

# Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar  
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

AGOSTO 2023 - ANO 13 - Nº 117

## PERDÃO

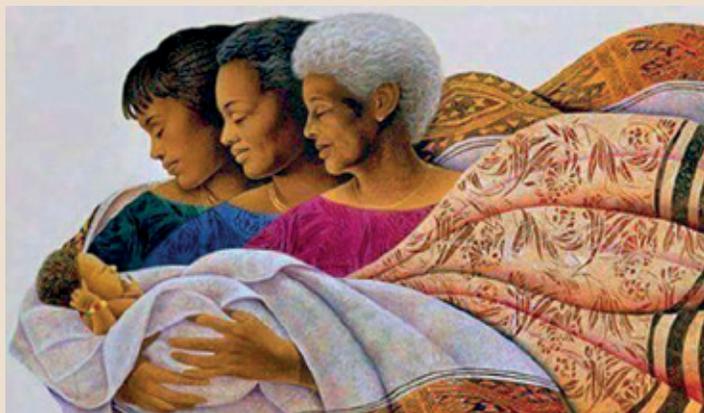
### Um olhar para o outro, um olhar sobre mim

O perdão não é um ato de benevolência, nem um gesto de altruísmo. Muito menos é um ato de julgamento para condenação ou absolvição de alguma atitude de alguém que consideramos inapropriada. O perdão é algo que apenas diz respeito ao outro, mas que acontece fundamentalmente dentro de nós, no âmbito da consciência e da compreensão. O perdão é um comportamento que adotamos frente a uma atitude de outra pessoa que consideramos ter sido ofensiva ou lesiva. Mas, mais do que tudo, é um olhar sobre o que o outro fez e repercutiu sobre nós e o nosso entorno de maneira que não gostamos. **Páginas 8 e 9**

### VIDA E ANCESTRALIDADE - O ENCONTRO CONOSCO

*Ubuntu – Eu sou eu porque nós somos nós*

Nossa ancestralidade nos ajuda a viver melhor. Nossa ancestralidade detém a sabedoria de todos os tempos. A sabedoria do saber falar, saber ouvir, saber agir, saber esperar, saber compartilhar e, quando necessário, avançar. Nossos ancestrais avançaram na vida trilhando seus caminhos e abrindo espaço para estarmos aqui, vivenciando seus espaços, seja por



acertos ou erros, aprendizado e convivência. Esse é um saber ancestral. Vivemos e aprendemos com os nossos pais, avós, bisavós, tios, tios-avós e tantas outras pessoas, com vínculos biológicos ou não, mas que vieram antes de nós e deixaram um legado de saberes que nem sempre compreendemos, diz Maria da Graça Fagundes. **Página 6**



IMAGENS WEB

### ESPIRITUALIDADE NAS ORGANIZAÇÕES

Diz Inara Antunes Vieira Willerding que todos nós buscamos por significado e propósito na vida, é uma ânsia inerente do ser humano, que busca alcançar o sentimento de bem-estar e satisfação. Refletir sobre a espiritualidade no âmbito profissional significa também abordar o bem-estar e o significado que o trabalho possui na vida das pessoas. E nas últimas décadas, o tema espiritualidade nas organizações tem sido abordado no meio acadêmico e profissional, de forma recorrente, ganhando cada vez mais importância. **Página 4**

### Colunas

- **A PARTÍCULA E O TODO**  
Adilson Maestri  
Página 7
- **PRECISAMOS FALAR SOBRE FOME, CARIDADE E SOLIDARIEDADE**  
Gastão Cassel  
Página 7
- **AGEISMO: UM PROBLEMA SEM SOLUÇÃO? SERÁ?**  
Édis Mafra Lapolli  
Página 13
- **A CHAVE PARA TODAS AS PORTAS**  
Jaime João Regis  
Página 15

Perdoar é um processo mental ou espiritual de cessar o sentimento de ressentimento ou raiva contra outra pessoa ou contra si mesmo, decorrente de uma ofensa percebida, diferenças, erros ou fracassos.

“Se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai Celestial vos perdoará” (Mateus, 6.14).

O perdão é o assunto central de nosso Informativo neste mês.

É um assunto por demais premente em nosso processo evolutivo nesta fase em que nos encontramos. Às vésperas de uma mudança significativa na vida dos homens e do planeta, precisamos estar preparados para encarar nossos novos desafios com o coração e alma livre e ressentimentos, quer causados por outros ou por não nos aceitarmos como somos.

“Pessoas bem resolvidas e seguras de si não costumam tirar conclusões das atitudes de outras pessoas levando-as para o terreno pessoal”, diz nosso Mentor Espiritual em sua coluna, na página 15.

Carregar em nossos corações e, por consequência, em nossos corpos sutis essa carga pesada acaba por tirar o brilho e a felicidade de nossos dias.

Perdoar se aprende, existem vários autores, pensadores, palestrantes, psicólogos que têm colocado suas sugestões em público para ajudar a humanidade a se libertar dessas chagas.

Permita-se encorajar para acessar e pôr em prática esses ensinamentos.

E então, vamos aprender a perdoar?



IMAGEM WEB

## Sede sementes

Denise Gonçalves

Frutifique!  
Este é o convite!

Busque a harmonia  
Acorde em paz cada dia

Confie no amanhecer  
No que o dia vai oferecer:

Oportunidades necessárias  
Pras tuas rotinas diárias

Um bom dia ao porteiro,  
À esposa, ao companheiro

Um gesto de compaixão àquele que pede pão

Gentileza ao dirigir  
Permitindo o ir e vir

No trabalho e suas lides  
Cooperação não olvides

Ao vizinho em sofrimento  
Tenha um ouvir atento

Mas não te esqueças, irmão  
Do teu próprio coração

Acolha-te na jornada  
Pois é longa a caminhada

Não te exijas perfeição  
Pratique o autoperdão

Frutifique irmão amigo,  
O Mestre segue contigo.



**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=ajdaOTVVTWxEZUZzNmhlZTNpbW9vdz09>

**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

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

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

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

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



**Núcleo Espírita  
Nosso Lar  
rádio  
Web**

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

## ALIMENTAÇÃO E FIBROMIALGIA

Lizandra Lúcio  
Nutricionista - CRN 10 Nº 410

A fibromialgia é uma **doença crônica** caracterizada por **dores difusas**, espalhadas pelo corpo todo. Outra característica da fibromialgia é uma hipersensibilidade ao toque e à compressão em alguns pontos do corpo. Além desses, outros sintomas comuns são a rigidez e fraqueza muscular, fadiga e alterações do sono. Podem ocorrer também problemas relacionados à memória, ansiedade, depressão, dores de cabeça, rigidez matinal, tontura e disfunções intestinais (Síndrome do Intestino Irritável). Esses sintomas podem acontecer de tempos em tempos, ou se manter por longos períodos.

O que causa esse quadro ainda não foi esclarecido, mas muitas vezes a doença começa a se manifestar após um trauma físico ou psicológico, ou após uma infecção grave. O quadro de dor generalizada se dá por uma sensibilidade maior à dor, devido à ativação inadequada de regiões cerebrais que controlam a resposta a estímulos dolorosos – como o córtex sensorial primário, córtex posterior da ínsula e a amígdala. Em geral, o quadro começa com uma dor localizada que não passa e depois se espalha por todo o corpo. É comum que algumas situações causem piora do quadro, como excesso de esforço físico, estresse, infecções, exposição ao frio, entre outras.

No Brasil, afeta, aproximadamente, 2% da população, sendo sete vezes mais comum em mulheres do que em homens. Na maioria dos casos, o quadro se manifesta entre 30 e 55 anos.

A abordagem multidisciplinar pode ser a melhor opção para o tratamento. Aliado a alimentação adequada, exercícios físicos regulares, controle estresse e modulação do sono, as Terapias Complementares como Acupuntura, Yoga, Meditação, REAC, Biofeedback e intervenções quiropráticas também podem ajudar no controle dos sintomas.

A **Terapia Nutricional** tem como objetivos reduzir a fadiga, melhorar a qualidade do sono, contribuir para o tratamento da depressão e ansiedade, proporcionar qualidade de vida, reduzir sintomas gastrintestinais e controlar a inflamação. Pacientes com FM frequentemente relatam intolerâncias alimentares específicas. Por isso, a dieta adotada deve ser anti-inflamatória (**Padrão Mediterrâneo, Plant Based** – rica em verduras, legumes e frutas, **Lowfodmap** – dieta Baixa em alimentos fermentativos) e, de forma geral, exclui alimentos ultraprocessados, álcool, glutamato e cafeína.

Além disso, a suplementação também pode ser uma grande aliada no manejo da fibromialgia. Alguns suplementos como a alga *Chlorella*, as sementes de *Nigella sativa* (*Cominho Negro*), Polifenóis (Cúrcuma), a Coenzima Q10, Acetil-L-carnitina, as **vitaminas C, E e D**, Complexo B, Magnésio, Ômega 3 e a Creatina melhoraram significativamente a dor dos indivíduos com fibromialgia.



## PSICOPATOLOGIA E OS TRANSTORNOS MENTAIS uma breve introdução

Juliana Lapolli

Psicóloga - CRP 02/20352; Mestre e Doutora em Engenharia e Gestão do Conhecimento; Consultora em Gestão de Pessoas; (81) 99872-1612

Psicopatologia é um campo de estudos que se ocupa do sofrimento psíquico, buscando compreender o sofrimento mental e emocional. No início a psicopatologia era baseada na psicopatologia dinâmica, ou seja, um modelo psicanalítico. Na década de 1980 a psicopatologia atórica ou descritiva mudou a forma de enxergarmos os transtornos mentais e na atualidade é a mais aceita pela ciência. É um campo da psicologia que se dedica à identificação e classificação dos transtornos mentais, contribuindo para a prática clínica e para a pesquisa em psicologia. Por isso, é uma ferramenta fundamental para o diagnóstico preciso e o desenvolvimento de tratamentos eficazes para os transtornos mentais.

Infelizmente, ainda hoje, não temos nenhum tipo de exame para o diagnóstico dos transtornos mentais. DSM 5 TR (Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais) define os transtornos mentais como o conjunto de sinais e sintomas caracterizados por uma perturbação significativa na cognição, regulação emocional, no comportamento de um indivíduo que reflete a disfunção dos processos psicológicos, biológicos ou do desenvolvimento subjacentes ao funcionamento mental. De acordo com essa definição, são frequentemente associados a sofrimento ou a incapacidades significativas que afetam as atividades sociais, profissionais e de relacionamentos, além de outras atividades importantes da vida.

Antes de continuar falando sobre os transtornos mentais, é importante que você leitor conheça a diferença entre os termos: Doença, Transtorno e Síndrome. Para aqueles que achavam que era tudo a mesma coisa, se enganaram. Doença, Transtorno e Síndrome são termos que podem ser confundidos, mas que se referem a diferentes estados ou comprometimentos da saúde. Na doença, conhecemos o curso (como o paciente evolui nesse quadro), o prognóstico (o que pode acontecer) e a etiologia (origem do quadro). Na Síndrome (conjunto de sinais e sintomas) não conhecemos o curso (do problema), nem o prognóstico (o que pode acontecer), nem a etiologia (a causa). No transtorno conhecemos o curso e o prognóstico, sabemos como a doença vai evoluir, se manifestar e o que esperar (melhoras, se tem mais ou menos probabilidade de repetir), mas não as causas. Nos transtornos mentais não conhecemos a etiologia, mas sabemos que é multifatorial, ou seja, vários fatores fazem com que um paciente tenha um transtorno mental.

