

# Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar  
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

SETEMBRO 2023 - ANO 13 - Nº 118

## GIRASSOL

uma  
metáfora  
da vida



FOTO SORAIA ZAEDO

O girassol é um exemplo a ser seguido, quando em movimento, busca o sol sempre, busca a luz. Saber captar o lado luminoso da vida significa aprendermos a valorizar tudo de bom que já recebemos e também a sermos gratos por isso. A trajetória humana tem lindos e infinitos espelhos para mirar, pautada nas plantas e, com as flores, temos a oportunidade de entrar em comunhão com o AMOR!

Páginas 8 e 9

### Colunas

#### ● AMOR E MEDO

Adilson Maestri  
Página 7

#### ● AS DIFERENÇAS NÃO NOS FAZEM IGUAIS

Gastão Cassel  
Página 7

#### ● COMUNICAÇÃO EFETIVA uma ferramenta eficaz no trabalho colaborativo

Édis Mafra Lapolli  
Página 13

#### ● ADORNOS ELEMENTOS DOUTRINÁRIOS

Jaime João Regis  
Página 15

*Ela voltou!  
Massa Amiga  
está ainda  
mais saborosa.  
Entre ajudar  
e participar:  
escolha os dois.*

**7ª MASSA AMIGA**

Ajudando a não esquecer de se ajudar

Confira, mais informações na pág. 4

### BENEFÍCIOS DO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Nas últimas décadas, a população mundial mudou, em muito, os hábitos que herdou dos seus ancestrais: na rotina do sono, da alimentação, das atividades... passou a ter uma vida mais sedentária e, mesmo quando possui a prática de atividade física, muitas vezes, não se oportuniza momentos de lazer (ativo e passivo) e os preciosos momentos de contato com a natureza, nos conta a nutricionista Andrea Bessa. **Página 6**





## DIABETES: uma condição crônica de saúde

Rosângela Inês Wayhs  
Enfermeira - COREN SC: 27.779

A diabetes, também conhecida como diabetes mellitus, configura um importante problema de saúde, uma vez que dados estatísticos apontam o crescente número de pessoas com essa condição. É uma doença crônica de importância para a saúde pública, em virtude do grande número de casos e das repercussões da condição não controlada, para a pessoa, a família e a sociedade. O envelhecimento da população, a crescente prevalência da obesidade e do sedentarismo, e os processos de urbanização são considerados os principais fatores responsáveis pelo aumento da incidência e prevalência da diabetes em todo o mundo. Atualmente, uma em cada onze pessoas desenvolvem diabetes, o que totaliza 463 milhões de pessoas com diabetes entre 20 a 79 anos em todo o mundo (INTERNACIONAL DIABETES FEDERATION, 2017).

No Brasil, na pesquisa realizada no ano de 2016, o índice de diabetes aumentou em 61,8% no período entre 2006 e 2016, de acordo com a Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL). Hoje, a Organização Mundial da Saúde (OMS) relata que no Brasil, há mais de 13 milhões de pessoas com diabetes, o que representa 6,9% da população (OMS, 2018).

A diabetes é uma doença crônica caracterizada por níveis elevados de glicose (açúcar) no sangue. Isso ocorre quando o corpo não consegue regular adequadamente os níveis de glicose devido a problemas com a produção ou ação da insulina, um hormônio produzido pelo pâncreas. A insulina é fundamental para permitir que as células do corpo absorvam a glicose da corrente sanguínea e a utilizem como fonte de energia.

Existem três principais tipos de diabetes: a diabetes tipo 1, que é geralmente diagnosticada em crianças e adultos jovens. É uma condição autoimune em que o sistema imunológico ataca e destrói as células produtoras de insulina do pâncreas. A diabetes tipo 2 é a mais comum, cerca de 90% das pessoas com a doença apresentam este tipo. Se manifesta mais frequentemente em adultos, mas crianças também podem ser acometidas pela doença. É caracterizada pela resistência à insulina, ou seja, as células do corpo não respondem adequadamente à ação da insulina. Com o tempo, o pâncreas pode ter dificuldade em produzir insulina suficiente para compensar a resistência, levando ao aumento dos níveis de glicose no sangue. A diabetes tipo 2 geralmente está associada a fatores de risco como obesidade, falta de atividade física, dieta desequilibrada e predisposição genética. Outro tipo de diabetes é a gestacional, que ocorre durante a gravidez, quando os níveis de glicose no sangue da gestante estão elevados. Afeta entre 2 e 4% de todas as gestantes. Geralmente, após o parto, os níveis de glicose retornam ao normal. No entanto, mulheres que tiveram diabetes gestacional têm um risco maior de desenvolver diabetes tipo 2 mais tarde, durante sua vida. Elas também têm maior risco de complicações durante a gravidez e o parto.

Portanto, toda gestante deve fazer o exame de diabetes regularmente durante o pré-natal.

Existe outra condição em que o açúcar no sangue pode estar elevado, mas não o suficiente para ser classificado como diabetes tipo 1 ou tipo 2, que é a pré-diabetes. As pessoas que a apresentam, normalmente são obesas, hipertensas e com alterações lipídicas, portanto, devem evitar a evolução deste quadro clínico, com a mudança de hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos. Estes são os principais fatores de sucesso para o controle dos níveis de glicose no sangue. No entanto, **50% dos pacientes que têm o diagnóstico de pré-diabetes**, mesmo com as devidas orientações médicas, desenvolvem a doença.

Os sintomas da diabetes podem variar dependendo do tipo e do estágio da doença. Os mais comuns associados à diabetes tipo 1 e tipo 2 incluem: sede excessiva, boca seca, diurese frequente, fome intensa, fadiga, fraqueza, visão embaçada, infecções frequentes (urinárias, pele), mudanças repentinas de humor. Além destes, na diabetes tipo 1, perda de peso e na diabetes tipo 2, demora na cicatrização de feridas e também formigamento, ou dormência nas mãos e nos pés. É importante observar que, em muitos casos, a diabetes tipo 2 pode desenvolver-se gradualmente e alguns sintomas podem ser menos perceptíveis. Algumas pessoas podem até não apresentar sintomas iniciais. A detecção precoce e o tratamento são fundamentais para prevenir complicações mais graves como hipoglicemia, cetoacidose diabética (tipo 1), estado hiperglicêmico hiperosmolar (tipo 2), doenças cardiovasculares, doença renal, retinopatia diabética e outras doenças oculares, neuropatia diabética, pé diabético, problemas de circulação, problemas de digestão e problemas de pele.

O tratamento da diabetes envolve uma abordagem abrangente que inclui monitoramento regular, medicamentos, mudanças no estilo de vida como, alimentação adequada e exercícios físicos regulares, entre outros. Na diabetes tipo 1, as pessoas precisam de insulina exógena para o controle dos níveis de glicose no sangue. Esta é administrada regularmente por injeções via subcutânea ou bombas de insulina, e as doses são ajustadas conforme os resultados de testes feitos diariamente, controle de exames laboratoriais, ingestão de carboidratos, entre outros fatores. Já na diabetes tipo 2 o uso de insulina se faz necessário se não for controlada com medicamentos orais. Nesta, além da monitorização do nível de açúcar no sangue, o controle de peso é fundamental.

É de extrema importância ressaltar que o tratamento da diabetes é adaptado a cada indivíduo. Nesse contexto, é fundamental manter o acompanhamento com uma equipe multidisciplinar, visando elaborar um plano terapêutico adequado. Isso garante o eficaz controle da diabetes e, conseqüentemente, a prevenção das complicações decorrentes dessa condição, contribuindo assim, para uma melhor qualidade de vida.

## BENEFÍCIOS DO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Andrea Bessa  
Nutricionista - CRN 10 nº 5336

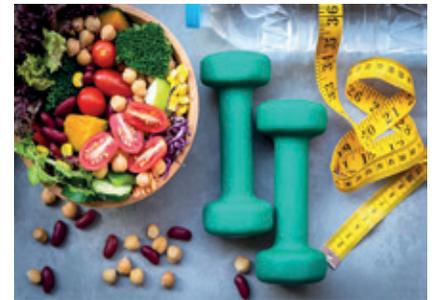
Nas últimas décadas, a população mundial mudou, em muito, os hábitos que herdou dos seus ancestrais: na rotina do sono, da alimentação, das atividades... passou a ter uma vida mais sedentária e, mesmo quando possui a prática de atividade física, muitas vezes, não se oportuniza momentos de lazer (ativo e passivo) e os preciosos momentos de contato com a natureza. Estudos vêm sendo realizados para demonstrar quão benéfico é ter um estilo de vida baseado em hábitos saudáveis.

Iniciaremos nossa conversa por algo tão simples como o do banho de sol, com tempo e horário determinados, na busca de metabolizar vitamina D. Essa que não tem apenas a função imunológica, mas várias outras, sendo uma delas, como precursora de hormônios. Quando nos expomos ao sol alaranjado ao entardecer é sinalizado ao nosso organismo que é hora de estimular ou inibir determinados hormônios, como, por exemplo, cortisol e melatonina, que agem na nossa disposição ao longo do dia e/ou nos traz relaxamento para que possamos ter uma excelente noite de sono para o reparo celular. Outra observação é que quando não nos expomos a esse estímulo, essas sinalizações são diminuídas (WANG; CHEN, 2020).

Quando realizamos o contato com a luz solar/escuro, sincronizamos os nossos relógios biológicos, ou seja, entramos no ciclo ou ritmo circadiano favorecendo não apenas as nossas funções biológicas, mas também com influência em diversos aspectos, até mesmo na microbiota intestinal.

Várias práticas de um estilo de vida não saudável interferem no perfil da microbiota intestinal, como a má alimentação; sendo um dos fatores a baixa ingestão de fibras, qualidade geral da alimentação, horário das refeições; o estresse; uso indiscriminado de medicamentos, como antibióticos; falta de qualidade do sono; etc.. Estudos apontam que a mudança da microbiota intestinal pode alterar a qualidade do sono tanto em relação a um sono fragmentando, acordar várias vezes durante a noite, quanto ao tempo de sono (BRITTANY; PIUSH, 2020)

O tempo de sono, não deve ser menos de sete horas por noite, pois o organismo precisa ter um tempo para promover reparo celular e, nem mais de nove horas, pois o corpo precisa de movimento. Pequenas



atividades diárias como a caminhada, subir e descer escada são excelentes para a saúde. Mas quando temos tempo e horário determinados em ritmos monitorados de atividade física, durante a semana, e nessas atividades proporcionamos aumento do batimento cardiovascular promovemos benefícios adicionais à saúde, como a melhoria cognitiva devido o estímulo da neurogênese (LIANG, 2021).

Existem outras práticas que geram bem-estar como: exercícios de respiração, meditação, contemplação da natureza, caminhadas em trilhas, como também, ter a companhia de um pet, olhar e abraçar quem se ama, e se permitir ficar em silêncio ou escutar música, entre outras práticas.

