

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

OUTUBRO 2023 - ANO 13 - Nº 119

IMAGEM WEB

SAÚDE DA MULHER



Devemos conhecer as características e os cuidados que a mulher necessita desde a infância para ter uma vida plena, saudável e feliz. Com cuidados simples, podemos ter a melhor qualidade de vida possível e prevenir as principais doenças a que estamos sujeitas.

Páginas 8 e 9

Colunas

• SOBRE A RENÚNCIA

Adilson Maestri
Página 7

• NINGUÉM SOFRE PORQUE DEUS QUER

Gastão Cassel
Página 7

• COOPETIÇÃO: cooperação x competição

Édis Mafra Lapolli
Página 13

• A CONFIANÇA: 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. 16



AMBIDESTRIA ORGANIZACIONAL um olho no peixe (presente) outro no gato (futuro)

Melissa Amaral diz que o cliente é volátil, tem diversas necessidades e, às vezes, nem ele sabe direito o que quer. Ao mesmo tempo, é imprescindível ao gestor estar focado na excelência dos processos de gestão. Investindo em uma governança estruturada, olhando para a sociedade em que a empresa está inserida, preservando o meio ambiente e tendo carinho por todas as pessoas envolvidas no processo: clientes, fornecedores, colaboradores etc. **Página 4**

Estamos em outubro, quando comemoramos “O Dia da Criança”, assim como, também, do “Dia da Padroeira do Brasil”, Nossa Senhora Aparecida. Dia dedicado à Maria, mãe amorosa, carinhosa. Maria é o modelo feminino de força, coragem, fé inabalável e, principalmente, de amor.

Coincidência ou não, outubro é marcado pela campanha Outubro Rosa, um movimento internacional de conscientização da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. Além de chamar a atenção das mulheres para a necessidade de frequentar o médico e de fazer a mamografia.

Neste número, estamos falando sobre a Saúde da mulher, física e mental, falamos sobre o que fazer para ter uma boa saúde e melhor qualidade de vida, trazendo algumas sugestões que toda mulher, independente de sua idade, deve seguir para manter sua saúde em dia.

Nosso Mentor, na página 15, diz “Hoje, trago comigo o apelo de alguém que, perdido no caminho da vida, pediu socorro a Deus. Leia com os olhos do coração e perceba a dor daqueles que atravessam a noite escura da alma. Entenda que não podemos procurar Deus fora de nós próprios e que só através do amor chegamos a Ele”.

É nessa busca pela melhor qualidade de vida, pelo autoamor e cuidados pessoais que chegamos a Deus, e o que Ele quer para cada um de nós, seus filhos, é a felicidade.

Boa leitura



Esconde-

Bianca Velloso

Sabe onde a felicidade se esconde?
Descobri dia desses, por acaso,
desatenta, descabelada, desprovida de expectativas:
Ela se esconde sob o véu das dificuldades...
O amor ensina que as diferenças
são possibilidades de olhar o mundo
através de outras lentes
pintar a vida com outras cores
O diferente pode ser bom, pode fazer bem
Quando se experimenta o novo
com a alma despida de preconceitos
A felicidade nos toma nos braços
e nos leva a bailar entre as estrelas

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=aWdaOTVVTWxkZUZZNmhIZTNPbW9vdz09>

Contato: (48) 99959-4848

expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Alvaro Farias

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

Editoração
Fernandz Editora
juceliadzfernandes@gmail.com

Cartas para o jornal
secretaria@nenossolar.com.br

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

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

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



**Núcleo Espírita
Nosso Lar**

rádico
Web

www.nenossolar.com.br

O USO INDISCRIMINADO DO AÇÚCAR

Sandra Lohmann
Nutricionista - CRN10- 11185

De acordo com a OMS, cada brasileiro consome cerca de 30 kg de açúcar por ano, ultrapassando assustadoramente a recomendação máxima de 18,2 kg/ano. A quantidade consumida equivale a cerca de 18 colheres de chá de açúcar por dia e, o mais interessante, cerca de 36% do açúcar consumido encontra-se em alimentos industrializados tais como refrigerantes e achocolatados, o que pode ser definido como açúcar indireto ou disfarçado.

Seja no cafezinho ou na receita de bolo, o açúcar faz parte da rotina de 85% dos brasileiros, segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares, cujos dados analisados são de 2017 e 2018.

Junto deste aumento indiscriminado do consumo de açúcar, decorre o crescente número dos prejuízos à saúde da população, bem como as muitas doenças associadas à exposição constante aos altos níveis da glicose sanguínea. De acordo com a Pesquisa Vigitel 2021, do Ministério da Saúde, 22% da população adulta do país já sofre com obesidade e este cenário não está diferente na população infantil, o que tem sido motivo de grande preocupação das autoridades em saúde.

Dentre os principais males derivados do consumo excessivo do açúcar, temos: compulsão alimentar, sobrepeso, obesidade, fadiga crônica, insônia, enxaqueca, memória ruim, depressão, ansiedade, inflamações intestinais, resistência à insulina, diabetes do tipo 2, aumentos dos triglicerídeos, fígado gorduroso, ovários policísticos, acne, artrite, câncer, envelhecimento precoce e a mais recente associação é com o chamado “diabetes do tipo 3”, a doença neurodegenerativa Alzheimer.

Muitos trabalhos têm afirmado que o açúcar danifica o cérebro mesmo em pessoas não diabéticas. Os estudiosos do assunto mostraram que os indivíduos que apresentavam exames de sangue com a taxa da hemoglobina glicada mais elevada, também tinham áreas cerebrais danificadas, isto é, apresentavam seu hipocampo significativamente menor (área responsável pela memória).

E para finalizar, segue uma lista dos diversos nomes que o açúcar apresenta. Além dos nomes conhecidos como açúcar cristal, açúcar mascavo, açúcar demerara, açúcar orgânico, açúcar de confeitaria, açúcar refinado e açúcar light, há aquele que indústria utiliza para o preparo dos industrializados, e estes tem maior participação nos efeitos negativos sobre a saúde. Este açúcar aparece como maltodextrina, frutose, açúcar invertido, açúcar líquido, xarope de glicose.



IMAGEM WEB

Preferência para açúcar e alimentos doces pode estar relacionada com as bactérias do intestino.

O que mais tem surpreendido o mundo da ciência é a constatação de que o desejo por doces ou alimentos açucarados pode não estar na “cabeça” e sim no intestino. Isso mesmo. Está sendo demonstrado que, de acordo com o grupo de bactérias dominantes no ambiente intestinal (microbioma), haverá mais ou menos desejo por açúcares. De acordo com pesquisas mais recentes, o equilíbrio (ou não) do microbioma é que pode estar por trás daquilo que se tem mais preferência para comer ou ainda, daquilo que não se consegue parar de comer. Há diversos grupos de bactérias que povoam naturalmente o sistema intestinal e o que foi descoberto é que certo grupo destas bactérias tem preferência por alimentos açucarados e acabam induzindo nas escolhas mais ricas em doces. Assim, estas bactérias alimentadas com açúcar, desenvolvem outras substâncias que fazem o indivíduo querer mais alimentos doces para que possam continuar se desenvolvendo. E esta situação se repete, dia após dia, criando um círculo vicioso.

Para esta situação, a recomendação será aumentar a diversidade das bactérias para que não haja dominância deste grupo viciado em doces. E isto é possível com a introdução de maior aporte de fibras na dieta, pois estas fibras servem de alimento para as outras bactérias, chamadas de “concorrentes” das viciadas em açúcar.

Quais seriam estes principais alimentos salvadores? São eles: vegetais em geral, crus e cozidos, abóboras, lentilhas, grão de bico, banana verde, fermentados em geral, iogurte natural, kefir, tempeh, alimentos em conserva como o chucrute (repolho) e o rabanete.

Infelizmente nos deparamos com um aumento exponencial de farmácias, provando que a humanidade tem certa preferência pela medicalização e não pela prevenção. E neste caso, a nutrição continua tendo seu papel de destaque, onde é possível mudar a história de doenças de um indivíduo, alterando seus hábitos alimentares e estimulando a prática de exercícios físicos regulares (> 3 x semana).

SAUDABILIDADE E ESCOLHAS ALIMENTARES

Kharla Medeiros
Nutricionista CRN10/0489; Doutoranda em Nutrição, PPGN/UFSC

A preocupação com o corpo e hábitos de vida impulsionando as pessoas a procurar alimentos que ofereçam benefícios à saúde e proporcionem bem-estar também têm sido relacionados à saudabilidade (LIMA FILHO *et al.*, 2016). Já as escolhas alimentares estão relacionadas ao processo pelo qual os indivíduos consideram e selecionam alimentos e bebidas (SOBAL; BISOGNI; JASTRAN, 2014). Essas decisões baseiam-se em reflexões conscientes, subconscientes, automáticas e habituais, onde o COMER tem uma ligação direta com experiências emocionais do indivíduo, perspectivas sobre como as pessoas pensam, sentem e agem em relação aos alimentos considerando processos fisiológicos e psicossociais (COHEN; BABEY, 2012). Além disso, a saudabilidade é reconhecida como uma das características que fundamentam as escolhas e o consumo alimentar (MACHIN *et al.*, 2020).

Aliado a essa questão, o ambiente alimentar pode influenciar as percepções sobre o significado simbólico dos alimentos, interferindo no julgamento de saudabilidade e tomada de decisão, bem como incentivar a escolha e o consumo de produtos (WEBB, 2017; PLASEK; LAKNER; TEMESI, 2020). Steinhauer, Janssen e Hamm (2019) observaram que quanto maior o nível de percepção de saudabilidade de um produto, maior é a probabilidade de que este seja comprado.

Dentro desse contexto, as indústrias de alimentos, atentas aos movimentos do mercado e às tendências como saudabilidade e bem-estar, têm desenvolvido produtos com o apelo de saudável definindo “produto saudável” como todo alimento ou bebida sem glúten, sem lactose, light/diet, orgânicos, vegano e inte-

grais (Food Ingredients South America, 2018; MARTINS, 2017). Cabe ressaltar que a oferta de produtos que promovem “saúde e bem-estar” representa cerca de 20% do mercado de alimentos embalados no Brasil, com tendência de crescimento e as compras de “produtos saudáveis” alcançaram R\$ 92,5 bilhões em 2017 estando o Brasil em quarto lugar no ranking global de consumo desses produtos (MARTINS, 2017).

Com isso, os supermercados têm aderido à implantação de setores destinados à exposição e comercialização de “alimentos saudáveis” na visão de estar atendendo aos desejos de um consumidor a cada dia mais informado e exigente em relação aos produtos que consome (MARTINS, 2017). Importante destacar que uma análise do marketing dos produtos do setor de “alimentos saudáveis” em supermercados no Brasil identificou e categorizou produtos alimentícios em seções de saúde e bem-estar de folhetos circulares em supermercado de acordo com o grau de processamento e alertas identificados no painel frontal das embalagens e rótulos destes produtos. Esse estudo evidenciou o predomínio na divulgação de alimentos ultraprocessados podendo influenciar negativamente os consumidores na compra de alimentos divergindo nas recomendações de saúde e alimentação (BOTELHO *et al.*, 2020).

Portanto, fique atento ao marketing de alimentos de produtos “saudáveis”. A “comida de verdade” (frutas, verduras, legumes; cereais e leguminosas como arroz e feijão; raízes e tubérculos como batatas e aipim; oleaginosas como castanhas, amendoim e amêndoas) é a melhor opção de orientação para uma alimentação que promova, recupere e mantenha a saúde.

