

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

MAIO/JUNHO 2023 - ANO 13 - Nº 115

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

IMAGENS WEB

O legado de Marshall Rosenberg

Maria da Graça Fagundes diz que Comunicação Não Violenta é uma abordagem da comunicação que compreende as habilidades de falar e ouvir com atenção e entrega, criando espaço para uma conexão consigo e com os outros, permitindo, assim, que a compaixão se desenvolva. A compaixão aparece como a nossa capacidade de reagir de maneira que evite causar mágoa ou dor nos outros e em nós mesmos. Essa busca na resolução de conflitos gerou abordagens práticas que estimulam a compaixão e a empatia.

Páginas 8 e 9



O PAPEL DO DOCENTE NAS METODOLOGIAS ATIVAS

Muitas escolas, faculdades e universidades têm realizado investimentos volumosos nos ambientes físicos e na aquisição de recursos tecnológicos, mas este fato por si só não garante a passagem para este novo paradigma educacional. É necessário que o professor também esteja preparado e disposto a fazer esta transição do ensino tradicional para metodologias mais ativas e disruptivas, diz Ana Paula Barcellos. **Página 4**

TODOS OS DIAS QUANDO ACORDO, NÃO TENHO MAIS O TEMPO QUE PASSOU e quanto tempo ainda temos para negar o que mais desejamos?

O envelhecer traz, concomitantemente, o despertar da consciência espiritual e ressignifica o sentido da vida e do viver. Alcançar este limiar da vida, brincar com a nova geração de netos, voltar a estudar, interagir socialmente, fazer atividades esportivas são dádivas de Deus. E se considerarmos que, atualmente, o ser humano é presenteado com uma vida mais longa, devido ao avanço da ciência e da tecnologia e que, em outras reencarnações passadas não tivemos o mesmo privilégio, conseguiremos entender os benefícios e as bênçãos que é avançar no tempo físico, nos diz a psicóloga Viviane C. Perugini. **Página 10**



Colunas

● SINCERIDADE

Adilson Maestri
Página 7

● ESPIRITISMO. JESUS E RELIGIÃO

Gastão Cassel
Página 7

● SER FELIZ caminhar na vida sentindo felicidade no coração

Édis Mafra Lapolli
Página 13

● UMA PARÁBOLA PARA OS DIAS ATUAIS Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Página 15

Toulouse-Lautrec, o pintor pós-impressionista francês conhecido por pintar a vida boêmia de Paris do final do século XIX, deixou um texto interessante, onde ele diz que:

Existe uma coisa difícil de ser ensinada e que, talvez por isso, esteja cada vez mais rara: a elegância do comportamento.

É um dom que vai muito além do uso correto dos talheres e que abrange bem mais do que dizer um simples obrigado diante de uma gentileza.

É a elegância que nos acompanha da primeira hora da manhã até a hora de dormir e que se manifesta nas situações mais prosaicas, quando não há festa alguma, nem fotógrafos por perto. É uma elegância desobrigada.

É possível detectá-la nas pessoas que elogiam mais do que criticam.

Nas pessoas que escutam mais do que falam. E quando falam, passam longe da fofoca, das pequenas maldades ampliadas no boca a boca.

Em nossa página central, estamos abordando uma nova perspectiva para nos lembrar de algo que nós já sabemos: a importância da conexão com as pessoas, de fortalecer relacionamentos, escutar e respeitar os próprios sentimentos, evitando causar dor ou mágoa em si ou nos outros, mas que, por inúmeras razões, atropelamos o bom senso e criamos situações embaraçosas para nós e aqueles que convivem ao nosso lado.

Partindo da máxima “Ama ao próximo como a ti mesmo” tema central do Evangelho de Jesus, urge darmos um novo rumo à nossa existência pautada nessa lição básica de convivência com o próximo e conosco mesmo, que vai além da elegância exposta por Toulouse-Lautrec, indo paulatinamente nos tornando seres autênticos, espelhados no comportamento ideal deixado pelo Mestre.

Nosso Mentor Espiritual, em sua coluna da página 15, nos lembra: “A voz interior, que podemos chamar de ‘Eu Superior’, se ouvida atentamente, passará a ser o nosso guia da felicidade. Não existe idade para começar a mudança de nossos hábitos. O ‘agora’ é a hora de ser feliz”.

Boa leitura!



IMAGEM DA WEB

Victor Giuliano

O que ofereço de mim?
O que recebo em troca?
O que no outro tanto me toca?

Acho incrível pensar
Que somos feitos de relações
Boas, ruins, conflitos, paixões
Daquelas que duram pouco
Daquelas que duram gerações

Gosto de me sentir envolto por outros corações
É lindo lembrar de quando fizemos
Alguém feliz
É quentinho quando nos alegramos
Com o que o outro diz

Por isso é maravilhoso estar rodeado
De quem me atravessa do jeitinho
Que eu sempre quis



Evangelho Terapêutico
virtual
nos Lares

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

Entrar na reunião Zoom
<https://us02web.zoom.us/j/8700547459?pwd=aqJdaOTVVTWxZUZzNmhIZTNPbW9vdz09>

Contato: (48) 99959-4848

expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

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

Editores
Fernandz Editora
juceiadzfernandes@gmail.com

Cartas para o jornal
secretaria@nenossolar.com.br

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

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



Núcleo Espírita
Nosso Lar
rádio
Web

www.nenossolar.com.br

OBESIDADE alguns esclarecimentos

Anelise Guedes Brigido, Dra.
Nutricionista Funcional - CRN10-0455
@nutrianeliseguedes
e-mail: anelisenutrifuncional@gmail.com

A prevalência de obesidade e sobrepeso vem aumentando de forma muito significativa nas últimas décadas em, praticamente, todos os países desenvolvidos do mundo. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019, divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e acessado no site do governo, mostra aumento da obesidade entre adultos. A proporção de pessoas com obesidade na população com 20 anos ou mais de idade, mais que dobrou no país entre 2003 e 2019, passando de 12,2% para 26,8%. Já o excesso de peso (sobrepeso), em 2019 atingia 60,3% da população de 18 anos ou mais de idade. Contudo, após a pandemia, infelizmente houve um aumento ainda maior de obesidade e sobrepeso.

Obesidade e sobrepeso são condições graves, que acarretam no aumento da morbidade (doenças associadas) e mortalidade por diversas causas. A obesidade é uma doença crônica multifatorial e deve ser tratada com seriedade, respeito e humanidade. Dentre as diversas causas, o estilo de vida é o fator que mais impacta nessa doença, basta olharmos para o que aconteceu com as pessoas durante a pandemia. O tripé - alimentação, atividade física e sono são os fatores (físicos) que determinam o desenvolvimento ou não da obesidade/sobrepeso ao longo dos anos.

Contudo, não é somente a dieta atual que deve ser vista, devemos entender que essa pessoa que agora está com sobrepeso ou obesidade tem uma história de vida, e que não foi da noite para dia que adquiriu mais peso. É necessário entender o contexto e saber ouvir. Temos que compreender que NÃO é sobre "fechar a boca", pois são muitos os aspectos que devem ser observados. E no que tange à dieta, na grande maioria dos casos, a qualidade da alimentação é muito mais relevante do que a quantidade.

A verdade é que a maioria das pessoas, mesmo que de forma intuitiva, sabe ou pelo menos possui uma "noção" do que é bom ou não fazer em relação a sua saúde e alimentação. Mas a sociedade atual em que vivemos favorece o desenvolvimento de hábitos e de um estilo de vida que convergem para

o ganho de peso e suas consequências. Vivemos num ambiente "obesogênico", ou seja, que facilita o desenvolvimento da obesidade. O estresse, o sedentarismo, a poluição, a dieta desequilibrada - rica em alimentos ultraprocessados e pobres em nutrientes favorecem uma série de disfunções orgânicas.

É tendo uma visão do conjunto, dos aspectos físico, mental, emocional e espiritual, que devemos conduzir o tratamento, até porque não se trata de apenas emagrecer, mas sim manter o peso adequado. Devemos também nos atentar para os aspectos comportamentais, os hábitos e as escolhas (conscientes ou inconscientes). E, na grande maioria das vezes, é necessário o auxílio de terapias complementares que trazem o equilíbrio e o autoconhecimento, e que, conseqüentemente, auxiliam no processo de autorresponsabilidade e autocura. A psicoterapia comportamental e algumas terapias complementares repercutem de forma muito positiva no processo de emagrecimento. Terapias como reiki, barra de acsses, terapia floral, homeopatia, meditação, constelação familiar, a terapia do passe e da água fluidificada, entre outros, auxiliam sobremaneira. Só se consegue melhorar ou corrigir algo a partir do momento em que nos damos conta do problema e da nossa responsabilidade. E nós, profissionais de saúde, devemos ajudar a despertar a consciência, estimular a vontade de ser e estar melhor, bem como a autorresponsabilidade em relação à vida e à saúde.

Nesta altura, quero trazer uma reflexão, nos lembremos da parábola do sapo na panela. Costuma-se contar que se pusermos um sapo na água fria dentro de uma panela e a aquecermos lentamente, o sapo vai se adaptar, sem perceber que a água vai ferver e ele vai morrer. Se o sapo fosse jogado na panela já com água quente, ele sentiria o calor e saltaria fora imediatamente. Fico pensando se não somos como o sapo na panela - e essa reflexão vale para todos os aspectos da nossa vida. Que possamos analisar nosso estilo de vida nos últimos anos e nos darmos conta de para onde estamos indo. Minha saúde amanhã depende de minhas escolhas hoje.

DENGUE

um problema sério de saúde pública ????

Rosângela Inês Wayhs
Enfermeira - COREN-SC 27.779

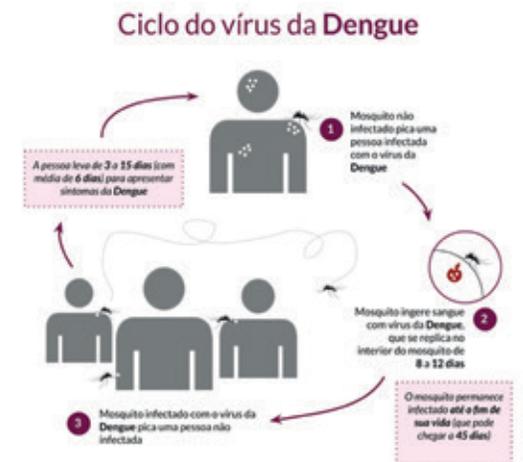
A dengue é uma doença viral febril aguda transmitida por mosquito que se tornou ameaça global, afetando milhões de pessoas em todo o mundo. O transmissor é originário do Egito na África e tem se espalhado pelo planeta desde o século XVI, no período das Grandes Navegações, inicialmente por meio de navios que traficavam escravos.

No Brasil, há evidências da ocorrência de epidemias de dengue desde 1846, nas cidades de São Paulo e Rio de Janeiro. Ocorreram outros surtos entre os anos 1851 e 1853 também na cidade de São Paulo, porém os primeiros registros na literatura médica são do ano de 1916 em São Paulo e no ano de 1923 em Niterói, no Rio de Janeiro. Estas, sem diagnóstico laboratorial. A primeira epidemia documentada clínica e laboratorialmente, ocorreu em 1981-1982 em Boa Vista/Roraima. Em 1986, ocorreram epidemias no Rio de Janeiro e algumas capitais da região Nordeste. Desde então a dengue vem ocorrendo no Brasil de forma continuada, hoje com epidemias registradas em várias regiões do país.

Em Santa Catarina, o Estado tem notificado continuamente casos de dengue a partir do ano de 2011. Desde então, o número de casos vem aumentando de forma expressiva na região. Infestações pelo vetor e níveis de transmissão epidêmica são registradas em diversos municípios catarinenses. Motivo de grande preocupação às instituições promotoras de saúde pública.

A dengue tem como agente causador um arbovírus da família Flaviviridae do gênero Flavivírus que é transmitido pela picada da fêmea do *Aedes aegypti* o qual foi descrito cientificamente pela primeira vez em 1762, com a denominação de *Culex aegypti*. O nome de *Aedes aegypti* foi definido em 1818, após a descrição do gênero *Aedes*. O vírus da dengue (DENV) possui quatro sorotipos diferentes: DENV-1, DENV-2, DENV-3 e DENV-4. A infecção por um deles confere proteção permanente para o mesmo sorotipo e imunidade parcial e temporária contra os outros três. As condições do ambiente de áreas tropicais e subtropicais favorecem o desenvolvimento deste vetor. Esse mosquito vive principalmente em áreas urbanas e se reproduz em recipientes com água parada. Os ovos depositados pelo mosquito podem sobreviver por um ano, no meio ambiente. Ele tem hábitos preferencialmente diurnos e alimenta-se de sangue humano principalmente ao amanhecer e ao entardecer. O período do ano com maior proliferação da doença ocorre nos meses mais chuvosos de cada região, geralmente de novembro a maio.