Algumas das atividades citadas acima fazem com que as pessoas não permaneçam solitárias, e de alguma forma se sintam amadas seja pela troca de carinho ou por terem sido lembradas, diminuindo medo e ansiedade. Escolhendo entre o silêncio ou escutar música, entre o movimento e o repouso, vemos que o equilíbrio das ações é necessário, e que, dependendo do momento, favoreça mais uma prática do que a outra.

Para algumas pessoas, ter essas práticas ou conseguir priorizá-las, é mais fácil que para outras. Mas tudo dependerá das experiências vivenciadas e que foram estimuladas ao longo dos dias (BENGT, 2005). Quando são incluídas nas metas, promovem grande benefício, até porque, na vida ter objetivo, é fator de proteção robusta contra o declínio cognitivo. Ao estabelecermos os nossos propósitos, valorizamos a autoestima e contribuimos para com a autoeficácia, obtendo melhores resultados em todos os aspectos da vida (HAFIZAH, 2017).

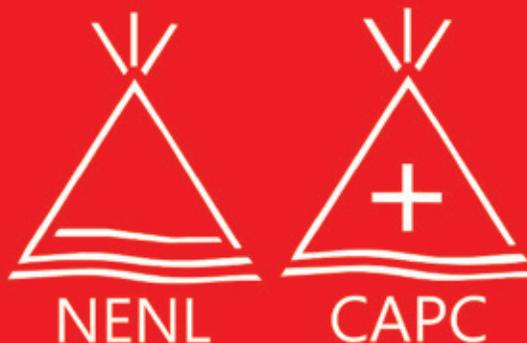
Quais dessas práticas fazem parte da sua rotina diária ou semanal? O que conseguiu realizar nos últimos seis meses?

### REFERÊNCIAS

- BENGT L; MONICA E; SALUTOGENESIS. J. *Epidemiol Community Health*. n. 59, p. 440-442, 2005. doi: 10.1136/jech.2005.034777.
- BRITTANY AM, PIUSH JM, ANITA LK.. *Sleep, circadian rhythm, and gut microbiota* doi:10.1016/j.smr.2020.101340. Epub 2020 May 13.
- HAFIZAH CH.. Effect of Self-Efficacy and Behaviour Changes in Diet on Health Related Quality of Life Among Middle-Aged Women. *J Nutri Health* January 2017 v.:3, Issue:1
- HAFIZAH CH.. Effect of Self-Efficacy and Behaviour Changes in Diet on Health Related Quality of Life Among Middle-Aged Women. *J Nutri Health*, v.3, n. 1, January 2017.
- LIANG J, WANG H, ZENG Y, QU Y, LIU Q, ZHAO F, DUAN J, JIANG Y, LI S, YING J, LI J, MU D.. Physical exercise promotes brain remodeling by regulating epigenetics, neuroplasticity and neurotrophins. *Rev Neurosci*. 2021 Feb 15.
- WANG SJ; CHEN MY.. The effects of sunlight exposure therapy on the improvement of depression and quality of life in post-stroke patients: A RCT study. *Heliyon*. 14, n. 7, 2020 Jul 14, v. 6, n. 7, 2020. :e04379. doi: 10.1016/j.heliyon.2020.e04379.
- WINGO AP; WINGO TS; FAN W; BERGQUIST S; ALONSO A; MARCUS M; LEVEY AI; LAH JJJ.. *Affect Disord*. 2020 Feb 15; 263:310-317.

### REFERÊNCIAS

- BRASIL, Ministério da Saúde. *Redes de Atenção Básica à Saúde no Sistema Único de Saúde*, Brasília: DF, 20012.
- INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. *IDF Diabetes Atlas*, 8th ed. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2017.
- Número do Diabetes no Brasil e no mundo. Disponível em: <<https://www.diabeticool.com/numeros-do-diabetes>> Acesso em: 17 ago. 2023.
- OMS. Organización Mundial de La Salud. *Es hora de actuar*. Informe de la Comisión Independiente de Alto Nivel de la OMS sobre Enfermedades No Transmisibles, 2018.
- SANTA CATARINA. Secretaria de Estado da Saúde de Santa Catarina. Gerência de Atenção Básica/Atenção Primária à Saúde. *Linha de cuidado à pessoa com diabetes mellitus*. Santa Catarina, out. 2018.
- SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. *O que é Diabetes?* Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/publico/diabetes/oque-e-diabetes>. Acesso em: 17 ago. 2023.



*Um por todos e todos na luta contra o câncer*

## 7<sup>a</sup> MASSA AMIGA

*Ajudando a não esquecer de se ajudar*

**09 de novembro, às 20h**  
**Celebrate Park**

(ANTIGA NEW TIME)

**BANDAS: RAÍZES DO BRASIL e SONIDO CLUB**



**Ingressos - R\$75**  
*(entrada gratuita para crianças de colo)*



**pensanoevento**  
.com.br

apoio:



**CELEBRATE PARK**  
CENTRO DE EVENTOS

## 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 01/09/2023 a 30/09/2023

Data Palestra	Hora	Palestrante	Assistente	Tema
01/09/2023 Sexta-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Laços de família
02/09/2023 Sábado	14:00	Maurício Hoffmann		O amor e suas manifestações
04/09/2023 Segunda-feira	20:00	Tânia Vieira		Cap. XIV - ESE - Laços de família
06/09/2023 Quarta-feira	20:00	Maria de Fátima Costa		A lei do amor
07/09/2023 Quinta-Feira	20:00	Odi Oleiniski	Zenaide A. Hames Silva	Medicina e Espiritualidade
08/09/2023 Sexta-feira	20:00	Cynthia Caiáffa		Amor e justiça de Deus
09/09/2023 Sábado	14:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Educação espírita para crianças
11/09/2023 Segunda-feira	20:00	Gisele de Farias		Cap. III - ESE - Há muitas moradas na casa do meu Pai
13/09/2023 Quarta-feira	20:00	Suyan Romão		No rumo da fé
14/09/2023 Quinta-Feira	20:00	Maurício Hoffmann		O ser humano, o ser super-humano e o Evangelho
15/09/2023 Sexta-feira	20:00	Marcelo Maya S. Só		Semear a alegria
16/09/2023 Sábado	14:00	Maurílio Martins		Não julgueis, para não serdes julgados
18/09/2023 Segunda-feira	20:00	Neuzir Oliveira		Cap. XXVI - ESE - Dai gratuitamente o que recebestes gratuitamente
20/09/2023 Quarta-feira	20:00	Rodrigo Luiz Alves	Marielle da Silva Martins	Jesus e os horizontes da vida
21/09/2023 Quinta-Feira	20:00	Elizete Florência dos Santos		Cap. XV - ESE - Conheceis a verdade e a verdade vos libertará
22/09/2023 Sexta-feira	20:00	Wilmar dos Santos		Gratidão
23/09/2023 Sábado	14:00	Maria da Graça Fagundes		Bondade e compaixão
25/09/2023 Segunda-feira	20:00	Vitor Hugo Teixeira		Virtudes
27/09/2023 Quarta-feira	20:00	Andrea Marques Dal Grande		Cap. X - ESE - Bem aventurados os misericordiosos
28/09/2023 Quinta-Feira	20:00	Carlos Augusto Maia da Silva		Vigiai e orai
29/09/2023 Sexta-feira	20:00	Marielle da Silva Martins	Rodrigo Luiz Alves	A bênção de cada dia
30/09/2023 Sábado	20:00	Rogério Meyer Dal Grande		Os olhos do amor

## 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*	18.20LA*
08.50LA*	16.25LA*		13.10LA*	19.05LA*
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 "Biguaçu" / ET - Horário realizado pela empresa "Estrela" / JT - Horário realizado pela empresa "Jotur"

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

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

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

Potecas / Florianópolis (020.0/1/2/3) Partidas do Bairro (Ida)				
2ª a 6ª (Dias Úteis)		Sábados		Domingos e Feriados
05.00A	07.50RNBSL	14.00A*	05.15A	15.35A*
05.20RNBSL	08.00RN	14.30A*	06.05A	16.35A*
05.40ATB	08.15A*	15.00RN*	06.25RN	17.20A*
05.50RN	08.30RNBSL	15.30A*	06.50A	18.25A*
06.00A	08.45A*	15.50RNBSL*	07.10RN	19.10A*
06.10A	09.05RN	16.10A*	07.35A	19.45A*
06.20ATB	09.15A*	16.30A*	08.10RN*	18.35A*
06.22RNBSL	10.00RNBSL	16.50A*	08.20A	
06.30A	10.15A*	17.10RN*	09.00RN*	
06.35RNBSL	10.45RN*	17.30ABSL*	09.05A	
06.40A	11.05A*	18.10A*	09.50A	
06.50A	11.40A	18.55A*	10.00RN*	
06.50RNBSL	12.10A*	19.10RNBSL*	11.00RN*	
07.00A	12.35RN*		12.00A*	
07.10ATB	12.50RNBSL*		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	15.00RNBSL	18.15ATB	07.25RN	19.30A
07.30A	15.20A	18.20RNBSL	08.15RN	20.20A
08.00A	15.40A	18.25RN	09.15RN	21.30A
08.30A	16.00A	18.30A	10.15RN	22.30A
09.30A	16.20RN	18.40A	11.15A	16.00A
09.55RN	16.30ATB	18.55RN	12.00A	17.50A
10.20A	16.40A	19.10A	12.15A	19.40A
11.25A	16.50RNBSL	19.40A	12.30RN	
11.45RN	17.00RN	20.00RNBSL	13.10A	
12.00RNBSL	17.10ATB	20.20A	13.30RN	
12.10A	17.15A	20.55A	13.55A	
12.40A	17.30RNBSL	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) / RNBSL -> 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				



## TRANSMITINDO VALORES A SEUS FILHOS

Cynthia Wood Passianotto  
Psicóloga CRP 75518/SP

Para seu filho discernir o que é bom e o que é ruim, ele precisa de exemplos e que você lhe ensine os valores, desde cedo.

Os valores de uma pessoa são as qualidades pelas quais ela é reconhecida e aceita nos ambientes em que vive. É com base nestas qualidades que ela toma suas decisões.

É óbvio que estes valores podem variar muito, dependendo das pessoas da sociedade e da cultura. Entretanto, os pais devem ensinar aos filhos aqueles nos quais acreditam e que são aceitos no grupo social em que vivem.

Nem sempre transmitir valores significa sentar no sofá e explicar o que o pequeno tem que fazer ou o que é preciso deixar para lá. Em várias situações, é algo feito de forma subjetiva e incorporada no cotidiano.

Quer ver? Se você faz promessas — boas ou ruins — e não cumpre, como esperar que a criança reconheça a importância da honestidade? É indispensável ensinar pelo exemplo, então é importante cumprir o que disser. Se prometeu que brincariam depois do jantar, brinquem. Se disse que ele ficaria de castigo, cumpra. Isso traz o senso de ação e consequência e de honestidade.