REFERÊNCIAS

- BOTELHO, A.M.; MILBRATZ DE CAMARGO, A.; MEDEIROS, K.J.; IRMÃO, G.B.; DEAN, M.; FIATES, G.M.R. Supermarket Circulars Promoting the Sales of ‘Healthy’ Foods: Analysis Based on Degree of Processing. **Nutrients**, v.12, p. 2877, 2020. Disponível em: <https://pureadmin.qub.ac.uk/ws/portalfilmes/portal/218724665/Healthy.pdf>
- COHEN, D. A.; BABEY, S. H. Contextual influences on eating behaviours: heuristic processing and dietary choices. **Obesity Reviews**, v. 13, p. 766–779, 2012. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789x.2012.01001.x>.
- Food Ingredients South America. Segmento de alimentos saudáveis movimentou R\$92,5 bilhões em 2017 e deve crescer 3% ao ano até 2022. <https://www.fi-events.com.br/pt/multimedia/1353-segmento-de-alimentos-saudaveis>.
- LIMA FILHO, DARIO DE OLIVEIRA *et al.* Escolha de alimentos: os fatores vida saudável e bem-estar, sensorialidade e prazer. **Revista Pensamento e Realidade** v.31. n. 3, 2016. Disponível em: <http://www.spell.org.br/documentos/ver/43398/escolha-de-alimentos--os-fatores-vida-saudavel-e-bem-estar-e-sensorialidade-e-prazer>
- MACHIN, L.; ANTÚNEZ, L.; CURUTCHET, M.R.; ARES, G. The heuristics that guide healthiness perception of ultra-processed foods: a qualitative exploration. **Public Health Nutr.** v.4; p.1-9, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32883386/>.
- MARTINS, R.B. Euromonitor apresenta as tendências em alimentos e bebidas na Food Ingredients South America. <https://blog.euromonitor.com.2017>.
- PLASEK, B.; LAKNER, Z.; TEMESI, A. Factors that Influence the Perceived Healthiness of Food-Review. **Nutrients**, v. 12, n.6. p.1881, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7353191/pdf/nutrients-12-01881.pdf>. Acesso em: 26 set. 2020.
- SOBAL, J.; BISOGNI, C. A.; JASTRAN, M. Food Choice Is Multifaceted, Contextual, Dynamic, Multilevel, Integrated, and Diverse. **Mind, Brain, and Education**, v. 8, n. 1, p. 6–12, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/mbe.12044>
- STEINHAUSER, J.; JANSSEN, M.; HAMM, U. Who Buys Products with Nutrition and Health Claims? A Purchase Simulation with Eye Tracking on the Influence of Consumers’ Nutrition Knowledge and Health Motivation. **Nutrients**, v. 11, p. 2199, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu11092199>.

REFERÊNCIAS

- <https://www.foodconnection.com.br/consumo/consumo-de-acucar-no-brasil-quais-os-desdobramentos-do-tema-para-2023> acessado em 18/09/23.
- KERTI *et al.* Higher glucose levels associated with lower memory and reduced hippocampal microstructure. **Neurology**, v. 12; 80, n. 20, p. 1746-1752, 2013 Nov.
- FREEMAN *et al.* Impacto of sugar on the body, brain, and behavior. **Front Biosci** (Landmark Ed), v. 1; 23, n. 12, p. 2255-2266, 2018 Jun.

AMBIDESTRIA ORGANIZACIONAL

um olho no peixe (presente) outro no gato (futuro)

Melissa Amaral

Doutoranda do PPGECC/UFSC

Focar na excelência operacional e estar atento ao futuro é um dos dilemas dos empreendedores hoje em dia. Presenciamos casos de empresas que faziam o dia a dia com perfeição, mas acabaram falindo porque não souberam olhar para o futuro.

As organizações são ambientes complexos e dinâmicos muito competitivos, cheios de incertezas e precisando inovar diariamente e ao mesmo tempo, permanecer relevante a curto prazo. Esses são desafios que exigem capacidade de inovação e ambidestria (SARTORI; GARRIDO, 2023).

As empresas precisam estar up to date e ser disruptivas, conectadas com as inovações que acontecem a cada minuto e com o que o seu cliente está querendo. O cliente é volátil, tem diversas necessidades e, às vezes, nem ele sabe direito o que quer. Ao mesmo tempo, é imprescindível ao gestor estar focado na excelência dos processos de gestão. Investindo em uma governança estruturada, olhando para a sociedade em que a empresa está inserida, preservando o meio ambiente e tendo carinho por todas as pessoas envolvidas no processo: clientes, fornecedores, colaboradores etc.

Ambidestria organizacional acontece quando os investimentos em inovação para a sustentação do valor do negócio no dia a dia (exploração) e inovações de crescimento (exploração) estão em equilíbrio. A maneira pela qual a empresa aproveita sua capacidade de inovação e eficiência é através da geração de inovações tanto para o horizonte de curto quanto de

longo prazo (DONATO, 2023).

Quem é ambidestro consegue equilibrar as duas questões e assim garante a sustentabilidade da sua empresa.

Mas o que é Ambidestria Organizacional?

Ser ambidestro é ser igualmente habilidoso com ambas as partes do corpo. A palavra tem origem no Latim: ambi significa “ambos” e dext significa “certo”, ou seja, ambos estão certos. Uma empresa é ambidestra quando é competente em ambas as partes: o presente e o futuro. Atualmente, essa habilidade é fundamental, mas não é fácil de balancear. Pois a vontade de implementar inovações disruptivas e todos os investimentos em tempo e dinheiro para isso, podem comprometer a sustentabilidade da empresa.

ENTÃO, COMO CONSEGUIR ESSE EQUILÍBRIO? Em primeiro lugar a empresa precisa avaliar como está sua situação. Se existe equilíbrio ou se seus olhos estão apenas no presente ou no futuro. Feito o diagnóstico é hora de agir.

Ter consciência que é importante investir especialmente em dois tipos de inovação. A inovação incremental (exploração) para suprir as necessidades atuais dos clientes e melhorar processos e a eficiência de gestão. E a inovação disruptiva (exploração) que irá trazer novas soluções ou abrir novos mercados. Lembrando que inovação não é gasto. É investimento.

A ambidestria pode ser estrutural, cíclica ou simultânea. A ambidestria estrutural ocorre quando

a empresa consegue o equilíbrio entre a exploração (ambientes mais rígidos, com rotina e burocracia) e a exploração (estrutura orgânica, pouco rígida e com autonomia) (FROGERI, et al., 2022). Nelas, a área operacional está separada da área de inovação. Funcionam em paralelo.

Na ambidestria cíclica ou sequencial, existe um ciclo de atividades, hora com foco em inovação, hora em atividades operacionais. Todas as funções atuam em ambas as frentes em algum momento. Já a ambidestria simultânea ou contextual, é um modelo em que todos os profissionais da empresa são ambidestros e atuam simultaneamente (FROGERI, et al., 2022).

Independentemente do tipo de abordagem ambidestra que a empresa adote, o crucial é garantir que

esteja constantemente direcionando seus esforços tanto para melhorias operacionais no cotidiano visando a excelência, quanto para a identificação de inovações disruptivas voltadas ao futuro. Caso contrário, existe o risco de a empresa não se manter no mercado quando o amanhã chegar.

REFERÊNCIAS

- DONATO, L. **O que é Ambidestria Organizacional?** Conceito e exemplos. AEVO. 2023. Acesso em: 15 de ago 2023. Disponível em: <https://blog.aevo.com.br/ambidestria-organizacional/>
- Frogeri, R. F. et al. Dynamic Ambidexterity: proposal of a theoretical and hypothetical model. Rev. adm. contemp. 26. 06. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-7849rac2022210088.en>
- Sartori, P. P. Garrido, I. L. **Ambidestria e Inovação Organizacional:** proposições para o avanço da teoria e da prática. BBR. Braz. Bus. Rev. 20. 2. 2023 DOI: <https://doi.org/10.15728/bbr.2023.20.2.6.en>



Espaço reservado para você

Atendimentos

ATENDIMENTO - TRATAMENTO

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

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

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

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

+ ATENDIMENTO DA FARMÁCIA



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

Segunda-feira	08:00 às 11:30 horas
Terça-feira	13:30 às 16:30 horas
Quarta-feira	08:00 às 11:30 horas 13:30 às 16:30 horas

Palestras dos dias 02/10/2023 a 30/10/2023

Data Palestra	Hora	Palestrante	Assistente	Tema
02/10/2023 Segunda-feira	20:00	Maurício Hoffmann		A experiência que minha alma necessita vivenciar.
04/10/2023 Quarta-feira	20:00	Gisele de Farias		Pedi e Obtereis
05/10/2023 Quinta-Feira	20:00	Odi Oleiniski	Zenaide A. Hames Silva	Medicina e Espiritualidade
06/10/2023 Sexta-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	O bem e o mal sofrer
07/10/2023 Sábado	14:00	Rogério Meyer Dal Grande		Os olhos do amor
09/10/2023 Segunda-feira	20:00	Maria de Fátima Costa		Cap. X - ESE - O poder transformador do perdão
11/10/2023 Quarta-feira	20:00	Cynthia Caiaffa		Amor e justiça de Deus
12/10/2023 Quinta-Feira	20:00	Elizete Florência dos Santos		Cap. XIV - ESE - O inevitável encontro consigo mesmo
13/10/2023 Sexta-feira	20:00	Rodrigo Luiz Alves	Marielle da Silva Martins	Boa nova - O caminho redentor
14/10/2023 Sábado	14:00	Maurílio Martins		Ajuda-te a ti mesmo, que o céu te ajudará
16/10/2023 Segunda-feira	20:00	Neuzir Oliveira		Cap. XXVII - ESE - Pedi e obtereis
18/10/2023 Quarta-feira	20:00	Suyan Romão		O amor de Deus recupera os filhos perdidos
19/10/2023 Quinta-Feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Prove da riqueza e da miséria
20/10/2023 Sexta-feira	20:00	José Alésio Francisco		Amar o próximo como a si mesmo
21/10/2023 Sábado	14:00	Rogério Meyer Dal Grande		Ligar-se a Deus
23/10/2023 Segunda-feira	20:00	Maurício Hoffmann		Reflexões acerca do “Não julgarás”.
25/10/2023 Quarta-feira	20:00	Wilmar dos Santos		A conquista da felicidade
26/10/2023 Quinta-Feira	20:00	Carlos Augusto Maia da Silva		Como encontrar a serenidade
27/10/2023 Sexta-feira	20:00	Marielle da Silva Martins	Rodrigo Luiz Alves	Fé, esperança e caridade
28/10/2023 Sábado	14:00	Maria da Graça Fagundes		Interdependência - A teia da vida
30/10/2023 Segunda-feira	20:00	Vitor Hugo Teixeira		Bondade

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.ne-nossolar.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

Horário de ônibus

Transporte Coletivo Estrela Ltda Forquilha 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 TIGEN / 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 P.R. 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 TIGEN / 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 - Forquilha Kobrasol Partidas de Forquilha				
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*			16.30*	18.30*
12.20*			18.30*	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	17.55R			

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	16.45A*
06.20ATB	09.15A*	16.30A*	08.10RN*	18.35A*
06.22RNBLS	10.00RNBLS	16.50A*	08.20A	
06.30A	10.15A*	17.10RN*	09.00RN*	
06.35RNBLS	10.45RN*	17.30ABSL*	09.05A	
06.40A	11.05A*	18.10A*	09.50A	
06.50A	11.40A	18.55A*	10.00RN*	
06.50RNBLS	12.10A*	19.10RNBLS*	11.00RN*	
07.00A	12.35RN*		12.00A*	
07.10ATB	12.50RNBLS*		12.45A*	
07.15RN	13.00A*		13.55A*	
07.50A*	13.30A*		14.40A*	