A dengue é uma doença infecciosa, que se desenvolve após a picada do transmissor infectado pelo vírus. Pode se apresentar de forma assintomática em casos leves e na maioria desses casos pode ter a cura espontânea depois de 10 dias. Quanto for sintomática, os sintomas geralmente aparecem entre 3º e 14º dias após a picada do mosquito. Incluem febre alta, dor de cabeça, dor atrás dos olhos, dores musculares, dores articulares, náuseas, vômitos, fra-



Ciclo do vírus da Dengue -Foto: Milenne Souza de Lima / CIEVS/RS

queza e perda de apetite. O aparecimento de manchas vermelhas na pele, sangramentos (nariz, gengivas), dor abdominal intensa e contínua e vômitos persistentes podem indicar um sinal de alarme para dengue hemorrágica. Esse é um quadro grave que necessita de imediata atenção médica, pois pode ser fatal.

O tratamento da dengue é realizado de forma sintomática, ou seja, é indicado para aliviar os sintomas da doença. É importante ressaltar que a dengue pode evoluir para uma forma mais grave, conhecida como dengue grave, que pode levar a complicações e, conseqüentemente, causar a morte. Por isso, é importante que a pessoa com suspeita da doença busque atendimento médico imediatamente para avaliação, acompanhamento e tratamento adequados.

Todas as faixas etárias são suscetíveis à doença, porém o indivíduo que tem uma doença crônica, como asma brônquica, diabetes, anemia falciforme, hipertensão, tem maior risco de evoluir para casos graves e outras complicações que podem levar à morte.

A prevenção da dengue é fundamental para evitar a transmissão da doença e seus impactos na saúde pública. Depende de uma ação conjunta entre o poder público e a população. Desta forma, está relacionada com medidas para evitar a proliferação dos mosquitos, como combater focos de acúmulo de água, locais propícios para a criação do mosquito transmissor da doença. Para isso, é importante não acumular água em latas, embalagens, copos plásticos, tampinhas de refrigerantes, pneus velhos, vasos de plantas, jarros de flores, garrafas, caixas d'água, tambores, latões, cisternas, sacos plásticos e lixeiras, entre outros.

Como estratégia de prevenção, está sendo desenvolvida pelo Instituto Butantan a vacina, conhecida como Butantan-DV. É tetravalente, feita para proteger os quatro sorotipos do vírus da dengue. Está na fase 3 de testes, última etapa antes do pedido de registro do produto nas agências regulatórias, como a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Porém, apenas em meados de 2024 a pesquisa estará completa, e a eficácia final da vacina deverá ser comprovada.

REFERÊNCIAS

- <https://dive.sc.gov.br/phocadownload/doencas-agrivos/Dengue/Informes/Informe-DengueCZ08-2023.pdf>
- <https://bvsm.sau.gov.br/dengue-16/>
- <https://saude.rs.gov.br/dengue>
- Ministério da Saúde: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/svs>
- <https://butantan.gov.br/noticias/vacina-da-dengue-do-butantan-tem-eficacia-de-796-mostram-primeiros-resultados-da-fase-3>
- <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/dengue>

■ FONTE

<https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos>

O PAPEL DO DOCENTE NAS METODOLOGIAS ATIVAS

Ana Paula Barcellos, Msc.

No ambiente da sala de aula tradicional, os personagens, alunos e docentes, tem papéis bem definidos desde a Idade Antiga. Enquanto aos estudantes era delegado o espaço de aprendizagem passiva, escutando os ensinamentos do professor e executando as atividades propostas por ele, que é, neste momento, o detentor do conhecimento. Contudo, no cenário atual, dispõe-se de novas propostas de se pensar e construir estratégias pedagógicas que levam o processo de aprendizagem a um patamar mais participativo e inclusivo, observadas na inserção das metodologias ativas de educação. Ao aluno, sugere-se um papel mais ativo na construção do saber, tornando-o protagonista na absorção de novos conhecimentos, enquanto o professor passa a assumir o papel de mentor, facilitador ou orientador desta aprendizagem.

Nesse ensino, as metodologias ativas têm sido amplamente estudadas e difundidas em diferentes espaços de ensino-aprendizagem, levando em conta quatro pilares que são: i) aprender a conhecer; ii) aprender a fazer; iii) aprender a conviver; e iv) aprender a ser (Paiva, 2016). Observando-se a adoção de propostas pedagógicas



IMAGEM DA WEB

norteadas por esta nova dinâmica, percebe-se que não cabe mais ao professor ser a fonte principal de informação, a ele cabe agora identificar as melhores práticas, os recursos mais adequados e as metodologias ideais para estimular a proatividade de seus alunos. Castanho (2000) afirma que se faz cada vez mais urgente desenvolver práticas que incluam a ousadia de inovar. E para tanto, cabe ao docente “desvencilhar-se da racionalidade única e pôr em ação outras habilidades que não apenas as cognitivas” (CASTANHO, 2000, p. 87).

Se no processo pedagógico do ensino tradicional contava-se, em grande parte, com a construção de aulas meramente expositivas, por meio da experimentação das me-

todologias ativas percebe-se uma infinidade de opções de recursos que mostram que não existe uma receita pronta e única a ser utilizada por todos os docentes, nem em todas as disciplinas. Cada método, seja a aprendizagem baseada em problemas ou o *design thinking*, por exemplo, apresenta suas especificidades e, com base nelas, deve ser definida a escolha mais adequada para as propostas e os objetivos pedagógicos em questão. Neste sentido, Morán (2015, p. 13) afirma que “o professor se torna cada vez mais um gestor e orientador de caminhos coletivos e individuais, previsíveis e imprevisíveis, em uma construção mais aberta, criativa e empreendedora”.

Muitas escolas, faculdades e universidades têm realizado in-

vestimentos volumosos nos ambientes físicos e na aquisição de recursos tecnológicos, mas este fato por si só não garante a passagem para este novo paradigma educacional. É necessário que o professor também esteja preparado e disposto a fazer esta transição do ensino tradicional para metodologias mais ativas e disruptivas. Como destaca Kenski, (2003, p. 92) “o professor passa a encarar a si mesmo e a seus alunos como uma ‘equipe de trabalho’, com desafios e diferenças a vencer e, com responsabilidades individuais e coletivas a cumprir”.

Para desempenhar este novo papel, faz-se necessário que o docente, além de toda bagagem técnica e conceitual, desenvolva um conjunto de habilidades que o permitam transitar neste terreno fértil de possibilidades. Destacam-se aqui as habilidades de ser pesquisador, empreendedor, aberto ao novo, autoformador, comprometido, empático, tecnológico e criativo, além de aprimorar o espectro da sua comunicação para uma abordagem não-violenta. Desenvolver estas habilidades amplia não só a capacidade do professor alcançar efetivos resultados na prática das metodologias ativas, mas, também, corrobora com o aprendizado socioemocional do próprio aluno. Em todos os

casos, o desenvolvimentos destas habilidades auxilia na preparação de docentes e, em um espectro mais amplo, faz com que suas aulas estejam mais alinhadas ao perfil dos próprios alunos, que, por fim, alcançam melhores níveis de aprendizado. E não é este o desejo do professor, fazer com que seus alunos adquiram novos conhecimentos e estejam aptos a enfrentar seus desafios em suas jornadas pessoais e profissionais?

Ser docente neste ambiente de mudanças e possibilidades é certamente uma experiência rica, que impulsiona o professor a buscar sua própria reinvenção e aprimoramento. Afinal de contas, em mundo que muda em uma velocidade cada vez mais acelerada, desenvolver o potencial socioemocional de cada indivíduo, proporciona novas oportunidades presentes e novos futuros possíveis, tanto aos docentes quanto aos alunos (BARCELLOS, 2022). Lecionar nos tempos atuais, quando se aceita o compromisso de auxiliar na construção de novos saberes por parte do aluno, é dizer sim ao convite diário de vivenciar o novo, fazer renascer, em si mesmo, a paixão por educar. Esta reflexão é um chamado a todo docente que acredita na educação como um caminho possível de transformação pessoal, que se permite explorar as atividades pedagógicas de forma criativa, consolidando a formação integral dos seus alunos e os preparando para enfrentar futuros desafios.

REFERÊNCIAS

- BARCELLOS, Ana. **Aprendiz de si mesmo**: reconheça, conecte e desenvolva suas habilidades socioemocionais | Soft Skills. Maringá: Viseu, 2022.
- CASTANHO, Maria Eugência L. M. A criatividade na sala de aula universitária. In VEIGA, Ilma Passos A. e CASTANHO, Maria Eugência L. M. (org.) **Pedagogia Universitária: a aula em foco**. Campinas: Papyrus, 2000
- KENSKI, Vani Moreira. **Tecnologias e ensino presencial à distância**. Campinas: Papyrus, 2003.
- MORAN, José Manuel. Mudando a educação com metodologias ativas. In: Souza, Carlos Alberto; MORALES, Ofélia Elisa Torres (org.) **Convergência midiáticas, educação e cidadania: aproximações jovens**, v. II. UEPG, 2015.
- PAIVA, Marlla et al. **Metodologias ativas de ensino-aprendizagem: revisão integrativa**. 2016. Disponível em <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1049/595>. Acesso em: 02 de abril de 2023.

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

PANDION editora

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

Atendimentos

ATENDIMENTO - TRATAMENTO

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

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

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

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

+ ATENDIMENTO DA FARMÁCIA



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

Segunda-feira	08:00 às 11:30 horas
Terça-feira	13:30 às 16:30 horas
Quarta-feira	08:00 às 11:30 horas 13:30 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 01/05/2023 a 31/05/2023

Data Palestra	Hora	Palestrante	Assistente	Tema
01/05/2023 Segunda-feira	20:00	Neuzir Oliveira		Cap. XII - ESE - Que a sua mão esquerda não saiba o que dá a mão direita
03/05/2023 Quarta-feira	20:00	Andrea Marques Dal Grande		Cap. XXVIII - ESE - Ligar-se a Deus
04/05/2023 Quinta-feira	20:00	Elizete Florência dos Santos		Cap. XVII - Tempo certo!
05/05/2023 Sexta-feira	20:00	Maurício Hoffmann		O aprendizado constante de lidar com nossas dificuldades
06/05/2023 Sábado	14:00	Gastão Cassel		A lei da evolução de Kardec
08/05/2023 Segunda-feira	20:00	Gisele de Farias		Cap. XXV - Buscai e achareis
10/05/2023 Quarta-feira	20:00	Suyan Romão		O poder da fé
11/05/2023 Quinta-feira	20:00	Odi Oleinicki	Zenaide A. Hames Silva	Medicina e Espiritualidade
12/05/2023 Sexta-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	perdoai para que Deus vos perdoe
13/05/2023 Sábado	14:00	Rogério Meyer Dal Grande		A arte da aceitação
15/05/2023 Segunda-feira	20:00	Adilson Maestri		Movimento
17/05/2023 Quarta-feira	20:00	Cynthia Caiassa		Maria, Mãe da humanidade
18/05/2023 Quinta-feira	20:00	Rodrigo Luiz Alves	Marielle da Silva Martins	Pensamento e vida!
19/05/2023 Sexta-feira	20:00	Maurílio Martins		Quem são os verdadeiros pobres de espírito?
20/05/2023 Sábado	14:00	Tânia Vieira		Encarnar e desencarnar - caminhos para a evolução
22/05/2023 Segunda-feira	20:00	Maurício Hoffmann		Não vim trazer a paz, mas a divisão
24/05/2023 Quarta-feira	20:00	Jaime Matos		Cure o seu corpo
25/05/2023 Quinta-feira	20:00	Carlos Augusto Maia da Silva		Aceitação: o início da transformação
26/05/2023 Sexta-feira	20:00	Marielle da Silva Martins	Rodrigo Luiz Alves	O espírito e a oração
27/05/2023 Sábado	14:00	Maria da Graça Fagundes		Palavras são sementes
29/05/2023 Segunda-feira	20:00	Vitor Hugo Teixeira		Virtudes
31/05/2023 Quarta-feira	20:00	Maria de Fátima Costa		Jesus acalma a tempestade
31/03/2023 Sexta-feira	20:00	Marielle da Silva Martins	Rodrigo Luiz Alves	"Faça tudo para ser feliz".