Pondere sempre sobre o que você realmente quer ensinar a seus filhos e lhes dê bons exemplos. Nunca aja de modo contraditório àquilo que ensina a eles.

Não existe pequeno delito nem médio delito quando o que está em jogo é a educação de seu filho. Se você deixa dúvida quanto a seus valores, é isso que realmente conta para as crianças.

Valores que você deve ensinar aos seus filhos:

### Honestidade

Esse é um valor básico que você deve ensinar desde muito cedo. Algumas vezes as crianças optam por mentir ou encobrir seus atos para evitar serem castigadas, por isso é importante que você converse com elas sobre a importância de dizer a verdade.

### Tolerância

Tolerar os pensamentos ou as atitudes das pessoas, apesar de não concordar com elas, é algo necessário. Ensinar esse valor ao seu filho permitirá que ele aceite e respeite os outros. Ele saberá que sua opinião pode ser tão válida quanto a de qualquer pessoa.

### Respeito

Respeitar os mais velhos e as outras crianças é a primeira coisa que os seus filhos devem aprender. Isso é essencial para o desenvolvimento da comunidade.

Não levantar a voz, nem contradizer ninguém de maneira grosseira, assim como respeitar as regras. É importante que sejam impostos limites e que a criança aprenda que não pode fazer sempre o que quer, que tem que respeitar o outro. Apenas assim poderá amadurecer e aprender a ser alguém assertivo.

### Bondade

Para ser uma boa pessoa, seu filho deve desenvolver o dom da empatia. Ensine a ele a importância de se colocar no lugar do outro antes de julgar. Somos todos humanos, e cada um tem suas próprias razões para agir de determinada maneira.

### Responsabilidade

Para ensinar o valor da responsabilidade, é importante que você defina bem as obrigações da criança e não permita que ela as negligencie. Cumprir com as obrigações da escola e do lar vem em primeiro lugar, antes da diversão!

Para que tudo seja efetivo, as mensagens transmitidas devem ser as mesmas. Se você ensina algo e os avós falam o exato oposto, o cérebro da criança fica confuso e “cheio de minhocas”. Então, deixe bem claro o estilo de criação para que a mensagem seja reforçada como tem que ser. O mesmo vale para as escolas, é muito importante que os pais coloquem seus filhos em escolas que transmitam bem seus valores familiares.

## ANSIEDADE NA INFÂNCIA o que o corpo sente?

Andreza Garret  
Fisioterapeuta - Crefito 41979 F

A ansiedade é caracterizada por um estado desagradável de agitação interior, referida como uma emoção orientada para o futuro, que prepara o indivíduo para situações de ameaça e perigo, trazendo insegurança e angústia, envolvendo respostas cognitivas, afetivas, fisiológicas e comportamentais, com o propósito de autoproteção (CLARK; BECK, 2012; CRASKE; BARLOW, 1999; DESOUSA; MORENO; GAUER; MANFRO; KOLLER, 2013).

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) afirmam que cerca de 10% da população mundial sofre de transtornos mentais, sendo que o Brasil lidera o ranking de ansiedade na América Latina, e 23,9% dos brasileiros sofrem algum transtorno de ansiedade. E dentre as crianças e adolescentes, conforme o Programa de Transtorno de Ansiedade (PROTAIA), do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, cerca de 10% sofre de algum quadro de ansiedade, faixa etária que merece atenção e cuidado, por se tratar de uma fase de desenvolvimento e aprendizados.

Nas crianças, a ansiedade pode ter relação com alguma situação específica, ambiente ou até mesmo com o convívio da família, que tem um papel fundamental no desenvolvimento infantil e na construção deles como pessoas.

Vale salientar que certo grau de ansiedade é saudável e faz parte da sobrevivência. O problema ocorre quando ela é desproporcional às situações vividas, causando impacto e sofrimento no dia a dia, com pensamentos ruins e catastróficos e sintomas físicos.

Alguns dos sintomas mais comuns nos quadros de ansiedade são fisiológicos. Deste modo, é habitual que as crianças e adolescentes sintam: sudorese, sensação de nó na garganta, relato de alterações no sono e pesadelos, enxaqueca, tensão muscular, fadiga, dores pelo corpo, inquietação, problemas de concentração, aceleração do batimento cardíaco, alterações gastrointestinais, dores abdominais (dor de barriga), tremores, tonturas, dificuldade para respirar, além da presença de hábitos parafuncionais, como roer unhas, morder objetos como lápis e caneta, apertar e/ou ranger de dentes.

A ansiedade infantil ainda pode estar acompanhada de situações de evitação, dificuldades de relacionamento com amigos e família, alterações no rendimento escolar, pensamentos negativos constantes, falta de motivação e criatividade. E quando estes sintomas começam a influenciar o funcionamento, devem ser identificados e tratados de forma precoce, por profissionais especializados, em prol da melhora e no controle de sua evolução.

O tratamento, com profissionais especializados, irá descartar outras doenças associadas, e inclui estratégias de gerenciamento do estresse, enfrentamento de medos, reestruturação da rotina, e aconselhamentos à família, que é parte importante deste processo.

### REFERÊNCIAS

- DESOUSA, D. A.; MORENO, A. L.; GAUER, G.; MANFRO, G. G.; KOLLER, S. H.. Revisão sistemática de instrumentos para avaliação de ansiedade na população brasileira, *Avaliação Psicológica*, v. 12, n. 3, p. 397-410, 2013. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v12n3/v12n3a15.pdf>
- CLARK, D.A., & BECK, A.T.. *Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade*. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- CRASKE, M. G., & BARLOW, D. H.. Transtorno do pânico e agorafobia. In D. H. Barlow (org.). *Manual clínico dos transtornos psicológicos* (p. 13-74), Porto Alegre: Artmed, 1999.



## AS DIFERENÇAS NÃO NOS FAZEM DESIGUAIS

**Gastão Cassel**  
Jornalista e publicitário

A nossa relação com os outros ou “o próximo”, para usar linguagem bíblica, é, na verdade, o que nos define. Nossas atitudes, na sua maioria, dizem respeito ao outro, e a como nos relacionamos e como nos comprometemos com o bem dele. O filósofo francês Jean Paul Sarte disse que “outro é fundamental para o conhecimento de si mesmo. Isto é, o ser humano necessita relacionar-se com o outro para construir a sua identidade, processo nem sempre tranquilo e harmonioso”.

A grande questão é que o outro nunca é igual a nós, é diferente, e lidar com as diferenças é o desafio. E quando se fala de diferenças não se fala apenas de gostos ou trejeitos. Fala-se de cultura, de história, de valores, de compreensões e das circunstâncias sociais em que cada um se desenvolve. As diferenças podem ser de nacionalidade, de etnia, de sexo, de orientação sexual, de religião e todos esses elementos diversos que, somados, criam as individualidades.

Se o extremo oposto da aceitação das diferenças se chama intolerância, é comum que a noção de convivência com o diferente se pautela pela expressão “tolerância”. Mas isso é um grande erro. Não apenas um erro de linguagem, um equívoco de conceito. Por definição “tolerar” é sinônimo de aguentar, suportar, ser condescendente. O contrário da intolerância não é a tolerância, mas a aceitação, o envolvimento, o comprometimento e a compressão. Aliás, compreensão é a palavra-chave dessa equação, se entendida como racionalização e entendimento da legitimidade da diferença, além de qualquer tipo de julgamento ou valoração.

Compreender que cada pessoa é única na sua história e trajetória é o primeiro passo para respeitar o outro na sua plena individualidade. Ao compreender o processo do outro, podemos entender melhor também o nosso e, assim, vislumbrar o que nos faz únicos, mas parte de um todo muito plural.

A sagrada frase “amai-vos uns aos outros” tem a ver diretamente com a percepção da diferença entre as pessoas. Talvez seja mais fácil amar o que nos é igual, mas o mandamento não faz distinção: refere-se a todos os “outros”. E assim nossa diversidade se dilui e faz com que todos sejamos iguais perante Deus.

Entender que somos únicos e diversos nos cobra, também, que entendamos que diferença é uma coisa, desigualdade é outra. A diferença diz respeito às individualidades, a desigualdade diz respeito ao meio em que se vive. E não precisamos nos esforçar para perceber que o mundo é

cheio de desigualdades, todas criadas pelos próprios homens.

Mas de onde vêm as desigualdades? Allan Kardec perguntou aos espíritos de luz: “A desigualdade das condições sociais é uma lei da Natureza?”. E a resposta à pergunta número 806 é direta: “Não. É obra do homem, não de Deus” (KARDEC, 2006). As desigualdades surgem do não entendimento de que todos são iguais perante Deus e da presunção de que alguns podem ter vida melhor que outros, seja por que razão for.

Não basta que saibamos que somos todos diferentes. É necessário assumir que nossas diferenças não nos fazem desiguais e que todos, indistintamente, deveriam ter as mesmas condições para seu desenvolvimento pessoal.

Se acolhermos as diferenças de cada um, não como tolerância, mas como aceitação, ampliaremos a capacidade de amar o próximo. Daremos um passo no alargamento de nossa consciência com relação ao outro e nos afastaremos de nossos preconceitos.

A propósito, a incompreensão alimenta o preconceito que, por sua vez, nutre a intolerância, que gera o ódio. Quebrar essa cadeia nefasta é apenas uma atitude de consciência substancialmente amorosa. Amar é uma atitude baseada na ideia de compreensão, de desejo do bem. Amar o próximo significa compreendê-lo como diferente, respeitar a sua diferença e aceitá-la. Mais do que isso: é implicar-se com os seus problemas, envolver-se com a busca de solução e consolo.

A palavra ALTERIDADE sintetiza essa relação que devemos ter com o outro. Alteridade é a capacidade de se colocar no lugar do outro na relação interpessoal (relação com grupos, família, trabalho, lazer e a relação que temos com os outros etc...), com consideração, identificação e dialogar com o outro. Para exercer a alteridade não precisa que haja concordância com o outro, basta aceitação de ambas as partes.

A compreensão está na raiz de tudo. Quanto mais você compreende o infortúnio do outro, mais se dilata a capacidade de amar o próximo. Praticar a alteridade significa compreender as dores do próximo e agir no sentido de minimizá-la ou extingui-la. Ou seja, não adianta ficar triste porque tem um problema. Precisamos nos mobilizar porque o problema existe, e nos empenharmos para eliminá-lo.

Se a nossa relação com os outros é o que nos define, a opção da alteridade é um caminho para sermos melhores.



## AMOR E MEDO

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

Como seres humanos encarnados, somos levados, pelas circunstâncias, a nos defrontar com o flagelo da dor. Essa nos atinge de diversas formas: na carne, na mente e na alma. Qual a mais cruel?

Não há como dimensionar. Cada qual vive a sua dor de uma maneira muito especial, dependendo da intensidade com a qual se olha no espelho. Sim, no espelho. Quanto mais egocêntricos, mais dor sentiremos.