No passado, chamávamos de Síndrome do Pânico, pois não se conhecia curso, prognóstico e etiologia. Com o tempo, ela foi mais estudada e chamamos, atualmente, de Transtorno do Pânico. A causa multifatorial significa que existe uma série de elementos que somados e associados a um ambiente vulnerável, acaba favorecendo o desenvolvimento e manutenção de um transtorno mental.

Muitas vezes, buscamos explicações causais, que

são fácil de compreender. Por exemplo, se eu perder um ente querido necessariamente terei depressão. Mas isso não acontece dessa forma, apesar dessa situação ter importância e poder servir como um gatilho, contribuindo para o desenvolvimento de um transtorno mental. Esse acontecimento pode ter correlação e contribuir para que a pessoa entre em depressão, mas todos que perdem um ente querido terão depressão? A resposta é não. O TEPT (transtorno de estresse pós-traumático) é causado por um evento traumático (abuso, assalto, sequestro etc.), que serve como fator desencadeante. O trauma ali causado pode se transformar em um transtorno, mas não obrigatoriamente. Diversos outros fatores contribuem para o desenvolvimento do transtorno.

Entre as causas multifatoriais estão os aspectos biológicos e genéticos. Existem evidências sólidas que herdamos certas tendências, mas isso não significa que essa vulnerabilidade genética causa o transtorno. Acontecimentos estressantes e outros fatores como o estilo de vida podem ativar e desencadear determinado transtorno. Atualmente, um corpo de evidências emergente sustenta elementos comuns na etiologia dos transtornos mentais. Tais evidências compõem o modelo etiológico chamado de “tripla vulnerabilidade”, as quais interagem entre si e são relevantes no surgimento de um transtorno: vulnerabilidade biológica geral, vulnerabilidade psicológica geral (ou personalidade), e vulnerabilidade psicológica específica que surgem das primeiras experiências de aprendizagens e do ambiente em que a pessoa vive.

Muitas pessoas já me perguntaram em relação à cura para os transtornos mentais. Então gostaria de explicar a você, leitor, que falamos em remissão parcial ou total. Mas o que isso significa? Remissão significa que o paciente deverá continuar colocando em prática todas as coisas que o protegem de voltar a ter um quadro como aquele (por exemplo de ansiedade). Não temos como garantir que nunca mais haverá um quadro de ansiedade ou depressão, assim como não controlamos o ambiente, podendo ocorrer novas situações desencadeantes futuras. Mesmo quando falamos de remissão total (que significa retorno a funcionalidade e não cura), dependendo da gravidade do transtorno podemos ter uma expectativa do que acontecerá com o paciente.

Assim, em alguns transtornos mentais teremos remissão parcial ou total, temos o prognóstico do que acontece se o paciente fizer o tratamento correto ou não, mas não temos como garantir que determinado episódio nunca mais ocorrerá.

Existem muita polêmica e mitos acerca dos transtornos mentais. Portanto, entendê-los, fazer uma avaliação e diagnóstico correto do paciente é, sem dúvida, essencial para que o tratamento seja correto.

# ESPIRITUALIDADE NAS ORGANIZAÇÕES

Inara Antunes Vieira Willerding

Todos nós buscamos por significado e propósito na vida, é uma ânsia inerente do ser humano, que busca alcançar o sentimento de bem-estar e satisfação. Refletir sobre a espiritualidade no âmbito profissional significa também abordar o bem-estar e o significado que o trabalho possui na vida das pessoas. E nas últimas décadas, o tema espiritualidade nas organizações tem sido abordado no meio acadêmico e profissional, de forma recorrente, ganhando cada vez mais importância (SIQUEIRA et al., 2014). Tradicionalmente, o ambiente de trabalho era visto como um espaço estritamente temporal, que você tinha hora para entrar e sair, em que a espiritualidade e a religião não tinham lugar. No entanto, essa perspectiva está evoluindo à medida que a consciência sobre o bem-estar dos colaboradores e o impacto positivo que a espiritualidade pode ter nas organizações cresce.

Quando o conceito de espiritualidade entra em discussão dentro do mundo corporativo, muitos líderes acreditam erroneamente que esse assunto está vinculado exclusivamente a práticas religiosas. Em decorrência disso, temem que promover a espiritualidade entre os colaboradores possa desencadear conflitos graves no ambiente de trabalho. Contudo, neste caso, a espiritualidade se concentra em um estado relacionado ao bem-estar do ser humano, visando criar um ambiente de trabalho mais saudável, em que a atividade laboral nutre não apenas o corpo, mas também a alma de cada indivíduo. Vale salientar que essa perspectiva é desvinculada de quaisquer conceitos religiosos e dogmáticos. Veja, a espiritualidade nas organizações não se refere necessariamente a crenças religiosas, mas sim à dimensão mais profunda do ser humano, à busca de propósito e conexão com algo maior do que nós mesmos. Com certeza, é fun-



IMAGEM WEB

damental distinguir espiritualidade no ambiente de trabalho de religiosidade, pois não se trata de aderir a crenças específicas, mas sim de compreender o autoconhecimento e o crescimento espiritual. É sobre reconhecer a necessidade de nutrir nossas almas no contexto profissional e vivenciar um sentimento de conexão com os colegas e a comunidade de trabalho local (SIQUEIRA et al., 2014). Envolve a integração de valores, ética, compaixão, empatia e senso de comunidade no ambiente de trabalho, sendo esses elementos essenciais para o bem-estar dos profissionais, na motivação e no desempenho geral da organização.

Existem diversas formas pelas quais a espiritualidade pode se manifestar nas organizações, como por exemplo, por meio do alinhamento dos objetivos da empresa com valores pessoais e visões de mundo, criando um senso de propósito e paixão no ambiente de trabalho. A questão da ética e valores, promovendo a tomada

de decisões éticas e a valorização do bem comum, como: honestidade, responsabilidade, respeito e compaixão são fundamentais para a cultura organizacional. Ter uma liderança consciente, que se preocupa com o crescimento pessoal e profissional de seu time, praticando a empatia, escuta ativa, estando abertos a diferentes perspectivas e assim promovendo um ambiente de trabalho positivo e inclusivo. Perceba, esses são alguns dos benefícios da espiritualidade nas organizações, pois são diversos. Colaboradores que encontram significado no trabalho têm maior satisfação, comprometimento e motivação, o que leva a uma maior produtividade e retenção de talentos. É importante notar que a espiritualidade nas organizações deve ser praticada com sensibilidade e respeito pela diversidade de crenças dos profissionais. Não se trata de impor uma visão de mundo específica, mas de criar um espaço onde cada pessoa possa se sentir valorizada e respeitada em sua própria jornada

espiritual.

A espiritualidade no ambiente de trabalho tem como princípios-chave o propósito e valores compartilhados, respeito e inclusão, liderança consciente, equilíbrio entre vida profissional e pessoal, senso de comunidade e pertencimento. Como benefícios temos o engajamento e produtividade, retenção de talentos, clima organizacional positivo, redução do estresse e absenteísmo, responsabilidade social e sustentabilidade. Cada organização pode adaptar e implementar esses princípios de acordo com sua cultura e valores, criando uma cultura organizacional mais inspiradora e saudável para todos os envolvidos, pois “a partir do momento em que os gestores compreendem integralmente que o ambiente organizacional espiritualizado é extremamente rico”, por proporcionar chances de interação, vínculo, diálogo, negociação, educação, crescimento em termos de vitórias e perdas, tanto no âmbito pessoal como profissional, buscando “na

espiritualidade um caminho de equilíbrio, pois estão descobrindo que para essas transformações serem positivas, elas devem vir de dentro de cada um, naquele lugar em que nasce a fé na vida e na humanidade” (KRAMER; FERKO; ROSA; COSTA; ARANTES, 2020, p. 205).

## REFERÊNCIAS

KRAMER, Amanda Larissa da Silva; FERKO, Georgia Patrícia da Silva; ROSA, Jaqueline Silva da; COSTA, Rita de Cassia Silva; ARANTES, Emerson Clayton. **ESPIRITUALIDADE ORGANIZACIONAL: avaliando o significado para a vida dos trabalhadores**. In book: Administração: Princípios de Administração e Suas Tendências, 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/346250608\\_ESPIRITUALIDADE\\_ORGANIZACIONAL\\_AVALIANDO\\_O\\_SIGNIFICADO\\_PARA\\_A\\_VIDA\\_DOS\\_TRABALHADORES/references](https://www.researchgate.net/publication/346250608_ESPIRITUALIDADE_ORGANIZACIONAL_AVALIANDO_O_SIGNIFICADO_PARA_A_VIDA_DOS_TRABALHADORES/references). Acesso em: 24 jul. 2023.

SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; MARTINS, Maria do Carmo Fernandes; ZANELLI, José Carlos; OLIVEIRA, Elaine Lima de. **Espiritualidade no Trabalho**. In: SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias (org.). **Novas medidas do comportamento organizacional: ferramentas de diagnóstico e gestão**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

## 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:

<b>Segunda-feira</b>	08:00 às 11:30 horas
<b>Terça-feira</b>	13:30 às 16:30 horas
<b>Quarta-feira</b>	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 02/08/2023 a 31/08/2023

Data Palestra	Hora	Palestrante	Assistente	Tema
02/08/2023	Quarta-feira 20:00	Maurício Hoffmann		Relações entre o mundo material e o mundo espiritual.
03/08/2023	Quinta-Feira 20:00	Odi Oleiniski	Zenaide A. Hames Silva	Medicina e Espiritualidade.
04/08/2023	Sexta-feira 20:00	Tânia Vieira		Semear com Cristo.
05/08/2023	Sábado 14:00	Adilson Maestri		A transição humana e planetária.
07/08/2023	Segunda-feira 20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	O que é o amor.
09/08/2023	Quarta-feira 20:00	Cynthia Caiaffa		Paz de espírito.
10/08/2023	Quinta-Feira 20:00	Elizete Florência dos Santos		O amor que tenho é o que dou.
11/08/2023	Sexta-feira 20:00	Rosane Gonçalves		Brilhe vossa luz!
12/08/2023	Sábado 14:00	Maurílio Martins		A vida é um recomeço!
14/08/2023	Segunda-feira 20:00	Gisele de Farias		Cap. XVII - ESE - Sede perfeitos - Possibilidades.
16/08/2023	Quarta-feira 20:00	Maria de Fátima Costa		O caminho da auto transformação.
17/08/2023	Quinta-Feira 20:00	Rodrigo Luiz Alves	Marielle da Silva Martins	Levanta-te, e anda!
18/08/2023	Sexta-feira 20:00	Marielle da Silva Martins	Rodrigo Luiz Alves	O caminho para o encontro com divino.
19/08/2023	Sábado 14:00	Maria da Graça Fagundes		O hábito da oração!
21/08/2023	Segunda-feira 20:00	Neuzir Oliveira		Cap. XXIV - ESE - Não coloqueis a candeia sob o alqueire.
23/08/2023	Quarta-feira 20:00	Suyan Romão		Os benefícios da gratidão na visão espírita
24/08/2023	Quinta-Feira 20:00	Andrea Marques Dal Grande		Cap. X - ESE - Bem aventurados os misericordiosos.
25/08/2023	Sexta-feira 20:00	Marcelo Maya S. Só		Como anda nossa fé?
26/08/2023	Sábado 14:00	Rogério Meyer Dal Grande		Aceitação.
28/08/2023	Segunda-feira 20:00	Vitor Hugo Teixeira		Orgulho e caridade.
30/08/2023	Quarta-feira 20:00	Wilmar dos Santos		Renovando Atitudes.
31/08/2023	Quinta-Feira 20:00	Carlos Augusto Maia da Silva		A busca da nossa paz interior.