Horário de ônibus

Transporte Coletivo Estrela Ltda Forquilhas via Los Angeles (039.0/1/3) PARTIDAS DO BAIRRO (Ida)			
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados
04.55	10.35LA*	18.35LA*	05.00LA 15.00LA*
05.50LA	11.25LA*	18.55LA*	06.15LA 15.55LA*
05.50VF	12.15LA*	19.10C*	07.00LA 16.50LA*
06.20LA	12.40CLA*		07.45LA 17.40LA*
06.35CLA*	13.05LA*		08.30LA 18.40LA*
06.50	13.55LA*		09.15LA 19.30LA*
07.05VFLA	14.50LA*		10.00LA
08.15LA*	15.30LA*		12.15LA*
08.50LA*	16.25LA*		13.10LA*
09.40LA*	17.20LA*		14.10LA*

Partidas do TICEN / Fpolis. (Volta)			
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados
05.40CLA	13.50LA	19.00LA	09.00LA 19.40LA
07.10LA	14.40LA	19.40LA	11.25LA 20.40LA
08.00LA	15.30LA	20.40LA	12.20LA 22.00LL
08.50LA	16.20LA	21.40CLA	13.20LA 23.10LL
09.40LA	17.10LA	22.00LL	14.10LA 16.15LA
10.30LA	17.25LA	22.15LL	15.05LA 17.30LA
11.20LA	17.40LA	23.10LL	16.00LA 18.15LA
11.45CLA	18.00LA	24.00LL	16.50LA 20.05LA
12.10LA	18.15CLA		17.50LA 21.00LL
13.00LA	18.35		18.40LA 23.10LL

Observações: LA -> Via Los Angeles (039.0) / VF -> Saída Vila Formosa via Los Angeles (039.1) / LL -> Via PR. Lisboa e Los Angeles (039.3) / C -> Via Los Angeles Até o Canudos (039.4) / Previsão de horário

039.2 - Forquilha/Rodeio via Palmares Partidas do Bairro (Ida)			
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados
06.00	09.10*	15.40*	06.00
06.25	10.15	16.25*	07.20
06.50	11.20*	17.05*	08.40
07.30	12.20*	17.55*	10.55*
06.40Extra	12.50*		12.15*
08.10	14.55*		

Partidas do TICEN / Fpolis. (Volta)			
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados
08.40	15.10	18.35R (117)	10.30
10.50	15.55	19.05R	11.50
11.50	16.35	19.25R (117)	13.10
12.20	17.25		
14.25	17.55R (117)		

Observações: R -> Recolhe no Bairro / Horário Realizado na Linha 117 (Via Rodeio e Palmares) / * Previsão de horário

0120 - Forquilhas Kobrasol Partidas de Forquilhas			
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados
05.30	13.10*	07.00	07.00
06.20	14.30*	09.00*	09.00*
07.20*	16.30*	12.00*	12.00*
08.20*	17.30*	14.00*	14.00*
10.20*	19.30*	16.30*	16.30*
11.20*		18.30*	18.30*
12.20*		20.30*	20.30*

Partidas do Kobrasol			
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados
06.30	15.30	08.00	08.00
07.20	16.30	11.00	11.00
09.30	17.30R	13.00	13.00
10.30	18.30	15.30	15.30
11.20	19.30R	17.30	17.30
12.20	22.30R	19.30	19.30
13.30		22.30R	22.30R

Observações: R = Recolhe no Bairro / * Previsão de horário

0135 - Potecas Kobrasol Partidas de Potecas			
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados
06.20	14.20*		
08.00*	17.10*		
10.55*	18.50*		
12.35*			

Partidas do Kobrasol			
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados
07.10	16.20		
10.05	18.00		
11.45			
13.30			

Observações: * Previsão de horário

0105 - Serraria Forquilha Partidas de Forquilha			
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados
05.30 ET	11.30 ET	18.20 JT	
06.20 JT	12.20 JT	19.05 BG	
07.10 BG	13.10 BG	20.10 ET	
08.10 ET	14.40 JT	22.10 JT	
09.00 JT	16.25 BG		
09.50 BG	17.30 ET		

Partidas de Serraria			
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados
05.50 BG	11.50 BG	17.45 BG	
06.50 ET	12.50 ET	18.50 ET	
07.40 JT	13.40 JT	19.40 JT	
08.30 BG	15.05 BG	21.05 BG	
09.30 ET	16.10 ET	22.10 ET	
11.00 JT	17.00 JT		

Observações: BG - Horário realizado pela empresa "Biguaçu" / ET - Horário realizado pela empresa "Estrela" / JT - Horário realizado pela empresa "Jotur"

0125 - Vila Formosa Kobrasol Partidas de Vila Formosa			
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados
06.00	11.10*	16.55*	
06.40	12.30*	18.40*	
07.50*	12.50*	20.30*	
08.25*	14.30*		
09.40*	15.20*		

Partidas do Kobrasol			
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados
07.00	12.00	17.50	
07.35	13.40	18.55R	
08.50	14.30	19.40	
10.20	16.05	20.35R	
11.40	17.15R		

Observações: / R = Recolhe no Bairro / * Previsão de horário

Potecas / Florianópolis (020.0/1/2/3) Partidas do Bairro (Ida)				
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados	
05.00A	07.50RNBLS	14.00A*	05.15A 15.35A*	06.10A
05.20RNBLS	08.00RN	14.30A*	06.05A 16.35A*	07.45A*
05.40ATB	08.15A*	15.00RN*	06.25RN 17.20A*	09.45A*
05.50RN	08.30RNBLS	15.30A*	06.50A 18.25A*	12.15A*
06.00A	08.45A*	15.50RNBLS*	07.10RN 19.10A*	14.15A*
06.10A	09.05RN	16.10A*	07.35A	16.45A*
06.20ATB	09.15A*	16.30A*	08.10RN*	18.35A*
06.22RNBLS	10.00RNBLS	16.50A*	08.20A	
06.30A	10.15A*	17.10RN*	09.00RN*	
06.35RNBLS	10.45RN*	17.30ABSL*	09.05A	
06.40A	11.05A*	18.10A*	09.50A	
06.50A	11.40A	18.55A*	10.00RN*	
06.50RNBLS	12.10A*	19.10RNBLS*	11.00RN*	
07.00A	12.35RN*		12.00A*	
07.10ATB	12.50RNBLS*		12.45A*	
07.15RN	13.00A*		13.55A*	
07.50A*	13.30A*		14.40A*	

Partidas do TICEN / Fpolis. (Volta)			
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados
07.05A	15.00RNBLS	18.15ATB	07.25RN 19.30A
07.30A	15.20A	18.20RNBLS	08.15RN 20.20A
08.00A	15.40A	18.25RN	09.15RN 21.30A
08.30A	16.00A	18.30A	10.15RN 22.30A
09.30A	16.20RN	18.40A	11.15A 16.00A
09.55RN	16.30ATB	18.55RN	12.00A 17.50A
10.20A	16.40A	19.10A	12.15A 19.40A
11.25A	16.50RNBLS	19.40A	12.30RN
11.45RN	17.00RN	20.00RNBLS	13.10A
12.00RNBLS	17.10ATB	20.20A	13.30RN
12.10A	17.15A	20.55A	13.55A
12.40A	17.30RNBLS	21.30A	14.50A
13.10A	17.35A	22.40A	15.50A
13.40A	17.45A		16.30A
14.10RN	17.55A		17.40A
14.40A	18.05A		18.25A

Observações: A -> Até o Ponto Final do Arruda (020.0) / ATB -> Até o Ponto Final do Arruda via Trevo do Toca Bola (020.3) / RN -> Até o Ponto Final do Recanto da Natureza (020.2) / RNBLS -> Até o Ponto Final do Recanto da Natureza via Bairro São Luiz (020.3) / * Previsão de horário

763 - Los Angeles Partidas do Bairro (Ida)			
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados
05.20	07.50		
06.10	08.30		
06.30	11.00		
06.50	13.10*		

Partidas do TICEN / Fpolis. (Volta)			
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados
12.20	18.45		
15.00			
16.50			

Observações: / * Previsão de horário

IMAGEM WEB



O TEMPLO INTERIOR

Vera Lúcia Behr

Floral do Nosso Lar e Floral de Bach

“O reino de Deus está dentro de vós” (Jesus)

Nas batalhas travadas do dia a dia, nas lutas e crises da nossa caminhada, existe um lugar de refúgio, um refrigerio para nossa alma, um oásis de restauração de força, calma e paz, que podemos ir quando quisermos.

Ao olharmos para trás, vemos nossas pegadas que marcaram o caminho da evolução percorrido, nossa história de vida. Não há nada a julgar, racionalizar ou criticar, foi o melhor que tínhamos naquele momento, o “eu” do futuro tem pressa em realizar suas potencialidades e felicidade e, desta forma, nos diz que está tudo certo, na responsabilidade e compromisso do aprendizado de sermos seres humanos cada vez melhores.

Quando, por alguns momentos, paramos e sentimos nosso coração e nos conectamos a ele, sentimos a “Paz”. Sinta, agora, a sua paz, conecte-se ao seu coração, sua raiz, sua ancora de segurança.

Percebemos no nosso coração o centro do nosso ser, na confiança de que estamos numa fluente energia que nos leva para a evolução e aperfeiçoamento. É a segurança. Ele nos mostra o melhor do momento atual, as melhores escolhas do caminho a seguir.

A paz é um atributo divino que existe em nós, uma potência de energia restauradora que nos liga a algo maior. Restaura nossas forças, clareia a mente e traz a alegria de novas possibilidades, novos aprendizados.

Viver conectado ao nosso co-

ração através da paz é a certeza de que cumprimos nossa tarefa, nosso aprendizado de alma, restabelecendo forças e clareando caminhos, nas melhores escolhas para as lutas atuais.

Nas primeiras horas da manhã, pergunte-se como você está, como está seu corpo, sua mente, seu coração e sinta sua paz.

Podemos nos conectar com a paz interior em contato com a natureza, ouvir o som de uma floresta acalma os pensamentos repetitivos, fazer constantemente uma caminhada ao sol restabelece a circulação interna e a alegria de viver, ouvir uma boa música melhora nossa saúde mental, colocar um sorriso no rosto (físico), eleva o estado de espírito, atos de bondade expandem a alma,

Convide o divino que existe dentro de você a lhe trazer calma, alívio das tensões e perceba a paz. Só conseguimos trabalhar bem, produzir bem, isto é um racional de excelência, se dermos ao mesmo tempo atenção e cuidado com nossas emoções e sentimentos. Para trabalhar, é preciso relaxar, como no exemplo da respiração, é necessário inspirar e expirar, se houver só inspiração morreremos e o contrário também, na expiração. Um pássaro não voa com uma asa só, racional e emocional são as duas asas sob a qual nos movemos, é a nossa natureza, ilógico querer que seja diferente.

A paz é a felicidade do dia a dia, podemos acessá-la a todo momento.

No coração mora a paz, a felicidade, a luz do caminho atual,

“Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou” (Jesus).

MUITAS VEZES PENSEI QUE ELETRODOMÉSTICOS TINHAM VONTADE PRÓPRIA

Marlene Coelho da Costa

Enfermeira - COREN 55115

Observando o desenvolvimento tão grande da tecnologia, em especial da inteligência artificial (IA), vemos como esta faz parte diariamente de nossas vidas, sempre disponíveis (como *Alexa* e *Siri* e mais atualmente o *chat GPT*), a tudo ouvindo e respondendo prontamente a simples perguntas ou questões mais complicadas, e até respondendo indiscretamente ao que não perguntamos. São tempos novos, a presença inegável da tecnologia trazendo tantos benefícios ligados à saúde, rapidez e eficácia em exames, precisão nas cirurgias robóticas e um mundo inimaginável de possibilidades.

Na entrada do milênio, filmes futurísticos (diga-se de passagem para o meu tempo), *Inteligência Artificial* (2001), de Steven Spielberg, *Her* (2013) de Spike Jonze, foram antecipando a forte presença da IA. As palavras no **meu tempo** ressoam em minha mente, trazendo o que pensava estar esquecido em algum lugar do passado. (*Em algum lugar do passado*, excelente filme, indicado, com certeza).

Então imaginem quando iniciou a era dos eletrodomésticos, trazendo novidades para os lares. Eu os olhava, algo intrigada. E pensava eu que alguns eletrodomésticos tinham vontade própria, e que, imaginem, nem nos meus devaneios mais excêntricos seriam justificáveis tamanha inovação. Para mim, o eletrodoméstico mais suspeito, indecifrável (e ainda tenho minhas desconfianças), era a máquina de lavar roupas. A inquieta e barulhenta máquina de lavar roupas, colocada discretamente em algum canto da casa, sisuda, branca, fazendo ruídos estranhos e hermeticamente fechada. Mas que, como ninguém, sabia das minhas mais profundas intimidades. O que me fazia suspeitar era que, por mais estranho que fosse, ela tinha o poder, e tem até hoje, de desaparecer com os pés de meia. Nunca foi uma simples meia, sequer era aquela que gostaria de desfazer-me, diga-se de passagem. Mas a que foi comprada com sacrifícios ou aquela que trazia inúmeras lembranças, de momentos especiais em que ri muito ou que amei com fervor. Sim, aquela inesquecível meia azul com rosa e amarelo, cheia de bolinhas, que já um pouco rota, deixava teimosa e sutilmente escapular o dedo expondo a unha, que por vezes não estava tão bem feita.

