: orai e vigiai!

AMOR INCONDICIONAL

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

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

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

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

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

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

Para atingir a graça precisamos estar vazios do "eu" – de nossos desejos egoístas, da raiva, da inveja, de desejos de vingança, de inimizades e de tantos outros sentimentos que impedem nossa entrada no Reino de Deus.

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

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

> *O amor é benigno; o amor não é invejoso; o amor não trata com leviandade, não se ensoberbece.*
>
> *Não se porta com indecência, não busca os seus interesses, não se irrita, não suspeita mal;*
>
> *Não se alegra com a injustiça, mas, se alegra com a verdade;*
>
> *Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.*

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

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

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

Espaço reservado para você

Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

ESCOLA DE MÉDIUNS PARA JOVENS – UMA CONSTRUÇÃO AMOROSA

Zenita Maria Cardoso
Assistente Social
Coordenadora da EMJ

A Escola de Médiuns para jovens iniciou suas atividades em outubro de 2012, dando continuidade aos trabalhos com jovens e adolescentes que o Núcleo Espírita Nosso Lar sempre desenvolveu, mas, até então, na modalidade de "Grupo de Jovens". Como Escola, se propõe a ser um espaço acolhedor e de aprendizado através da convivência, da troca de experiências, do compartilhar compreensões, pensamentos, sentimentos e de informações. Compreendendo que somos seres espirituais vivendo uma experiência humana, numa jornada evolutiva, a EMJ tem como objetivo auxiliar os jovens, adolescentes e crianças, na compreensão de si mesmo, de seus sentimentos, emoções, se reconhecendo como ser singular em constante interação com outros seres singulares em suas relações sociais e, também, com o universo e com a espiritualidade. Procura trabalhar com o grupo no sentido de criar um espaço acolhedor, respeitoso, empático para que cada um se sinta à vontade para se expressar.

Podem ingressar na EMJ crianças, adolescentes e jovens, na faixa etária de 09 a 18 anos e com vínculo de parentesco (filho, irmão, neto, sobrinho, primo...) com voluntário devidamente cadastrado no DVC e atuante em frentes de trabalho do Núcleo ou CAPC. Esse voluntário assume um compromisso de responsabilidade em relação ao aluno, perante a instituição. As matrículas são realizadas na Secretaria do NENL e costumam acontecer no início de cada ano ou no início do segundo semestre, se houver necessidade de completar as turmas. A Secretaria mantém aberta para inscrição de interessados, durante o ano inteiro, uma lista de espera que será consultada no período de matrícula para os novos alunos, respeitando-se a ordem de inscrição.

FOTO ARQUIVO DA EMJ

Atualmente a EMJ trabalha com duas turmas: uma turma formada por crianças e adolescentes com idade de 09 a 13 anos; e a outra por jovens acima de 14 anos. A idade limite para o aluno ingressar na EMJ é 18 anos, mas não para ser desligado. Completando essa idade e com, no mínimo, dois anos de escola, o jovem poderá decidir pela participação no Retiro Universal e o ingresso no estágio dois do curso de preparação para o trabalho voluntário no NENL ou ainda, permanecer mais tempo como aluno.

A EMJ tem uma equipe de facilitadores, voluntários do NENL. Atualmente, a equipe é formada por professoras, pedagogas, assistente social e ex-alunos da escola que escolheram a EMJ para realizar o seu trabalho voluntário no Núcleo.

As atividades da EMJ acontecem aos sábados, das 14 às 16 horas, nas dependências do NENL. Iniciam no primeiro sábado do mês de março e encerram no início do mês de dezembro. A EMJ trabalha com um planejamento anual de conteúdos e atividades, pensado e elaborado em reuniões da equipe de facilitadores, realizadas durante o mês de fevereiro. Porém, esse planejamento é flexível, ou seja, ele poderá ir sendo construído, repensado à medida que os encontros vão acontecendo, em consenso entre a equipe de facilitadores, a coordenação e de acordo com as demandas de seus alunos.