## 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	15.40 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 "Biguacú" / 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	17.55R		

**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*
05.20RNBLS	08.00RN	14.30A*	06.05A	16.35A*
05.40ATB	08.15A*	15.00RN*	06.25RN	17.20A*
05.50RN	08.30RNBLS	15.30A*	06.50A	18.25A*
06.00A	08.45A*	15.50RNBLS*	07.10RN	19.10A*
06.10A	09.05RN	16.10A*	07.35A	19.45A*
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
07.30A	15.20A	18.20RNBLS	08.15RN
08.00A	15.40A	18.25RN	09.15RN
08.30A	16.00A	18.30A	10.15RN
09.30A	16.20RN	18.40A	11.15A
09.55RN	16.30ATB	18.55RN	12.00A
10.20A	16.40A	19.10A	12.15A
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

763.1 - P. R. Lisboa (Florianópolis) Partidas do Bairro (Ida)				
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados	Domingos e Feriados	



## VIDA E ANCESTRALIDADE - O ENCONTRO CONOSCO

### Ubuntu – Eu sou eu porque nós somos nós

**Maria da Graça Fagundes**  
Grupo Andino

Deus nos deu a vida e, com ela, o livre arbítrio, ou seja, a possibilidade de fazer escolhas. Estamos o tempo todo vivendo, isto é, estamos com vida e continuamos a existir diariamente com tudo o que a vida nos traz. Não somos fruto do acaso, temos um propósito na existência e fazemos escolhas também diariamente e, essas são essas escolhas que nos trouxeram até aqui, na realidade na qual nos encontramos hoje.

Quando nascemos, chegamos a um mundo onde tudo estava criado. Já havia cidades, ruas, parques e tudo aquilo que hoje alimenta nossos olhos e foi sendo materializado ao longo dos tempos. Esse mundo que já havia sido desbravado por nossos pais, tios, avós, bisavós e assim por diante. E um dia seremos nós os genitores de vidas futuras, mesmo aqueles que não têm filhos, porque o seu sistema se perpetua. Dentro de um contexto familiar, somos, hoje, o resultado da nossa ancestralidade.

O importante é sabermos que, todos os dias, temos a oportunidade de escolher como queremos viver. Viver é uma escolha e, como toda escolha, implica em responsabilidade.

Nossa ancestralidade nos ajuda a viver melhor. Nossa ancestralidade detém a sabedoria de todos os tempos. A sabedoria do saber falar, saber ouvir, saber agir, saber esperar, saber compartilhar e, quando necessário, avançar. Nossos ancestrais avançaram na vida trilhando seus caminhos e abrindo espaço para estarmos aqui, vivenciando seus espaços, seja por acertos ou erros, aprendizado e convivência. Esse é um saber ancestral. Vivemos e aprendemos com os nossos pais, avós, bisavós, tios, tios-avós e tantas outras pessoas, com vínculos biológicos ou não, mas que vieram antes de nós e deixaram um legado de saberes que nem sempre compreendemos.

Ancestralidade é um princípio filosófico, nosso futuro é ancestral, ou seja, precisamos resgatar o que nos constitui para seguirmos em frente. Olhar os que vieram antes significa nos lembrarmos das nossas origens, olhar para os va-

lores e crenças que definiram quem somos hoje, seja como couraças defensivas, flexíveis ou não. Ver suas raízes e saber o quanto essas pessoas lutaram, se transformaram e evoluíram para que nós estivéssemos aqui, nesse espaço-tempo, com mais possibilidades de escolhas e no exercício de autonomia. Nossa ancestralidade está ligada diretamente aos três pilares de nossa existência: físico, mental e espiritual. No físico, está presente na biologia, nos cromossomos, no DNA. São os traços, a aparência e até mesmo a probabilidade das doenças. No mental, estão as nossas crenças, forma de pensar e na nossa saúde mental. No espiritual, está a herança que trazemos de geração em geração. Somos o sonho dos nossos ancestrais. Através de cada um de nós, a vida se renova e continua.

O saber ancestral também é a capacidade de perceber as oportunidades que os minutos e os segundos nos oferecem. Nossos ancestrais nos ensinam que há o Caminho da Dor e o Caminho do Amor. E nossos pais nos ensinaram ambos os papéis como Mestres da Dor e do Amor. Como os Mestres da Dor nos disseram todos os não, nos deram limites, nos empurraram para fora do ninho para que criássemos asas, exigiram muito para que desenvolvêssemos em nós nossa natureza divina. Como os Mestres do Amor nos disseram o quanto somos lindos e perfeitos, o quanto somos bem-vindos, o quanto nos amam. Quando criticamos ou não aceitamos nossas raízes, estamos, na verdade, rejeitando uma parte de nós, nos sentimos desencaixados, sem raízes, estagnados.

A vida é um emaranhado de emoções, alegrias, tristezas, dores, sofrimentos, crenças, condicionamentos, memórias, contentamentos, heranças ancestrais e cada um de nós vêm com o seu emaranhado para desenrolar. Essa é a aventura da alma e o aprendizado ao qual nos dispusemos a fazer depende de abraçarmos a vida tal qual ela é. A verdade é que o maior tesouro que recebemos foi a vida, um campo de infinitas possibilidades.

## QUAL O CAMINHO?

**Roberto Catecatti**

Facilitador da Escola de Médiuns; Grupo Segurança; Grupo da Irradiação

Ao nascermos, trazemos toda uma bagagem de vivências de outras existências que ficam suspensas em relação à consciência para que não afete o processo de reencarnação. Permanecem, entretanto, tendências ou características próprias de cada um. Tais tendência manifestam-se em momentos extremos de tensão em que nossas atitudes fogem do controle da razão, ficando à cargo da emoção, como uma reação “inconsciente”. Esfriando os ânimos, percebemos que atitudes que achávamos já haviam sido superadas, tornaram a ocorrer.

A questão da reencarnação sob o ponto de vista da ciência não faz o menor sentido, ou seja, ter vivido antes de nascer. Entretanto, temos conosco essas características particulares, que mesmo em gêmeos idênticos, univitelinos, são observados comportamento extremamente peculiares. Não somos uma “tábua rasa” ao nascermos já temos conosco um histórico.

Com o passar dos anos, em nossa trajetória de crianças a adultos, temos a influência do meio em que vivemos e, sobretudo, os exemplos daqueles que nos são mais caros, especialmente nossos pais. Mas a vida prossegue... Aí começam as escolhas e as exigências. Seguimos a corrente ou nos rebelamos contra o sistema. Estaremos com o grande grupo, com suas regras e compromissos de convivência em comunidade, regulado pelas leis e regras de comportamento, ou ficaremos à margem. São escolhas. E cada escolha tem, necessariamente, uma consequência, boa ou ruim. Nosso livre-arbítrio atua na escolha que fazemos, na atitude que assumimos, na profissão que irá gerar os recursos financeiros para o sustento material de nossa vida. São estas escolhas que vão definindo nossa caminhada na existência terrena.

Em cada uma destas etapas, é necessário que estejamos preparados para assumirmos compromissos, que são responsabilidades conosco mesmo e com as demais pessoas, pois estamos interligados. Qualquer ação afetará todos que estão direta ou indiretamente ligados a nós, mesmo que não percebamos. É a lei de causa e efeito. E dela ninguém pode escapar.

O ser humano tem, portanto, duas naturezas, uma material, caracterizada pelo aparelho biológico, sujeito as condições da natureza e do meio ambiente, restrito ao espaço em que ocupamos e ao tempo que define a nossa existência,

que, inclusive, sabemos que haverá um fim, mesmo que esta condição seja ignorada. A outra natureza diz respeito a nossa alma, que acumula experiências e conhecimentos, está ligada ao aparelho biológico para obtê-las, mas continua sua existência indefinidamente, onde espaço e tempo deixam de existir da forma como os conhecemos na terra. É o campo dos sonhos, das lembranças, dos projetos, dos questionamentos, das incertezas, onde atua a nossa mente e se desenvolvem os pensamentos, os sentimentos, as emoções, a razão.

Nesse complexo mecanismo, visto assim de uma forma tão simples, para termos uma breve noção e nos situarmos no contexto da reflexão, desenvolve-se uma interação e, através dela, o aprendizado e as experiências, que vão transformando o nosso ser, no aspecto moral, ético e intelectual. Somos sedentos de informação, e atualmente a temos em grande quantidade. Entretanto, o conhecimento é algo que exige esforço, pesquisa e observação. É este conhecimento que favorecerá escolhas mais precisas e conscientes, cujas consequências serão construtivas para nós mesmos e toda a rede de interação em que estamos conectados, baseada na intenção de empatia para com todos.

Estudiosos apontam, já há algum tempo, que o ritmo frenético e de influências de várias naturezas no campo psicológico estão afastando o ser humano da sua conexão do plano superior, espiritual, buscando apenas soluções materiais para todos os problemas. O que se observa é o avanço de uma sensação de vazio e insegurança que vai minando a nossa base. É o mal do século cujas consequências mostram-se bastante negativas em todas as faixas etárias, do jovem até o idoso. Algo precisa ser feito. Uma atitude é buscar ajuda profissional competente e orientações em instituições que tenham como missão o comprometimento, a seriedade e o respeito pelo ser humano.

Não existem remédios de cura imediata ou milagrosa. Mas a busca da verdade através do estudo, da reflexão, da observação, de boas fontes de informação é o caminho para o equilíbrio e a saúde em todos os níveis. É somente através deste trabalho individual que vamos construir um ser humano mais consciente, para transformar o mundo atual em um mundo de regeneração, preparando o caminho para as novas gerações.



## PRECISAMOS FALAR SOBRE FOME, CARIDADE E SOLIDARIEDADE

**Gastão Cassel**  
Jornalista

Há 116,8 milhões de brasileiros em situação de insegurança alimentar ou passando fome. Este dado alarmante é de uma pesquisa de dezembro de 2020 feita pela Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Rede Penssan). Mais do que um número é uma tragédia humanitária visível nas ruas das cidades, capaz de mobilizar qualquer um que se comova com o sofrimento do próximo.

Os cristãos em geral e particularmente os espíritas, referenciam-se bastante em Allan Kardec que afirmou que “fora da caridade não há salvação”. E sobre essa afirmação se constroem campanhas coletivas e ações individuais de redução de danos e amenização da dor dos irmãos que são privados do acesso ao alimento.