As divagações vão sutilmente me conduzindo a romper a barreira do tempo, dantes intrans-

poníveis e, de repente, abre-se para mim a caixa de Pandora, deixando as emoções emergirem. E assim, os sentimentos vão tomando forma, rompendo os limites entre a razão e a emoção. Já em lágrimas, eu reconheço, assim como o Cavaleiro Preso na Armadura de Robert Fisher, tantos momentos de perdas, de tristezas, de renúncias, de encontros e desencontros, que estão guardados há tanto tempo desbaratados, e que assim como os pés de meias, os trazia em *standby* em gavetas, “desparceirados”.

No *Livro dos Espíritos*, Santo Agostinho, na questão 919 e 919ª, nos diz, “conhece-te a ti mesmo”, fazendo um convite a nossa introspecção, ao reconhecimento de quem realmente somos e nos estimula a buscar o nosso autoconhecimento. Bem a caixa foi aberta, e desentranhados estão os sentimentos. No *Livro Entre o Céu e a Terra* encontramos que “a mente, tanto quanto o corpo físico, pode e deve sofrer intervenções para reequilibrar-se”. Então, neste momento, me pergunto se ainda importa ter guardado os pés de meias por tanto tempo.

Oswaldo Montenegro, na sua sábia canção *Lista*, nos faz questionamentos que são um convite para fazermos uma reavaliação sobre situações que perduram em nós a tanto tempo.

Quantos mistérios que você sondava
Quantos você conseguiu entender
Quantos segredos que você guardava
Hoje são bobos ninguém quer saber.

(Os mistérios da máquina de lavar ainda não consegui resolver.)

No salmo 147 está escrito que Javé cura os corações despedaçados e cuida dos ferimentos, nos prometendo o conforto tão almejado.

Ninguém conquista algo sem se esforçar de algum modo, nos diz Emmanuel. Entretanto, acordando para a necessidade de paz para si mesma, identificando sua necessidade de burlamento, deixando a carapaça que usei há tanto tempo, vou ressignificando em meio às sombras que ainda adensam meu campo íntimo, e perguntando o porquê de guardar tantas meias inúteis. Devagar, vou permitindo que raios de luz se façam presentes, suave como os primeiros raios do dia no horizonte.

Que a luz possa se fazer presente em nossas vidas nos inspirando, a buscar um mundo melhor.

REFERÊNCIAS

- BÍBLIA SAGRADA, livro dos Salmos, 147, 1-2. São Paulo: Paulus Editora, 2020.
FISHER, Robert. *O Cavaleiro Preso na Armadura*. Rio de Janeiro: Record, 2001.
KARDEC, Allan. *Entre a Terra e o Céu*, cap.13, p.82/83, 13 ed.. Rio de Janeiro: FEB, 1990.
KARDEC, Allan. *Livro dos Espíritos*. Rio de Janeiro: FEB, 2013.



ESPIRITISMO, JESUS E RELIGIÃO

Gastão Cassel
Jornalista e publicitário

O espiritismo é, frequentemente, confundido com uma religião, mas, na verdade, é um conjunto de ideias que busca entender a natureza do ser humano e sua relação com o universo através da razão, da ciência e da espiritualidade. Fundamentado nos ensinamentos dos espíritos e codificado por Allan Kardec, o espiritismo tem como objetivo a evolução moral e espiritual do ser humano.

O espiritismo não tem um sistema de adoração a uma divindade específica ou ritos religiosos, mas enfatiza a prática da caridade, do amor ao próximo, da solidariedade e da justiça. Kardec, em sua obra “O Livro dos Espíritos”, define o espiritismo como uma “ciência que trata da natureza, origem e destino dos espíritos, bem como de suas relações com o mundo corporal”. Ele enfatiza que o espiritismo não é uma religião, mas uma doutrina que se baseia em fatos e evidências, não em dogmas ou crenças infundadas.

Além de Kardec, outros autores espíritas, como Léon Denis e Gabriel Delanne, também enfatizam a natureza filosófica e científica do espiritismo. Denis, em sua obra “O Problema do Ser, do Destino e da Dor”, afirma que se trata de “uma doutrina filosófica que se propõe a estudar a vida espiritual do homem e sua relação com o universo”. Delanne, no livro “A Evolução Anímica”, destaca que o espiritismo é “uma doutrina científica que se baseia em fatos observados e comprovados pela experimentação, e que tem por objetivo elucidar as leis que regem a vida espiritual do homem”.

A abordagem humanista, reflexiva, solidária e defensora das boas ações pode se assemelhar à busca pela compreensão de questões espirituais presentes em outras religiões, como a busca pela evolução espiritual. Por esse viés, talvez se explique boa parte da confusão do kardecismo com a religião.

A adoção de Jesus como um exemplo também tenciona a percepção de espiritismo como religião. Kardec, em “O Evangelho Segundo o Espiritismo”, explicou a escolha de Jesus como

exemplo de espírito evoluído para os seguidores do espiritismo. Ele afirma que “Jesus é o modelo da perfeição moral a que a humanidade pode aspirar na Terra. Deus o oferece como o mais perfeito modelo e a doutrina que ele ensinou é a mais pura expressão da lei do Senhor”.

Entretanto, é importante destacar que a escolha de Jesus não se deve à sua divindade, mas sim ao seu exemplo de amor, caridade e solidariedade para com o próximo. Kardec afirmou que “Jesus não fundou uma nova religião, mas veio trazer aos homens a verdadeira religião, restaurando-lhes o culto de Deus e a moral pura”.

O trecho em que Kardec fala da escolha de Jesus como modelo de espírito evoluído pode ser encontrado no capítulo XI de O Livro dos Espíritos, intitulado “A Lei de Adoração”. No item 625, Kardec questiona os espíritos sobre a adoração de Jesus, perguntando se ele é um ser divino ou um ser humano.

Os espíritos respondem que Jesus é um ser humano como todos os outros, mas que é um espírito evoluído em um grau muito elevado. Kardec então pergunta por que ele é tão venerado e adorado em todo o mundo, e os espíritos respondem que é porque ele é o modelo mais perfeito que Deus ofereceu aos homens para que possam se guiar.

Kardec, então, conclui o item dizendo que “Jesus é, portanto, o tipo mais perfeito que Deus ofereceu à humanidade para lhe servir de guia e modelo. Segui-lo nas suas virtudes é caminhar seguramente para a senda da verdadeira felicidade, porque ele mostrou o caminho que conduz a Deus”. Este trecho enfatiza a importância de Jesus como modelo moral e não como um ser divino a ser adorado, o que reforça a ideia de que o espiritismo não é uma religião no sentido tradicional da palavra.

Por isso, o Evangelho é considerado um guia e chegou a ser interpretado e desenvolvido por Kardec à luz do espiritismo. Assim, o espiritismo não inspira devoção, mas compromisso com ações espelhadas em Jesus.



SINCERIDADE

Adilson Maestri
Membro da Equipe Filosófica do NENL

A sinceridade é um atributo indispensável ao caráter do homem. O Ser evoluído é depurado de mesquinhas, é sincero e verdadeiro. A quem se propõe seguir o caminho da verdadeira evolução espiritual, não deve faltar este atributo.

Fazer ver ao irmão seus erros é uma maneira correta de ajudá-lo a crescer.

A maledicência, ao contrário, é daninha, pois corrói o caráter e denigre o ser, ofusca o brilho já adquirido. Com esse tipo de atitude, ofuscamos o avanço que fizemos anteriormente. Será necessário a conscientização do mal proceder e um trabalho interno para reverter o quadro.

Estamos lentamente avançando e é natural alguns tropeços.

Ser autêntico, fiel e amigo, demonstra um crescimento interior, conseguido em anos ou vidas de aprendizado.

Exteriorizar o brilho sem maculá-lo é ser apenas honesto consigo mesmo e com os outros. O indivíduo que já avançou no autoconhecimento não necessita de autopromoção, sua condição é percebida nas suas atitudes do cotidiano, por isso, atrai para seu redor pessoas que vibram na mesma frequência.

Já a concorrência é degenerativa, essa necessidade de se autopromover na comparação com os demais só corrói o caráter e ofusca o brilho. Crescer, sim, sempre, porém sem se comparar, pois comparar-se é querer aferir qualidades.

Qualidades todos têm, uns mais evidentes, outros não no momento, porém, um dia todos as terão, cada qual ao seu tempo, quando desperta a vontade motivada pela percepção da beleza consequente da depuração dos sentimentos.

Comparar só a si próprio, o seu dia de hoje contra o seu dia de ontem e constatar se cresceu em relação a si mesmo.

É o bastante, é o que importa.

(Escrito por inspiração, em 1982)



COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

O legado de Marshall Rosenberg

Maria da Graça Fagundes
Grupo Andino

“A Comunicação Não Violenta conecta uma alma à outra, permite a cura e nos ajuda a expressar com toda a sinceridade o que está ou não em harmonia com nossas necessidades. É o elemento que falta em tudo que fazemos” (DEE-PAK CHOPRA apud ROSENBERG, 2019, p. 3).

A **Comunicação Não Violenta (CNV)** vai além de um modelo, regras ou padrões “lógicos” de comunicação. Trata-se de uma abordagem em nova perspectiva para nos lembrar de algo que nós sabemos: a importância da conexão com as pessoas, de fortalecer relacionamentos, escutar e respeitar os próprios sentimentos, evitando causar dor ou mágoa em si ou nos outros. Muitas das nossas ações repetidas e reações impulsivas passam a ser substituídas por respostas conscientes, baseadas no que reconhecemos que realmente sentimos e desejamos. E isso requer auto-conhecimento.

Rosenberg elaborou essa abordagem ao observar os conflitos raciais em sua cidade, os quais geraram muita violência entre as pessoas nos anos de 1940, e dos ensinamentos de Gandhi sobre o “estado compassivo natural” que habita o centro do coração de cada ser humano. Assim sendo, seus olhares sobre a violência, seus estudos sobre o estado compassivo e, principalmente, sobre o papel da linguagem deu origem a sua abordagem que é baseada em competências de linguagem e comunicação que nos auxiliam a “reformular a maneira pela qual nos expressamos e ouvimos os outros” (ROSENBERG, 2019, p. 21).

Enfim, os princípios da CNV surgiram de duas preocupações que acompanharam o psicólogo Marshall Rosenberg durante a sua vida: o poder da linguagem e das palavras e os seus impactos nas relações humanas enquanto elemento provocador de emoções. O que leva a nos desligarmos da nossa natureza compassiva e agir de maneira violenta? O que permite que algumas pessoas não se desliguem de sua natureza compassiva, mesmo em situações dolorosas? A compaixão aparece como a nossa capacidade de reagir de maneira que evite causar mágoa ou dor nos outros e em nós mesmos. Essa busca na resolução de conflitos gerou abordagens práticas que estimulam a compaixão e a empatia.

Marshall define a Comunicação Não Violenta como uma abordagem da comunicação que compreende as habilidades de falar e ouvir com atenção e entrega, criando



IMAGENS WEB

espaço para uma conexão consigo e com os outros, permitindo, assim, que a compaixão se desenvolva.

A técnica é baseada em competências de linguagem e comunicação que auxiliam na reformulação de como cada um se expressa e ouve os demais. Propõe, ainda, que as respostas a estímulos comunicacionais deixem de ser automáticas e repetitivas, passem a ser mais conscientes e baseadas em percepções do momento, através da obser-



vação de fatores situacionais e comportamentos que têm influência sobre cada um. Vale lembrar que outro mecanismo que utilizamos muito, o julgamento, não é um problema quando paramos de classificar e rotular e o levamos a outro patamar, a um juízo de valor que reflete o estado emocional e as necessidades dos dois lados da questão. O que se torna parte do processo de reflexão para chegar a soluções realmente úteis para todos os lados de um problema e, ao usá-lo para perguntar mais, para saber mais como os outros se sentem, acabamos trabalhando em conjunto para bolar soluções. Isso cria e fortalece conexões emocionais entre as pessoas. Por meio de uma escuta ativa e profunda, o método faz com que as interações ocorram com mais respeito, atenção e empatia. Rosenberg propõe quatro componentes para que a CNV se estabeleça em nossos relacionamentos:

1. Observação - Em primeiro lugar, é necessário observar o que realmente está acontecendo na situação. Rosenberg sugere questionar e refletir se a mensagem que está sendo recebida, seja por meio de fala ou de ações, tem algo a acrescentar de forma positiva, qual intenção e significado. O segredo é fazer essa observação sem criar um juízo de valor, apenas compreender o que se gosta e o que

não, no que está acontecendo e no que o outro faz para, só depois de examinar tudo o que se relaciona com a situação, elaborar uma resposta construtiva, sem reatividade.

2. Sentimento - Depois, é preciso entender qual sentimento a situação desperta depois da observação. É importante nomear o que se sente, por exemplo: raiva, mágoa, medo, alegria, felicidade, entre outros. É importante se permitir ser vulnerável para resolver conflitos e saber a diferença entre o que se sente e o que se pensa ou interpreta.