A dor vem dos conflitos e uma das causas principais dos conflitos é a existência de um centro, resíduo de todas as lembranças, experiências, conhecimentos - o ego - esse centro está sempre a traduzir tudo o que encontra nos termos daquilo que já conhece.

Há sofrimento em nossas relações com outrem. Ele é criado por uma ânsia interna de conforto, de segurança, de posse.

Depois há esse sofrimento criado pela profunda incerteza que nos leva a procurar a paz, a segurança, a realidade, Deus.

Ansiando pela certeza, inventamos muitas teorias, criamos muitas crenças, e a mente fica limitada e enredada nas suas malhas e por isso é incapaz de se ajustar ao movimento da vida.

Não sei se você já observou como temos pena de nós mesmo, ao dizermos: “Estou sozinho no mundo.” No momento em que há autocompaixão, está preparado o solo em que o sofrimento lançará suas raízes.

Assim, para que um homem possa compreender o sofrimento, deverá começar livrando-se dessa brutal e egocêntrica trivialidade que é a pena de si mesmo. Podemos sentir autocompaixão por motivo de doença, a morte de alguém que nos era caro, ou por não nos termos realizado e, por conseguinte, nos sentirmos frustrados, mas, não importa qual seja a causa, a autocompaixão é a raiz do sofrimento.

Quando há sofrimento, não podemos amar. Essa é uma verdade, uma lei. Quando dizemos que amamos alguém e esse alguém faz alguma coisa que desaprovamos e por isso sofremos, tal atitude demonstra que não amamos.

Tornamo-nos ciumentos, invejosos, nos enchemos de ódio; ao mesmo tempo dizemos: Eu amo fulano! Um amor semelhante não é amor.

O ego com seu nome, sua forma e sua memória, é produzido pelo pensamento, mas, se o amor não é produzido pelo pensamento, então o sofrimento não tem relação alguma com o amor. Portanto, a ação que provém do amor é diferente da ação que provém do sofrimento.

Terminar o sofrimento é enfrentar a nossa própria solidão, o nosso apego, as nossas pequenas exigências de fama, nossa fome de ser amados; é estar livre do interesse egocêntrico da autocompaixão.

Essa fragmentação da vida em alto e baixo, Deus e Demônio, gera conflito e dor.

Quando há sofrimento, não há amor. O amor e o sofrimento são incompatíveis.

### REFERÊNCIAS

KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos. Rio de Janeiro: Ed FEB, 2006.

# GIRASSOL

## uma metáfora da vida

### Você

*É um girassol no meio de rosas,  
É aquela pessoa que consegue  
Transformar uma simples terça-feira  
No melhor dia da semana  
Com apenas simples instantes  
De sua companhia  
É aquela alma que só se encontra  
Uma vez na vida  
E sortudo é aquele que passará  
O resto da sua vida com ela  
Cauã Pimentel, M*

**G**irassol é uma planta, seu nome científico é *Helianthus annuus*, que significa “flor do sol”. Uma única flor do Girassol vive em flor. A beleza do conjunto é traduzida pelo movimento cuidadoso de centenas de botões que abrirão cada um, no seu tempo. A abertura das flores tem tempo e movimento helicoidal de fora para dentro ou então, das bordas para o centro. Uma dança sob a batuta do Sol Hélios que chama a atenção de insetos e de borboletas em uma atmosfera compartilhada. É uma planta originária da América do Norte que apresenta a característica de girar o caule, de tal forma que posiciona a flor, durante o dia todo sempre na direção do sol, enquanto dura a sua fase de amadurecimento. Quando ela deixa de crescer, permanece parada em direção ao oriente até sua morte chegar. Trata-se de uma bela flor que está intrinsecamente ligada com a importância do sol nas nossas vidas.

Tem uma lenda que diz que existia no céu uma estrelinha demasiadamente apaixonada pelo sol que era a primeira a aparecer à tardinha, no céu, antes que o sol se escondesse. E toda vez que o sol se punha ela chorava lágrimas de chuva. A lua falava com a estrelinha que assim não podia ser, que estrela nasceu para brilhar de noite, para acompanhar a lua pelo céu, e que não tinha sentido este amor tão desmedido! Mas a estrelinha amava cada raio do sol como se fosse a única luz da sua vida, esquecia até a sua própria luzinha. Um dia ela foi falar com o rei dos ventos para pedir a sua ajuda, pois queria ficar olhando o sol, sentindo o seu calor, eternamente, por



FOTO SORAIA ZARDO

todos os séculos. O rei do vento, cheio de brisas, disse à estrelinha que o seu sonho era impossível, a não ser que ela abandonasse o céu e fosse morar na Terra, deixando de ser estrela. A estrelinha não pensou duas vezes, virou estrela cadente e caiu na terra, em forma de uma semente. O rei dos ventos plantou esta sementinha com todo o carinho, numa terra bem macia. E regou com as mais lindas chuvas da sua vida. A sementinha virou planta! Cresceu sempre procurando ficar perto do sol.

As suas pétalas foram se abrindo, girando devagarzinho, seguindo o giro do sol no céu. E, assim, ficaram pintadas de dourado, da cor do sol.

É por isso que os girassóis até hoje explodem o seu amor em lindas pétalas amarelas, inventando verdadeiras estrelas de flores aqui na Terra.

### Seja girassol

Nossos olhos são seletivos, nós “focalizamos” o que queremos ver e deixamos de ver o restante. Escolha focalizar o lado melhor, mais bonito, mais vibrante das coisas, assim como um girassol escolhe sempre estar virado para o sol!

Já, a Mitologia Grega traz uma lenda para explicar o aparecimento da flor de girassol diferente da lenda popular explicada no parágrafo anterior. Diz a lenda que uma ninfa chamada Clítia ou Clície estava apaixonada por Hélios. Hélios era considerado o deus do Sol. Sempre, em todos os dias, ela observava seu amor passar em sua carruagem de fogo. Quando Hélios a abandonou e a trocou por Leucoteia ocorreu que ela, Clície, começou a enfraquecer. Ficava sentada no chão frio, sem comer e sem beber e se alimentava somente das suas próprias lágrimas. Enquanto o Sol estava no céu, nem por um segundo Clície desviava dele o seu olhar, mas durante a noite o seu rosto com aparência triste se virava para o chão e chorava muito, continuando cada vez mais triste. Com o passar do tempo, os seus pés ganharam raízes e a sua face se transformou em uma flor, que continuou seguindo o sol,



O sementeiro de sol (tela de Vincent Van Gogh)



nascendo assim a primeira flor de girassol.

Por tudo isto, um dos movimentos ecológicos que surgiu em nosso planeta tem como ícone a flor do girassol e comemoram a beleza do girassol no dia primeiro de maio. Van Gogh entre os anos de 1888 e 1889 fez uma bela e simbólica representação da flor girassol. E, por conta de sua cor vibrante, o girassol simboliza calor, vitalidade, criatividade, lealdade, longevidade, otimismo, alegria e reflete a energia positiva que emana do sol e, por tudo isto representa a felicidade. Assim, ela é uma excelente opção para desejar boa sorte para pessoas que amamos.

Para que possamos aproveitar bem as energias das flores girassóis, muitas das benzedeadas acolhem as pessoas com seus ramalhetes e ensinam rituais com elas, sendo que muitos dos rituais facilitam as interpretações de sonhos, estimulam nossas revelações internas e íntimas, podendo trazer à tona a paz, o renascimento e a alegria, restando claro para cada um de nós, a nossa integridade e a força que nós carregamos.

Por exemplo, quando queremos repor nossas energias, levantar nosso astral, encontrar nossa vontade de viver e seguir em frente, nada melhor do que um banho com pétalas de girassóis.

O girassol traz muitas lições de vida para nós, como, por exemplo, a humildade, o acolhimento, o serviço e a gratidão.

Vamos ver essas lições:

Primeira lição: quando inicia o pôr do sol, o girassol parece murcho como se estivesse morrendo e fica totalmente voltado para o solo. Aí está sua primeira lição: a humildade. Isto mostra que se queremos crescer e evoluir é necessário olhar nossas raízes e aceitar nossas origens.

Segunda lição: quando o sol se levanta no horizonte, as folhas dos girassóis ganham forças, parecem reviver e abrem-se num gesto de acolhimento, sendo, então a segunda lição de vida. Quando somos e mostramos nossa humildade, sabemos acolher, abrindo os braços, sem medo e sem restrições.

Terceira lição: quando o Sol começa a projetar seus raios quentes sobre o girassol, ele, novamente inicia o pro-

cesso de começar a “levantar” a cabeça e a acompanhar o trajeto do Sol. Suas sementes ficam expostas e os pássaros e as abelhas pousam e se saciam com as sementes. Isto é serviço e esta é a terceira lição do girassol. Quando ele se-ge abrindo-se ao Sol, ele dá o que tem de melhor.

Quarta lição: quando ao final do dia, o girassol curva-se novamente em direção ao solo, mostra um gesto de gratidão pelo caminho percorrido. Então, gratidão é a nossa quarta e última lição que podemos aprender com o girassol. Quem não sabe ser grato é porque não sabe reconhecer o que viveu.

Analisando as lições de vida que os girassóis nos trazem, resta claro que elas aparecem como uma metáfora de nossas vidas. Nossas almas são alimentadas pela Luz Divina, enquanto uma flor de girassol é alimentada pela luz solar.

Lembrem-se, nossa caminhada, assim como a do girassol, não acabou. O girassol não morreu. Descansa para recuperar suas energias e enfrentar um novo dia, um novo desafio, uma nova meta. Assim como nós, em nossas vi-

das, temos o amanhã como um novo dia e temos uma nova oportunidade para aprendermos a viver melhor, para fazer os ajustes necessários em nossas vidas ou, ainda, quem sabe para refazer nossas vidas, começando tudo de novo.

Compreendendo a lição: O girassol é um exemplo a ser seguido, quando em movimento, busca o sol sempre, busca a luz. Portanto, nós podemos fazer também isto em nossas vidas, buscando sempre a luz, evitando os escuros, os vícios, os descaminhos. Saber captar o lado luminoso da vida significa aprendermos a valorizar tudo de bom que já recebemos e também a sermos gratos por isso. A trajetória humana tem lindos e infinitos espelhos para mirar, pautada nas plantas e, com as flores, temos a oportunidade de entrar em comunhão com o AMOR!

Sigamos na luz, na paz e sempre com muito amor!

## REFERÊNCIAS

([https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/horoscopo/dicas-da-benzedeadora-conheca-os-diferentes-usos-do-girassol,d0520e55164ab14629e8f83551d4718a9qri0huo.html?utm\\_source=clipboard](https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/horoscopo/dicas-da-benzedeadora-conheca-os-diferentes-usos-do-girassol,d0520e55164ab14629e8f83551d4718a9qri0huo.html?utm_source=clipboard)).