Em O Livro dos Espíritos, Allan Kardec dirige várias perguntas aos espíritos de luz. Na resposta à questão 930 dizem os espíritos que “numa sociedade organizada segundo a lei de Cristo ninguém deve morrer de fome”. Já a resposta à pergunta 806 é assertiva ao dizer que a desigualdade entre as pessoas não é natural, muito menos divina: “É lei da natureza a desigualdade das condições sociais?”, inquiriu Kardec aos espíritos, que lhe respondem sem possibilidade de dupla interpretação: “Não: é obra do homem e não de Deus”.

É da natureza da caridade suprir necessidades urgentes, curar feridas abertas e amenizar dores pungentes. Aí reside sua grandiosidade e sua limitação, pois em geral não previne nova ocorrência da falta ou da dor.

No caso específico da insegurança alimentar, que atinge mais da metade da população brasileira, mais do que oferecer alimentos há que se apontar para a mitigação da “obra dos homens” que faz com que uns tenham muito e outros tenham nada. A prática da caridade

não pode se confundir com conformação com as desigualdades que causam o sofrimento.

A caridade de que falamos aqui ganha a dimensão de solidariedade e, sobretudo, uma extensão coletiva. É quando pensamos não apenas em uma única pessoa, mas no conjunto dos que se afetam com a privação. Além da oferta do prato de comida precisamos refletir sobre as causas da desigualdade e dos caminhos para a superação duradoura do que causa a escassez para tantos.

O desafio é darmos à amorosidade a perspectiva universal, a prática do amor coletivo que é a verdadeira realização do “amar o próximo como a si mesmo” (Mateus 22:39). O amor não pode estar aprisionado nos indivíduos e a caridade não pode ver apenas o imediato.

Na verdadeira caridade, não existem merecedores, merecimentos ou juízos moral. Ela se nutre apenas de compaixão, da solidariedade e da empatia. No mundo perfeito a caridade material seria desnecessária, pois nele a desigualdade que gera a privação para alguns não existiria.

Carlos Drummond de Andrade disse que “a caridade seria perfeita se não causasse satisfação em quem a pratica”. O poeta refere-se à caridade duvidosa daqueles que usam o infortúnio alheio para exibir sua suposta compaixão, ou que confundem a sua eventual abundância com superioridade sobre o outro.

É preciso praticar a caridade de forma sincera, amorosa, sem julgamentos, sem verticalidade, sem arrogância. Indo além, é preciso pensar em proporcionar igualdade duradoura e em amorosidade sem limites, fronteiras ou identidades. Ou refletimos como o Patrono da Educação Brasileira, Paulo Freire, que declarou que “é porque amo as pessoas e amo o mundo, que eu brigo para que a justiça social se implante antes da caridade”.



## A PARTÍCULA E O TODO

**Adilson Maestri**  
Membro da Equipe Filosófica do NENL

A ideia da luta pela vida é um conceito que tem por base que viver é uma guerra que você precisa vencer ou será vencido.

Há uma idéia de vitória e derrota, quando viver deveria ser um desfrutar de algo que elegemos ser.

Viver não é compulsório, é eletivo. Não fomos empurrados para o plano tridimensional por obrigação ou castigo. Viemos porque quisemos, porque nos interessava uma experiência carnal, com objetivos precisos.

Portanto, precisamos olhar para a vida como um presente do Universo que conquistamos como consequência de um forte desejo.

A vida no plano tridimensional não é a única que possuímos, é apenas uma forma de existir conscientemente no Universo que conhecemos desse ponto de vista. Encarnado ou não continuamos vivos o que derruba a fixação da luta pela vida.

Precisamos aprender o significado de estar aqui na Terra agora. Para que nos serve essa experiência?

Os ensinamentos do Nazareno nos dão conta de que viver é uma oportunidade de aperfeiçoarmos nossa capacidade de amar. Entendendo como amar o fazer fluir por nosso campo vibracional a energia que emana do centro do Universo.

Somos, portanto, parte dessa engrenagem que chamamos de Universo, somos partículas formadoras dessa obra que não temos condições de conceber sua totalidade, pois acreditamos que o universo é infinito.

Sendo partícula de algo que é infinito só nos cabe aprender a perceber o infinito a partir da compreensão de como funciona essa partícula.

Será o todo resultado do movimento de cada partícula? Se todas as partículas têm o mesmo comportamento o todo ficará facilmente identificado, mas se cada partícula tiver seu movimento próprio o todo será o caos.

Considerando que o Universo tem uma ordem, tem leis imutáveis, então podemos inferir que a direção é inversa, ou seja, o movimento das partículas é que é influenciado pelo movimento do todo.

Mas, como fica o livre arbítrio?

Se você aceita o impulso do Universo e dança conforme a música, você segue em harmonia com as leis universais, se você decide que sua música é outra, você tem o livre arbítrio para dançar de acordo com sua música e, provavelmente, esbarrará nos outros dançarinos, pois seus movimentos estarão em descompasso com os demais. E aí surge a crise, a dor, a doença para lhe alertar que sua dança está em desarmonia com o todo.



# Espaço reservado para você

# PERDÃO

## Um olhar para o outro, um olhar sobre mim

O perdão não é um ato de benevolência, nem um gesto de altruísmo. Muito menos é um ato de julgamento para condenação ou absolvição de alguma atitude de alguém que consideramos inapropriada. O perdão é algo que apenas diz respeito ao outro, mas que acontece fundamentalmente dentro de nós, no âmbito da consciência e da compreensão.

O perdão é um comportamento que adotamos frente a uma atitude de outra pessoa que consideramos ter sido ofensiva ou lesiva. Mas, mais do que tudo, é um olhar sobre o que o outro fez e repercutiu sobre nós e o nosso entorno de maneira que não gostamos.

Antes de tratarmos mais do perdão em si, precisamos refletir sobre coisas que parecem perdão, mas não são: relevar ou minimizar um erro de outro não é perdoar, por exemplo. Quando se releva uma atitude não olhamos para a situação com a devida profundidade. Isso acontece às vezes por conveniência, para não enfrentar um conflito, ou até por certa complacência com o equívoco. É comum que isso ocorra quando quem erra é pessoa próxima ou querida, ou represente nossos interesses ou pontos de vista. Quem nunca “passou pano” em algum erro dos filhos, por exemplo?

Deixar de dar a uma atitude indevida a sua exata dimensão é estabelecer certa cumplicidade que não contribui para que as partes envolvidas reflitam e evoluam no sentido do entendimento efetivo, de forma a evitar a recorrência do problema.

### Julgamento

Certamente o que mais exige de nós diante de um conflito é distanciar-se de uma atitude de julgamento e autoridade. Não julgar é um exercício de compreensão. É preciso que reconheçamos com humildade e clareza que as outras partes envolvidas num conflito têm seus pontos de vista e estes são legítimos, mesmo que diferentes do nosso. Quem explica isso é Leonardo Boff:

[...] Cada um lê com os olhos que tem. E interpreta a partir de onde os pés pisam. Todo ponto de vista é a vista de um ponto. Para entender como alguém lê é necessário saber como são seus olhos e qual a sua visão de mundo. Isso faz da leitura sempre uma releitura. A cabeça pensa a partir de onde os pés pisam. Para compreender é essencial conhecer o lugar social de quem olha [...] (BOFF, 1999).

Entender que “todo ponto de vista é a vista de um ponto” é essencial para compreender o lugar do outro e aceitar que mesmo que a pessoa esteja vendo uma situação, uma cena ou um objeto a partir do seu ponto, tal visão é legítima, mesmo que distinta da minha. Para dar um exemplo: se vemos a fotografia de uma paisagem feita no nível da terra e comparamos com outra do mesmo local feita com um drone, teremos visões distintas da mesma paisagem. O que muda é o ponto de vista.



IMAGENS DA WEB

A visão de cada pessoa sobre as coisas é construída pelas suas experiências, pelas suas possibilidades e pelas suas circunstâncias. Portanto, não é razoável julgar e dizer o que é certo ou errado considerando apenas o nosso ponto de vista. Estaríamos incorrendo em moralismo, que é quando queremos impor a nossa visão sobre os demais.

A possibilidade de perdoar ou não alguém nos coloca num lugar de suposta superioridade. Como se me fosse concedido um poder para me posicionar sobre a atitude do outro. Na verdade isso não existe. Muita gente se coloca em superioridade ao ver que o outro errou, como se ele próprio não tivesse

exposto à possibilidade de errar. A consequência é uma atitude arrogante e não de compreensão.

Talvez um dos maiores erros que se possa cometer quando se discute o perdão, é confundir perdoar com não punir. Ninguém tem autoridade para punir, mesmo que de forma simbólica. Fora das instâncias legais encarregadas de punir crimes, não cabe a ninguém julgar, muito menos punir alguém. O juiz do outro deve ser a sua própria consciência.

### Decisão

Perdoar não é um sentimento, mas uma decisão que deve acontecer no plano da racionalidade. É uma escolha pelo entendimento e pela construção de relações que possibilitem que todas as partes envolvidas numa disputa evoluam em torno do bem comum. O exercício de perdoar considera a necessidade de refletir sobre uma situação na perspectiva minha, do outro e da sociedade.

Para perdoar é preciso se colocar além da dualidade certo/errado, bem/mal, bom/ruim. É necessário aceitar que errar é humano e a reflexão sobre os desafios que se apresentam para nós todos os dias é o que realmente constitui a evolução espiritual.

Allan Kardec diz que o perdão é uma virtude essencial para o progresso espiritual (KARDEK, 1864). Ele compreende que perdoar é libertar-se do sentimento de mágoa, ressentimento e vingança em relação a quem nos ofendeu ou prejudicou. O perdão não é, como já dissemos, ação benevolente em relação ao outro, mas também um ato de amor-próprio e autotransformação.

Kardec enfatiza que perdoar não significa compactuar com o erro ou a injustiça, mas sim compreender que a vida é uma escola, onde todos estão sujeitos a equívocos e desafios.



Prostock-Studio by ©

O perdão é um meio de exercitar a tolerância, a paciência e a compaixão, permitindo que a pessoa supere o passado e siga adiante com leveza e harmonia.

Perdoar é compreender a circunstância do erro ou da ofensa, perceber onde falha nosso irmão e propor-lhe a reflexão, e evoluir junto com ele para que nenhum cometa outra vez o mesmo erro.

A ideia de vidas sucessivas, que o espiritismo chama de reencarnações, é a consagração do perdão. Afinal, trata-se da sagrada oportunidade de uma nova experiência a cada existência, o que é exatamente um perdão infinito e a afirmação da certeza de que estamos em evolução.

### *O lugar do perdão*

O perdão diz respeito a uma atitude do outro, mas ele acontece verdadeiramente dentro de nós. Não sendo um sentimento, é uma atitude, um comportamento que adotamos. Trata-se de uma escolha pelo entendimento de todas as faces de uma situação, da consideração dos pontos de vistas envolvidos e a conclusão do que se pode fazer para que o erro não se repita.