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

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

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

Partidas do TIGEN / 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	
05.00	08.10*	14.35*	05.30	13.05*	05.55
05.15	08.30*	14.55*	05.55	13.55*	07.05*
05.30	08.50*	15.15*	06.05	14.30*	08.25*
05.40	09.10*	15.40*	06.20	15.15*	10.25*
05.50	09.50*	16.00*	06.40	15.50*	11.45*
06.10	10.30*	16.20*	07.00	16.35*	13.05*
06.20	10.55*	16.40*	07.15*	17.40*	14.25*
06.30	11.15*	17.00*	07.40	18.00*	15.15*
06.40	11.55*	17.20*	07.50*	18.55*	16.25*
06.50	12.05*	17.40*	08.30*	19.20*	17.45*
07.00	12.25*	18.00*	09.10*		19.45*
07.10	12.40*	18.20*	09.55*		
07.20*	13.00*	18.40*	10.30*		
07.30*	13.15*	19.20*	11.05*		
07.40	13.35*	21.40*	11.35*		
07.50	13.55*		12.05*		
08.00	14.15*		12.30*		



IMAGEM WEB

APRENDIZADO DIÁRIO

Maria da Graça Fagundes
Grupo Andino

O contínuo aprimoramento é uma exigência em qualquer setor da nossa vida. Para saber fazer algo é necessário aprender como fazer e criar consciência do como fazer. A educação do espírito imortal e o aprimoramento dos conhecimentos, que nos proporcionam crescimento espiritual tão desejado, são nossas principais tarefas neste mundo, a fim de evoluirmos, crescendo no amor. Esse aprendizado é constante, aprendemos desde o nascimento até o momento em que desencarnamos, quando continuamos estudando, aprendendo e desenvolvendo potencialidades no mundo espiritual.

É importante ler, refletir, dialogar, esclarecer as situações vivenciadas no aqui e agora. A dádiva da vida é uma oportunidade de estarmos em uma escola com ensinamentos diários e atemporais. Mas é preciso estar atento, aberto e decidido a aprender, seja através de leituras esclarecedoras, seja no nosso convívio diário com todos aqueles que caminham conosco.

Os ensinamentos de Jesus, trazidos a nós por tantos autores, nos auxiliam a exercitar o amor ininterruptamente. A espiritualidade exercida no convívio do dia a dia é, sobretudo, um grande ato de conexão entre o ser humano e o divino. Ela constrói o modo como compreendemos o mundo, as pessoas e Deus. É o que energiza nosso ser e nos faz evoluir, é o que nos nutre, nos faz crescer e evoluir, nos fortalece para a vida.

Desenvolver a nossa compreensão, reconhecer que somos centelha divina e nos conectar com o divino requer, essencialmente, autoconhecimento, conhecimento e prática do bem. A oração, a meditação, o estudo e o trabalho voluntário nos ajudam a refletir sobre nossas ações, nossas vidas e nos motivam às mudanças necessárias.

É a oração que nos envolve e envia sinais para a espiritualidade sobre o momento que estamos vivendo, nossas dores e alegrias, angústias e esperanças, nossas e daqueles que caminham conosco. Não podemos nos esquecer da base espiritual no auxílio à

mudança de comportamento que é a conexão com Deus. E são várias atitudes do dia a dia que nos aproximam do autoencontro. A primeira delas é a busca por Deus em nós mesmos e no próximo. Ao perceber Deus em nossas atitudes e nas atitudes do nosso próximo, estaremos em sintonia com a espiritualidade. Lembremo-nos da máxima de Jesus: ‘amar ao próximo como a si mesmo’, ou seja, aprender a nos amar para assim conseguirmos amar a todos. É através do autoamor que geramos a fé e a confiança em um ser maior, criador de tudo o que existe, em sua presença e em seu amor por nós.

Certamente uma das lições mais importantes deixadas por Jesus foi sua fonte inesgotável de perdão. E nem sempre perdoar é tão fácil para nós. Perdoar exige coragem e é um dos maiores atos de amor. Perdoar significa não nos considerarmos melhor do que ninguém, de entender que, se alguém fez algo prejudicial para nós, é porque a compreensão dele é diferente da nossa, sua leitura de mundo é diferente da nossa. Perdoar é compreender que as pessoas fazem o que acreditam ser certo para elas e que, pode ser diferente do que consideramos certo para nós.

Cada ser traz a sua história, seu aprendizado e é essa história e esse aprendizado que definem suas escolhas. Paremos um segundo para pensar em quantas coisas boas ocorrem todos os dias para que possamos seguir em frente com nossas vidas. Agradecer pela vida e refletir sobre tudo o que nos trouxe até aqui é uma forma de sair de um círculo vicioso perigoso: o de olhar apenas para aquilo que não temos ou que aconteceu diferente do que queríamos ou que não dependia de nós. Exercitar a gratidão é uma forma de se aproximar de Deus e é exercer a espiritualidade na prática.

Praticar o estar presente no que vivemos requer, primeiramente, entender quais valores são importantes para nossa vida e com quais nos identificamos. São eles que vão determinar as virtudes e atitudes que praticamos no dia a dia. Estar presentes em nós e no momento, esse é o nosso desafio.

O QUE VALE MAIS? SER MELHOR DO QUE O OUTRO, OU SER MELHOR PARA O OUTRO?

Marlene Coelho da Costa

Enfermeira - COREN 55115

Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Era um lindo sábado frio e ensolarado, meninos e meninas de todas as idades corriam de um lado para outro. Ansiosos estavam os meninos se aquecendo para um campeonato de futebol.

Deu-se início ao campeonato com seus técnicos escalando e orientando seus alunos, palavras de estímulos e hinos eram entoadas, convidando todos os jogadores a defender seus times, e dar o melhor de si para a partida. A bola colorida era lançada daqui para lá, e os meninos esforçavam-se em busca de um gol.

O evento futebolístico transcorria dentro da normalidade, com alguns escorregões, mas, nos primeiros minutos, observei (não havia como não o observar), um pai que reclamava do juiz na beira do campo de futebol. Primeiro, como um torcedor incomodado e logo depois, passando a ser mais eloquente com as palavras.

Uma jovem menina, muito simpática, sentada ao meu lado falou: Tia, estou com medo de que eles briguem no final do jogo. Sorri, pois era somente um jogo de jovens meninos. E não, não seria concebível que adultos responsáveis pudessem assim proceder, pois afinal quem estava ali eram técnicos, familiares e inúmeras crianças. E de maneira nenhuma seria possível que personagens que habitam a o mundo imaginário das crianças como o **MELHOR PERSONIFICADO**, pudessem assim agir.

O tempo foi transcorrendo, o jogo corrido, e os pequenos jogadores por mais que se esforçassem, continuava o jogo, zero a zero. Então, foi neste momento que os técnicos começaram uma discussão muito, digamos, *acalorada*, e, junto a estes, um coro de pais insurgentes inflamaram o clima, transformando ainda mais o ambiente tenso. As coisas foram tomando um caminho lamentável e, incredivelmente, houve a necessidade de que o jogo fosse paralisado, e, com isso, sendo necessária a expulsão da torcida.

E com esta atitude inapropriada, tornaram o que a menina mais temia em uma triste realidade. Com este comportamento antidesportista, mostraram os técnicos aos seus tutelados como NÃO agir no esporte. Mostraram também, os pais e familiares que acompanhavam o evento, a faceta errada do esporte, negando que ele fosse um instrumento de promoção da união e, principalmente, do respeito.

Em Provérbios 22:6 encontramos: “Educa a criança no caminho em que deve andar; e até quando envelhecer não se desviará dele”.

Efésios 6:4 diz: “E vós, pais, não provoqueis a ira dos vossos filhos, mas criai-os na disciplina”.

No mundo em que vivemos atualmente, que classificamos como voraz e astuto, é um convite olharmos para as nossas atitudes e ver se não estamos nos esquecendo de algo forte e justo, que se chama respeito.

Leon Tolstói, nos diz sabiamente: “O errado não deixa de ser errado só porque a maioria concorda e participa”. Ser digno e correto em todas as circunstâncias é muito importante. Não é possível reagirmos com pesos e medidas diferentes frente às situações que se apresentam no dia a dia. Os princípios que devem nortear nossos filhos nos caminhos do bem, da solidariedade, do respeito ao seu próximo são transferidos às crianças por todos que, de alguma forma, estejam junto a eles. Ensiná-los a voar no caminho do bem, este é o maior desafio, e esta é a tarefa nossa de pais e responsáveis.

Encaminhá-los, às vezes, a um tipo de esporte específico, talvez seja um sonho nosso. Querer vê-los em grandes telas, projetadas no mundo todo como grandes jogadores, os remetem a grandes responsabilidades. Por mais habilidosos que sejam, ainda são crianças. Há um tempo para tudo, antes de que ele seja um Cristiano Ronaldo, um Neymar, ensine-o a ser íntegro, honroso, respeitar e amar o próximo.

Talvez tenhamos que mudar nosso comportamento, pois se quisermos um mundo de paz, é necessário que sejamos apaziguadores. Se buscamos um trânsito mais tranquilo, nos comportemos com mais serenidade. Se quisermos ir a um espetáculo de futebol, passemos a nos comportar corretamente. Quando somos expulsos de um evento por mau comportamento, isso não nos faz heróis.

Sempre haverá uma oportunidade de sermos respeitosos. E se você estiver em algum lugar onde houver alguma atitude de desrespeito com qualquer pessoa, demonstre que você não compactua com esta atitude.

Nenhuma criança merece ver atitudes de violência, sejam elas físicas ou morais. Ame seus filhos e construa com eles e para eles um mundo melhor.



NINGUÉM SOFRE PORQUE DEUS QUER

Gastão Cassel
Jornalista
Equipe Filosófica Irmão Gabriel

Ninguém sofre porque Deus quer. Não viemos a Terra para sofrer e sim para evoluir, e as “provas e expiações” a que somos submetidos são percalços característicos da vida por aqui, mas não desígnios divinos. Ensina-nos Herculano Pires (1979) que “a ordem divina é regida por Deus, mas a ordem humana é dominada pelo homem, no aprendizado da vida terrena”.

A ideia de um Deus misericordioso não combina com predestinações ao sofrimento, às privações, à dor e à pobreza. A própria ideia de reencarnação pressupõe recomeços, reconciliações e esperanças, jamais punições e castigos.

Em O Livro dos Espíritos, Allan Kardec questiona os espíritos de luz na questão 806: “É lei da natureza a desigualdade das condições sociais?”. A resposta é breve e não deixa dúvidas: “Não; é obra do homem e não de Deus”.

Podemos, assim, afirmar que as mazelas do nosso mundo não são imposições divinas, mas obras nossas, num mundo gerido e conduzido pelos encarnados. Não são obras divinas as injustiças, as aflições, os suplícios, as tristezas, as segregações e as misérias.

Se pensarmos que a desordem que causa sofrimento na forma de desigualdades, conflitos, guerras, fome e preconceitos são obra dos homens, em primeiro lugar teremos que admitir que não são naturais, que não fazem parte da ordem divina. Mais: que nem deveriam existir. E assim nos é imposta a tarefa de mitigar essas distorções e admitir que o direito à felicidade, esse sim, é natural e precisa ser resgatado.