Girassóis, Carrec, o, Viana do Castelo (1)

## A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO

Ana Lúcia Junqueira da Cunha  
Terapeuta e Farmacêutica

**Autocuidado** não é sinônimo de egoísmo, é tudo aquilo que você faz para si mesmo, para ter uma melhor qualidade de vida, com cuidados básicos necessários. Quando nos sentimos bem e saudáveis, podemos entender esse cuidado para o outro e sermos mais solidários uns com os outros. Todas as ações do autocuidado causam satisfação ao se dedicar ao corpo e à mente.

Esta atitude é essencial para mantermos uma boa saúde física, mental e emocional, podendo atuar também como uma ferramenta para tratar diversos sintomas, como, por exemplo, a ansiedade, insônia, entre outros.

Existem 4 tipos de autocuidado, são eles:

- Físico – são atitudes relacionadas ao corpo, como: dormir, descansar, exercitar e alimentar-se.

- Emocional – é o respeito perante o seu grau de aceitação, inteligência emocional, satisfação de vida, crescimento pessoal, propósito de vida. Sentimentos relacionados: positividade, perdão, compaixão e coragem.

- Social – precisamos ter contato com outras pessoas no dia a dia, pois o ser humano é totalmente sociável por natureza. Pedir ajuda, ouvir, doar e não julgar são algumas atitudes associadas a este tipo de autocuidado.

- Espiritual – se conectar com a espiritualidade é justamente entender qual é o seu propósito e trabalhar para que seja atingido diariamente. Orar, silenciar, meditar, e estar em contato com a natureza são exemplos disso.

A **Reflexologia Podal** é um exemplo de autocuidado físico que proporciona saúde e bem-estar. É uma terapia oriental milenar, em que podemos estimular a autocura do organismo através da massagem, com pressão e movimento específicos em certas regiões da planta dos pés, cuidando do físico, mental, emocional e energético ao mesmo tempo. Muito simples de aplicar e gostoso de receber.

Existem áreas nos pés que correspondem a cada órgão e estrutura corporal e, por conta disso, é possível realizar tratamentos complementares e integrativos através dos pés, mesmo que o órgão seja o coração. Essas regiões, são como um reflexo no espelho, uma parte específica do corpo que reflete outra,

mas conecta-se com ela. A Reflexologia Podal auxilia o fluxo de energia vital que circula pelo corpo permeando todas as células nos mantendo vivo e saudáveis.

**Que nossas bases sejam sólidas e flexíveis!**

Os pés são nossas raízes na terra, e nosso apoio no mundo. São estruturas importantes para absorção, armazenamento e distribuição de energia sutil proveniente da terra.

A Reflexologia auxilia na homeostase, ou seja, na autorregulação do corpo, que é o processo pelo qual o organismo está sempre trabalhando para manter-se saudável e equilibrado. Pode complementar tratamentos convencionais, desde resfriados até problemas de coluna. O primeiro resultado observado, além do relaxamento é a desintoxicação do organismo. Sudorese, aumento da micção, secreção nasal, são formas de desintoxicação e o corpo fortalece a sua capacidade de autocura.

Os pés também exercem função importante nos sistemas circulatório e linfático e com isso, a reflexologia melhora e harmoniza as funções de todos os sistemas, por atuar nos cinco circuitos do corpo, sanguíneo, linfático, energético, nervoso e endócrino.

Ao reduzir as tensões, estimular as circulações, muitas das dores, inclusive as crônicas, e perturbações, podem se dissolver.

Existem alguns cuidados que devemos ter ao utilizar essa técnica.

- Não aplicá-la em pessoas com câncer sem autorização médica, pois pode ativar a circulação, estimular o carreamento de células cancerígenas, e a deposição e permanência em outras partes do corpo.

- Não utilizar em pessoas diabéticas, pois pode acontecer um pequeno ferimento por conta da mal utilização da técnica, ou unhas mal cortadas.

- Em gestantes, não se deve estimular as regiões dos pés que correspondem o útero, ovário e a região pélvica.

**Cuidar do corpo, significa também cuidar da alma**

Experimente cuidar do corpo através dos pés e veja o ‘milagre’ acontecer, certamente existirá algo da Reflexologia Podal, possível de ser aplicado à sua condição, seja qual for.

Consulte um profissional.

## Nunca amadureceremos se continuarmos trabalhando com ferramentas infantis

Viviane C. Perugini

Psicóloga e Psicoterapeuta Sistêmica

CRP 12/03812

@vivianeperugini.psicologa

Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

Eu não sei dizer NÃO!

Talvez você já tenha escutado essa frase sair da boca de alguém ou até mesmo da sua própria boca. E como é difícil pensar e agir em prol das nossas verdadeiras emoções! Desde muito cedo, ainda no berço familiar, somos acostumados a agradar àqueles que mais nos demonstram amor, Pai e Mãe. Como é bom vê-los felizes, com um sorriso resplandecente no rosto! Sinal de que agradei e fiz a coisa certa.

Crescemos acreditando que a felicidade do outro depende de mim e do meu comportamento para com ele. A sociedade, culturalmente, apenas reforça esse tipo de crença, pois transfere hábitos milenares e inconscientes de seu comportamento egocêntrico e insensível às preocupações e emoções do outro.

Dessa forma, nossas necessidades físicas e psíquicas, acabam sendo colocadas em segundo plano e, conseqüentemente, criam-se bagagens de emoções negativas que carregamos na mochila durante quase todo o tempo de nossa vida. Culpa, frustração, desesperança... sentimentos que nos causam vazios na Alma e que, na maioria das vezes, nem sabemos de onde originou.

Tornamo-nos então, mais responsáveis com a felicidade do outro do que com a nossa própria felicidade. Esquecemos que os acontecimentos externos da vida são nada mais e nada menos, que reflexos das escolhas internas que diariamente realizamos.

O fruto proibido da Árvore da Vida, quando comido por Adão e Eva, trouxe consigo o simbolismo do poder de decisão, ou seja, o livre arbítrio e suas conseqüências. Não somos vítimas de forças externas da natureza e, portanto, tudo o que vivemos na vida também não é fatalidade do destino. Somos responsáveis pelas nossas escolhas, pela construção do nosso destino e, essencialmente, pelo nosso amadurecimento espiritual.

Amadurecer espiritualmente é sair do Jardim de Éden, do conforto, da cegueira psíquica e partir para um nível maior de consciência. Enquanto ficarmos culpabilizando o outro, nos sentindo vítimas e reagindo às diversas situações com fúria, gritos e agressões, estaremos longe do autocontrole emocional, ou seja, nos favorecendo de ferramentas infantis para o domínio das próprias emoções.

Ferramentas de sabedoria são as verdadeiras ferramentas adultas. É quando a pessoa consegue alcançar um grau de independência e autonomia, delimitando espaços nas relações com o outro e consigo mesma. Com evolução e constante iluminação, percebemos que o mundo por si só não se transforma. O que transmuta e se modifica, na realidade, é o despertar da nossa consciência.

Portanto, desperte-se para o novo!

Desperte-se para essa viagem cósmica, que dependerá única e exclusivamente de você!



# Espaço reservado para você

## DEMONSTRATIVO FINANCEIRO \*

Valores referentes aos dias 01/08/2023 a 31/08/2023

### INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO 94.500,11

INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	94.500,11
Arrecadação via Celesc	27.862,40
Mensalidades de voluntários	13.474,00
Doações na Conta Corrente - Mensalidade Colaboradores	43.647,71
Doações realizadas internamente	800,00
Anúncio Jornal	3.000,00
Venda de materiais na secretaria	4.416,00
Aluguel do espaço para cafeteria	1.300,00

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	94.500,11
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	109.265,27
Valor utilizado da Reserva Financeira	14.765,16

### DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO 109.265,27

DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	47.944,67
Folha de pagamento	36.578,80
Rescisão	4.411,27
Vale transporte	566,19
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	2.820,72
DARF	3.332,69
Medicina do trabalho	235,00
<b>ENERGIA ELÉTRICA</b>	<b>1.813,30</b>
<b>ÁGUA E SANEAMENTO</b>	<b>3.082,85</b>
Casan Núcleo	1.664,03
Tratamento de esgoto	756,44
Casan Capc	662,38
<b>TELEFONE E INTERNET</b>	<b>1.835,53</b>
Telefone móvel	1.348,25
Internet	487,28
<b>DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL</b>	<b>4.119,13</b>
<b>Material de higiene e limpeza NENL/CAPC</b>	<b>4.802,94</b>
Material de higiene e limpeza NENL/CAPC	4.802,94
<b>LAVANDERIA CAPC/NENL</b>	<b>3.811,30</b>
<b>SEGURANÇA ELETRÔNICA</b>	<b>16.956,86</b>
Segurança eletrônica	729,86
Manutenção de equipamento	6.497,00
Aquisição/Manutenção de móveis / utensílios	9.730,00
<b>DESPESAS COM VEÍCULOS</b>	<b>4.300,21</b>
Combustível	1.577,43
Documentos, licenciamentos, seguros	1.822,78
Manutenção, reparos e acessórios de veículos	900,00
<b>MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES</b>	<b>250,06</b>
<b>LABORATÓRIO</b>	<b>5.657,01</b>
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	3.931,70
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)	140,00
Farmácia e Produtos bioquímicos (CAPC/NENL)	1.485,31
Oxigênio	100,00
<b>SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES / FUNCIONÁRIOS</b>	<b>3.495,00</b>
<b>MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO</b>	<b>7.412,60</b>
Equipamentos para uso administrativo	28,00
Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)	200,00
Aquisição materiais para revenda na secretaria	6.624,60
Gráfica	560,00
<b>SISTEMAS DE INFORMAÇÃO</b>	<b>2.850,00</b>
Informativo Impresso	2.850,00
<b>TARIFAS BANCÁRIAS</b>	<b>193,50</b>
<b>Impostos</b>	<b>103,07</b>
ISS	39,79
DARF (NOTAS)	63,28
Ação Social	637,24

### NOTAS EXPLICATIVAS

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

Tendo em vista que o valor arrecadado no período foi insuficiente, houve necessidade de utilizar recursos de nossa reserva financeira no valor de R\$ 14.765,16

\* 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.

# AUTOCONHECIMENTO E LIDERANÇA

## liderança autêntica

**Juliana Lapolli**

Psicóloga - CRP 02/20352

Mestre e Doutora em Engenharia e Gestão do Conhecimento

Consultora em Gestão de Pessoas - (81) 99872-1612

Para Harter (2002), ser autêntico é como ser fiel a si mesmo, sendo congruente entre os pensamentos, emoções, crenças, valores e sentimentos com as ações.

O autoconhecimento dos valores pessoais é visto como um pré-requisito para a liderança autêntica. E, é ele que permite que possamos agir de forma mais intencional e com maior consciência de nossos pensamentos cognitivos que sustentam nossas ações.