É preciso ser humilde para compreender que o fato de perdoarmos ou não pode não ter nenhuma relevância para a pessoa que nos ofendeu. Ela pode não ver a dimensão do que fez, ou não se arrepender, ou nem admitir de errou. E, vamos ser claros: isso é problema dela. Nossa intenção deve ser trazer a pessoa para uma outra perspectiva, mas ela talvez não tenha disposição ou condições de se colocar em outra perspectiva. É aí que nos são oferecidos dois caminhos: o ressentimento e a compreensão.

Se optarmos pelo ressentimento carregaremos o erro do outro dentro de nós como mágoa, julgamento e vontade de vingar-se. Se optarmos pelo entendimento veremos com clareza o equívoco do outros e suas circunstâncias, não tornando pessoal e nos habilitando a seguir em frente.

A compreensão e o perdão são um antídoto ao rancor, ao prolongamento psicológico dos sofrimentos. O perdão é um exercício racional que desafoga as mágoas, os rancores e os sentimentos menores. Quem perdoa é beneficiado pelo sentimento de paz, pela visão racional e objetiva sobre um problema.



### *Evolução*

A ideia de avaliação permanente de nossas atitudes está no centro do conceito de evolução espiritual. Na verdade, trata-se da reflexão sobre o que fizemos com o nosso livre arbítrio, sobre as escolhas que fazemos todos os dias. Falamos de nossa jornada de autoconhecimento, que pressupõem olharmos constantemente para o que fazemos no intuito de amanhã sermos melhores do que fomos hoje. Mas para isso é preciso, às vezes, admitirmos que nós erramos... E nos perdoarmos.

O exercício do autoperdão é uma atitude de humildade e de compreensão conosco mesmos. Mas ser compreensivo conosco requer reconhecer as nossas próprias limitações, o que nem sempre é fácil. Ao mesmo tempo em que precisamos de rigor e vigilância sobre nossas atitudes, precisamos ser generosos conosco, entendendo que também somos pessoas em evolução.

Ao nos perdoarmos estaremos exercitando a compreensão, entendendo os limites do nosso ponto de vista e nos habilitando a não repetirmos o erro.

### *Etapas*

Se formos pensar no perdão como um processo, poderíamos dizer que ele tem algumas etapas. Primeiro a nossa **indignação** frente à ofensa. Depois a **compreensão** das circunstância do outro que abre caminho para que tenhamos a **compaixão**. Depois é o **esquecimento** e a vida que segue.

Na mesma lógica, ao nos depararmos com nossos erros, veremos que o autoperdão também tem etapas. Primeiro o sentimento de **culpa** e remorso. Logo vem o **arrependimento**, que nos leva às reflexões que instalam a **compreensão**. Compreendendo vamos nos **autoaceitar** e daí nascerá um **comportamento renovado**.

### *Benefícios*

Não sendo um sentimento nem uma benevolência, o perdão é uma atitude deliberada e inteligente. O perdão é caminho para o crescimento espiritual e a evolução pessoal. Ao deixar de lado ressentimentos e mágoas, a pessoa se torna mais aberta ao amor e à compaixão, permitindo um avanço em sua jornada espiritual. O perdão é um ato libertador para a pessoa que perdoa. Ao liberar sentimentos de raiva, rancor e ódio, a pessoa pode experimentar um alívio emocional e encontrar paz interior.

As religiões reencarnacionistas acreditam que o perdão é um princípio divino e que, ao perdoar, a pessoa se alinha com a vontade ou a lei cósmica, trazendo-a para mais perto do Divino ou do universo.

O perdão também é valorizado para a construção de relacionamentos mais saudáveis e harmoniosos. Perdoar os outros e a si mesmo pode criar um ambiente de compreensão e empatia nas interações humanas.

## REFERÊNCIAS

BOFF, Leonardo. *A águia e a galinha*. 4ª ed. RJ: Sextante, 1999.  
KARDEC, Allan. *O Evangelho segundo o Espiritismo*. Federação Espírita Brasileira (FEB). 1864.



## VIOLÊNCIA ESPIRITUAL o abuso exercido no Poder Familiar

Viviane C. Perugini

Psicóloga e Psicoterapeuta Sistêmica  
CRP 12/03812; @vivianeperugini.psicologa

Quando crianças, somos inseridos, involuntariamente, num contexto sociocultural, recheado de crenças familiares e dogmas religiosos. Toda a nossa história de vida está entrelaçada com a vivência do outro e seus significados e, em relação às experiências espirituais, isso não é diferente. Durante o nosso desenvolvimento, o outro se torna referência da nossa própria história. A herança religiosa deixada pelos nossos pais é um processo absolutamente natural, pois demonstra uma forma afetuosa de vínculo e proteção.

Ao crescerem, os filhos começam a fazer suas próprias escolhas, inclusive as religiosas, o que se torna uma afronta ao Poder Familiar exercido pelos pais. A fim de manter o controle dos filhos, cria-se um ambiente de culpa, manipulação e opressão da própria fé.

Criada no catolicismo, estudei a vida toda em colégio de freiras. Recordo-me da minha formatura, quando tive que me confessar pela primeira vez. Era uma fila de meninas, uma atrás da outra, à espera do seu lugar no confessionário. Sentia-me como um animal indo para um abatedouro, eu tremia da cabeça aos pés e meu maior medo naquele momento era não achar um pecado que fosse digno de ser perdoado. Um misto de emoções que me deixavam confusa, constrangida, culpada, envergonhada...

Durante muito tempo, acreditei que havia um Deus me olhando e me julgando diariamente. Não tinha como pensar diferente, afinal a frase que mais eu escutava na escola e na família era: “Deus está vendo” ou “Deus um dia vai te castigar por isso”. Hoje eu entendo que essa tortura feita em nome de Deus e da Escritura Sagrada, nada mais é do que uma forma de violência espiritual.

Outro exemplo de violência espiritual bem comum é acreditar que a doença existe como uma forma de castigo divino e redenção da Alma,

ou seja, a doença seria o símbolo do pecado e a oportunidade terrena de expurgá-lo. É na enfermidade que mais escutamos: “você precisa ter fé” ou “quem você precisa perdoar que ainda não perdoou”. Essas frases dão indícios de que, para termos o tal merecimento da cura, precisamos barganhar com Deus. Talvez venham dessa barganha as promessas feitas em momentos de maiores dificuldades da vida.

Mas, se existem centenas de religiões e maneiras diferentes de amar o Criador, por que somente uma, no caso a do outro, estaria correta? Seria Deus tão mesquinho quanto o próprio ser humano? A partir desses questionamentos, entendi que é preciso buscar um Deus para si e não contra si mesmo. Acreditar que somos punidos simplesmente por não atingirmos uma vida moral e espiritual plena aos olhos do Pai, não faz nenhum sentido para mim.

O excesso de controle, opressão e a manipulação, contida no abuso do Poder Familiar, pode gerar a despersonalização do outro, ou seja, a pessoa se desconecta da própria identidade a ponto de desorganizar os pensamentos, desencadeando transtornos físicos e psíquicos significativos.

A violência espiritual é uma violência silenciosa, porque mata as ideias. Não reconhecer o outro com suas diferenças sejam elas políticas, ideológicas ou religiosas já é por si só ‘pecar’ contra o VI Mandamento do Evangelho: “Não Matarás”.

Ideias existem para serem discutidas, afinal ideias mudam mundos, conservam os mundos e podem até destruírem mundos. O relevante aqui é entender que cada um faz a sua escolha a partir da sua criação social e cultural. Portanto, não permita que lhe roubem as ideias a ponto de deturpar suas Verdades. Já dizia o filósofo Jean-Paul Sartre: “A Violência, seja qual for a maneira como ela se manifesta, é sempre uma derrota”.

## O COMPROMISSO SOCIAL ANTES DO COMANDO ENVIAR

Joseane Eliza Martins  
Jornalista e professora universitária

Na última edição do Informativo Nosso Lar, foi abordada a importância de se verificar as informações antes de repassar adiante notícias falsas. Os riscos de que uma atitude aparentemente inocente pode comprometer diversas áreas da sociedade e até mostrar um desamor ao próximo. Além do despertar de uma consciência social e do bem, é preciso estar atento, pois ao mesmo tempo que a evolução tecnológica traz benefícios e facilita a vida, também pode trazer consequências sérias se não for bem utilizada.

A jornalista e doutora em Educação pela universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Viviane Ongaro, acredita que, para combater a desinformação, é preciso um esforço coletivo, que envolva as instituições de mídia, governos, organizações da sociedade civil e, principalmente o querer do indivíduo. “É preciso investir na educação e em grupos formados que compreendam a mídia. Não é um combate fácil. Acredito que podemos amenizar uma situação e não extingui-la”, analisa. E entende que a proximidade dos docentes com a linguagem midiática pode facilitar esse processo da explosão tecnológica. “Todos se acham no direito de postar e repassar o que bem entendem. Virou uma coqueluche”.

É preciso ir além, a sociedade civil tem que estar engajada, bem como requisitar maiores investimentos na informação correta, na criticidade e percepção de como a comunicação se dá. Só assim para evitar que danos maiores ocorram no futuro. “É um trabalho de formiguinha, mas firme. Não é só checar a informação, mas compreender até que ponto eu sou manipulado, me fecho em bolhas e não discuto ideias, dissemino preconceito”, orienta. Atualmente, já existem várias iniciativas no combate às notícias falsas, organizações de verificação, agências de checagem e as próprias mídias sociais já adotaram medidas que limitam essa proliferação de fatos falsos e conteúdos duvidosos.

O combate por instituições é importante, porém é fundamental que cada pessoa faça sua parte, se responsabilize e se conscientize da maldade que pode existir por trás do comando compartilhar, sem checar a veracidade dos fatos. O que antes era domínio de profissionais de jornal, rádio e televisão se expandiu com o

advento da internet e todos se acham no direito de divulgar o que bem entendem. O mundo está constantemente conectado e isso é cada vez mais inevitável.

Em sua tese “PERCEPÇÕES DE JOVENS ESTUDANTES SOBRE FAKE NEWS/DESINFORMAÇÃO: implicações na vida em sociedade e possibilidade educativas na escola”, Viviane Ongaro aborda as problemáticas da desinformação em uma sociedade altamente midiaticizada. A pesquisa da jornalista foi feita com um público jovem, que hoje é o sujeito da comunicação. Embora eles tenham maior habilidade para mexer com ferramentas tecnológicas, a ideia da pesquisadora era ver a criticidade sobre as informações.

A pesquisa se deu com dois grupos de jovens: de 14 a 16 anos e de 18 a 21 anos. Ela percebeu que eles conseguem discutir mais sobre a desinformação e até mesmo tem maior cuidado com o que postam. Eles não compartilham tão facilmente as informações e se preocupam com as pessoas que fazem parte do núcleo deles, que repassem informações sem checar. “Ainda assim, percebe uma dificuldade de senso mais crítico ao conteúdo consumido”. “Eles podem contribuir como formadores de opinião. E até mesmo levar esse conhecimento para dentro de casa, social e familiar. Mostrar o quanto de prejuízo a desinformação traz”. Os leigos devem observar se a informação é de única fonte ou uma pessoa com interesses, também ficarem atentos às datas e se a notícia não está fora do contexto. E, principalmente, se está assinada por um profissional responsável.