Se considerarmos a sagrada oração Pai Nosso,

veremos que o prometido Reino de Deus, espaço de plenitude e justiça, não está no céu, mas na Terra: “venha a nós o vosso reino, **assim na Terra como no céu**” (grifo nosso em Mateus 6, 9-10). Ou seja, a justiça, a igualdade, o respeito, a felicidade devem ser instituídas aqui na terra dos encarnados.

Vemos, assim, que não faz sentido pensar que sofremos aqui para viver bem num reino prometido de outra dimensão. Jesus deixou claro que o reino de Deus deve ser aqui, e construir esse reino é missão nossa.

Quem passa pela existência aqui sem perceber o injusto, sem lutar pelo justo, sem lutar pela igualdade que edifica o Reino, certamente não cumpre sua tarefa de evoluir. Pois ela é, sobretudo, a missão de conviver, de equacionar a relação com os outros em uma perspectiva de amorosidade, solidariedade e empatia.

Nenhum sofrimento é natural. Nem o nosso nem o de ninguém. A capacidade de se insurgir contra eles e praticar escolhas que se referenciem na harmonia com o outro, com o ambiente e com o próprio Deus é a verdadeira obra de evolução.

A evolução é o desenvolvimento de uma amorosidade que não é aprisionada nos indivíduos, mas que deve ser amplificada em uma dimensão social, na compreensão das agruras dos outros e do compromisso em dissipá-las. Não há evolução se não há compromisso com nosso mundo, que é o espaço a nós destinado para a função de crescer.

O Reino de Deus não é etéreo, é a vida que levamos ou devemos levar com nossos semelhantes. Aqui e agora.



SOBRE A RENÚNCIA

Adilson Maestri

Há momentos na vida em que nos encontramos numa encruzilhada. Buscamos a solução para uma situação e não a encontramos. Pesamos nos prós e contras e nada.

Pregam todas as correntes filosóficas que é hora de introspecção, de consultar o sábio que há dentro de todos nós.

Se já vivemos a mesma situação antes, encontraremos lá dentro o resultado de nossa decisão, mas se o embate é novo, como saber qual caminho tomar?

O que pesa de um lado, o que pesa do outro?

Quem aposta em cada lado? O coração, a mente, o ego, a alma?

É preciso organizar a situação e dar nome aos bois, quem em mim quer seguir um caminho e quem em mim quer seguir o outro?

Somos hoje o resultado de todas as nossas experiências e decisões do passado; passado recente e passado remoto.

E o que temos pela frente? A eternidade.

Sim, temos a eternidade, para carregar o resultado da experiência e da decisão. Se ela for boa, há de somar positivamente na qualidade do Ser que nos tornamos a cada nova experiência. Se ela não for boa, ficará o registro para que possamos comparar quando ela retornar. Sem culpa.

Toda experiência carnal tem como objetivo nos proporcionar a oportunidade de avançar em nossa consciência de quem somos: Filhos de Deus, perfeitos como o Pai.

Sim, porque filho de peixe, peixinho é! Não faria Deus um filho imperfeito, até porque não é da natureza dele fazer algo imperfeito.

E então? Direita ou esquerda? Para cima ou para baixo? Que dilema!

Caso queiramos, conscientemente, apostar numa alternativa para ver no que vai dar; perfeito! Mas, e se bater o medo de errar?

Medo é algo tão natural no ser humano; afinal, é o que nos mantém vivos. Mas, nos ensinaram que errar é errado. Bom, aí cabem várias alternativas e uma delas é o psicólogo. Mas caso queiramos nos responsabilizar por nossos atos – uma atitude de gente grande – esqueçamos o medo e o psicólogo e cacifemos!

No entanto, se esse sentimento que parece medo na realidade for lembrança de uma pretérita aposta equivocada, então cabe esperar e pensar mais um pouco.

Avaliar os prós e contras e se os contras forem, realmente, mais significativos em termos de honestidade conosco mesmo, cabe então abdicar do pleito.

A renúncia, quando fundamentada nos princípios mais sagrados do homem, aqueles que nos colocam em harmonia com as Leis do Universo, resultando na honestidade consigo mesmo, é um ato de bravura, de coragem e de amor por si e pelo outro.

Nunca pode ser considerado um ato de derrota, mas de vitória sobre si mesmo, dominando o dragão da carne e do mundo mágico da ilusão.

Mas é preciso, além de coragem, firmeza nessa aliança com o divino que habita cada um de nós.

Essa aliança nos proporcionará o alívio e a grata convicção de ter dado o passo certo.

Ama ao próximo como a ti mesmo, já dizia o Nazareno.

REFERÊNCIAS

PIRES, J. Herculano. *Ciência Espírita e suas implicações terapêuticas*. São Paulo: Editora Paidéia, 1979.
KARDEC, Alan. *O livro dos Espíritos*. 93 ed. Brasília: FEB, 2013.



SAÚDE DA MULHER

Isabela de Carlos Back
Médica voluntária, membro da AME-SC, CRM 5470, professora da UFSC aposentada, Doutora em Cardiologia pela FMUSP

Nós, mulheres, somos quase 52% da população. Mesmo assim, muitas de nós ainda não conhecemos nossos principais riscos de ficar doente. Quando pensamos em prevenção, logo vem o autoexame mensal das mamas e o exame de Papanicolau anual. Bom, já é um bom começo, mas a prevenção da saúde da mulher é muito mais que somente esses dois cuidados.



Figura 1 - Composição da população brasileira em 2012 e 2022, segundo IBGE

Na década de 2010, a mortalidade de mulheres no Brasil foi de cerca de 500.000 mulheres ao ano, sendo que as principais causas de adoecimento e internações, em ordem decrescente foram: doenças cardíacas, cânceres, doenças respiratórias e doenças endócrinas, nutricionais e metabólicas, com aumento de cerca de 23% nas causadas por cânceres e 31% nas causas respiratórias durante a década. Este cenário mantém-se aqui na região sul, com discreta redução das causas cardíacas, mas que ainda se mantém como principal causa de morte e adoecimento.

As causas de adoecimento e morte também variam segundo idade: entre 10 e 29 anos, os principais riscos são as causas externas, como acidentes e agressões; entre 30 e 59 anos, a principal causa são os cânceres, especialmente os de órgãos reprodutivos, de mama e do aparelho digestivo; já a partir de 60 anos, a principal causa é a cardiovascular, principalmente acidentes vasculares cerebrais e infarto agudo do miocárdio.

Apesar de investimentos importantes do Estado na prevenção, principalmente do câncer de colo e de mama, ainda há muitos obstáculos no modelo de cuidado de mulheres quanto à triagem, à detecção precoce, ao diagnóstico e ao tratamento, além de um acompanhamento humanizado e digno.

Mas o que podemos fazer por nós mesmas para ter uma boa saúde e melhor qualidade de vida? Aqui vão algumas sugestões que toda mulher, independente de sua idade, deve seguir para manter sua saúde em dia.

1. Nutrição

A nutrição adequada, rica em alimentos *in natura* ou minimamente processados, integrais, com muitas fibras e vitaminas, na forma de frutas, verduras, legumes e leguminosas (feijões), são as melhores opções. As proteínas são também muito importantes, especialmente nas formas mais pobres em gorduras, tanto em relação às carnes quanto aos laticínios. Devemos evitar os alimentos industrializados e o excesso de frituras e assados. A última recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) fala em 400 gramas por dia de frutas, verduras e legumes, será que conseguimos?



2. Atividades físicas

Cada vez mais os estudos sobre pessoas que vivem muito tempo demonstram que o mais importante é ter uma vida diária ativa: caminhar, cuidar do jardim, cuidar da casa, locomover-se de forma ativa são dicas importantes para o dia a dia. Devemos praticar ao menos 30 minutos diários de atividade moderada (quando a gente chega a suar, mas ainda consegue conversar). Isto deve ser feito ao menos cinco vezes por semana. Lembre-se também de evitar ficar muito tempo em telas (TV, *tablets*, computadores e celulares). Recomenda-se até duas horas por dia, somando tudo (sem contar o tempo que trabalhamos no computador). Dica: dá uma olhada no seu celular nos controles de tempo diário de uso, você vai ficar chocada!

3. Evite o fumo e o excesso de álcool

O fumo é a principal causa modificável de doença, tanto no homem quanto na mulher. A mulher tem uma dificuldade ainda maior para largar o vício, o que é mais um argumento para evitar iniciar esta prática. Converse com sua filha desde pequena (logo que entrar na escola) para evitar experimentar o cigarro. E nunca, mas nunca mesmo, fume perto de seus filhos. O álcool, por outro lado, tem um efeito dobrado sobre as mulheres, pois temos menor capacidade de metabolização e consequentemente



sofremos mais os efeitos de seu excesso. Assim, evite passar da primeira dose, e não consuma mais de cinco dias na semana, se você for bem saudável. Se você tiver doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, ou doenças mentais, como depressão e ansiedade, este controle precisa ser ainda mais rigoroso. Converse com a equipe de saúde que cuida de você.

4. Procure assistência de saúde periodicamente e sempre que precisar

Sempre que apresentar qualquer sintoma, seja ele relacionado aos aparelhos cardiovasculares ou respiratórios, sejam sintomas ou desconfortos relacionados à saúde das mamas ou íntima, procure assistência. Recomenda-se controlar periodicamente sua saúde endocrinológica também, especialmente relacionada ao peso, à diabetes e às concentrações de colesterol no sangue. Ao menos uma vez ao ano, não esqueça de medir sua pressão arterial. Entre as mais jovens, não deixe de discutir contracepção ou qualquer dúvida que tenha sobre o funcionamento de seu corpo.

5. Exames periódicos

Exames periódicos são importantes para diagnosticar doenças precocemente e iniciar logo o tratamento. Como exemplo, converse com a equipe de saúde responsável sobre a indicação de Papanicolau e mamografia, e a periodicidade ideal para seu caso. É importante checar possíveis fatores de risco cardiovasculares desde cedo, e suas consequências a partir dos 40 anos; a partir dos 50 anos, é importante afastar possíveis tumores de aparelho digestivo. Não se esqueça de palpar delicadamente suas mamas mensalmente a procura de possíveis “carocinhos”.

6. Saúde mental

Na atualidade, a mulher está exposta a muito estresse, com toda a carga relacionada ao trabalho fora de casa, mas ainda com muita sobrecarga em casa, em relação aos cuidados da família e dos afazeres domésticos. Estudos por todo o mundo

(talvez seja ainda pior em países como o Brasil) demonstram que mulheres trabalham cerca de três horas a mais que os homens. Isto leva a problemas como depressão, ansiedade e estresse crônicos. A mulher deve se entender como uma pessoa com direitos plenos à saúde, e com direitos a lazer e a descanso, com maior participação de todos os integrantes da família na divisão de tarefas. Deve também ficar atenta a sintomas de depressão, ansiedade ou mesmo Burnout (síndrome de esgotamento profissional) e procurar ajuda logo que possível. O Quadro 1 demonstra os sinais mais frequentes.

Quadro 1 - Sintomas de esgotamento profissional (Burnout) em mulheres

Cansaço físico e emocional, em nível de esgotamento
Dores de cabeça e enxaquecas frequentes
Dores musculares, principalmente nas costas
Mudanças de humor (tristeza, aceleração mental, choro sem causa aparente)
Pensamentos negativos (de fracasso, de culpa, de insatisfação com sua imagem ou capacidade)
Competitividade elevada (no trabalho, entre mulheres de seu grupo social ou familiar)

O tratamento deve ser por equipe especializada, com medicações e terapias. Mas podemos prevenir esta síndrome. O Quadro 2 descreve medidas que podem prevenir este esgotamento, que pode trazer profundos prejuízos à saúde mental e física das mulheres.