Os indivíduos autênticos alinham as suas ações e comportamentos com os seus valores e crenças internas. Para Goleman (2013), ser autêntico é ser a mesma pessoa para os outros como você é para si mesmo. A inteligência emocional começa com a autoconsciência, ou

seja, entrar em contato com a sua voz interior. Líderes que acatam as suas vozes interiores podem recorrer a mais recursos para tomar melhores decisões e se conectar com seus "Eus autênticos".

Teorias da liderança autêntica, por exemplo, afirmam que os líderes eficazes e autênticos são capazes de aceitar a si mesmos pelo que eles são e manter-se fiel a este sentimento ao lidar com os outros. Eles influenciam um sentimento de confiança e de cooperação em seus subordinados, aumentando a sua capacidade de serem líderes eficazes.

Os líderes autênticos influenciam sucessivamente os seus seguidores através dos seus elevados níveis de autoconsciência e de autorregulação. Ao perceberem, os

liderados, o profundo autoconhecimento de seus líderes e ao serem chamados por estes a participar na tomada de decisão, confiam no líder, adotando comportamentos mais abertos e autênticos. Com o passar do tempo, estes comportamentos ditarão uma cultura de transparência, confiança, compromisso e bem-estar entre os liderados, contribuindo para o seu desenvolvimento.

Os líderes devem conhecer os seus próprios valores e predisposições éticas, bem como ser sensíveis às orientações de valor dos outros. Nesse sentido, a liderança autêntica é fundamentada na compreensão e interpretação dos processos de avaliação observados ou experimentados, bem como, nos processos de

tomada de decisões éticas. Klenke (2007) considerou a espiritualidade a essência da liderança autêntica. Para a autora, os líderes autênticos são espiritualmente mais maduros, parecendo conhecer quais os traços de personalidade que devem revelar aos subordinados e quando o devem fazer. São capazes de se adaptarem às situações que enfrentam e às pessoas que lideram, não perdendo a sua identidade, durante este processo. Os líderes usam a sua intuição para compreender as expectativas e preocupações das pessoas que eles pretendem influenciar, mantendo a sua personalidade como indivíduos distintos e ganhando a aceitação das culturas sociais e organizacionais, para usar os seus elementos numa mudança radical.

*É preciso força pra sonhar e perceber  
Que a estrada vai além do que se vê...*

(Marcelo Camelo).

Portanto, todas as características da liderança autêntica são, mais do que nunca, reivindicadas para estes novos tempos. As organizações estão demandando líderes que possuem autoconhecimento, guiados por padrões morais internos e valores que se oponham às forças externas.

### REFERÊNCIAS

- GOLEMAN, D. The Focused Leader. *Harvard Business Review*, v. 91, n. 12, p. 50-60, December 2013.
- HARTER, S. Authenticity. In: SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. (ed.). *Handbook of positive psychology*. Oxford, England: Oxford University Press, 2002.
- KLENKE, K. Authentic leadership: a self, leader, and spiritual identity perspective. *International Journal of Leadership Studies*, v. 3, n. 1, p. 68-97, 2007.

## CD

### XANDE CANTA CAETANO

Paulo Roberto da Purificação  
Grupo de Canto Sol Maior

Projetado como vocalista do Grupo Revelação na década de 1990, Xande de Pilares, um dos nomes responsáveis por fundamentar o samba e o pagode que o Brasil, conhece pós Cacique de Ramos dos anos 2000, década áurea do grupo do qual saiu em 2014, para seguir carreira solo, lançou o álbum “XANDE CANTA CAETANO”.

No calor dos pagodes, nem sempre ficou evidente a beleza da voz do artista. A rigor, Xande nunca cantou mesmo tão bem como neste disco em que traz o cancionário de Caetano Veloso para o universo do samba, mas vai além do pagode, sem cair na trivialidade das rodas em que tudo vira samba sem o mínimo de requinte harmônico. Desde o início da sua carreira, dá espaço para toda música virar samba em seu palco.



“Esse disco tocou e emocionou a todos no estúdio logo na primeira audição. Xande é um talento real, verdadeiro. Fico honrado, grato e encantado”, escreveu Caetano Veloso.

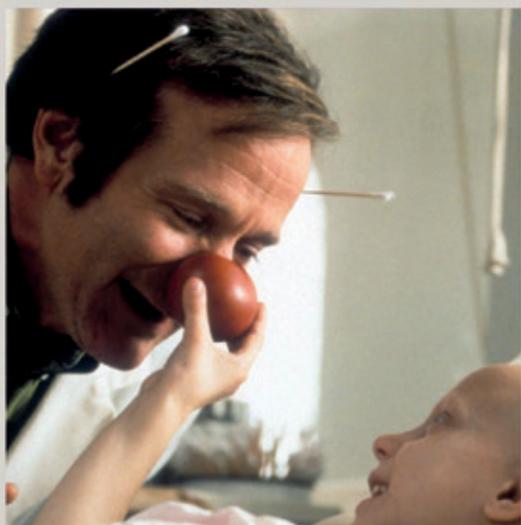
O álbum “Xande canta Caetano” já está em todas as plataformas digitais.

## FILME

### PATCH ADAMS

Patch Adams é um médico norte-americano que ficou famoso por focar nos pacientes, e não na doença. Ele mesmo lutou contra a depressão, foi internado diversas vezes em hospitais psiquiátricos, e descobriu que criar vínculos com seus pacientes e cuidar deles era sua missão de vida.

Sua história virou filme em 1998, quando Robin Williams interpretou o médico e conquistou o público com esta história verídica de amor, compaixão e empatia.



### PATCH ADAMS 1998

running time 115 MINUTES  
directed by TOM SHADYAC  
produced by MIKE FARRELL BARRY KEMP MARVIN MINOFF

starring ROBIN WILLIAMS MONICA POTTER PHILIP SEYMOUR HOFFMAN

## LIVRO

### AMOROSIDADE

#### a cura da ferida do abandono

Wanderley Oliveira, pelo Espírito Ermance Dufaux  
Editora Dufaux, 2021

Suedis Costa  
Terapia do Livro

O livro “Amorosidade - a cura da ferida do abandono” foi um divisor de águas na minha vida. Eu não compreendia o verdadeiro significado da “dor do abandono”, pois lendo friamente esse título, nos parece algo muito solitário. Mas, na verdade, todos a possuímos. Não é nada constrangedor admitir, pois ela faz parte de nosso crescimento e evolução espiritual, é através dela que conseguimos enxergar nossas imperfeições e transformá-las em novas atitudes comportamentais, saindo do ciclo vicioso de algumas formas de pensamento nocivas a nossa saúde espiritual e física.

Foi lendo o livro que entendi a profundidade da mensagem de Jesus ‘Ame o seu próximo como

a si mesmo’. Ninguém consegue amar seu próximo, sem se conhecer e amar a si mesmo. É meramente impossível.

Acredito que as oportunidades e esclarecimentos da espiritualidade nos são apresentados na medida em que estamos prontos para recebê-las. O livro Amorosidade surgiu em minha vida, numa fase de grande confusão mental e dúvidas sobre quem eu realmente era e que caminho seguir. Ele me despertou para uma reflexão que jamais havia parado para pensar e cheguei à conclusão de que não me amava e respeitava o suficiente. Naquele momento, era o que faltava na minha vida, para seguir em frente.

Li, há muitos anos, mas vez outra volto em suas páginas, para refletir sobre alguns sentimentos

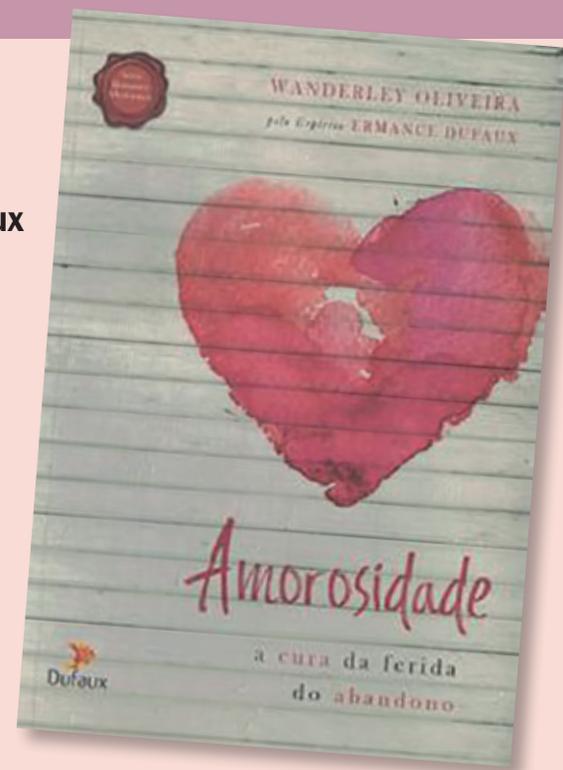
e emoções que o autor descreve. Quem possui a “dor do abandono” se utiliza dos sentimentos como escudo para diversas situações. À medida que as páginas do livro avançam, a ficha vai caindo.

O autor enfatiza que o caminho para a amorosidade passa pelo autocohecimento e pela busca de uma conexão espiritual. Ele convida o leitor a refletir sobre suas próprias emoções, pensamentos e ações, incentivando-o a se tornar mais consciente de suas motivações e padrões

comportamentais.

Explora temas como perdão, resiliência, gratidão e compaixão. Fazendo conexões destes sentimentos em nossas relações pessoais, profissionais e consigo mesmo.

Em resumo, “Amorosidade” é uma obra que nos leva a uma jornada interior de reflexão e transformação. Principalmente de muito amor a si mesmo e ao seu próximo. Pois, o amor ao próximo está intimamente ligado ao amor que você sente por si mesmo.



## EU SOU...

Vera De Barcellos  
Mandala da Luz e da Cura-  
Ana Paula Barcellos



Eu sou o nascer do dia que vibra,  
Eu sou a gota de orvalho fria,  
Eu sou o raiar do sol ao meio-dia,  
Eu sou a semente ao nascer, sem agonia  
Eu sou a raiz que vibra, é vida,  
Eu sou o verde da mata virgem,  
Eu sou o vento que canta,  
Eu sou o amanhã que nasce,  
Eu sou a primeira estrela que brilha,  
Eu sou a migalha do pão que cai,  
Eu sou o choro da criança que nasce,  
Eu sou a mãe que amamenta a cria,  
Eu sou a fibra da semente que inicia e vibra,  
Eu sou além terra, sol e mar,  
Eu sou o passado, o presente e o futuro,  
Eu sou o átomo das células com vida.  
Eu sou os mistérios do verde da mata virgem,  
Eu sou a descoberta de todas as cores,  
Eu sou o contador de histórias sem fim,  
Eu sou a fantasia e a realidade,  
Eu sou a vastidão e o vazio,  
Eu sou a compaixão e o amor,  
Eu sou o desamparo do rio a correr,  
Eu sou a lembrança mais nobre,  
Eu sou a pequenez de um poema qualquer,  
Eu sou o som estridente da guitarra e o rock,  
Eu sou a valsa dos eternos namorados,  
Eu sou Romeu e Julieta,  
Eu sou o veneno que cobre a sepultura,  
Eu sou o limbo e o purgatório,  
Eu sou o cantador de óperas,  
Eu sou o bailado no tablado com castanholas,  
Eu sou a fé e a esperança,  
Eu sou o amparo nas noites de temporais eternos,  
Eu sou a imortalidade das letras,  
Eu sou o timbre do silêncio no deserto,  
Eu sou a chuva e as lágrimas dormentes,  
Eu sou a cortina de um palco envelhecida,  
Eu sou um coração que canta,  
Eu sou um poema com cores da vida,  
Eu sou as pinceladas nas noites divinas,  
Eu som o som mudo das partituras esquecidas,  
Eu sou o que sempre fui...  
Nas invisibilidades dos mundos,  
A milésima parte de um grão da poeira cósmica  
Eu sou o que sempre fui,  
Simplesmente... NADA.