A jornalista vê com parcimônia a questão da Inteligência Artificial (IA), que vem sendo usada para o aumento da capacidade de processamento dos computadores, treinar algoritmos de aprendizado de máquinas e redes neurais. “Em alguns casos, ao invés de combater, ajudou até a proliferar as informações falsas”. E cita como exemplo a tecnologia da *deepfake*, usada para criar vídeos falsos. O algoritmo utiliza a IA para manipular imagens de rostos e movimentos e une tudo isso ao timbre de voz da pessoa. O que antes era usado por pessoas que tinham acessos a equipamentos mais sofisticados, hoje, por conta da IA, já é de domínio de boa parte da população.



Espaço reservado para você

## DEMONSTRATIVO FINANCEIRO \*

Valores referentes aos dias 01/07/2023 a 31/07/2023

### INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO 119.771,37

INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	119.771,37
Arrecadação via Celesc	27.366,43
Mensalidades de voluntários	6.750,00
Doações na Conta Corrente - Mensalidade Colaboradores	72.169,94
Doações realizadas internamente	900,00
Anúncio Jornal	3.000,00
Venda de materiais na secretaria	8.285,00
Aluguel do espaço para cafeteria	1.300,00

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	119.771,37
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	96.768,97
Valor creditado na Reserva Financeira	23.002,40

### DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO 96.768,97

DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	38.994,12
Folha de pagamento	32.338,80
Vale transporte	517,29
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	2.603,49
DARF	3.348,54
Medicina do trabalho	186,00
<b>ENERGIA ELÉTRICA</b>	<b>2.161,10</b>
<b>ÁGUA E SANEAMENTO</b>	<b>3.322,14</b>
Casan Núcleo	811,18
Tratamento de esgoto	756,44
Casan Capc	1.754,52
<b>TELEFONE E INTERNET</b>	<b>2.927,74</b>
Telefone fixo	757,75
Telefone móvel	1.376,13
Internet	793,86
<b>DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL</b>	<b>4.358,08</b>
<b>Material de higiene e limpeza NENL/CAPC</b>	<b>11.471,18</b>
Material de higiene e limpeza NENL/CAPC	4.741,18
Material para terapias	6.730,00
<b>LAVANDERIA CAPC/NENL</b>	<b>4.572,70</b>
<b>SEGURANÇA ELETRÔNICA</b>	<b>9.188,46</b>
Segurança eletrônica	729,86
Manutenção de equipamento	3.890,60
Aquisição/Manutenção de móveis / utensílios	4.568,00
<b>DESPESAS COM VEÍCULOS</b>	<b>4.449,42</b>
Combustível	2.739,62
Documentos, licenciamentos, seguros	139,80
Manutenção, reparos e acessórios de veículos	1.570,00
<b>MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES</b>	<b>1.449,65</b>
<b>LABORATÓRIO</b>	<b>4.478,62</b>
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	315,36
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)	140,00
Farmácia e Produtos bioquímicos (CAPC/NENL)	2.603,26
Oxigênio	760,00
Gás	660,00
<b>SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES / FUNCIONÁRIOS</b>	<b>3.465,00</b>
<b>MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO</b>	<b>2.415,40</b>
Equipamentos para uso administrativo	508,00
Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)	200,00
Aquisição materiais para revenda na secretaria	1.707,40
<b>SISTEMAS DE INFORMAÇÃO</b>	<b>2.850,00</b>
Informativo Impresso	2.850,00
<b>TARIFAS BANCÁRIAS</b>	<b>206,82</b>
<b>Impostos</b>	<b>63,29</b>
DARF (NOTAS)	63,29
Ação Social	395,25

### NOTAS EXPLICATIVAS

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

Tendo em vista que o valor arrecadado no período foi excedente, foi feito um depósito de recursos em nossa reserva financeira no valor de R\$ 23.002,40

\* 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.

## ESCOLA DE MÉDIUNS

Maurílio Martins

Após um longo período, à frente da Coordenação da Escola de Médiuns, o Irmão Adilson Maestri pediu o seu afastamento e, nos últimos dois meses, em Nosso Lar, um processo harmonioso de transição ocorreu de modo que fosse dada a continuidade às atividades da Escola. Diante do desafio de dar prosseguimento ao valoroso trabalho desenvolvido até então, todos os facilitadores do processo, juntamente com o novo Coordenador, Irmão Maurílio Martins, participaram de uma imersão que ocorreu nos dias 7, 8 e 9 de julho, em um Hotel, na Enseada de Brito, cujo Tema era: Construindo o futuro sobre a base do amor e cooperação.

Durante esses dias, todo o grupo se envolveu em um intenso e cativante trabalho de reflexão e partilha das ações pedagógicas de cada matéria que leciona, e todos tiveram a oportunidade de conhecer o Programa Pedagógico de todas as Disciplinas da Escola. Foi uma oportunidade muito rica e de inúmeras trocas de experiências que, aliadas a momentos de integração, interação e descontração, fez

com que o grupo se sentisse coparticipar da geração de um novo Currículo escolar.

A imersão proporcionou a todos a possibilidade de expressar seus sentimentos em relação à Escola, oportunizando ao grupo participante sugerir ações que, em pequeno, médio ou longo prazo, com as devidas autorizações, deverão de ser analisadas e, possivelmente, implementadas para o aperfeiçoamento do Sistema. Além da troca de experiência, foi feita a apresentação das novas Diretrizes da Escola e, ao fim deste Evento, muitas informações foram coletadas e tratadas para poder construir uma nova Grade Curricular que, logo, entrará em funcionamento através de uma construção colaborativa, participativa e democrática que atenderá as necessidades de Nosso Lar em formar Voluntários com fundamentação para poder melhorar a sua prática terapêutica e também a sua compreensão sobre determinados temas abordados pelo Espiritismo.

A nova Grade está classificada em nível básico e assim será composta:



FOTOS DE ALDO MATOS - ACERVO DO NÚCLEO DE FORMAÇÃO DE NOSSO LAR



DISCIPLINA	NÍVEL
Fisiologia do ser + Introdução à Anatomia + Medicina Vibracional	Básico
Práticas Terapêuticas	Básico
Comunicação	Básico
Ética	Básico
Estudo do Evangelho	Básico
Estudo da Doutrina Espírita 1 - Livro dos Espíritos	Básico
Estudo da Doutrina Espírita 2 - Livro dos Médiuns	Básico
Mediunidade 1	Específico
Mediunidade 2	Específico
Medicina da Terra	Específico
Psicologia e Mediunismo	Específico
Tanatologia	Específico
Eletiva 1	Eletivo
Eletiva 2	Eletivo
Eletiva 3	Efetivo

Nas próximas edições, deste Jornal, conheceremos e falaremos um pouco de cada uma.

E cabe a pergunta final: Quem pode participar do Escola de Médiuns? Todo trabalhador de Nosso Lar, pois é com base no amor e cooperação que todos se unem para fazer uma Escola de Médiuns mais forte e, consequentemente, o trabalho do Sistema Nosso Lar mais coeso, amoroso e eficiente.

## CD

### CHICO CESAR - VESTIDO DE AMOR

Paulo Roberto da Purificação  
Grupo de Canto Sol Maior

Chico César, o rebelde literário do Nordeste, tem uma energia incansável para criar e compartilhar a sua arte com o público. Após reivindicar o amor em seu último disco, “O amor é um ato revolucionário” (2019), o artista lança o álbum “Vestido de Amor”, o décimo álbum gravado em estúdio do cantor e compositor Chico César, que aborda profundamente o tema do pan-africanismo; desta vez, do ponto de vista do preconceito ou perseguição política, religiosa ou étnica.

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

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



a questão da apro-

própriação cultural é tão aguda, parece óbvio que a África alimentou todas as tendências culturais e foi nutrida por elas.

Primeiro trabalho do artista concebido fora do Brasil, “Vestido de Amor” elabora uma narrativa franca e lúdica, afirmação de um mundo mestiço, onde dançar é sempre possível, especialmente através da alegria, das mensagens de paz e fraternidade, mas também de luta.

## FILME

### IRMÃ DULCE

Cinebiografia de Irmã Dulce (Bianca Comparato/Regina Braga), que, em vida, foi chamada de “Anjo Bom da Bahia”, também indicada ao Nobel da Paz e beatificada pela Igreja. Contemplando da década de 1940 aos anos 1980, o filme mostra como a religiosa católica enfrentou uma doença respiratória incurável, o machismo, a indiferença de políticos e até mesmo os dogmas da Igreja para dedicar sua vida ao cuidado dos miseráveis - personificados na figura do fictício João (Amaurih Oliveira) -, deixando um legado que perdura até hoje.



## LIVRO

### O DISCRETO CHARME DO INTESTINO

tudo sobre um órgão maravilhoso

Giulia Enders - 2017 – editora WMF Martins Fontes Ltda

Soraia Marinon Zardo  
Terapia do Livro

O livro tem uma leitura divertida, acessível e com um apelo delicado para a observação dos sinais que o intestino disponibiliza para manter a nossa saúde.

Os nossos órgãos transportam a comida, a partir dos olhos, nariz, boca, faringe, esôfago, estômago, intestino delgado e conclui no intestino grosso.

Perguntas como: O que acontece quando fazemos cocô? Como sentar correta-

mente na privada? E as nossas fezes como são? Cor? Forma? Na maioria das pessoas, o conteúdo do intestino grosso, normalmente é suficiente para ir uma vez ao dia ao banheiro. Estatisticamente três vezes por semana ainda pode ser visto como frequência saudável.

O lema do intestino grosso é: na tranquilidade que repousa a força.

O estudo da comunicação entre o intestino e o cérebro é uma das áreas da ciência que

mais rapidamente vem sendo desenvolvida. Sabemos que nossas ações e reações intestinais têm relação estreita com nosso bem-estar físico e mental.

Como o intestino influencia o cérebro? O nervo vago é o caminho mais rápido e mais importante do intestino ao cérebro. Com este nervo sendo estimulado com determinada frequência, as pessoas podem se



sentir bem ou terem medo. Enquanto o cérebro está protegido por um crânio ósseo e por uma espessa meninge; o intestino está em meio ao tumulto, pois conhece todas as moléculas,

os hormônios em circulação no sangue, sabe tudo das células imunocompetentes e escuta o zumbido das bactérias intestinais. O intestino reúne isto tudo em um sistema nervoso e em uma superfície gigantesca. Ele passa a ser o maior órgão sensorial e, com isso, desbanca os olhos, ouvidos, nariz ou pele!!

E quem vive em nosso in-

testino? Aproximadamente cem trilhões de bactérias intestinais pesando em torno de dois quilos!! A pesquisa em microbiota ainda frequenta os primeiros anos da escola e ainda é banguele!!

O nosso sistema imunológico tem residência no intestino e tem início no ser humano a partir do nascimento do bebê. Três semanas após o nascimento já é possível, prever com base nos metabólitos das bactérias intestinais, se o bebê terá alergias, asma ou neurodermite.

Genericamente, nós adultos, temos três tipos de intestinos, isto é, são famílias de bactérias (bacteroides, prevotella e ruminococcus); e existem predominâncias de um tipo de família: bacteroides entre asiáticos, prevotella entre americanos e ruminococcus entre europeus.