Quadro 2 - Como prevenir a síndrome de Burnout em mulheres

Divisão de responsabilidades quanto ao trabalho fora e dentro de casa
Aprender a se priorizar e dizer “não”, não se deve ultrapassar os limites de cada pessoa, que é individual
Tire um tempo para você, ao menos 15 minutos por dia (idealmente uma hora ou mais)
Diminua o nível de estresse, com a procura de atividades relaxantes, como meditação e hobbies
Procure ajuda especializada, sobre saúde da mulher e saúde mental

7. Higiene íntima

A higiene deve ser priorizada, para evitar infecções como micoses e bacterioses. Deve-se evitar produtos abrasivos e limpezas agressivas, e evitar roupas apertadas e molhadas; não se deve compartilhar objetos pessoais.

8. Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis (DSTs)

Além da contracepção, é fundamental a proteção contra as DSTs. Além de ter atenção à saúde de seus parceiros, o preservativo segue sendo o melhor método de prevenção destas infecções. Na dúvida, procure assistência médica para afastar a presença destas doenças.

9. Prevenção de trombozes

Trombose é a formação de coágulos em veias ou artérias. Na mulher, por características hormonais e de ciclo de vida, isto pode ocorrer, geralmente em pernas, com o aparecimento de dor e inchaço. Se não tratado, pode levar a risco de vida. Os fatores de risco mais importantes de trombozes na mulher são a gravidez, uso de contraceptivos orais, fumo, excesso de peso, falta de atividade física e presença de varizes. Na dúvida, procure assistência para tratamento precoce.

Agora vamos conversar um pouco sobre a saúde da mulher segundo idade:

Na puberdade: ocorre entre 8 e 13 anos geralmente, quando aparecem mudanças no formato do corpo e da quantidade



de pelos, além de um crescimento acelerado. Nesta fase, além de necessitar ser consideradas como mudanças absolutamente naturais e desejáveis de qualquer mulher, devemos procurar assistência sempre que isto ocorrer. A sociedade atual pode trazer muita angústia a estas meninas, por ideais irreais de corpos, que pode trazer profundo sofrimento e consequências mentais deletérias em longo prazo. Devemos sempre acolher suas dúvidas e reafirmar sobre a normalidade e a beleza deste desabrochar. Deve-se reforçar a educação sexual, com os cuidados de contracepção e prevenção de DSTs.

Menarca e menstruação: menarca é a primeira menstruação, geralmente um momento muito marcante da vida das meninas, com predomínio de muita insegurança e preocupações. Deve ser muito bem acolhido e idealmente haver também uma consulta para esclarecimentos. Cada mulher tem uma intensidade de fluxo e duração própria, assim como diferentes fluxos de secreções vaginais, e isto precisa estar muito claro para estas meninas, assim como possíveis sinais precoces de algo anormal.

Gravidez: é a fase final da maturação do corpo feminino, com profundas modificações. No primeiro trimestre ocorrem os enjoos e um aumento de líquidos para o crescimento do bebê. No segundo, ocorre o aparecimento da barriga e podem ocorrer dores nas costas, que precisam de exercícios de fortalecimento, indicados pela equipe que cuida da gestante. No terceiro, crescem as mamas, aumenta a retenção de líquidos e mais



desconforto para a vida do dia a dia. Durante todo o período, o acompanhamento médico é fundamental, com pelos menos seis consultas de pré-natal, para se fazer um cuidado global da mãe e do bebê.

Após o parto: a gravidez é o último estágio de maturação do corpo feminino. Assim, o corpo da mulher se torna totalmente maduro e pleno, com as modificações normais. A amamentação ajuda na perda de possível excesso de gordura durante a gravidez e contração uterina, o que faz retornar o corpo ao equilíbrio. É uma das formas mais importantes também de prevenção de câncer de mama. Este retorno também necessita de acompanhamento, com os cuidados necessários sobre o estilo de vida desta mulher. Nesta fase, a prevenção de tumores no aparelho genital ou nas mamas é fundamental e deve ser periódico.

Menopausa: mais frequentemente depois dos 45 anos, há uma queda abrupta dos hormônios com muitos sintomas. Aqui também é fundamental o seguimento médico, para haver o alívio de possíveis sintomas e novos cuidados, como o reforço da prevenção cardiovascular e osteoporose.

Assim, devemos conhecer as características e os cuidados que a mulher necessita desde a infância para ter uma vida plena, saudável e feliz. Com cuidados simples, podemos ter a melhor qualidade de vida possível e prevenir as principais doenças que estamos sujeitas. Se ainda não começou a fazer isto, vamos lá!!! Nunca é tarde para começar a trilhar uma vida plena, de muito amor próprio e respeito por nossos limites individuais.

REFERÊNCIAS

BATRA, A.; KIEFER, F.; ANDREAS, S.; GOHLKE, H.; KLEIN, M. et al. S3 Guideline “Smoking and Tobacco Dependence: Screening, Diagnosis, and Treatment” - Short Version. **Eur Addict Res.**, v. 28, n.5, p. 382-400, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. 2021. **Mortalidade proporcional por grupos de causas em mulheres no Brasil em 2010 e 2019**. Brasília: Boletim Epidemiológico. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/boletins-epidemiologicos/edicoes/2021/boletim_epidemiologico_svs_29.pdf. Acessado em: 26 de setembro de 2023.

BULL, F.C.; AL-ANSARI, S. S.; BIDDLE, S.; BORODULIN, K.; BUMAN, M. P. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **Br J Sports Med.**, v. 54, n.24, p. 1451-1462, Dec 2020.

DEFFIEUX, X.; ROUSSET-JABLONSKI C.; GANTOIS, A.; BRILLAC, T.; MARUANI, J. et al. Examen pelvien en gynécologie et obstétrique: recommandations pour la pratique clinique. **Gynecol Obstet Fertil Senol**, v. 51, n. 6, p.297-330, Jun 2023, French.

GHISI, G.L.M.; KIN, S.M.R.; PRICE, J.; BECKIE,T.M.; MAMATAZ, T. et al. Women-Focused Cardiovascular Rehabilitation: An International Council of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation Clinical Practice Guideline. **Can J Cardiol.**, v. 38, n.12, p.1786-1798, 2022 Dec.

KIEFER, F.; BATRA, A.; PETERSEN, K.U.; ARDERN, I. S.; TANANSKA, D. et al; Guideline Group AUD; Hoffmann S. German Guidelines on Screening, Diagnosis, and Treatment of Alcohol Use Disorders: Update 2021. **Eur Addict Res.**, v. 28, n. 4, p. 309-322, 2022.

SANDERS, T. G.. Economic and social characteristics of the Brazilian population. **UFSI Rep.** n. 43, p. 1-14, 1982.

SIQUEIRA-WIARDA I. Women's involvement in population and development policies. **Draper Fund Rep.**, v. 9, p. 8-10, 1980 Oct.

VACHERON, M. N. ; TESSIER, V. ; ROSSIGNOL, M. ; DENEUX-THARAUX, C.. Comité National d'Experts sur la Mortalité Maternelle. Mortalité maternelle par suicide en France 2013–2015. **Gynecol Obstet Fertil Senol.**, v. 49, n. 1, p. 38-46, 2021 Jan. French.

IMAGEM WEB



OUTUBRO ROSA

declare seu Amor por você mesma!

Viviane C. Perugini

Psicóloga e Psicoterapeuta Sistêmica - CRP 12/03812

@vivianeperugini.psicologa

Hoje vou escrever sobre um tema difícil, mas que ainda precisa ser falado, alertado e prevenido, principalmente no Universo Feminino, o Câncer de Mama. Ao receber o convite para esse artigo, me questionei: que autoridade eu tenho para falar de um assunto ao qual nunca vivenciei como paciente? Bem, primeiramente, quero deixar aqui todo meu respeito, carinho e condolências às milhares de mulheres que passam ou já passaram por um diagnóstico de câncer de mama. E dizer que hoje escrevo não apenas como profissional da área da saúde, mas também como voluntária do Núcleo Espírita Nosso Lar há 13 anos, sendo que 10 anos foram dedicados ao Centro de Apoio a Pacientes com Câncer (CAPC).

No início da década de 1990, criou-se o movimento internacional de prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama: Outubro Rosa. Independente da classe econômica, o câncer de mama é o mais incidente entre as mulheres, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA).

Sem dúvida, o impacto do diagnóstico compromete a integridade psíquica e social da paciente, já que vem associada a transtornos de Ansiedade e depressão. A forma como cada uma reage diante da doença é única, mas vale lembrar que somos dotados de livre arbítrio e, por mais difícil que seja uma situação, ainda assim podemos escolher vivenciá-la no Amor, no medo, na raiva, na negação na ansiedade ou na culpa.

Tentar reagir positivamente a um evento negativo e estressante, nos faz seres humanos transformadores. Afinal, não passamos por essa existência terrena conhecendo apenas os sucessos e as alegrias. Pelo contrário, dificuldade, dor, angústia e até mesmo a derrota são molas propulsoras para se alcançar o

autoconhecimento e o resgate de si próprio.

Dentro de cada um de nós existe um potencial de Amor, bondade e compaixão que pode e precisa ser usado a nosso favor. Usá-lo positivamente não é apenas aceitar as adversidades da vida de forma racional, mais do que isso, é resignar-se, se submeter com total empatia e amorosidade a tudo que a vida lhe oferece, inclusive quando estamos falando de doenças.

Parafraseando Joanna de Angelis, Resignar-se é ter consciência do dever cumprido e da humildade em reconhecer que não somos os únicos responsáveis pelo resultado favorável do processo. Afinal, muitas vezes, a vida nos responde com sombra e dor. Não podemos nos esquecer de que estamos aqui para evoluir espiritualmente e, justamente por isso, as adversidades estão presentes no nosso caminho.

Conscientemente, ninguém quer ficar doente, ninguém está pronto para enfrentar os desafios sombrios da dor. Mas aqui estamos! E cada momento é uma tarefa pedagógica que a vida nos apresenta conforme a nossa necessidade evolutiva.

Portanto, se você estiver pronto para alcançar mais um degrau no progresso espiritual, ouse manter uma boa relação com a sua Alma. Cuide do seu corpo, mas também do seu Espírito, não negligenciando suas dores, por mais doloridas que elas se apresentem. Acolha, honre suas experiências e use o Amor próprio para se transportar a um estado maior de consciência.

E para finalizar, não poderia deixar de citar Elisabeth Kubler-Ross: “As pessoas são como vitrais - vidros. Eles brilham e brilham quando o sol está fora, mas quando a escuridão estabelece, sua verdadeira beleza é revelada apenas se houver uma luz de dentro”.

SER VOLUNTÁRIO

*Seja a mudança que você quer ver no mundo.
(Mahatma Gandhi).*

Lucia Helena Simas D' Aquino

Terapeuta Ayurveda; Instrutora de Yoga; Coach;
Focalizadora em Dança Circular; Dinamicista; Consteladora,
Reiki; Voluntária no CAPC

No ano de 2006, depois de um diagnóstico de cistos no endométrio e com cirurgia física realizada, decidi por fazer um tratamento espiritual, enquanto aguardava a biópsia. Foi então que iniciei o tratamento no Centro de Apoio ao Paciente com Câncer (CAPC) e, diga-se de passagem, foi uma benção, um presente!