3. Necessidades - A partir da compreensão de qual sentimento foi despertado, é preciso reconhecer quais necessidades estão ligadas a ele. Rosenberg ressalta que quando alguém expressa suas necessidades, há uma possibilidade maior de que elas sejam atendidas. A consciência desses três componentes vem de uma análise pessoal clara e honesta e do autoconhecimento.

4. Pedido - Por meio de uma solicitação específica, ligada a ações concretas, é possível deixar claro o que se quer da outra pessoa. O especialista recomenda usar uma linguagem positiva, em forma de afirmação, para fazer o pedido. Evitar frases abstratas, vagas ou ambíguas. É necessário se fazer entender.

A Comunicação Não Violenta também pode ser usada no desenvolvimento da compaixão. Esse processo deve ser utilizado para se expressar de forma honesta, mas também para receber com empatia a mensagem do outro. É possível perceber que a empatia foi recebida quando há um alívio de tensão ou quando o fluxo impulsivo de palavras acaba. Para isso, é preciso se fazer presente e escutar atentamente. E podemos aplicar essas estratégias relacionais entre familiares, amigos, nas organizações, na educação, em negociações, nas disputas e nos conflitos de qualquer natureza.

Desafios para a Comunicação Não Violenta

“Quando não somos capazes de dizer com clareza o que precisamos e só sabemos fazer análises sobre os outros que soam como críticas, acabamos em guerra – sejam elas verbais, psicológicas ou físicas” (ROSENBERG, 2019, p. 85).

Estabelecer relações compassivas, empáticas e altruístas é um grande desafio. Portanto, quando escolhemos qualificar nossos relacionamentos, seja com nossos companheiros e companheiras, na família, instituições etc., certamente os princípios e técnicas oferecidos por Rosenberg são um caminho para mudar o mundo a partir de nós mesmos. Para ele, é na forma como as pessoas se comunicam entre si que acontecem os conflitos e aí se encontra a solução para resolver desentendimentos e discussões. Mas ele aponta que existem algumas maneiras de se comunicar que fazem com que as pessoas apresentem comportamentos violentos, o que definiu como “comunicação alienante da vida”: julgamentos moralizantes, aqueles que trazem sentimentos como culpa, depreciação, rotulação e crítica, comparações, negação de responsabilidade e transformação de desejos em exigências. Lembrando que, quando se está na posição de ouvinte, existem alguns comportamen-



tos que nos impedem de estarmos presentes o suficiente para nos conectarmos com empatia. São eles os impulsos de educar, competir pelo sofrimento, consolar, contar história, ser solidário ou encerrar o assunto. Assim, para lidarmos com os desafios ele propõe alguns caminhos:

Autoconexão: Se você já fez o primeiro passo e entendeu que a sua intenção é de conexão, podemos caminhar para o segundo passo, a autoconexão. A autoconexão na CNV é quando entendemos o que se passa conosco diante de um estímulo. É se fazer perguntas como: O que eu estou sentindo? O que é mais importante para mim nesse momento? Eu tenho algum pedido? Com mais compreensão do que está acontecendo com você diante de um estímulo, é mais fácil decidir qual o próximo passo a tomar.

Empatia: Está relacionada à forma como escutamos as mensagens que recebemos, e essa compreensão é essencial. A ideia na escuta é praticar a curiosidade empática. Na curiosidade empática, escutamos para além das palavras que estão sendo ditas. Focamos nossa atenção no que a pessoa possa estar sentindo e precisando naquele momento. Fazemos hipóteses empáticas em silêncio, ou compartilhando nosso entendimento do que está sendo falado com a pessoa. Quando fazemos isso, contribuimos para que a outra pessoa tenha a experiência de ser compreendida e, isso aumenta a qualidade de conexão entre nós. Assim, aumentamos a qualidade na compreensão de nossas interações, diminuimos o barulho dos nossos pensamentos e das histórias que nós contamos mentalmente, gerando mais conexão para seguirmos na conversa.

Expressão honesta: Expressar para a outra pessoa o que se passa com a gente é parte fundamental da Comunicação Não Violenta. E, na prática, o objetivo é diminuir as chances de gerar uma reação impulsiva de defesa na outra pessoa e facilitarmos a compreensão do que queremos na situação. Para isso, trazemos a nossa expressão honesta focada na atenção nos componentes da CNV. A ideia é contar para a outra pessoa o que estamos sentindo, o que é importante para mim e qual o meu pedido ali. Quando trazemos o que é importante, ou seja, a nossa necessidade, é mais fácil para a outra pessoa compreender a nossa intenção ao fazer um pedido. Mas lembre-se, a CNV não é sobre conseguirmos que as coisas saiam do nosso jeito. É sobre gerar uma qualidade de conexão propícia para que a situação seja compreendida por ambos os lados, abrindo espaço para que se resolva. A ideia é seguir na conversa com abertura e criatividade para entendermos formas de

cuidar do que é importante para a outra pessoa, em harmonia com o que é importante para você na situação.

A Comunicação Não Violenta nos convida a perceber que temos mais escolhas para além de agir por submissão ou por rebeldia diante dos desafios da vida. Ter clareza do que queremos cuidar, curiosidade com o que o outro quer cuidar, e assim, cultivar conexão e compreensão mútua, para nos abirmos para a criatividade e a colaboração mútua que resulta na resolução do conflito ou divergência de opiniões.

O que podemos fazer, na prática?

“Amor não é negar a si mesmo e fazer tudo pelo outro. Em vez disso, é expressar com franqueza quais são os nossos sentimentos e necessidades e receber com empatia os sentimentos e as necessidades do outro. Receber com empatia, não significa que seja preciso concordar, significa apenas receber com exatidão o que é expresso pelo outro como uma dívida da vida” (ROSENBERG, 2019, p. 47).

Praticar a Comunicação Não Violenta diante de uma situação desafiadora ou até mesmo algo que aconteceu no passado é fazer um exercício de autoconexão, orientado pelos quatro componentes propostos por Marshall Rosenberg: O que de fato aconteceu? O que foi feito ou dito? O que eu estou sentindo? O que é importante para mim? Quais necessidades estão vivas aqui? Qual o próximo passo? Eu tenho um pedido para outra pessoa ou para mim? Essa prática da autoconexão pode transformar o resultado da sua próxima conversa. Pare um momento e experimente.

Marshall Rosenberg dizia que existem três fatores essenciais para a integração da Comunicação Não Violenta: Compreensão do que nos passa internamente e prática, prática, prática. Praticar é fundamental para nos expressarmos a partir da consciência da Comunicação Não Violenta. Quanto mais praticamos a CNV, mais nos tornamos capazes de agir buscando colaboração e compreensão, mesmo em situações de conflito, em vez de estar num constante cabo de guerra de quem está certo e quem está errado.



REFERÊNCIAS

- ROSENBERG, Marshall B. - tradução Mário Vilela, **Comunicação Não Violenta:** Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais, São Paulo: Editora Ágora, 2006. Título original: Nonviolent communication: a language of life.
ROSENBERG, Marshall B.. **Vivendo a Comunicação Não Violenta**, São Paulo: Editora Sextante, 2019.



TODOS OS DIAS QUANDO ACORDO, NÃO TENHO MAIS O TEMPO QUE PASSOU e quanto tempo ainda temos para negar o que mais desejamos?

Viviane C. Perugini

Psicóloga e Psicoterapeuta Sistêmica

CRP 12/03812

@vivaneperugini.psicologa

Um dia desses, estava eu facilitando um grupo terapêutico, quando uma das participantes, mulher de aproximadamente 45 anos de idade, verbalizou sua insegurança, seu medo em querer ingressar, pela primeira vez, numa Universidade. Sentia-se velha para tamanho desafio que teria que enfrentar. Não se preocupava, a princípio, com o que os outros diriam, mas sim com os limites físicos e emocionais que seu corpo já estava apresentando. Afinal, quem já passou dos 40 sabe que a visão já não é mais a mesma, a memória, muitas vezes, nos trai, o cansaço físico, as dores no corpo, as insônias, enfim... cada um sabe onde o calo dói.

Confesso que ao escutar esse relato me perguntei: mas com qual idade envelhecemos? Para uma criança, alguém de 25 anos já é velho. Quando se tem 25, o velho é alguém de 40 anos. Ao completarmos 40, olhamos o velho com 60. Ao chegarmos aos 60, a velhice nos parece ser nos 80. Por fim, começo a entender que o velho não existe, porque o velho é sempre o outro.

Boa parte da população teme o envelhecimento, apesar de sabermos que, se existem certezas na vida, envelhecer e morrer fazem parte desse ciclo. O Filósofo Grego, Epicuro de Samos, defendia a busca por prazer como finalidade da vida humana. E, ao falar da morte, Epicuro dizia: “não deveis vos preocupar com a morte, pois enquanto sois, ela não é. E quando ela for, vós não mais sereis”.

Numa perspectiva Espírita, o que importa não é sobreviver ao corpo físico, mas sim acumular vivências que nos levem ao progresso moral e Espiritual. Havia dito Jesus: “Deixo-vos a paz. Minha paz vos dou. Não vô-la dou como o Mundo a dá” (João, 14,27). Aquele que não crê na vida futura, ou dela duvida, pensa e age somente em função das paixões materiais, do corpo

jovem e perfeito, mas não desfruta de uma paz real.

Nunca é tarde para se expandir em iluminação espiritual. Li uma vez uma história narrada por Divaldo Franco, em que ele contava ter conhecido uma senhora de, aproximadamente, 80 anos de idade e que estava cursando Direito na Universidade. Ao ser questionada por ele se pretendia atuar na advocacia, a sábia senhora respondeu que não teria tempo para isso nessa vida, mas que, sendo espírita, sabia que levaria consigo todo o conhecimento adquirido aqui para a próxima reencarnação e, numa vida futura, traria a aptidão para cursar novamente Direito.

Assim também é com cada um de nós!

O envelhecer traz, concomitantemente, o despertar da consciência espiritual e ressignifica o sentido da vida e do viver. Alcançar este limiar da vida, brincar com a nova geração de netos, voltar a estudar, interagir socialmente, fazer atividades esportivas são dádivas de Deus. E se considerarmos que, atualmente, o ser humano é presenteado com uma vida mais longa, devido ao avanço da ciência e da tecnologia e que, em outras reencarnações passadas não tivemos o mesmo privilégio, conseguiremos entender os benefícios e as bênçãos que é avançar no tempo físico.

E você já parou para se perguntar: o que, de fato, levamos dessa vida?

Portanto, ouse sonhar, independente da sua idade cronológica. Acredite naquilo que lhe faz bem, que lhe traz felicidade. Siga sempre seu propósito, sua missão de vida na Terra e assim, você encontrará a verdadeira paz de espírito. Realizar sonhos é encontrar-se consigo mesmo. É um mergulho no seu mais íntimo estado de plenitude e integração com o que tens de mais Sagrado, o seu Espírito.

IMAGEM DA WEB



OUTONO – ESTAÇÃO RENOVAÇÃO DAS ENERGIAS

Terapeuta Ana Lúcia Junqueira da Cunha

O outono, no Brasil, se iniciou neste ano de 2023 dia 20 de março, às 18:25h.

Uma estação de transição, em que agora a temperatura começa a esfriar, trazendo também o vento e as árvores perdem suas folhas em preparação para o inverno.

Estação do ano que nos ensina que é preciso aceitar as mudanças para podermos fluir com elas.

Nos prepara para tempos mais árduos, nos dando a certeza de que, depois do frio do inverno, a primavera renovará nossas esperanças nos surpreendendo com a sua leveza, aroma e colorido.

Com isso, algumas dicas são muito bem-vindas para passar por esta estação mais facilmente, pois acabamos de passar por um verão bastante intenso e agora, com a entrada de temperaturas mais amenas, nosso corpo sente esta diferença, ocasionando, assim, por exemplo, uma diminuição na imunidade.

- Para evitar o ressecamento da pele, procure fazer uma automassagem com óleo de gergelim morno e após, tome um banho quente e relaxante.
- Hidrate as narinas. Com o tempos mais seco, a mucosa das narinas pode ressecar e para evitar que isso ocorra, procure pingar uma gota de óleo de gergelim para purificá-las.
- Esteja em contato com a natureza devidamente agasalhado, protegendo principalmente as orelhas e a cabeça.
- Faça escalda-pés antes de dormir com óleo essencial de lavanda e folhas e flores de manjerição.
- Faça o possível para dormir às 22:00h, para que descanse bastante.
- Alimente-se com alimentos mais quentes, oleosos e pastosos, como caldos e sopas.
- Abuse dos chás, estes são muito bem-vindos, como alcaçuz, erva-doce, camomila, gengibre, consumidos durante todo o dia, de preferência mornos e adoçados com limão e mel.