As bactérias podem nos fa-

zer engordar, alterar no colesterol e já existem estudos para configurar que a microbiota intestinal pode ser vista como um órgão.

Estudos não cessam para correlacionar bactérias boas e bactérias ruins associadas à produção de vitaminas bem como a um diagnóstico de depressão, esquizofrenia, etc.

A jovem Giulia Enders escreve “Vivemos numa época em que estamos apenas começando a compreender como são complexas as ligações entre nós, nosso alimento, nossos animais de estimação e o mundo microscópico que existe dentro de nós, sobre a nossa pele e ao nosso redor. Aos poucos, estamos codificando processos que até pouco tempo costumávamos encarar como partes inexoráveis do nosso destino”.

## SOMENTE ABRAÇOS?

Marlene Coelho da Costa  
Enfermeira – COREN 55115  
Associação Médico Espírita de Santa Catarina – AME/SC

Um abraço. Poucas coisas são tão reconfortantes como um abraço. Acredito que os gestos de carinhos manifestados são muito importantes, mas disparadamente o abraço se destaca. Presto muita atenção aos abraços. Quando abraço alguém, gosto de fazê-lo com vontade, e se esta pessoa me abraça modorrenta, sinto uma sensação de abandono, de indiferença. Tenho recebido muitos abraços. Há alguns dias, recebi um abraço com tamanha ternura que jamais será esquecido. Gosto muito da sensação de estar ligando-me a outras almas através do abraço. Brinco que se existisse um abraçômetro provavelmente muitos atingiriam muitos watts, deixando o voltímetro excelentemente carregado.

Muitas pesquisas foram e são realizadas observando como nosso organismo reage fisiologicamente ao abraço. Dados obtidos até agora mostram que ele tem poder de reduzir nossa frequência cardíaca e pressão sanguínea, auxiliando, desta forma, a diminuir o risco de doenças cardíacas. Isso é possível pelo contato da pele, que possui uma rede de centros de pressão que estão em contato com o cérebro através de nervos conectados aos órgãos, inclusive ao coração. Ao receber um abraço, o cérebro libera a oxitocina, que é conhecida como o hormônio da felicidade, e diminui o cortisol, o hormônio do estresse. Também há estudos mostrando que um abraço pode fortalecer o sistema imunológico, e que a suave pressão realizada neste instante pelo contato do tórax eleva a carga emocional e ativa o chacra do plexo solar, estimulando a glândula Timo, que regula e equilibra o corpo na produção de glóbulos brancos.

Lucas nos incentiva, na Bíblia Sagrada, a praticar o abraço, mostrando que nem sempre as palavras são necessárias, e que não importa a condição física ou emocional em que nos encontramos, sempre seremos dignos de recebermos um abraço. “Estando ainda longe, seu pai o viu e, cheio de compaixão, correu para seu filho, e o abraçou e beijou” (Lucas 15-30).

Há uns meses, foi mostrado na TV pessoas que cobravam por um abraço, sim uma empresa de abraços, os empre-

sários observaram que havia um potencial a ser explorado, e partiram para fazer contrato e estabelecer normas, e pasmem, fazem bastante sucesso nos EUA. Inacreditável né? E transformaram este gesto tão carinhoso em uma atividade comercial. Talvez estejamos esquecendo a máxima: “Dai de graça o que de graças recebestes”.

Podemos refletir um pouco sobre qual o motivo que está fazendo com que mudemos nosso comportamento afetivo de longa data, aliás somos conhecidos mundialmente por isso. Talvez seja por descuido, porque não lembramos, ou porque as atividades diárias nos afastem um pouco daqueles que tanto amamos. Mas, Eclesiastes (3-1) nos diz que “Para todo propósito há uma ocasião”. Quem sabe possamos praticar mais este carinho e aliviar muitas dores. Não deixemos que seja necessário que nos peçam, façamos com muito amor, pois o amor realiza milagres em você e no outro.

Quando as preocupações, as dores nos alcançam, quando as palavras já não são suficientes, inúmeras vezes dizemos que tudo que gostaríamos naquele momento seria um abraço, e de alguém que nos dissesse “estou aqui com você”, alguém que pudesse consolar nossas lágrimas.

Um autor desconhecido diz: “Os abraços não resolverão os grandes problemas deste mundo, mas são a solução precisa para os momentos mais críticos”. Em Cânticos 8-3 encontramos: “O seu braço esquerdo esteja debaixo da minha cabeça, e o seu braço direito me abrace”.

O abraço traz energia, conforto, e nos proporciona uma emoção intensa. Experimentemos hoje mesmo, fechando nossos olhos para nos concentrarmos nas emoções que estamos vivendo, que talvez seja de alguns segundos, mas que nos confere um efeito calmante e que, por vezes, nos cura da própria ausência de abraços.

E para encerrar, lembremo-nos do livro Pequeno Príncipe, que tem um diálogo com a raposa e esta lhe conta um segredo (muito simples): “Só enxerguemos com o coração, o essencial é invisível aos olhos”.

Posso te dar um abraço?



## AGEÍSMO Um problema sem solução? Será?

Édis Mafra Lapolli  
Terapia do Livro



O preconceito com relação às pessoas mais velhas é chamado de ageísmo assim como etarismo e idadeísmo, e são utilizados para expressar a discriminação e o preconceito em razão da idade das pessoas. São atitudes prejudiciais contra pessoas mais velhas e contra o processo de envelhecimento, são práticas discriminatórias com base na idade, são políticas e práticas institucionais que perpetuam estereótipos nocivos e equivocados contra pessoas mais velhas.

O estudo sobre o ageísmo se iniciou na academia recentemente, mas foi citado pela primeira vez no final da década de 1960 por Robert Butler, gerontologista e pesquisador. Butler (1969) diz que quando trazemos o ageísmo, estamos nos referindo a toda e qualquer ação que envolva intolerância com pessoa, por conta de sua idade.

Sobre este tema, identifica-se que há três categorias de percepções: percepções estereotipadas de si mesmos, dos outros e dos jovens (LOTH; SILVEIRA, 2014). Quando se trata das percepções de si mesmos, percebe-se que são trazidos, em primeira mão, os aspectos positivos, como por exemplo: maior experiência e conhecimento, mais vivências, respeitabilidade, comprometimento etc. Com relação à percepção dos outros, chamam a atenção os aspectos negativos, como por exemplo: obsolescência e resistência à mudança, inabilidade, menor dinamismo entre outros. As percepções das pessoas profissionais mais velhas com relação aos mais jovens são mais positivas devido à capacitação tecnológica e energia vital, pois isso reforça a continuidade e

presença do etarismo direcionado às pessoas mais velhas, perpetuado pelos próprios indivíduos pertencentes a esse grupo etário.

O ageísmo nas organizações reflete o que a sociedade pensa em relação às pessoas mais velhas e é mostrado pela presença de jovens no mercado de trabalho (CEPELLOS, 2013), e Goldani (2010) colabora com essa afirmação quando traz que a presença de pessoas jovens nas organizações é um fator que interfere na absorção da mão de obra de pessoas mais velhas.

Como exemplos do ageísmo, pode-se trazer: negar uma vaga de emprego por conta da idade da pessoa candidata; tratar o idoso como incapaz ou menosprezá-lo por voltar a estudar ou começar um novo relacionamento ou uma nova carreira.

O ageísmo pode afetar e muito a vida das pessoas, trazendo sérias consequências. Entre elas pode-se citar: o prejuízo às relações interpessoais; prejuízo à autoestima e gerar prejuízo na qualidade de vida.

Para colaborar positivamente com esta situação, deve-se aumentar a conscientização pública sobre os problemas criados pelo preconceito de idade e encontrar formas de minimizar este preconceito. Entre as diversas formas pode-se incluir a Instrução intencional que ajuda as pessoas a entender melhor o processo de envelhecimento, preconceito de idade e seus efeitos e o aumento do contato com pessoas de diferentes idades para reduzir a discriminação e o preconceito por idade.

Finalizando, resta claro que o preconceito de idade pode prejudicar a saúde e o bem-estar das pessoas envolvidas. É importante que todas as pessoas, jovens e idosos, reconheçam a discriminação e o preconceito relacionados à idade.

## REFERÊNCIAS

- BUTLER, R.N. Ageism: Another form of bigotry. *The Gerontologist*. Washington, v.9, n.4 (Part 1), p. 243-246, 1969.
- CEPELLOS, V.M. **O envelhecimento nas organizações**: das percepções de gestores de Recursos Humanos às práticas de gestão da idade. 2013. 98f. Dissertação (Mestrado em Administração). Fundação Getúlio Vargas
- Escola de Administração de Empresas de São Paulo. São Paulo. 2013.
- GOLDANI, A.M. Desafios do “Preconceito Etário” no Brasil. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 11, n. 111, p. 411-434, 2010.
- LOTH, G.B.; SILVEIRA, N. Etarismo nas Organizações: um estudo dos estereótipos em trabalhadores envelhecidos. *Revista de Ciências da Administração*, v.16, n. 39, p. 65-82, 2014.

## REFERÊNCIAS

- BÍBLIA SAGRADA. Florianópolis: Paulus Editora, 2023.
- SAINT-EXUPÉRY, Antonie. *O pequeno Príncipe*. Barueri, SP: Faro Editorial, 2020.

## NÃO BASTA SER DO BEM, TEM QUE FAZER O BEM!

FOTOS DE MICHELLY Z. D. TABACKI, ACERVO DO NÚCLEO DE FORMAÇÃO DE NOSSO LAR

**Maurílio Martins**

Coordenador do Grupo Acolhimento

Inspirado por este Tema, no dia 16 de julho, ocorreu mais um Retiro em Nosso Lar. Após um ano de intensa programação que envolve palestras, aulas e treinamentos, cinquenta e dois voluntários obtiveram a autorização para trabalhar no Sistema Nosso Lar.

Sob a condução do Grupo Acolhimento e com a participação dos Palestrantes Irmãos José Jaime Matos e Sandra Farias os temas, voltados à caridade, ser do bem e fazer o bem, levaram o grupo a um processo reflexivo e envolvente em que diferentes sentimentos e emoções criavam um ambiente de harmonia nas dependências de Nosso Lar. O Encontro foi finalizado pelo Irmão Álvaro Farias, Presidente de Nosso Lar, dando as boas-vindas a todos aqueles que, de uniforme branco, assumiam o compromisso de fazer o bem dentro dos diferentes espaços do Sistema Nosso Lar.

Agora todo aquele grupo, que vestia roupas brancas, terá a disponibilidade de trabalhar em centenas de frentes nas Unidades de São José ou Florianópolis. Quanto ao grupo, de cento e seis pessoas, aquelas que estão com uniforme vermelho, iniciam a segunda fase de sua formação que consiste em dar prosseguimento ao Curso, aos sábados, das 16h até às 18h30min, onde todos passarão por um Programa de aprendizagem das terapias utilizadas em Nosso Lar, além de ouvirem palestras de diferentes Coordenadores que mostrarão determinadas frentes de ação específica tais como atividades no laboratório, farmácia e irradiação. Tudo isso, dentro de um pacote de informações que apresentará a História desta Instituição e de seus mentores além de um amplo período de estudo de temas voltados ao Evangelho. Ademais, não participaram do Retiro, e fazem parte do Programa de formação de Voluntários, aproximadamente uma centena de integrantes, do Estágio 1, que se juntam a todos aqueles que, aos sábados, batem à porta de Nosso Lar com a intenção de se tornar mais um integrante entre os mil trabalhadores que atuam no NENL e CAPC.