Fiquei encantada com todo o trabalho de Amor e com todo o tratamento que estava recebendo. As terapias energéticas, a amorosidade dos trabalhadores, a limpeza e organização do local, os grupos terapêuticos de conscientização, a alimentação servida, as equipes de cirurgia, enfim, foram inúmeros pontos positivos que fizeram com que eu me sentisse num ‘pedacinho do céu’.

Depois da minha estada no CAPC, resolvi fazer o curso para me tornar uma voluntária da Casa. Sentia que, de alguma maneira, eu precisava retribuir todo o amor incondicional que ainda estava irradiando e nutrindo o meu corpo físico e espiritual. Foi assim que comecei a participar, aos sábados à tarde, no Núcleo Espírita Nosso Lar, em Forquilha, das aulas de iniciação ao voluntariado, atualmente chamado de Grupo Acolhimento. Na época, embora eu tivesse concluído o curso e feito o Retiro Espiritual para novos voluntários, não pude ainda trabalhar na Casa, pois estava envolvida com trabalho profissional e com a família.

Passaram-se nove anos e, então, voltei ao Núcleo para me voluntariar. Claro, precisei fazer uma reciclagem do curso, pois com o tempo muita coisa havia mudado. Inclusive eu mesma, que já não era mais uma paciente querendo trabalhar no ímpeto da emoção.

Muitos pensam que fazer trabalho voluntário é ir quando quiser ou puder, fazendo apenas o que lhe convém. Enganam-se!! Trabalhar voluntariamente exige compromisso, disciplina e responsabilidade. É uma atividade de doação e, portanto, ao me candidatar, me ofereci para trabalhar onde a Casa mais necessitava. No caso, iniciei semanalmente às terças-feiras no CAPC, nos períodos da manhã e tarde. Após sete anos, em 2022, passei a trabalhar às quartas-feiras, quando retornamos, depois da pandemia.

Após oito anos no NENL, compar-

tilho um pouco dessa minha trajetória como voluntária, que teve início no Centro Espírita Fé e Caridade, como evangelizadora. Em seguida, passei a voluntariar no Hospital Infantil Joana de Gusmão, por cinco anos. Viver uma experiência com crianças foi muito gratificante.

Mais tarde, exerci um trabalho junto a Casa dos Girassóis, com crianças e adolescentes do morro do Horácio, num período de três anos. Nesse local, tive a oportunidade de dar aulas de Yoga, o que me trouxe muita satisfação pessoal. Após esse trabalho, desenvolvi na SERTE da Cachoeira do Bom Jesus, um projeto para comunidade com práticas de Yoga.

E nesse percurso, completo 20 anos de trabalhos voluntários que hoje fazem parte da minha vida. É como beber água, a minha alma tem sede dessa troca de energia amorosa e caridosa. Meu corpo sente a importância do fluxo da abertura do coração nesse movimento que permite o meu espírito se manifestar e realizar seu trabalho e eu me colocando a serviço dessa força poderosa que é o Amor e que tudo transforma. Benefícios dessa Ação:

- Autoestima;
- Satisfação pessoal;
- Contato com outras pessoas, ampliando redes relacionais;
- Doar aquilo que temos de melhor dentro de nós;
- O fazer diferente, ocorre uma transformação pessoal;
- Se colocar no lugar do outro, trabalhamos a empatia em nós mesmos;
- Um simples gesto pode melhorar a realidade de alguém;
- Lidar com situações adversas nos faz superar os desafios;
- Não ter medo de pedir ajuda e aprender com os próprios erros;
- Viver experiências positivas e negativas, ensaiamos a Gratidão;
- Obter benefício próprio, para o outro, para a sociedade e para humanidade.

Uma pesquisa feita pela fundação social FEAC, em 2016, informou que para cada 10 brasileiros, três se dedicam à ação voluntária. Que possamos inspirar nossos filhos, familiares, amigos e, juntos, ser a transformação de um ser mais humano e um mundo melhor.

DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/09/2023 a 30/09/2023

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO		98.013,83
INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS		
Arrecadação via Celesc		27.182,12
Mensalidades de voluntários		17.103,57
Doações na Conta Corrente - Mensalidade Colaboradores		42.342,14
Anúncio Jornal		3.000,00
Venda de materiais na secretaria		4.036,00
Aluguel do espaço para cafeteria		1.300,00
Arrecadação Retiro		3.050,00
RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA		
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS		98.013,83
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS		105.313,79
Valor utilizado da Reserva Financeira		7.299,96

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO		105.313,79
DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS		
Folha de pagamento		35.528,05
Vale transporte		492,84
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv		2.608,88
Medicina do trabalho		275,00
ENERGIA ELÉTRICA		2.484,96
ÁGUA E SANEAMENTO		3.668,43
Casan Núcleo		2.311,25
Tratamento de esgoto		756,44
Casan Capc		600,74
TELEFONE E INTERNET		1.638,39
Telefone móvel		1.195,71
Internet		442,68
DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL		6.401,19
Material de higiene e limpeza NENL/CAPC		4.903,58
Material de higiene e limpeza NENL/CAPC		2.718,58
Material Descartável		2.185,00
SEGURANÇA ELETRÔNICA		3.414,36
Segurança eletrônica		729,86
Manutenção de equipamento		2.684,50
DESPESAS COM VEÍCULOS		2.322,39
Combustível		2.082,39
Manutenção, reparos e acessórios de veículos		240,00
MANUTENÇÃO DO PREDIO E INSTALAÇÕES		689,29
LABORATÓRIO		11.180,97
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias		4.782,09
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)		2.725,00
Farmácia e Produtos bioquímicos (CAPC/NENL)		2.893,88
Oxigênio		100,00
Gás		680,00
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES / FUNCIONARIOS		3.255,00
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO		12.190,53
Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc)		200,00
Aquisição materiais para revenda na secretaria		11.300,53
Gráfica		690,00
DESPESAS DE INFORMÁTICA		1.200,00
Manutenção de equipamentos		1.200,00
SISTEMAS DE INFORMAÇÃO		2.850,00
Informativo Impresso		2.850,00
TARIFAS BANCARIAS		145,46
Impostos		6.714,47
ISS		19,65
DARF (NOTAS)		6.694,82
Despesas com eventos		3.350,00

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\$ 7.299,96

* 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.

LIBERTAÇÃO DO PASSADO É CURA, LIBERTE-SE

Carlos Maia
Grupo Filosófico

Em certos momentos de nossa vida, temos que romper as ligações que nos fazem vibrar em sentimentos negativos, criadores de miasmas: raiva, ódio, rancor, mágoas, ressentimentos, inveja. Os miasmas são uma anomalia espiritual não contagiosa, como: Ego, insegurança, medo, ódio. São as nossas dificuldades, a soma de tudo que influencia negativamente a nossa vida, nossa forma de sentir e de agir.

A espiritualidade nos convida a acessar a força interna do compromisso de ser quem nos dispomos a ser! A espiritualidade nos diz: “Chega de enganos”. É deixar claro o que queremos em relação ao aspecto do nosso ser.

Procuramos com o nosso corpo, ter saúde, vontade de viver e vitalidade. Nos nossos relacionamentos, termos paz, tranquilidade, afeição a todos os familiares, amigos em todas as partes da sociedade em que

vivemos. Queremos ter um bom trabalho que nos dê sustento e sucesso. Na vida espiritual, queremos encontrar o equilíbrio de nossos pensamentos, e ter muita paz interior. Mas, às vezes, só queremos que nossos direitos sejam aceitos e esquecemos que temos nossos deveres a executar.

Aí nos perguntamos quais são os nossos deveres. No caminho da evolução espiritual, devemos ser guiados pelo nosso dever, do que deve ser feito. Abraçar a vida tal qual ela se apresenta, sem vitimação ou agressão e, assim, reforçar a energia do compromisso espiritual Eu/comigo, Eu/com o outro. O compromisso de ser alguém que acrescenta!

Nesse momento, devemos olhar para dentro de nós, e depois prestar atenção no que está acontecendo ao nosso redor, ver o que a vida está nos proporcionando. Sentir o que estamos vivendo, qual a situação que estamos vivenciando, olhar para o nosso aqui agora e começarmos a avaliar nossos pensamentos. Será

que estamos vivendo a nossa vida em paz conosco e com aqueles que nos cercam?

É preciso saber o que está acontecendo conosco para nos tirar da nossa paz e equilíbrio. Problemas, dificuldades todos nós temos. Então, devemos perseverar, termos paciência e equilíbrio para identificá-los e procurar as respostas dentro de nós, porque só nós sabemos o que fazer.

Analisemos o que nos aflige e, para isso, devemos procurar aquietar nossa mente e escutar o que nosso coração está querendo nos dizer, se não conseguimos identificar, devemos orar, pedindo à espiritualidade que nos ajude e guie para que possamos encontrar uma solução para o problema.

Ao identificar, procuremos não perder a calma. Se foi alguma coisa feita no passado que veio à tona, e nos fez ficar preso a isso, é o momento de parar e olhar para o presente, e ver que não se pode mais mudar o que foi feito. Parar, respirar,

e começar a vislumbrar um novo momento de vida, é o momento de iniciar um nova caminhada, olhando a vida de uma forma diferente, pois não se pode mudar o que foi feito. O que se pode, agora, é avaliar o que foi feito, e recomeçar de uma forma diferente, mais coerente com os ensinamentos angariados neste período, e agir de outra forma, agora com prudência, para que não ferir ninguém, e não voltar a errar novamente.

Se ferimos alguém, vamos procurá-lo e reconciliar-nos com ele. Se não for possível, oremos pedindo perdão através das orações a essa pessoa, deixando o Universo conspirar a nosso favor.

É bom lembrar que o dia vai acabar como acabam todos os dias, a noite chega e tem o tempo certo para acontecer, lembrando que depois da noite o sol irá brilhar no horizonte e mostrará novos caminhos a seguir. Novas energias irão cair sobre nós, se acreditarmos e tivermos fé de que tudo irá se resolver, só depende da

gente, da determinação e coragem para mudar o nosso modo de agir e de sentir. Agindo dessa forma, as coisas vão nos trazer muita paz, tranquilidade e harmonia. E aí todos os problemas serão resolvidos, só depende de nós. Deixemos essas preocupações no passado, elas já trouxeram muito sofrimento, é a hora de ter uma nova vida. Vamos deixá-la ir embora, soltá-la, desapegar-nos. Não podemos esperar que nos devolvam algo, que reconheçam o nosso esforço, que descubram nosso gênio, que entendam o nosso amor. Simplesmente amemos. Só o amor nos liberta, só o amor permite que sejamos livres.

Vamos começar uma nova vida sem medo, não estamos sós, Deus está conosco, e viver a vida com fé, esperança e amor daqui para frente.

Abramos o coração e a mente para poder nos conectar com o Divino, e escutar o que ele tem para falar e, assim, ter uma vida plena de amor e realizações.

Fiquemos em paz!