## COMUNICAÇÃO EFETIVA uma ferramenta eficaz no trabalho colaborativo

Édis Mafra Lapolli  
Terapia do Livro



No trabalho colaborativo, tem-se um processo mais aberto e as pessoas que compõe a equipe interagem para atingir um objetivo compartilhado. E, uma comunicação efetiva é aquela oportuna, precisa e sem ambiguidades, assim reduzindo a ocorrência de erros, trazendo harmonia para a equipe e fortalecendo as tomadas de decisões e, portanto, ajudando e muito com o trabalho colaborativo, tornando-se uma eficaz ferramenta para tal.

Na nossa vida profissional, em nossa casa com familiares e até entre amigos, muitas vezes não nos fazemos compreender, pois nossa comunicação não está conectada. Em muitos momentos, somos mal-entendidos e, em outros, entendemos mal o que nos é comunicado. O que fazer então? O interessante é que somos seres capazes de expressar emoções, descrever fenômenos da natureza e da vida e até de motivar pessoas. Então, por que, em tantos momentos, a comunicação passa a ser um problema? Como achar respostas adequadas? Tudo isso acontece porque nem toda comunicação é efetiva. E o que fazer?

Só podemos aprender a colocar em prática a comunicação efetiva. Podemos exercer um olhar global a nossa volta e colocar em prática outros pontos, como: Escuta ativa;

Empatia; Persuasão positiva; entre outros.

A escuta ativa nos leva a escutar atentamente com muita atenção o que a outra pessoa está nos dizendo, evitando julgamentos, conclusões precipitadas e até interrupções inadequadas.

A empatia é essencial em nossas vidas. No processo de comunicação, não poderia ser diferente, pois ajuda com que realmente nos coloquemos no lugar da outra pessoa e dessa maneira conseguimos entender os desafios que ela está enfrentando.

Já a persuasão positiva nos ajuda a convencer as pessoas de ações e valores que são bons e comuns a todos nós. Para tanto, é necessário que além de usarmos um bom argumento é, também, válido ter atitudes alinhadas com as pessoas em nosso local de atuação.

O importante é que as equipes ou grupos de trabalho sejam incentivados para os seus desenvolvimentos, tanto pessoais como organizacional. Isso, com certeza auxiliará as pessoas se comunicarem melhor e entenderem cada uma delas qual a sua função naquele grupo ou equipe de trabalho.

Neste contexto, podemos trazer que a comunicação afetiva é uma competência e, portanto, ela pode ser desenvolvida, mas para isto ela exige muito treino e foco. Assim, devemos e podemos fazer de cada interação uma oportunidade para melhorarmos em nossa vida pessoal e profissional.



## O TEMPO É AGORA

# mulheres 50+ e suas vivências empreendedoras

Entrevista realizada por Aline Debize de Fraga

Empreender na maturidade pode ser uma alternativa para driblar as barreiras encontradas no mercado de trabalho pelos profissionais seniores. No entanto, apesar da necessidade, o processo empreendedor além de desafios, traz benefícios físicos e mentais para os empreendedores seniores que se engajam neste universo. Manter-se ativo, em constante aprendizado e alcançando realizações pessoais e profissionais, são motivações para a busca pelo empreendedorismo entre profissionais maduros. Assim, apresentamos a história da nossa entrevistada Evanna Silva, consultora em gestão de pessoas que hoje é proprietária da RHE - Gestão e Assessoria. Evanna atende a região da Grande Florianópolis e, por meio do trabalho remoto, pode atender empresas de todo Brasil. Evanna conta um pouco sobre seus desafios e aprendizados na jornada empreendedora.

Evanna teve uma carreira estável e de sucesso na área administrativa e gestão de pessoas. Ao ser demitida, aos 50 anos, de uma empresa onde trabalhava há 14 anos, se viu diante da realidade do mercado de trabalho. Frente à perspectiva de ganhos menores e dificuldade de recolocação para pessoas na sua faixa etária, decidiu empreender. Iniciou vendendo saladas, mas depois de um tempo percebeu que não era exatamente o que queria fazer, então resgatou sua experiência e paixão pela gestão de pessoas e investiu na sua carreira de consultora de RH.

**Como foi o seu começo neste negócio?**

Comecei com uma franquia, mas eu tinha que fazer tudo, desde o marketing, criar Instagram e toda estratégia de venda, prospectar, a franquia só dava o nome mesmo. E eu não entendia nada disso, só sabia fazer o trabalho operacional. Então decidi buscar uma associação comercial onde eu pudesse aprender, porque ser empreendedora é muito bonito, mas não é fácil. Na associação, comecei a fazer contatos, mon-

tei um material de apresentação e consegui meus primeiros clientes. Em 2019, participei de um núcleo de mulheres e me incentivaram a inscrever um projeto que eu tinha e que trabalho até hoje, que tem como foco o perfil comportamental das pessoas. Então fiz um plano de negócios, tudo certinho, e ganhei o prêmio de empreendedorismo na categoria MEI. Isso foi muito bom, ajudou a alavancar um pouco o negócio. Com o tempo, o negócio foi crescendo, criei o meu diferencial e foi aí que a Evanna Silva começou a aparecer, as pessoas procuravam a mim e não a empresa. Então eu percebi que não fazia mais sentido ter a franquia. Hoje já saí do MEI para ME e tenho a RHE- Gestão e Assessoria.

**Quais são seus principais desafios nessa jornada?**

Quem é empreendedora solo, tem que fazer tudo sozinha, tem que ser estratégica e operacional. Para contratar um funcionário, é um alto risco. O maior desafio é conseguir atuar de forma mais estratégica para começar a criar perspectivas de negócios, senão o negócio se esgota, mas realmente não tem como fazer isso sozinha. Meu trabalho ainda tem sido muito orgânico, basicamente os clientes vêm por indicação. O trabalho com a internet também é um desafio, porque precisa estar presente nas redes constantemente e isso dá bastante trabalho. Essa parte do comercial, o “bater na porta” para divulgar o trabalho, captar, ainda é uma dor. Então, me alegro quando percebo que eu venci esse desafio, superei, esse aqui eu fui atrás e o cliente me chamou e fechei o negócio. Até três anos atrás eu tinha muita dificuldade, hoje já estou desenvolvendo. Mas é o dia a dia, tem que estar preparada para “levar a porta na cara”.

**Como você busca desenvolver suas competências empreendedoras?**

Eu sempre fui apaixonada por leitura, então eu leio muito sobre empreendedorismo, gestão, li-



derança... Quando eu não tinha nada, nem um trabalho pra fazer, eu estudava, lia um livro, ia pesquisar, ia fazer algum curso, alguma coisa eu fazia, nunca fiquei me lamentando. Fiz cursos do SEBRAE e fui buscando outras formações que dessem suporte ao meu trabalho. Hoje, eu quero subir de nível no meu negócio, então fui buscar um projeto onde grandes empresários servem de mentores. Uma delas me acompanha e me direciona nas questões de prospecção, posicionamento nas redes sociais além da construção de novos projetos.

**Quais seus maiores aprendizados nessa jornada?**

Uma das coisas que percebi dentro da associação, que é muito importante a gente ter contatos com empresas, com pessoas, a gente mostrar a nossa cara. Quando você tem o nome de uma associação amarrada ao seu, isso dá credibilidade. Por outro lado, a gente também tem que fazer um trabalho bem-feito, né? Eu sem-

pre cuidei dos negócios dos outros como se fossem meus, meu senso de dona sempre foi muito presente. Muitas vezes, eu era até criticada pela minha família por causa da minha dedicação. Então, entendi isso, que tenho que trazer essa dedicação para a minha empresa. Quando você é a dona, você tem que entregar o seu serviço muito, mas muito melhor, porque é seu o negócio. E não tem hora para trabalhar, à noite, sábado, domingo. Eu aprendi nesses seis anos, que a gente tem que focar na solução e não ficar olhando para o problema.

**O que mais facilita o seu processo empreendedor?**

As conexões são muito importantes. Acho muito bacana trabalhar em parceria, eu tenho três trabalhos de parceria porque com isso a gente cresce junto. Eu apoio, trago pra mim, gosto de ensinar, aprender e compartilhar também. Outra questão é a maturidade, eu percebo isso. Quando vou falar com as pes-

soas, percebo que existe confiança. Dá a entender que você tem uma bagagem e isso traz um respeito, né? Uma credibilidade naquilo que você faz. Acho que isso para mim, é a coisa mais importante.

**Qual o significado do empreendedorismo na sua vida?**

Liberdade, acho que a liberdade foi um ponto chave para empreender, para pensar pra frente. Às vezes eu não paro muito pra pensar, já estou com cinquenta e seis anos e acho que vou trabalhar a minha vida inteira. Não me vejo sem fazer nada, acho que em alguma coisa sempre vou atuar. Eu não me arrependo de empreender porque acho que consegui transformar muitas vidas, consegui ajudar. Fico muito feliz cada vez que consigo recolocar uma pessoa no mercado, eu percebo que eu fiz um bem pra alguém e para a empresa também.

**Que mensagem você deixa para quem quer empreender?**

Tem que ter muita persistência, não desistir porque nenhum dia é igual ao outro, nunca. Às vezes a gente está para baixo, mas virou a noite e começou o dia, são outras perspectivas, assim é a vida do empreendedor, tem que ir em frente. A resiliência e a constância são as nossas melhores amigas.

A partir dos relatos da entrevistada, podemos observar que ela aprimorou sua comunicação, capacidade de escuta, resiliência e buscou desenvolver competências que não possuía, como vendas, atuação comercial e marketing digital. Assim, a busca pelo aprendizado, conexões constantes com outros empreendedores e confiança demonstraram ser fundamentais para a entrevistada desenvolver as competências que são essenciais no empreendedorismo. O processo empreendedor é um grande desafio independentemente da idade, porém, os empreendedores seniores podem contar com aspectos da maturidade que podem facilitar este processo.