Óleos essenciais, como por exemplo, eucalipto, limão, alecrim olíbano e melaleuca são ótimos imunostimulantes, podendo ser adicionados também ao seu escalda-pés.

No outono, purificamos e renovamos as energias. Sejam sábios como a mãe natureza, respeitando as limitações do nosso corpo.

Aproveite para resolver questões antigas e conecte-se com o seu interior, transições são necessárias para que o surgimento de novos deságios, que servirão para o nosso crescimento pessoal, espiritual e profissional.

DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/04/2023 a 30/04/2023

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO 96.376,68

INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	96.376,68
Arrecadação via Celesc	27.535,31
Mensalidades de voluntários	7.506,00
Doações na Conta Corrente - Mensalidade Colaboradores	53.856,37
Doações realizadas internamente	1.080,00
Anúncio Jornal	3.000,00
Venda de materiais na secretaria	2.099,00
Aluguel do espaço para cafeteria	1.300,00

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	96.376,68
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	117.978,15
Valor utilizado da Reserva Financeira	21.601,47

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO 117.978,15

DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	52.507,80
Folha de pagamento	35.909,91
Vale transporte	684,24
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	2.665,08
DARF	13.062,57
Medicina do trabalho	186,00
ENERGIA ELÉTRICA	5.469,95
ÁGUA E SANEAMENTO	2.043,50
Casan Núcleo	446,90
Tratamento de esgoto	756,44
Casan Capc	840,16
TELEFONE E INTERNET	3.031,03
Telefone fixo	658,68
Telefone móvel	1.622,87
Internet	749,48
DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL	4.257,96
Material de higiene e limpeza NENL/CAPC	2.524,43
Material de higiene e limpeza NENL/CAPC	2.264,43
Material para terapias	260,00
LAVANDERIA CAPC/NENL	4.515,20
SEGURANÇA ELETRÔNICA	5.558,21
Segurança eletrônica	729,86
Manutenção de equipamento	4.828,35
DESPESAS COM VEÍCULOS	6.105,84
Combustível	1.912,25
Documentos, licenciamentos, seguros	2.452,84
Manutenção, reparos e acessórios de veículos	1.740,75
MANUTENÇÃO DO PREDIO E INSTALAÇÕES	24.081,37
LABORATÓRIO	1.564,27
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	70,00
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)	225,00
Farmácia e Produtos bioquímicos (CAPC/NENL)	1.269,27
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES / FUNCIONÁRIOS	3.255,00
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	399,90
Aquisição de material para a secretaria	317,90
Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)	47,00
Aquisição materiais para revenda na secretaria	35,00
TARIFAS BANCÁRIAS	204,77
Impostos	1.397,39
ISS	19,65
DARF (NOTAS)	347,96
Tarifa Doc Bombeiros	1.029,78
INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	960,98
Venda de materiais na secretaria	960,98
Ação Social	100,55

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\$ 21.601,47

* 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.

TEMPO CERTO E TRABALHO

Valmir Vilmar de Sousa (Vevê)
Bacharel em Ciências da Religião

“Para tudo há um momento, e um tempo certo para cada coisa de baixo do céu: Tempo para nascer e tempo para morrer, tempo para plantar e tempo para arrancar a planta” (Ecl. 3, 1-2)

Às vezes, nos perguntamos qual o tempo necessário para adquirir tal coisa, fazer uma viagem, alcançar estabilidade financeira, e por aí vão os nossos questionamentos. Existem momentos que nos perdemos em divagações e nos esquecemos do principal: tomada de posição.

O tempo, somos nós que fazemos, a nossa história, quem a escreve, somos nós e mais ninguém. As pessoas que estão ao nosso redor são simples coadjuvantes, eu, você, nós, somos os principais atores. Então por que brigarmos com o tempo? Ficarmos imaginando

milhões de opções se basta somente uma tomada de decisão. Existe tempo para tudo, por isto, devemos estar atentos aos nossos propósitos.

De nada adianta querermos segurar o mundo com nossas mãos, cada atitude que tomamos é um tijolinho assentado na construção de nossa história. Trabalho? Sim. Nada na vida se consegue sem esforço, sem labuta, pois é esta atitude que nos faz fortes, resistentes e encorajados a aceitar o desafio.

Tem pessoas que apostam o seu futuro numa provável “sorte grande”, entenda-se ganhar um grande prêmio na loteria ou mesmo numa “jogatina promissora”. Seria uma maneira muito fácil e desprezível de “vencer” na vida

sem muito esforço, porém estamos aqui neste planeta para aprender, ensinar e evoluir, mas para tal se faz necessário muito trabalho, tempo e dedicação.

O nosso caminhar exige tempo para arar, semear e colher os frutos plantados no jardim da vida. Há de se entender que nem sempre o que plantamos se converte em vistosas árvores que nos proporcionam um gostoso descanso numa tarde primaveril sob a sombra de suas copas, degustando saborosos frutos de um imenso pomar. Isto é possível? Com certeza sim, porém é necessário o

tempo certo e trabalho para fazer acontecer, afinal se eu semear uva, não posso colher figo, se eu semear ódio não posso colher amor. Vamos construir o nosso tempo, dentro do nosso próprio tempo.

O tempo me disse: Não vai te faltar tempo, terás horas, dias, meses para refletir o teu tempo. Condições atmosféricas independentes de época, fase, temporada ou estação, oportunidade ou razão. Ah! Esse tempo que consome, destrói, constrói, ensina, feito uma sina, expande, interroga, responde. Ah! Este tempo que me fascina...



IMAGEM DA WEB

CD

VANESSA DA MATA CANTA TOM JOBIM

Paulo Roberto da Purificação
Grupo de Canto Sol Maior

Conhecida por sua voz e ritmos tipicamente brasileiros, a cantora mato-grossense Vanessa da Mata, homenageia o eterno maestro Tom Jobim.

Vanessa da Mata Canta Tom Jobim é resultado de uma produção que relacionou várias gerações da MPB. Trata-se de um disco simples, mas genial. Traz uma cantora que mergulhou neste mundo musical criado por Tom Jobim e que conseguiu extrair, na essência, o que o maestro gostava tan-



to em sua obra: o Brasil. O Brasil do amor, da natureza, da alegria. E Vanessa soube muito bem mostrar a todos o seu imenso talento, com a responsabilidade de cantar e encantar a todos com a magia de Tom Jobim.

FILME

DESTEMIDA

Baseado no livro de Jessica Watson, *Destemida* conta a história pessoal de uma garota australiana que é a pessoa mais jovem a dar a volta ao mundo sozinha de outubro de 2009 a maio de 2010 - aos 16 anos. Sua viagem terminou em 10 de maio de 2010, depois de 210 dias em alto mar e mais de 22 mil milhas náuticas. Mas foi com muitos anos de preparo que a fizeram concluir o feito. No entanto, apenas oito meses antes, ela colidiu com um cargueiro de 63.000 toneladas. Porém a garota não se deixou abalar e continuou seguindo seu sonho. O filme reconta todos esses dias, escritos em seu livro, em que ficou no mar, sozinha e sem ninguém, quase incomunicável. Mesmo assim, a jovem australiana seguiu em frente, rumo ao horizonte.



LIVRO

CALMA

Francisco Cândido Xavier – Ditado por Emmanuel
Editora GEEM - Grupo Espírita Emmanuel, 2022

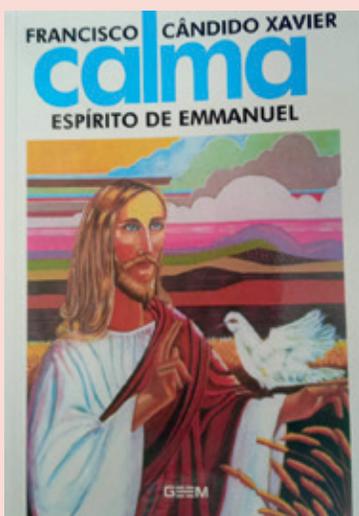
Luiz Fernando Nieuwenhoff Schefer

Segundo o dicionário, a palavra calma, um substantivo feminino, significa a ausência de agitação; tranquilidade: a calma do mar; manter a calma, o estado de tranquilidade, de pouca tensão física ou mental. Certamente não sou uma pessoa calma, portanto, estou longe de ser a pessoa que poderia se atrever a escrever um texto sobre a calma.

Porém, talvez aqui o leitor se identifique comigo, sou uma das muitas pessoas que procura, tenta, clama, sofre por essa tal CALMA. Um dos muitos seres humanos que já tentou de todas as formas e jeitos ser uma pessoa mais calma, porém,

foi só enfrentar uma situação de dificuldade, como uma desatenção no trânsito ou no ponto de ônibus, para perceber que não existia a tão desejada calma.

Então, afinal, por onde recomendar e recomendar e continuar tentando, já que, como bem disse nosso mestre Jesus, ao ser questionar sobre o perdão, não se deve perdoar até 7 vezes, mas até 70 vezes? Certamente, ainda não tenho a resposta e já deve ter perdido a minha calma em mais de 70 vezes 7 ocasiões, mas, por acaso, em um desses dias, que certamente não estava calmo, me deparei com o livro *Calma* de Emmanuel,



psicografado por nosso amado Francisco Cândido Xavier.

Apesar de ter o desejo que a minha fé seja, pelo menos, do tamanho de um grão de mostarda, comprei, mas sem muita convicção, o referido livro, confesso. Não estou calmo, não sou calmo, não é um livro que me deixará calmo. Não é mesmo,

amigo leitor, provavelmente também não muito calmo com o andamento dessa prosa?

Porém, talvez por não ter sido criada em meu coração muitas expectativas, fui agraciado e surpreendido com muitas das palavras que se apresentaram ao folhear aquele pequeno (em tamanho, mas grande em ensinamentos e reflexões) livro. “Os nervos dos outros são iguais aos teus: desequilibram-se facilmente”. “Discussão sem proveito é desperdício de forças”. “Não obrigues ninguém a viver conforme os teus padrões de comportamento, de vez que não suportarias imposições alheias em teu modo de ser”.

“Em suma: conserva serenidade ante as escolhas do próximo e vive a própria vida, deixando aos outros a liberdade de viver a existência que Deus lhes concedeu”. Certamente ainda não sou uma pessoa calma, mas, com certa calma no coração,

te recomendo nobre leitor, que sofre do mesmo mal que eu, essa leitura. Por algum motivo, acho que comeci a entender que “Se nenhuma iniciativa de tua parte é capaz de resolver o problema em foco, nunca recurras à violência, mas sim continua trabalhando e entrega-te a Deus”.

Espero de coração que, assim como eu, encontre a calma e, caso encontre, não deixe de compartilhar comigo, conosco, com o outro. Esse por sinal é um dos grandes ensinamentos do livro. Aprender com o OUTRO. “Compreendamos que somos colocados, uns à frente dos outros, a fim de aperfeiçoar-nos”. “Auxilia ao outros, quanto estiver ao teu alcance, e repete semelhante benefício, tantas vezes quantas isso te for solicitado”.

“Guarda a bondade e a compreensão no trato com todos os companheiros e situações que te cercam” (Emmanuel).



A MÃE DA MÃE

Por Marcela Feriani

Enquanto os olhos do mundo estão no bebê que acaba de nascer, a mãe da mãe enxerga a filha, recém-parida. O papel de avó pode esperar, pois é a sua menina que chora, com os seios a vaziar. A mãe da mãe esfrega roupinhas manchadas de cocô, varre o chão, garante o almoço. Compra pijamas de botão, lava lençóis sujos de leite e sangue. Ela sabe como é duro se tornar mãe. No silêncio da madrugada, pensa na filha, acordada. Quantas vezes será que foi? Aguentará a manhã com um sorriso? Leva canjica quentinha e seu bolo favorito. Atarefada, a mãe da mãe sofre em silêncio. Em cada escolha da filha, relembra suas próprias. Diante de nova mãe, novo bebê, muito leite e tanto colo, questiona tudo o que fez, tempos atrás. Tempo que não volta mais.

Se hoje é o que se tem, então hoje é o que é. Olha nos olhos, traz pão e café. Esse é o colo, esse é o leite. Aqui e agora, presente. A mãe da mãe ajuda a filha a voar. Cuida de tudo o que está às mãos para que ela se reconstrua, descubra sua nova identidade.

Ela agora é mãe, mas será sempre filha. Toda mãe recém-nascida precisa dos cuidados de outra mulher que entenda o quanto esse momento é frágil. A mãe da mãe pode ser uma irmã, sogra, amiga, doula, vizinha, tia, avó, cunhada, conhecida. O fato é que o puerpério necessita de união feminina, dessa compreensão que só outra mãe consegue ter. O pai é um cuidador fundamental, comanda a casa e se desdobra entre mãe e filho, mas é preciso lembrar que ele também acaba de se tornar pai, ainda que pela segunda ou terceira vez.