CD

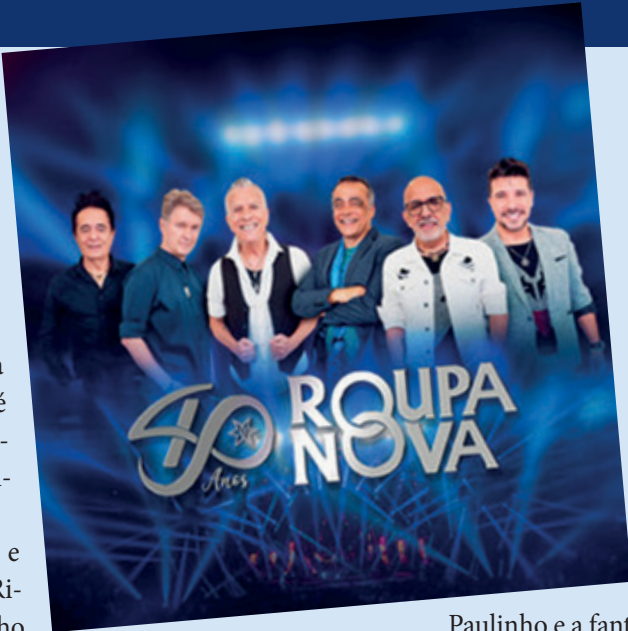
ROUPA NOVA
40 ANOS

Paulo Roberto da Purificação
Grupo de Canto Sol Maior

Considerado um dos melhores shows nacionais, Roupas Nova comemora 40 anos de uma trajetória aplaudida de pé por quem conhece a história da única banda com quatro décadas de estrada e a mesma formação desde o início em atividade no Brasil.

São gerações que atravessaram as mudanças na música e seguem fiéis em cada palco que pisam: Cleberson Horsth, Ricardo Feghali, Kiko, Nando, Paulinho (in memoriam), Serginho Herval e Fábio Nestares, que chegou para somar e se tornou o sétimo integrante.

Em 2022 a banda preparou um inédito e emocionante projeto comemorativo de 40 anos, com participações especiais, sucessos que transcendem as barreiras da música, e claro, dar continuidade ao sonho da banda com uma linda e merecida homenagem ao



Paulinho e a fantástica trajetória de seis artistas completos, amados e aclamados Brasil a fora.

O álbum faz parte das comemorações de 40 anos de carreira do conjunto, completados em 2020, fazendo releituras de grandes sucessos. É o segundo trabalho da banda após o falecimento do vocalista Paulinho, homenageado na faixa 'Os Corações Não São Iguais', e a efetivação de Fábio Nestares como integrante fixo.

FILME

MAR ADENTRO

Um filme que aborda uma situação muito polêmica. A eutanásia é um tema muito debatido, e tido como inaceitável para algumas pessoas. Em Mar Adentro, um homem tetraplégico resolve que quer dar fim ao seu sofrimento. O filme mostra a luta dele para conseguir realizar a eutanásia.



LIVRO

QUEM AMA NÃO ADOECE

Marco Aurélio Dias da Silva
Bestseller Editora, 2001

Lizete Wood Almeida Souto
Terapia do Livro

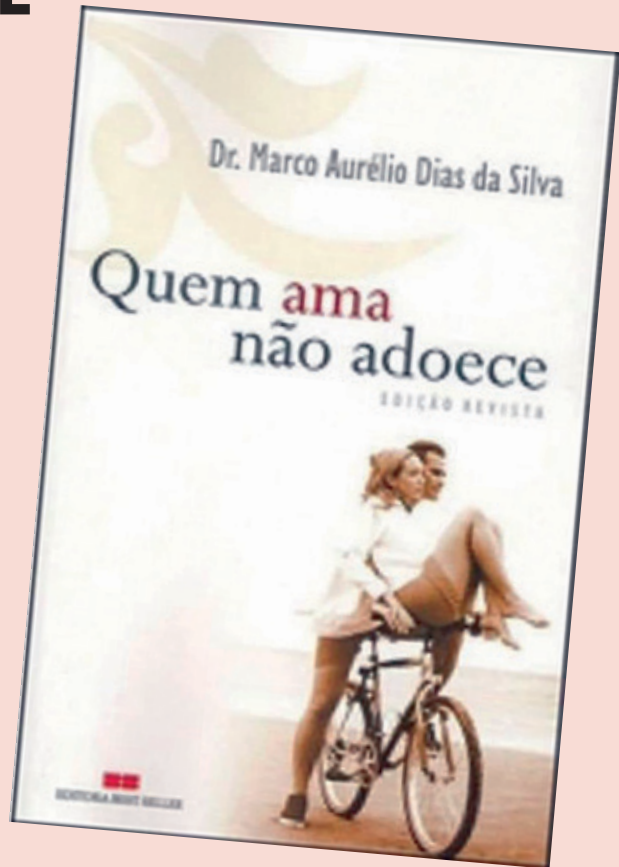
Apoiado em mais de vinte anos de experiência profissional e em minuciosa pesquisa, o cardiologista Marco Aurélio Dias da Silva apresenta um amplo estudo sobre as relações entre emoção e saúde.

Combinando o rigor científico a uma linguagem simples e acessível, este livro prova que a afetividade e o bem-estar emocional são fatores fundamentais para a prevenção e a cura de uma longa série de doenças.

Sob essa ótica, são

reveladas as causas psicológicas de alguns dos males mais frequentes em nossa época, tais como enxaqueca, depressão, doenças cardíacas, alergias entre outros.

O autor discorre, ainda, sobre diversos outros temas correlatos (nossos mecanismos de defesa, o estresse, o envelhecimento e a morte, a sexualidade, o casamento, a educação dos filhos, a ditadura do sucesso), mostrando que podemos construir uma vida mais saudável se seguirmos algumas diretrizes sim-



ples, ou seja, pequenos cuidados que resultam numa verdadeira receita de felicidade para nós e aqueles que nos cercam.

Este livro é uma apaixonada defesa da generosidade, da tolerância, do amor e da saúde do corpo e da alma.

Espaço reservado para você



AS PÁGINAS EM BRANCO...

Vera De Barcellos

Um pingo de tinta
borrou as contas letradas
nas página em branco onde
descrevia minha vida!

É a alça do ç

que começa um começo qualquer...

É o pingo dos is
desfraldando uma nova
bandeira que reluz...

O sol descobre
atrás dos montes
as nostalgias das noites escuras
das lutas que sempre foram...
e terminam... um dia !

Um pingo de tinta
borrou as contas letradas
que um dia percorri
pelas veredas da vida.

Foi uma lágrima perdida
no cintilar dos sinos
na capela da vila...

Um pingo cortou o vento
Um pingo cortou o tempo
Um pingo...

Um ponto final da minha estória
nos sonhos sonhados de outrora!



COOPETIÇÃO cooperação x competição

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro



Cooperação é uma relação baseada na colaboração entre pessoas ou organizações, na busca de alcançar objetivos comuns, usando métodos similares.

Competição é a interação de indivíduos que disputam alguma coisa. Ajuda a ter competitividade, e o domínio sobre ganhar e perder.

Mesmo vivendo em um mundo que se apresenta competitivo, quando a competição vira obsessão todos perdem. O desejo de competir com outros do seu grupo anula a cooperação e é ela, a cooperação, responsável por excelentes trabalhos em equipe e que, portanto, é vital para o alcance do sucesso, seja ele pessoal ou organizacional. Da mesma forma, os indivíduos podem organizar-se em grupos que cooperam entre si e, ao mesmo tempo, competem com outros grupos.

O ideal é existir um equilíbrio entre cooperar e competir, aliás, isto é fundamental. Quando os critérios são claros e lógicos em uma organização, o trabalho de equipe é valorizado.

No entanto, se não houver bom senso, a competição acaba sendo prejudicial para o indivíduo e para todos que se relacionam com ele naquele grupo. Um exemplo prático ocorre quando vários colaboradores de uma organização disputam entre si um único cargo. Se as regras não forem claras, a disputa vira uma guerra e o vencedor acaba ficando sem clima para assumir o cargo e alcançar bons resultados. Se as regras forem claras, as pessoas continuam a trabalhar em equipe e vence quem apresentar os melhores resultados e, claro, se enquadrar melhor no perfil e nas habilidades requeridas para o cargo.

Buscando ser competitivo na medida certa, torna-se necessário cooperar e saber produzir em equipe, e, ao mesmo tempo, deixar claro para todos que está ali para aprender e ter a mão novos conhecimentos e que com isso pretende crescer na organização e na carreira. Dessa maneira, a pessoa alcançará grandes

e belos resultados e construirá a reputação de um ser competitivo, mas acima de tudo, ético.

O gestor ou coordenador de uma equipe sabe que, muitas vezes, é necessário estimular o espírito de competição entre os membros para obter resultados, por outro lado, também, sabe que também é necessário desenvolver o espírito de equipe entre seu pessoal, para que haja bons resultados.

Portanto, cooperação e competição são conceitos básicos que os gestores e/ou coordenadores devem assimilar constantemente. De maneira geral, quando existe cooperação satisfatória em um grupo de trabalho, não se pensa a respeito dela. E é, também, aceito que em muitas circunstâncias a competição entre elementos de um grupo é estimulante e produz bons resultados.

Assim, surge a pergunta: será possível que dois ou mais grupos trabalhem em cooperação e sigam sendo competidores?

Esse conceito, que desafia a visão clássica do mundo, não só é possível como já é uma realidade. E esta realidade tem nome: COOPETIÇÃO.

Coopetição é um conceito criado recentemente e é formado pela junção das palavras competição e cooperação, e que significa trabalhar em conjunto beneficiando ambos os lados.

Os efeitos cada vez mais fortes do processo de globalização das economias tem mostrado a crescente importância deste tema. Principalmente, as empresas que, reconhecendo a necessidade de cooperar e competir em simultâneo, começam a encarar seus concorrentes que produzem e vendem produtos e serviços similares ou complementares como potenciais parceiros de negócio.

As vantagens da coopetição são imensas e derivam essencialmente do aproveitamento de diversos tipos de sinergias.

Todos querem e precisam viver em um mundo melhor, com mais luz, mais fé, mais esperança, mais harmonia e mais sucesso, então vamos todos aprender a viver em COOPETIÇÃO.



Espaço
reservado
para você

O TEMPO É AGORA

mulheres 50+ e suas vivências empreendedoras

Entrevista realizada por Aline Debize de Fraga

O empreendedorismo na maturidade, além de ser uma alternativa ao mercado de trabalho formal, traz benefícios psicológicos e autonomia para aqueles que decidem enfrentar este desafio. Nesta segunda entrevista com uma empreendedora 50+, apresentamos a história de Keila McGinnis, especialista associada na Hive, empresa do ramo de saúde, qualidade de vida e longevidade. A Hive é uma empresa de marketing de afiliados, na qual as pessoas empreendem por meio de sua rede de relacionamentos, desenvolvendo constantemente habilidades empreendedoras.

Keila é psicóloga e teve uma carreira de sucesso em grandes empresas, atuando na área de gestão de pessoas. Para acompanhar seu marido que trabalhava embarcado viajando por vários países, Keila ficou afastada do mercado de trabalho por 10 anos. Quando decidiu retornar, percebeu que seria difícil em função da idade, afinal já tinha 50 anos, e também pelo tempo afastada das empresas. Foi nesse momento que decidiu empreender. Primeiramente, considerou abrir uma franquia, pela segurança oferecida por este tipo de negócio, mas em seguida, foi apresentada ao formato de negócio no qual atua hoje.

Como foi o seu começo no empreendedorismo?

Na verdade, eu sempre empreendi, eu só não sabia que o que eu fazia se chamava “empreender”. Desde criança sempre tive meus métodos para ganhar dinheiro. O empreendedorismo veio numa busca de complementar a renda, mas na verdade, além disso, acho que era uma busca de realização pessoal. No mercado tradicional, eu cumpria as tarefas e empreendendo eu fazia arte, bijuterias, vendia bolsas, roupas... Depois de ficar afastada do mercado de trabalho e ter dificuldade para me recolocar, conheci o tipo de negócio no qual atuo hoje, que é o segmento de saúde e bem-estar. Este segmento está aliado ao meu segmento, a psicologia positiva, que é fortalecer pessoas, fortalecer talentos, focar sempre no que você tem a desenvolver e não no que falta. Eu iniciei me associando à empresa, utilizando os produtos, o que é fundamental para que, com a minha experiência, eu saiba posicioná-los no mercado. Então ganhei um domínio na plataforma digital onde tenho a minha loja BeHive. Neste negócio todo investimento é em produtos, que você pode usar comprando a preço de custo ou revender se tornando afiliada, aí depende da



forma que você quiser se associar. Hoje, eu tenho uma equipe de pessoas que forma uma rede, e eu sou a responsável por garantir que elas tenham acesso a todos os treinamentos que a empresa oferece.