## ADORNOS

### Elementos Doutrinários

Jaime João Regis

Na natureza, tudo tem função, tudo o que existe cumpre um papel, tem uma finalidade. Até as coisas aparentemente sem sentido têm sua razão de existir. As funções podem ser executadas individualmente, mas são realizadas, muito frequentemente, de forma coletiva. Os morcegos, as formigas, as abelhas, as minhocas, os abutres, os golfinhos, os esquilos, os pássaros, as borboletas, as flores, os insetos são exemplos de realização de funções coletivas.

E que funções executam! O trabalho de cada indivíduo ou espécie é útil por si só, mas é parte de uma ação geral, como peça de uma grande engrenagem. Os morcegos (insetívoros) se alimentam de insetos, controlando sua população. Estes prestam inúmeros favores, dentre eles, o fracionamento dos troncos das árvores velhas caídas no solo, para que as bactérias e outros microrganismos decomponham a matéria orgânica. As minhocas entram em cena, dela se alimentando, compondo o húmus e ajudando na sua incorporação ao solo, para que as sementes germinem, cresçam as plantas, nasçam as flores, venham as abelhas, as borboletas e os beija-flores para as polinizarem.

Analisando o ciclo de vida de alguns desses pequenos seres, vê-se que eles têm um período muito curto de permanência. As borboletas, por exemplo, duram de algumas horas a quatro semanas, sendo a espécie monarca a mais longeva, chegando aos nove meses. Uma questão se coloca: para a função que cumprem, utilidade que preenchem e tempo de vida que têm, poderiam ser projetadas de forma e com características mais simples, a princípio. Na nossa economia, seria razoável esse raciocínio.

Mas o que se vê é um requintado trabalho de arte: flores decoradíssimas, borboletas com desenhos, contornos e combinações de cores espetaculares, com brilho e efeitos incríveis. E o que dizer da beleza dos beija-flores, de seus tons que variam conforme o ângulo de visão e o reflexo da luz que os tornam cintilantes? E alguns insetos, como as joaninhas, com suas asas em variadíssimas cores e desenhos, desde bolinhas a representações complexas em seus minúsculos corpos? E os peixes de aquário, obras primas de combinações de cores e de formas? E outros pássaros, ainda, como a saíra de sete cores ou o espetáculo do pavão colorido com a sua cauda aberta?

Seria um sem-fim os exemplos que poderiam ser citados, quão grande e maravilhosa é a obra artística da natureza, uma obra que além da grande beleza revela-se perfeita e altamente inteligente. Os desenhos em suas simetrias e assimetrias e concepções arquitetônicas, transmitem mensagens, permitindo diferentes interpretações conforme o ponto de vista, a sensibilidade e a leitura feita por quem os aprecia. O observador torna-se parte e é absorvido pelo observado. Além de fazer

uma obra fenomenal na natureza – o universo e seu mecanismo – a inteligência suprema do universo, a causa primeira de todas as coisas, embelezou-a, decorou-a magistralmente, mostrando a sua beleza, para que apreciando a percebêssemos e descobríssemos a beleza que existe em nós também, sintonizando com a nossa fonte, de quem somos imagem e semelhança.

Apreciar o belo, embeber-se dele, é conectar-se com o pensamento do Grande Artista, é descobrir-se como parte dessa beleza, nela pondo o foco principal, vendo, mas não fazendo do feio a única leitura da vida. Motivado pelo belo, o ser descobre a sua beleza, exterioriza-a e a propaga. Leva alegria onde há tristeza, leva luz onde há trevas. A natureza é adornada pelo Grande Artista para que adornássemos com ela nossas vidas e propagássemos seu adorno ao nosso redor.

Porém, o que vemos no nosso cotidiano é algo que entristece. Locais de uma beleza marcante, quando passado algum tempo e a eles retornamos, somos surpreendidos com a lastimável imagem de agressão, de devastação e até de destruição. Vemos projetos imobiliários e empresariais sendo implantados com a aniquilação de tudo o que havia no terreno: árvores centenárias enfeitadas com orquídeas e bromélias que serviam de habitat ou de abrigo a milhares de pássaros de variadas espécies, fornecendo-lhes, as frutíferas, também o alimento, abatidas brutalmente, num verdadeiro “arboricídio”.

Resultado da ganância  
Associada à ignorância  
Que nascem da distância  
De entender a relevância

Que por sua substância  
É enorme a importância  
De haver a consonância  
De áreas de verdejância

E concreto em alternância  
Sem ter este a dominância  
Obtendo em circunstância  
Ar e sombra de estância

Ter das flores a fragrância  
E a beleza e exuberância  
De pássaros em abundância  
Como era em nossa infância.

É preciso que toda a humanidade se conscientize do imenso patrimônio de belezas, de adornos de que a natureza dispõe, recebido como herança do Grande Arquiteto. E que saiba preservá-lo, transferindo-o às gerações futuras na sua originalidade, e não somente em filmes e fotografias. É direito dos que virão, é dever dos que aqui estão.

## SOLIDARIEDADE COMO INSTRUMENTO DE TRABALHO DO AMOR

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Alguma vez já imaginaste como seria o mundo sem amor? Sem amor pelos pais, irmãos, filhos, netos, pelo bichinho de estimação, pelo paciente com dores num leito de hospital ou pela beleza contida no céu por ocasião do crepúsculo? Sem amor no coração como apreciar os acordes de uma bela música? Imagine como seria o mundo sem o amor...

Todos procuraram o amor para viverem embevecidos... Ele, o amor, é como um ingrediente muito sutil de nossa consciência. O ser humano depende do amor... Sem o menor resquício do amor, ele não sobreviveria.

Engana-se quem pensa que o amor é um sentimento... Ele é muito mais que isso... O amor é um ser. O amor é alguém, um espírito vivo, real, ainda que invisível e quando desperto leva os homens à felicidade. Porém, tal qual uma brasa coberta de cinzas precisa de um sopro para avivar. O amor é algo que não se pede, mas, algo que se dá. Nosso interior é um manancial imorredouro que jorra amor em abundância. E dando amor teremos nosso coração sorridente, farto e em paz.

Impossível falar de **amor** sem falar em **solidariedade**. Solidariedade é um amor que não é solitário e muito menos egoísta, pois, é um amor que se importa com o outro, ou com muitos outros seres, sem ciúme, sem posse e sem controle, uma vez esses sentimentos, erroneamente são entendidos como se fosse amor, mas, do amor e da solidariedade estão muito distantes.

Bezerra de Menezes de maneira simples e sábia assim definiu a solidariedade:

**“Solidários, seremos união. Separados uns dos outros seremos pontos de vista. Juntos, alcançaremos a realização de nossos propósitos”.**

Somos solidários cada vez que avivamos nossa compaixão diante de alguém necessitado, seja essa necessidade física ou moral. Somos solidários quando engajamo-nos a um grupo que unido não mede esforços para atingir seu objetivo, qual seja, o amparo ao necessitado. Aquele que é solidário esquece-se de si mesmo para conduzir os desvalidos.

Somos solidários quando distribuimos o sorriso da paz, quando da-

mos o forte aperto de mão, quando abrimos nossos braços para receber aquele que busca o aconchego, quando tendo aprendido, ensinamos a perdoar trazendo o conforto para o coração ressequido pelo ódio. Somos solidários quando elevamos nossa voz e entoamos em conjunto o canto que eleva o espírito daqueles que precisam tirar os pés do chão e dar asas ao espírito para que acesse a Oitava Luminosa que é a luz da consciência experimentada através de uma oitava de frequências de som.

Somos solidários quando comemos menos para poder partilhar o alimento que temos a mesa lembrando que o faminto também tem paladar. Assim, o pão envelhecido que pode ser transformado em deliciosa sobremesa, não servirá de amostra da falsa generosidade com aqueles que têm fome.

É importante observar o verdadeiro sentido da solidariedade e não participar do sentimento derrotista que possuem muitos necessitados. A solidariedade visa a ajudar o outro a levantar-se, portanto, não devemos ter atitudes derrotistas e chorar com aqueles que ajudamos. O socorro se presta a levantar quem está caído e não a cair junto ao desvalido, pois assim estaríamos sintonizados com a energia do sofrimento alheio dificultando a cura daquele que surgiu em nosso horizonte.

Há aqueles que usam a solidariedade como ostentação. Nesta hora em que falamos de solidariedade como poderemos desprezar esses Irmãos? Não serão esses Irmãos que precisam de nossa solidariedade para descobrir a beleza, o conforto, e a alegria que preenchem o coração dos verdadeiros solidários? O falso solidário já se encontra no meio certo para exercer suas qualidades que ainda estão entorpecidas pelo ego exacerbado. É uma questão de tempo, tão somente, para o despertar daqueles que já foram içados pela Espiritualidade de Luz. Quando chegar a hora certa será aberta a cortina que lhes veda os olhos e o coração. Vamos, portanto, esquecer as críticas e alojar esses Irmãos no recanto santo de nossos corações... Eles nem sabem, mas, são tão sofredores quanto àqueles que buscam nosso amparo.

# Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar  
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



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

## OUTORGA

Saudações!

Parabéns pelo glorioso dia da Outorga em Nosso Lar! É realmente um momento especial e significativo, onde a grandiosa espiritualidade autoriza o funcionamento pleno do Hospital na terra Nosso Lar. É uma ocasião para celebrar a criação e materialização do hospital, bem como a autorização para iniciar suas nobres atividades.

A gratidão pela oportunidade de trabalho, crescimento e evolução espiritual é fundamental. É uma bênção poder servir e contribuir para o bem-estar e libertação dos espíritos. Que neste dia 16.08 e em todos os dias que se seguem, haja muita felicidade, amor e saúde para todos que foram incumbidos com a missão de edificar e auxiliar na evolução espiritual.

Que as atividades desenvolvidas em Nosso Lar sejam sempre conduzidas com dedicação, compaixão e sabedoria, trazendo cura e consolo aos que buscam auxílio. Que a luz da espiritualidade continue a guiar o trabalho realizado no hospital, trazendo alívio e esperança para todos que necessitam.

A todos os colaboradores e envolvidos nesse trabalho grandioso um dia repleto de bênçãos e realizações. Que a jornada em Nosso Lar seja uma fonte constante de aprendizado e crescimento para cada um de todos nós.

Parabéns novamente e que todos aqui da espiritualidade, possamos continuar juntos, trabalhando, amando e crescendo com nossas nobres missões!

Com votos de paz e luz,

Irmão Savas



# ESSE É TTP

EMPRESTIMO  
PESSOAL  
KOERICH

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 da contratação. O Custo Efetivo Total (CET) do financiamento terá variação de acordo com o valor, o número de prestações, taxa de juros contratada e demais condições praticadas na operação. Condições válidas até 31/07/2016, podendo ser alterada sem prévio aviso. O Koerich é Corretora da Kredig S/A. CNPJ: 0800 648 6488. Consulte o CET antes da contratação.