SER FELIZ

caminhar na vida sentindo felicidade no coração

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro



Na busca de um ambiente em que possamos nos sentir felizes, muitos são os fatores que nos afetam, pois a pressão do dia a dia, em razão de nossos momentos de vida, pode afetar o nosso psicológico, e assim afetar o nosso bem-estar. A preocupação em relação ao nosso bem-estar vem sendo fonte de inúmeros estudos, com o intuito de proporcionar melhoria na nossa qualidade de vida. Propiciando, assim, um ambiente capaz de permitir que a felicidade seja potencializada, já que pessoas felizes geralmente são mais comprometidas e engajadas com suas atividades, passando a viver melhor e com um melhor desempenho em suas atividades diárias (CSIKSZENTMIHALYI, 2004; BAKKER, 2009), vivendo e sentindo mais felicidade no coração.

Hartmann (1934, apud WARR, 2007) definiu a felicidade como um estado de bem-estar, que emerge de emoções agradáveis, sendo que essas emoções podem ser alteradas desde um pequeno prazer até um alto grau de felicidade. No decorrer da história, a felicidade foi considerada pelos filósofos como um bem superior importante, que leva a motivação a uma ação humana (DIENER, 1984).

De acordo com Wright e Cropanzano (2004) e Maio (2016), a nossa motivação e a nossa satisfação são fundamentais para um mundo melhor, em que as emoções positivas geram felicidade e possuem a capacidade de ampliar nosso conhecimento, tornando-nos mais criativos, resilientes, socialmente conectados e mentalmente saudáveis, propiciando mais alegrias e melhorando a nossa forma de caminhar na vida. Percebe-se, então, que para sermos felizes, precisamos de amigos, pois é difícil desenvolvermos qualquer atividade sozinhas. As atividades desenvolvidas em equipes tornam-se mais prazerosas e envolventes, resultando em felicidade.

A felicidade contagia nossa vida e nos estimula a caminhar sempre para frente, e pessoas felizes tendem a ser melhores, e a viverem com mais amor no coração. Maio (2016) afirma que já existe a preocupação por parte das pessoas em relação à gestão do impacto da felicidade em suas vidas, particularmente em relação ao impacto da motivação e da satisfação de caminhar na vida sentindo felicidade no coração. Diante disso, fica evidente que a felicidade é importante para o nosso crescimento emocional e espiritual.

Ferraz, Tavares e Zilberman (2007) afirmam que os melhores níveis de felicidade têm seu comprometimento com a fé, e que muitas pessoas entendem que precisam ter alguma ligação com o espiritual para serem felizes. Os autores descrevem que, enquanto a “religiosidade pressupõe um sistema organizado de crenças e de práticas ritualísticas, a espiritualidade consiste numa busca pelo significado da vida” (FERRAZ; TAVARES; ZILBERMAN, 2007, p. 237). Santos (2015) afirma que a espiritualidade está inserida nos conceitos psicológicos positivos, como: amor, paciência,

compaixão, resiliência, tolerância, entre outros elementos que podem influenciar a nossa harmonia em relação a outros indivíduos inseridos no ambiente. “A espiritualidade refere-se a essa experiência de contato com algo que transcende as realidades normais da vida”, diz Lapolli (2016, p. 88). Traz ainda que a felicidade está atrelada a três elementos: a emoção positiva, o engajamento e o sentido.

A emoção positiva nos possibilita ter sentimentos como: entusiasmo, êxtase, calor, conforto e sensações, sendo estes sentimentos que proporcionam o prazer. O engajamento se refere à entrega em que o tempo passa sem a pessoa se dar conta, quando ela perde a consciência do tempo durante a atividade em que está envolvida. O sentido, o terceiro elemento da felicidade, consiste em pertencer, servir e acreditar em algo que possa ser maior que o seu eu (SELIGMAN, 2019).

A felicidade, no dia a dia e nas pequenas coisas, nos traz o tempero leve do riso, do bom humor, da esperança e do bem-estar. Ela, ainda, nos traz o tempo vivido e glorificado rumo ao bem, que caminha de mansinho, mas firme em direção ao alvo, acendendo dentro de cada um de nós a chama do amor. Não pensando em um amanhã intocável e distante, mas sim pensando na escolha, momento a momento, de CAMINHAR NA VIDA SENTINDO FELICIDADE NO CORAÇÃO.

REFERÊNCIAS

- Bakker AB. 2009. **Building engagement in the workplace**. In *The Peak Performing Organization*, ed. RJ Burke, CL Cooper, p. 50-72. Abingdon, UK: Routledge (20) (PDF) *Burnout and Work Engagement: The JD-R Approach*. Available from: https://www.researchgate.net/publication/263851330_Burnout_and_Work_Engagement_The_JD-R_Approach [acesso em: 07 abr. 2023].
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2004) **Fluidez, o segredo da felicidade** – TED 2004 8:55 min. Filmado em fevereiro de 2004.
- DIENER, E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, [S. l.], v. 95, n. 3, p. 542-575, 1984.
- FERRAZ, R. B.; TAVARES, H.; ZILBERMAN, M. L. Happiness: a review. *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 234-242, 2007.
- LAPOLLI, J. **CONEXÃO FCEE (físico, cognitivo, emocional e espiritual) como um processo de autoconhecimento para o desenvolvimento de líderes**. 2016. Tese (Doutorado em Engenharia e Gestão do Conhecimento) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2016.
- MAIO, T. L.; **A felicidade no trabalho: o impacto na gestão das organizações**. 2016. Dissertação (Mestrado em Gestão) – Instituto Superior de Gestão, Departamento de Mestrados, Business & Economics School, Lisboa, 2016.
- SANTOS, F. B. **O processo de liderança em contexto espiritualizado: a escola Waldorf Anabá**. 2015. 238 f. Tese (Doutorado em Engenharia e Gestão do Conhecimento) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2015.
- SELIGMAN, M. **Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar**. Tradução: Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.
- WARR, P. B. **Work, happiness and unhappiness**. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 2007.
- WRIGHT, T. A.; CROPLANZANO, R. The role of psychological well-being in job performance: a fresh look at an age-old quest. *Organizational Dynamics*, [S. l.], v. 33, n. 4, p. 338-351, 2004.

EU SOU MEU ESCUDO! Aprendendo a praticar o autoamor

Zuleide Gonzaga
Florais de Bach

Por muito tempo na minha vida, eu fui rígida comigo mesma. Buscava a perfeição em tudo que fazia, caprichava nos mínimos detalhes, mas quando precisava submeter à apreciação dos outros, algum trabalho de minha criação, principalmente no campo profissional, isso me causava muita ansiedade. Sofria com medo das possíveis críticas, e quando as críticas chegavam, muitas vezes destrutivas, eu permitia que aquilo me atingisse profundamente. Na minha concepção errônea, eu esperava atender às expectativas dos outros e, não só as dos outros, mas as minhas também, aquelas que eu mesma criava, pautadas na minha acirrada autocrítica. O que eu ainda não havia entendido era que toda aquela tensão causada pela minha busca inalcançável pela perfeição era o fator mais limitante da minha vida, e que eu estava vivendo num contexto de estagnação. Levou algum tempo até eu tomar consciência disso e decidir que queria mudar.

No livro 'O Caminho da Autotransformação', o Guia nos diz que quase todos nós crescemos acreditando que não somos suficientemente bons para sermos amados pelo que somos. Por isso, procuramos desesperadamente igualar-nos a uma imagem que criamos de como deveríamos ser. A questão é que nós não percebemos isso claramente, e acabamos sendo responsáveis por grande parte dos nossos problemas.

A minha decisão de procurar entender por que eu agia daquela forma – o que racionalmente, eu sabia que não fazia sentido, mas que, emocionalmente, me causava tanto sofrimento – foi o primeiro passo na minha jornada de transformação. Foi uma longa batalha que eu precisei travar comigo mesma até entender que precisava de ajuda. Fui a busca da psicoterapia, e foi quando eu comecei a tomar consciência do quanto eu havia abandonado a mim mesma. E, ainda, o quanto essa “distorção”, atrapalhava não só o meu crescimento no campo profissional, como também minava os meus relacionamentos na vida pessoal.

Mas aí vem a questão seguinte: Como mudar? Como aumentar a nossa autoconfiança? Como não sermos tão rígidos e críticos conosco? *Como mudar*

um padrão de comportamento que repetimos por anos e anos a fio? A minha única certeza era de que precisava assumir o compromisso comigo mesma e a responsabilidade por essa mudança.

Foi um longo caminho, mas aos poucos estou aprendendo a vencer as antigas limitações. Estou aprendendo a ser mais flexível comigo mesma e aceitar a minha própria humanidade. Aceitar as minhas fragilidades sem me julgar. Principalmente, aprender a me permitir errar, entendendo os erros como uma forma de aprendizado. Aprendendo a perceber também, que sempre podemos recomeçar e fazer diferente, só precisamos nos dar a chance de acreditar no nosso valor e na nossa capacidade de fazer o melhor. E que o nosso melhor, não precisa ser perfeito.

Estou aprendendo a cuidar mais de mim. Entendi que praticar autoamor é descobrir pequenas coisas que me façam feliz, fazendo o que eu amo, sem esperar a aprovação dos outros. Estou aprendendo, também, a não levar tudo tão a sério. Descobri que rir de mim mesma, com respeito e bom humor faz um bem enorme. Mas, ao mesmo tempo, também estou aprendendo a aceitar a humanidade dos outros, procurando entender que cada pessoa vive seus próprios conflitos e que eu não tenho o controle sobre isso. Na verdade, não temos o controle sobre o movimento novo que dará início a partir das nossas mudanças internas. E pensando bem, é bom entender isso, porque assim nos tornamos mais leves. Contudo, todo esse processo de entendimento, é um aprendizado lento. De vez em quando, nossa mente tende a nos sabotar, nos jogar de volta ao padrão antigo de pensamento. Por isso, precisamos estar muito vigilantes de nós mesmos, principalmente, entender de onde vêm nossos sentimentos que nos causam desconforto e limitam nossa liberdade de crescimento, para não repetirmos os erros antigos.

No final das contas, estou aprendendo a largar o escudo pesado do perfeccionismo. Entendi que nossas fortalezas vêm de dentro, e aprender a nos dar valor, acreditar em nós mesmos, na nossa força e a proteger a nós mesmos, é o caminho para criarmos nossos verdadeiros escudos.



IMAGEM WEB

AS DIVERSAS OPORTUNIDADES DA NOSSA VIDA

Kelly Cristina da Costa
Professora de Marketing e Vendas e Administradora

É difícil fazer um depoimento e não se exaltar pelos entraves que passou, o fato é que nem tudo são provas, há sempre pitadas de amor e felicidade em cada processo.

Eu tive câncer em 2020 e não foi fácil, mas também não foi difícil. Apreendi quase nada com o processo e voltei para a minha rotina com a mesma velocidade que troco o canal da televisão. Diagnóstico, retirada e acompanhamento: susto e desespero, esperança e vida que segue. Não é à toa que precisamos de uma chacoalhada de vez em quando.

A minha segunda oportunidade de aprender veio em 2022, na ressonância de acompanhamento para ser liberada à realização de exames anuais, veio a notícia de recidiva. Muitas perguntas surgem na sua cabeça: por que eu? Por que isso comigo? O que eu fiz para merecer isso? Por que outras pessoas se curam e eu não?

É engraçado como nos achamos especiais, talvez as perguntas possam ser diferentes: por que não seria comigo? Por que eu me acho mais importante do que outras pessoas que sofrem tanto? Por que não encarar esse processo como uma oportunidade para aprender e deixar de me fazer de vítima? A ficha demora um pouco para cair, vive-se um luto por nossa saúde, aparece sorradeira uma espécie de amargura. Nesse interim, a gente aprende mesmo quando observa que, de alguma forma, podemos transformar a experiência em caridade para alguém.

Decidi expor nas minhas redes sociais o que eu estava passando. O que era apenas vaidade e uma forma de justificar compromissos de trabalho não cumpridos passou a ser uma maneira também de ajudar no processo de outras pessoas. Passei a conversar com uma moça de São Paulo que estava na mesma saga. E não é que o bem revigora? Dá energias que nem sabemos de onde vem. Engraçado que essa nova amiga de São Paulo imagina que eu fiz o bem a ela, mas quem de fato fez o bem foi ela para comigo. Conversar, dá-lhe explicações e sobretudo reforçar a esperança, fez com que eu me sentisse útil. Quando se faz o bem essa energia reverbera e é maravilhoso e avassalador como volta para a gente.

Enfim, o câncer antes de ser um fim é um meio para nos fazer acordar. Acordar para a gratidão e para o entendimento de que não estamos aqui para uma viagem egoísta, mas para compartilharmos o que temos de melhor. Às vezes demoramos para achar o nosso melhor, mas até mesmo essa busca nos faz aprender. Agora voltei à fase do acompanhamento, findei o tratamento. Na semana que fiz o exame para verificar que a radioterapia e quimioterapia surtiram efeito, descobri que meu pai está com câncer em estágio avançado no intestino. E assim seguimos em aprendizado...