Como você lidera essa equipe?

As pessoas afiliadas precisam ser convidadas por um profissional, que acompanhará seu desenvolvimento. Na minha equipe eu tenho pessoas de 19 anos e também pessoas com mais de 80 anos e cada uma está por uma motivação diferente, cada uma tem suas metas. Não existe uma relação de hierarquia, todos têm as mesmas oportunidades de crescer no seu negócio. A liderança é colaborativa. Eu convidei uma amiga de muitos anos para ser afiliada, e ela tinha muita insegurança. Eu peguei na mão dela e com a minha vivência, com as minhas fer-

ramentas dei o suporte que ela precisava e hoje ela é uma líder, tem uma equipe e pode crescer até mais do que eu.

Quais são seus principais desafios nessa jornada?

Organização de agenda, por incrível que pareça... é tão básico e por isso é tão preterido. O maior desafio foi inserir essa rotina dentro de casa, sem chefe, sem horário, eu tive que me organizar. Eu imaginei como se eu estivesse pegando um ônibus. Se eu estivesse trabalhado em um lugar físico eu teria que sair de casa, então eu preciso ser respeitada nesse local. Passei as tarefas de casa para a manhã e falei: “as duas horas da tarde eu vou entrar no meu ônibus aqui dentro do meu escritório” e ali eu fico de porta fechada. Mas eu também fiz um treinamento com organização de agenda. Empreender na venda direta não tem risco, en-

tão você pode acabar deixando tudo mais solto, você tem muita desculpa para não “abrir a sua loja” quando tem algum empecilho. É preciso muita resiliência, ter a visão de negócio.

Na sua visão o que facilita o processo empreendedor?

Estar conectada a sua rede e desenvolver a visão de onde pode chegar com seu negócio, estar presente em eventos, treinamentos, ter uma liderança que desenvolve conexões. Nossa equipe se reúne todos os dias para compartilhar situações, ter direcionamentos, desenvolver habilidades... Quando há conexão há mais desenvolvimento.

Qual o significado do empreendedorismo na sua vida?

É renascer, é estar viva. O empreendedorismo é um campo pra você acessar todos os talentos que você teve, que você tem, que você vai descobrir que tem, a gente acha que não tem, mas a gente tem. A nossa mente é limitada, nossa maior briga é com nossa própria mente. Empreender é precisar de você.

Que mensagem você deixa para quem quer empreender?

Faça! Faça como experiência para sua vida, para você, por você. Você vai ficar tão maravilhado com você que você vai encontrar, tão feliz, é uma vida dentro da vida, as vezes a pessoa tem um pensamento que fecha a porta para um campo que apesar de ser de muita batalha, pode ser maravilhoso.

Keila nos mostra que existem várias formas de empreender e que o comportamento é que vai determinar os resultados. Ter disciplina e manter-se em desenvolvimento contínuo em conexão com outros empreendedores de forma colaborativa gera crescimento, resultados e, sobretudo, ganhos psicológicos.



A CONFIANÇA

Elementos Doutrinários

Jaime João Regis

A vida de relação é marcada pela existência de um equilíbrio autorregulador. No ser humano, os sentimentos operam um papel preponderante na formação e manutenção deste equilíbrio. Soma-se o fato de que o homem não é um ser que possa viver isolado, é dependente dos recursos da natureza para a alimentação e abrigo e, sobretudo, dependente dos seus semelhantes. O auxílio mútuo constitui o mecanismo da interdependência, onde todos são peças de uma grande engrenagem. Dele o homem faz parte mesmo antes de ser gerado e nascer, pois:

- depende que outros semelhantes se interessem um pelo outro, para ser gerado;
- depende do carinho, da paciência, da boa vontade, do querer e da saúde da mãe que o abriga no útero;
- depende dos cuidados, quando recém-nascido, na infância e até como homem feito, para receber a educação, reencontrar seus valores, adquirir sua formação.

O homem é dependente de um único e grande sentimento que, em síntese, tudo resume e concentra: o amor, o interesse. Porque é criação do interesse, do amor cósmico universal – Deus – e Dele é dependente. A dependência uns dos outros na inter-relação, nas nossas vidas comuns, no dia a dia, é marcada por uma prática, por um ato que assume o caráter de um sentimento: a confiança. Sem a confiança mútua, não viveríamos, haveria um grande caos. Vejamos:

- a princípio, nem poderíamos ser gerados e mantidos no útero materno se não houvesse a confiança da mãe e do pai, para, de alguma forma, nos ter e sustentar. A expressão de conformismo, às vezes ouvidas de pessoas mais humildes “foi Deus quem quis”, ou “onde come um come mais um”, busca confiança numa força maior, ante o fato consumado;
- temos que confiar, inclusive, no interesse, no cuidado do pai e da mãe pelos seus próprios corpos, na saúde dos dois;
- sem o sabermos, inconscientes quanto ao risco, somos confiados à confiança dos que nos assistem no pós-nascimento e até que possamos nos manter sozinhos.

Para viver, temos que confiar:

- no fabricante do relógio despertador;
- nos que operam os sistemas de produção e distribuição de energia elétrica;
- nos que garantem o suprimento de água potável;
- nos que produzem, industrializam, transportam, distribuem, controlam a qualidade e inspecionam os alimentos;
- nos que fabricam o equipamento de

acondicionamento e nos que distribuem o gás de cozinha;

- no motorista do ônibus que nos conduz, quanto à pontualidade e competência;
- nos demais motoristas, em relação ao respeito às regras de trânsito e aos pedestres;
- no guarda de trânsito;
- no fabricante e nos responsáveis pela manutenção dos semáforos;
- no fabricante e nos responsáveis pela manutenção dos elevadores;
- em todos aqueles que executam as diferentes etapas no trabalho profissional de cada um, independentemente do que se faça; o lavrador tem, ainda, que confiar no tempo e em alguém que lhe compre a produção.

Temos que confiar ainda:

- na empregada que realiza os trabalhos domésticos;
- nas atendedoras da creche;
- nos professores dos nossos filhos;
- nos autores dos livros, nos historiadores;
- no médico e demais profissionais da saúde, como atendedoras, analista laboratorial, bioquímicos, enfermeiros e esterilizadores de materiais;
- nos projetistas e construtores, que dependem, por sua vez, do fabricante do cimento;
- no (a) caixa do supermercado;
- em todas as demais pessoas das quais necessitamos: no lixeiro, no funcionário do banco, no veterinário, no policial, no padre, no advogado, no pastor, no repórter, no meteorologista, no controlador de voo, no palestrante, no espírito;
- nos políticos, nos governantes.

Todos estes profissionais, pessoas e servidores citados quem são? Somos nós mesmos! Não são os “outros”, não são “eles”, somos nós! Somos, portanto, dependentes da confiança mútua, que se traduz como o interesse mútuo, que é o AMOR!

Quando ela não é observada, quando ela é quebrada, se estabelecem desde as mais comuns das desavenças até os grandes conflitos sociais e as guerras. Por ser quebrada uma lei natural, uma lei de Deus: a lei do amor, da justiça e da caridade. Confiar, mas antes, fazer-se merecedor de confiança é seguir à lei natural, ao preceito evangélico: FAZER AOS OUTROS, O QUE GOSTARÍAMOS QUE FOSSE FEITO A NÓS!

Nós que sofremos pelas nossas desconfianças, que causamos sofrimentos quando não somos confiáveis, mas que ainda assim vivemos, porque viver é confiar.

AQUI ESTOU, MEU DEUS!

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Que a luz se faça presente em teus dias, meu Irmão.

Hoje, trago comigo o apelo de alguém que, perdido no caminho da vida, pediu socorro a Deus. Leia com os olhos do coração e perceba a dor daqueles que atravessam a noite escura da alma. Entenda que não podemos procurar Deus fora de nós próprios e que só através do amor chegamos a Ele.

Eis-me aqui, Senhor! Encontro-me diante de Tua silenciosa presença, despido de todas as vaidades terrenas para envolver meu corpo e espírito em tua Luz.

Como sabes, na noite escura de minha alma, verti lágrimas nascidas na fonte da incerteza, do medo e desesperança. Enfraquecido, meu espírito se afastou de Ti e vagou pelos pântanos onde se escutam gemidos de dor. Dor da alma, meu Pai.

A alma doente torna-se daltônica, não vislumbra as cores com que pintaste o mundo. Esse mundo multicolor é visto por aqueles que não têm a moléstia da tristeza profunda. Olhei para aqueles que julguei felizes e fui me juntar as gargalhadas ruidosas que desconhecem o sabor do sorriso manso e humilde. Fiquei pior.

Disseram-me que se eu Te buscasse, meus olhos passariam a ver o mundo a cores e eu passaria a sorrir sem o auxílio das pílulas que vendem os homens médicos. Assim, Te busquei entre os eruditos. Perdi-me entre os livros dos filósofos tentando achar-Te. Lá não estavas.

Vesti-me de puro linho e seda da mais fina espécie pensando que assim Tua ausência não fosse sentida. Senti-me o mais miserável dos homens e o cansaço da vida me fez baixar a cabeça derrotada e concluí ser impossível Te encontrar.

Tive a infeliz ideia de deixar o mundo que via em preto e branco para buscar-Te além do arco-íris onde se diz existir um lugar bonito para se viver. Mas, será que lá Te encontraria? A tristeza interior aumentava dia a dia. Foi diagnosticado o câncer da alma, a depressão profunda.

Foi então que gritei por Ti no silêncio de minha melancolia. De joelhos, assim meu grito ecoou:

AJUDA-ME, PAI! Não consigo Te encontrar por mais que eu Te procure! Mas, tantos afirmam tua existência que me envergonho de não Te achar. Existes, pois! Então... Ouça meu apelo humilde e, por favor, Te mostre para mim!

Tira-me desse breu, dessa noite escura em que se encontra minha alma! Permita que Teu brilho chegue aos recôncavos de meu coração, preenchendo-os com a luz do Teu amor.

Ensina-me a ser feliz, a sorrir, a amar, mesmo não sendo amado. Faça-me entender o que é ser humilde e a renunciar aos prazeres ilusórios que o mundo me oferece. Ensina-me a servir com humildade.

Segura minha mão e erga-me! Eu Te suplico tal qual um menino assustado que necessita de Tua guiança pelas estradas da vida. Ilumina meu caminho, pinta meu céu interior com o azul de Tua eterna bondade. Enfeita-o com as nuvens benfazejas da Tua paz. Plante em meu espírito cansado as flores coloridas do amor, permitindo que o verde da esperança seja multiplicado em meus dias.

Ensina-me, Senhor, a amar mais e melhor. Que eu me esqueça de mim ao amar o outro. Amando-o eu estarei Te amando. Servindo-o eu estarei Te servindo. Buscando fazer o outro feliz enxugarei minhas lágrimas e finalmente serei feliz.



Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br



Um por todos e todos na luta contra o câncer

7ª 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:



ESSE É
TP
EMPRÉSTIMO PESSOAL
KOERICH



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

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

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