Caso seja seu interesse em ingressar, em alguma frente de trabalho desta Instituição, basta se apresentar, aos sábados, às 16 horas, ao Curso de Recepção e treinamento de novos Voluntários. Não precisa de inscrição prévia e, em breve, você não será somente uma pessoa do bem, mas estará também fazendo o bem ao próximo dentro dos espaços do Sistema Nosso Lar.



## A CHAVE PARA TODAS AS PORTAS

Jaime João Regis

A chave tem sido um instrumento importante para o homem. De criação muito antiga, consta que os povos de eras mais remotas já a utilizavam. Ela tem servido a duas ações que repetimos inúmeras vezes, tão automaticamente que não nos damos conta de quantas vezes as executamos num dia: abrir e fechar portas, especialmente pelos que moram em condomínios com várias barreiras até o acesso final ao ambiente interno residencial. O mesmo ocorre para o acesso aos locais de trabalho. E a sequência do abre e fecha da chegada tem que ser repetida na saída e sem equívocos ou esquecimentos, senão, todo o sistema de segurança fica comprometido. Mesmo substituída por cartões magnéticos, senhas, leitores óticos, digitais ou outros meios da moderna eletrônica, a chave continua sendo necessária. Apenas modificou-se a sua forma e o mecanismo de funcionamento. Houve, por sua vez, uma intensificação e ampliação no uso de chaves nestes tempos recentes. O acesso ou entrada a programas e arquivos de computadores, a serviços ou sites especializados são feitos através de uma chave de símbolos combinados, a “password”. Não será surpresa se, de repente, a figura alegórica de São Pedro como porteiro do céu, apareça nos desenhos com a tradicional chave substituída por um cartão magnético, um leitor ótico ou outro instrumento dos tempos atuais nas mãos.

Seria bom se pudéssemos dispensá-la, viver sem carregar os emaranhados molhos com dezenas de unidades que reviramos várias vezes até localizar a que gira a fechadura e que, quase sempre, é a última a ser testada. Pior é quando, após exaustiva busca, descobrimos que esquecemos, que perdemos ou que não temos a chave para abrir a fatídica porta diante de nós. Há os que, tomados pelo descontrole, tentam arrombá-la e entram em grandes confusões. Pois, todo ato fora da regra básica é uma transgressão e ao cometê-lo contrai-se a dívida de restaurar os estragos produzidos o que, dependendo da extensão, pode ser muito difícil e custoso.

Nossa experiência na terra é marcada, tanto nas coisas da materialidade como no sentido maior, pelo constante

abrir e fechar de portas. Não é um procedimento qualquer, pois exige atenção e método. Pelo menos três aspectos são condicionantes, para sermos bem-sucedidos: encontrar a porta indicada para cada ocasião, dispor da chave certa e saber como e quando abri-la ou fechá-la. É uma ciência que não consta no currículo das escolas e das Universidades. O aprendizado é feito com a análise e a utilização dos ensinamentos de cada experiência vivida e registrada na memória – o caderno das anotações do que colhemos nas aulas práticas do curso da vida.

Como seres inteligentes da criação, somos potencialmente capazes de descobrir a chave para cada porta que vamos encontrando. Em alguns casos, não vemos saída e as portas estão todas fechadas. É o momento em que Jesus nos recomenda, em Mateus capítulo 7, versículos de 7 a 11: “Pedi e se vos dará; buscai e achareis, batei à porta e se vos abrirá; porquanto, quem pede recebe e quem procura acha e, àquele que bate à porta, abrir-se-á”. A chave poderá estar no amparo que nos vem das esferas espirituais, através das ideias sugeridas para que percebamos a forma de localizar e abrir a porta necessária. O mecanismo da ajuda do alto é permanente e disponível, seu acesso é franqueado aos que, despidos do orgulho e da arrogância e motivados pelo bem, o requisitarem em prece sincera (KARDEC, 2006, p. 406). Muitas vezes, a ajuda está com alguém próximo, que conhece o caminho, que já passou pela porta, que sabe qual é a chave, que pode nos orientar, se, movidos por bons sentimentos e intenções, lhe solicitarmos o auxílio de que carecemos.

Os hotéis e outros estabelecimentos que possuem muitas dependências ou unidades, cada uma com uma chave diferente, têm uma chave geral ou um cartão que abre todas as portas, por conterem o programa ou o mecanismo ampliado para tal função.

Quando tivermos desenvolvido os três requisitos citados, soubermos consultar o caderno da memória das experiências já vividas e formos humildes para bater à porta, teremos construído a nossa chave universal e todas as outras portas serão facilmente abertas.

## POR QUE FERIMOS A NÓS MESMOS?

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

A madrugada é bela, pois o silêncio se derrama sobre a cidade, campos e montanhas. O silêncio atua como um linimento colocado sobre nossos inúmeros ferimentos internos. E ainda são tantas as feridas, meu Irmão...

E são tantas as cicatrizes que restaram daquilo que já conseguimos suturar. Pensamos, por vezes, que atingimos certo grau de entendimento e que, na busca da sabedoria, já galgamos o primeiro degrau da imensa escadaria que nos leva à Espiritualidade de Luz. Ilusões... Somos nós que construímos nossas próprias barreiras que não nos deixam galgar os degraus que nos levam à iluminação.

Dentre os inúmeros entraves que nos impedem subir mais rápido a escadaria da luz, encontramos as conclusões precipitadas que nossa mente produz. Tiramos conclusões apressadas e cremos firmemente que elas são verdadeiras. E com base nesse convencimento, tomamos atitudes que interferem em nossas vidas de modo geral. No campo profissional, podem ser prejudiciais, no lar podem ser desastrosas, e podem, inclusive, tais conclusões nos afastar de pessoas que nos são especialmente queridas. Um exemplo corriqueiro nos dá ideia do veneno que aplicamos em nós mesmos. Senão vejamos: certo dia, cruzamos com determinada pessoa de nosso conhecimento que não nos cumprimenta e nem mesmo nos dirige o olhar. Imediatamente, concluímos que aquele ser está aborrecido ou com raiva de nós ou ainda que tenha se tornado orgulhoso e não enxerga mais os amigos. A partir dessa conclusão, nossa mente pode ainda produzir muitas outras, pois ela é uma usina mental, alimentada pelas turbinas do medo de rejeição, do complexo de inferioridade e da carência afetiva. E assim, por causa do “veneno” que produzimos para nós mesmos um relacionamento ou uma bela amizade pode chegar ao fim.

Diante da conclusão fantasiosa, e da veracidade que nossa mente lhe empresta, não damos chance alguma de defesa ao nosso suposto ofensor. Nossa mágoa silenciosa causada pelo sentimento de rejeição impede que o raciocínio negocie qualquer outra possibilidade para o acontecido, tal como, que aquele amigo esteja momentanea-

mente vivenciando problemas, ou que não tenha nos percebido passar naquela ocasião.

Quantas conclusões e peças nossa mente nos rende... Na própria família, a falta de diálogo pode levar a mente a fantasiar situações que, na realidade, não existem, como por exemplo, o filho que se atrasa para o jantar. A mãe superprotetora conclui que algo terrível possa ter acontecido ao filho, o qual na realidade ficou retido por um fato banal. A mente fantasiosa produtora de conclusões precipitadas também pode romancear situações segundo suas próprias expectativas, alimentando-se, portanto, de ilusões que podem alterar toda a normalidade da existência do indivíduo.

Tirar conclusões de situações vivenciadas e levá-las para o lado pessoal é procurar ferir a si. POR QUE FERIMOS A NÓS MESMOS? A resposta é curta: PORQUE NÃO NOS AMAMOS O SUFICIENTE. Pessoas bem resolvidas e seguras de si não costumam tirar conclusões das atitudes de outras pessoas levando-as para o terreno pessoal.

Em assim sendo, meu Irmão, conclusões precipitadas precisam merecer nossa vigilância constante, eis que são como um inimigo que criamos em nosso interior. Elas impedem nosso aperfeiçoamento espiritual que busca a verdade pura e simplesmente. Desse modo, tão logo a conclusão é formada precisamos colocá-la sob o microscópio do nosso bom-senso. Que tal uma comunicação com o amigo que nos ignorou na rua? Uma simples pergunta poderá nos dar a resposta que necessitamos para esclarecer a situação.

É hora de crescer, deixando de tirar conclusões e levar os acontecimentos para o lado pessoal. É hora de abandonar os sonhos criados por nossa imaginação. É hora de vencer o hábito de imaginar e concluir sobre situações criadas por nossa mente. Tudo que se encontra arraigado em nosso ser é difícil de combater. Desafios desse porte necessitam de vigilância diária e da força de vontade que caracteriza os vencedores de si mesmos. Em assim agindo estaremos serenos, tranquilos, e com nossa cota de amor-próprio diário que nos impulsiona a subir um a um os degraus da escadaria de luz.

### REFERÊNCIA

KARDEC, Allan. *O Evangelho segundo o Espiritismo*. 125. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2006.

# Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar  
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



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

## OUTORGA

O Núcleo Espírita Nosso Lar comemora, anualmente em 16 de agosto, um marco em sua história: a Outorga da Missão que a Instituição desempenha no seio da comunidade local e da humanidade.

Inicialmente, havia no plano etéreo, no espaço aéreo próximo ao solo da Grande Florianópolis, uma cidadela que desempenhava a função de conduzir seres desencarnados, em conflito com suas identidades espirituais, para ambientes especializados, a que denominamos de "hospitais do espaço", onde esses seres são esclarecidos e curados de suas marcas emocionais registradas em suas passagens pelo mundo físico, o mundo no qual concentramos nossa consciência.

Uma tríade de seres, que desempenham as funções de monitoramento do processo encarnatório na Terra, foi designada por consciências superiores a pensar, projetar e executar o plano da criação de um hospital-escola para desempenhar suas atividades nesta região do planeta. Tomaram por ponto de partida a cidadela mencionada e iniciaram os contatos para formar uma equipe para trabalhar numa administração que transcendesse os planos existenciais, físico e etéreo, aparentemente distintos, mas, na realidade, entrelaçados,



pois são campos de manifestação da vida que não se encerra num só plano existencial.

Dezesseis de agosto é a data em que se comemora o ordenamento dado pela equipe espiritual que idealizou e criou este centro de referência de cura espiritual chamado Núcleo Espírita Nosso Lar, que passou a executar no plano material os procedimentos criados na Casa do plano etéreo.

Como hospital-escola, o NENL vem implementando, gradualmente, todos os procedimentos criados por seus Mentores e levando, a um número cada vez maior de interessados, os esclarecimentos sobre o sentido da vida e o bem viver, sobre o significado das doenças e da dor, possibilitando uma maior compreensão sobre a razão de estarmos aqui e agora, possibilitando a cura de desajustes no corpo e na alma.

**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 253,70% 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 de Crédito. Kreditig S/A CNJ. Ouvidoria 0800 648 6488. Consulte o CET antes da contratação.