UMA PARÁBOLA PARA OS DIAS ATUAIS Elementos Doutrinários

Jaime João Regis

Jesus pronunciou trinta e três parábolas, todas belas e profundas em sabedoria. Tomou como exemplos episódios, hábitos, práticas e notícias da sociedade pertinentes ao homem daquele tempo e lugar, mas aplicáveis ao homem de todos os tempos e endereços. Mas, se fosse tomar algo do nosso confuso e conturbado dia a dia, algo do contraditório homem do calendário de vinte e um séculos depois da sua peregrinação a este globo, equipado, tecnificado, cheio de informações em tempo real, veloz, paradoxal, consumista e inseguro, o que diria? Teria motivação para longas narrativas, como a seguir:

“Parábola do Senhor das Redes”

Havia um reino, num mundo implantado num pequeno planeta numa constelação da Via Láctea, onde seu Senhor, mesmo com a rebeldia e maldade presentes em seus súditos, os tratava com muito amor, justiça e misericórdia. Franqueava a todos os tesouros do conhecimento e das ciências, para que pudessem conceber e construir os engenhos e desenvolver técnicas necessárias à continuação da vida e permanência da espécie. De nada lhes fazia segredo, e a cada nova necessidade percebida, enviava um emissário programado e capacitado para o desenvolvimento do projeto e seu funcionamento.

Assim, enviou pesquisadores e especialistas para a descoberta e utilização de substâncias, medicamentos, ferramentas, instrumentos, fórmulas, princípios, mecanismos, técnicas. Para desvendar a organização geral do universo, a vida, seu surgimento, a formação dos seres, o código genético e sua manipulação, a intimidade do átomo e seu fracionamento. O aprofundamento em todas as ciências, o estudo da mente, a investigação da psique. Para compreensão da filiação de cada súdito com o próprio Senhor, enviou o seu mais completo e bem preparado mensageiro. Mas, tudo o que o Senhor, através da sua providência, concedia aos habitantes do seu reino, para garantir a vida em harmonia, eles transformavam em objeto de luta, de disputa de poder, de ganância, de exploração, de guerra, de morte.

Mesmo assim, o Senhor nunca lhes faltou. Ao término de uma grande guerra entre nações daquele mundo, convocou o seu ministro para assuntos de ciência, para que melhor instrumentasse a comunicação entre os seus habitantes. O fiel ministro lhe interpelou: - Meu bom Senhor, vedes o que teus súditos fizeram com os instrumentos que já lhes enviaste com esse mesmo objetivo? Desse-lhes a descoberta da eletricidade, da transmissão de ondas, da construção do telégrafo, do rádio e do telefone, e o que fizeram? Converteram-nos a serviço do mal, para a divulgação de mensagens de ódio, de hostilidades, de agressões. Presenteaste-lhes com um maravilhoso instrumento de comunicação, para que fossem levadas aos lares do mundo imagens das tuas maravilhas, a televisão. Vistes o que fizeram e continuam fazendo com ela? E o telefone celular, Senhor, tendes igualmente visto que desastroso uso teus súditos estão fazendo dele? Não seria momento de se esperar um pouco, até que compreendam o mal que está sendo cometido e passem a utilizá-los para o bem, conforme pretendestes na concessão? Adquirida essa compreensão, Senhor, poderias continuar a aquiri-los com novos instrumentos.

No entanto, desejoso de ver intensificada a comunicação e o intercâmbio de informações entre todos os povos do reino, o Senhor incumbiu seu ministro para

que fosse concedida a concepção e a utilização de um poderoso instrumento de contato, retirando-os da noite do distanciamento e da dificuldade de conhecerem-se e trocarem opiniões e experiências. E assim, as inteligências foram acionadas e, mesmo pensando na criação de um sistema de proteção para fins militares, seus belicosos, mas amados, súditos criaram a Internet e a Web, um sistema de informação que a emprega como meio de transmissão. Com ela surgiu o e-mail, a primeira forma de relacionamento na Internet, resultando em benefícios, mas também em muitos malefícios, na utilização pelos homens.

Mas o Senhor não esmoreceu, e através da sua vontade suprema, foi instrumentando emissários para a ampliação e intensificação do funcionamento desse imenso e complexo sistema, com seu pensamento cósmico sempre voltado para o bem do reino. E surgiram as Redes Sociais. E a cada surgimento, mesmo com a utilização, com muita frequência, distanciada do bem, permitiu que surgisse outra e mais outra e outra ainda, e dezenas delas, cada vez com mais alcance, influência e objetivos. Novas palavras passaram a ter significado e tornaram-se conhecidas e identificadoras de frequentadores comuns, distribuídos pelos rincões mais distantes do reino. Demonstrava o Senhor sua satisfação com cada rede surgida, pelos efeitos resultantes. Mas, além dos magníficos e benéficos resultados produzidos pelas redes sociais que iam sendo criadas, graves prejuízos também iam sendo causados: desentendimentos, sérias agressões, intrigas, articulações de assaltos, assassinatos e toda a sorte de crimes, implantação de cizânias, difamações e maldades de toda ordem. A ciência servindo ao mal, diziam alguns.

Ante a preocupação manifestada pelos seus ministros, disse-lhes então o Senhor: - “Alegra-me ver meus filhos relacionando-se com tanta facilidade, interligados, próximos e compartilhando ideias e conhecimentos, crescendo como indivíduos e nas suas coletividades. Aprofundando e intensificando a prática da cooperação, transferindo exemplos, modelos e soluções, universalizando o saber, divulgando caminhos e direções. Os desvios no uso e os resultados consequentes são a expressão do mal ainda significativamente presente em seu seio, e que precisa ser extirpado, mas só o será se for tornado conhecido, amplamente, para que seja identificado em suas causas e efeitos, sutilezas e métodos. Sejam percebidos seus danos e combatido conscientemente, não o reproduzindo. O uso desviado desse instrumento que meus filhos montaram, ao invés de prejudicá-los os está ajudando em muito, mostrando-lhes o mal e seus efeitos, a verdade desnuda, que só a conhecendo, dela se libertarão. Depurando-se e associando-se à verdade maior, já levada por aquele que disse: ‘eu sou o caminho, a verdade a vida’, é que meus amados se verão livres da mentira e de todas as iniquidades”.

Compreenderam, então, os que o ouviram, que o Senhor é a fonte permanente de suprimento e impulso para a tarefa de edificação reservada ao homem, por designação, o efetivo Senhor das Redes. É disseminando o bem através delas que o mal será extinto e todas se conectarão formando, com o aplicativo da fraternidade, uma única, verdadeira e definitiva rede social – a rede do amor universal.

EM BUSCA DA QUALIDADE PLENA DE VIDA NA TERRA

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Vimos à Terra com a missão de purificação e transformação de nosso espírito. É aqui, através da convivência com outros seres humanos que descobriremos nossas imperfeições, nossos defeitos, nossas atitudes egoístas.

É nessa escola terrestre que descobrimos que a matéria mais importante do curso é o amor. Nós somos amor, pois fomos criados à imagem e semelhança do Amor. Contudo, no decorrer de nossas vidas, sentimentos de medo, ódio, tristeza, insegurança dentre outros sentimentos negativos, começam a desenvolver-se sobre essa nossa natureza original, ou seja, sobre nosso Eu Superior.

Essa roupagem externa que camufla nosso verdadeiro “eu” é tecida, no tear da vida, urdida e reforçada pelo que aprendemos em nossa infância e pelas experiências no correr de nossos dias. Passamos a vida escondendo nosso eu verdadeiro e exibindo uma imagem de perfeição, pois a sociedade em que vivemos nos fez crer que só os bons e perfeitos merecem ser amados e alcançam a felicidade. O medo da rejeição, de não receber amor nos faz interpretar os papéis que passam a decidir nossas vidas. Assim, muitas vezes, encobrimos com um sorriso estudado muitos defeitos, tais como nossa raiva, nosso ciúme, orgulho e egoísmo. Vestimos o traje da bondade, da paciência e da solidariedade. Muitos de nós passamos a vida usando esse disfarce e acabamos acreditando que realmente somos aquilo que aprendemos tão bem representar. Tornamo-nos domesticados como fossemos animais. A opinião dos outros passa a ser nosso guia.

Mas nem todos conseguem conviver com essa mentira criada por nosso medo da rejeição. Por isso, numa determinada fase de vida, achamo-nos vazios de nós mesmos, uma vez que rejeitamos a nós próprios e a nossa verdade, verdade essa que nos levaria ao caminho da felicidade. É nessa hora de fragilidade em que procuramos olhar para dentro de nós e perguntar:

- Oh! Meu Deus! Que fiz eu comigo mesmo?

Quando isso ocorre, existem aqueles que entendem que tudo está perdido, então esmorecem e entram em depressão. Melhor é dormir é ficar recolhido para não nos ver como estamos e no que nos tornamos. Contudo, existem aqueles que escutam a voz interior que chama que reclama uma atitude. A voz interior? Sim, todos nós temos essa voz, contudo, nem todos a escutam porque o volume pode estar totalmente fechado para não ser ouvido.

A voz interior que podemos chamar de “Eu Superior” se ouvida atentamente, passará a ser o nosso guia da felicidade. Não existe idade para começar a mudança de nossos hábitos. O “agora” é a hora de ser feliz. A voz interior nos fará olhar para dentro de nós mesmos para de início perguntar:

- Quem sou eu de verdade?

- Que vim fazer no planeta Terra?

- Para onde irei quando acabar meu estágio nesta vida?

- Por que respondi com rispidez a alguém?

- Qual o motivo que me faz falar mal de uma pessoa?

- Quais meus maiores defeitos de personalidade?

- Que posso fazer para viver em paz e de modo harmonioso?

Isso é só o começo da viagem, da jornada interior. Primeiro passamos a remover os entulhos que fecham o caminho para dentro de nós mesmos. São tantos, mas, o volume da voz que ressoa dentro de nós é suave e não nos acusa de nada... Não cobra, não acusa, só orienta, consola e dá forças para a continuidade de nosso trajeto rumo à felicidade.

O novo período que passaremos a vivenciar vem com algumas exigências, das quais podemos citar a prece em primeiro lugar, a boa e nobre leitura, o exercício da paciência e o perdão à nós mesmos. Perdoando-nos pelo que ficou lá atrás, compreenderemos melhor nossos semelhantes, perdoando-os também. O orai e vigiai pregado pelo Mestre Jesus e propalado através dos séculos será o escudo necessário para defesa de nossos novos sentimentos que nos levarão a uma vida de qualidade plena, ao encontro do amor por nós mesmos e consequentemente por nosso próximo.

O amor por nós mesmos, esse é o primeiro passo do “FAÇA TUDO PARA SER FELIZ”.

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

FOTO ADILSON MAESTRI

Este é o nosso jornal de maio/junho. Maio, um mês muito especial. Começa com o Dia Internacional do Trabalho. Homenageia-se todas as pessoas trabalhadoras, aquelas que fazem o mundo girar. Também o Dia das Mães se comemora em maio, assim como o Dia Internacional das Comunicações e o da Matemática.

Ainda, em maio, comemora-se o aniversário do nosso jornal. Ele foi lançado em maio de 2011, na comemoração de aniversário do Presidente do Sistema NENL/CAPC, José Alvaro Farias, o nosso querido Irmão Alvaro.

Parabéns, Irmão. Que o seu caminhar seja sempre iluminado e abençoado e aproveitamos para desejar muitas alegrias e realizações. Feliz volta ao sol e que este novo ciclo seja de boas energias, muita saúde e paz, para que possa continuar a sua missão que tão bem vem desempenhando, com maestria, amor e competência.



ESSE É
TP
EMPRESTIMO PESSOAL
KOERICH



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

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

Condições exclusivas para obter a última parcela grátis nos planos de 12 e 15 vezes, vinculados à "Campanha Parcela Bonificada", não deverá ocorrer o pagamento antecipado bem como, o pagamento em atraso de qualquer parcela do plano contratado. Sujeito a análise de crédito e consulta aos Órgãos de Proteção ao Consumidor no momento da operação. Prazo de empréstimo em 12X (CET) 10,40% a.m. e 233,44% a.a. e prazo de empréstimo de 15X (CET) 10,94% a.m. e 253,76% a.a. Obrigatória a apresentação da Carteira de Identidade e CPF original e comprovante de renda e residência emitidos há no máximo 3 meses. A primeira parcela terá vencimento no 1º dia do mês seguinte à data para o mesmo dia dos meses subsequentes. O Custo Efetivo Total (CET) do financiamento terá variação de acordo com o valor, o número de prestações, taxa de juros contratada e demais condições praticadas na operação. Condições válidas até 31/07/2016, podendo ser alterada sem prévio aviso. O Koerich é Corretora da Kredig S/A. CNPJ: 0800 648 6488. Consulte o CET antes da contratação.