

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

AGOSTO 2024 - ANO 14 - Nº 127

FOTOS WEB

DIVERSIDADE RACIAL NO AMBIENTE CORPORATIVO

Fernanda Dornelles diz que a promoção da diversidade racial nos ambientes corporativos, especialmente nos cargos de liderança, contribui individualmente para a inclusão do colaborador e para a sociedade como um todo, viabilizando mobilidade social e promovendo justiça e equidade. A presença de líderes negros nas corporações serve como um espelho para as futuras gerações, incentivando e inspirando jovens talentos a alcançarem posições de destaque. **Página 4**



JESUS E A PEDAGOGIA DO EXEMPLO

Jesus deixou sua história marcada, pois além de vivenciar os sentimentos e sofrimentos do homem, Ele foi o próprio exemplo da transformação. Através de sua experiência junto a seus irmãos, apresentou um modo simples de compreender a vida e respeitar o próximo. Através de seu exemplo, Ele deixou o caminho aberto para que as próximas gerações pudessem evoluir, tendo em mente uma perspectiva de um novo mundo mais fraterno, justo e solidário, nos diz Maurílio Martins. **Páginas 8 e 9**

Colunas

● ESPIRITISMO, MUDANÇAS E JUSTIÇA SOCIAL

Gastão Cassel
Página 7

● NEUROCIÊNCIA COGNITIVA comportamento, cognição e neurociência

Édis Mafra Lapolli
Página 13

● CONFLITOS

Jaime João Regis
Página 15

OUTORGA

Autorização concedida ao Nosso Lar, pela espiritualidade, para operacionalizar os trabalhos espirituais na Terra



Comemoramos, em 16 de agosto, o DIA DA OUTORGA, o dia da autorização para operarmos no plano material como um Hospital Escola comandado pela tríade mentora identificada como irmãos Savas, Yura e Gabriel. O DIA DA OUTORGA celebra o início dessa aliança e transferência de *know-how* que contempla o acolhimento amoroso aos seres humanos que padecem de males físicos e/ou espirituais, não distinguindo cor, raça ou religião, norteando-os, educando-os e capacitando-os a reencontrar o equilíbrio perdido face a tristeza e a doença, estimulando-os na busca do alívio da dor, assim como na obtenção da autocura, exercício do amor incondicional. **Página 6**

2

Estamos em agosto, quando comemoramos o Dia dos Pais, a principal função dos pais é a educação dos filhos e o exemplo é a melhor pedagogia a se usar. Os filhos não aprendem através do que é falado, mas do que é praticado! Daí a importância de que as ações dos pais sejam condizentes com seus discursos. A ação de falar em economizar água ou sobre não mentir, por exemplo, não surtirá qualquer efeito se os próprios adultos não colocarem em prática aquilo que dizem.

Neste número, estamos falando da Pedagogia do exemplo que Jesus usou em toda a sua passagem por este planeta. Ele foi um ser humilde que mais do que falar, vivenciou e ensinou através dos exemplos, pois Ele viveu o verdadeiro amor. Por isso, há mais de 2000 anos, os exemplos do Mestre Jesus são seguidos.

Na página 15, nosso Mentor diz sobre o paciente saindo do CAPC, após uma semana de tratamento:

Chegou alquebrado com a dor e saiu com a disposição de quem voltou a dizer “sim” à vida. A chama da vida se acendeu em seus olhos e quase não foi reconhecido pelos seus entes-queridos. Milagre? Sim... O amor é um milagre... Semeamos amor, o amor de Deus, por onde passamos, atentos às lições do Mestre Jesus para o processo de cura interior que possibilita a recuperação do corpo físico.

Também em agosto, mais precisamente no dia 16 de agosto, o Núcleo Espírita Nosso Lar (NENL) e o Centro de Apoio ao Paciente com Câncer (CAPC) comemoram a OUTORGA, quando houve a autorização para operar os trabalhos espirituais na Terra.

Boa leitura.



FOTO RENATA FARIAS

Menino lindo

John Lenon

Feche os olhos
Não tenha medo
O monstro foi embora
Fugiu e o papai está aqui
Lindo, lindo, lindo
Menino lindo
Lindo, lindo, lindo
Menino lindo

Antes de dormir
Reze um pouquinho
Todos os dias, tudo vai muito bem
Cada vez melhor

Lindo, lindo, lindo
Menino lindo
Lindo, lindo, lindo
Menino lindo

Pelo oceano navegando
Mal posso esperar
Para ver você crescer
Mas acho que precisamos ser
pacientes
Porque ainda temos um longo
caminho à frente
Muito o que remar

O caminho é longo
Mas por enquanto

Para atravessar a rua
Segure minha mão
A vida é o que acontece
Enquanto você está ocupado fazendo
outros planos

Lindo, lindo, lindo
Menino lindo
Lindo, lindo, lindo
Menino lindo


**Evangélio Terapêutico
virtual
nos Lares**

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

Entrar na reunião Zoom
<https://us02web.zoom.us/j/8700547459?pwd=ajdaOTVVTWxkZUJzNmhmZTNPbW9vdz09>

Contato: (48) 99959-4848


**Núcleo Espírita
Nosso Lar**
rádico
Web

www.nenossolar.com.br

expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Alvaro Farias

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

Editores
Fernandz Editora
juceledzfernandes@gmail.com

Cartas para o jornal
secretaria@nenossolar.com.br

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

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

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

A CRIANÇA E A FASE DO “NÃO”!

Cynthia Wood Passianotto

Psicóloga, CRP 75518/SP. Psicopedagoga e Neuropsicóloga na Clínica Crescendo e Acontecendo. www.crescendoeacontecendo.com <https://www.facebook.com/CrescendoEAcontecendo/>

À medida que as crianças crescem, elas procuram se autoafirmar e, na maioria das vezes, isso significa simplesmente dizer não... para tudo. Felizmente, essa fase de recusa vai passar. Entretanto, existem algumas maneiras que você pode lidar com a recusa do seu filho para fazer as coisas. Seguem algumas dicas:

- 1 - Dê opções para o seu filho quando você fizer uma pergunta. Se você não der uma resposta de sim ou não para o seu filho, vai ser muito difícil para ele dizer 'não'. Oferecer duas opções o ajudará a se sentir como se ele estivesse no controle, portanto ele não vai se sentir tão inclinado a tentar resistir. Por exemplo: Você pode dizer: “Você quer escovar os dentes agora ou depois de brincar por mais dois minutos?” De qualquer forma, ele vai escovar os dentes. Você pode fazer com que isso seja engraçado, como: “Você quer tomar um banho agora para ficar cheiroso ou depois, e cheirar como o Cascão?”
- 2 - Faça uma contagem regressiva se a criança resistir a tomar uma decisão. Se você der ao seu filho uma escolha entre duas coisas, mas ele não quiser tomar a decisão, empregue a técnica da contagem regressiva. Diga a ele que você vai contar até cinco e depois ele terá de fazer uma escolha, ou você vai fazer isso por ele. Isso nem sempre pode funcionar, mas vale a pena tentar para tornar a sua vida mais fácil.
- 3 - Diga à criança o que você quer, não o que você não quer. Quando você usa a palavra 'não' o tempo todo, é mais provável que seu filho persista em se recusar a fazer as coisas. Quando ele ouve “Não, você não pode comer um doce” ou “Não, você não pode correr pela casa”, isso cria a impressão de que dizer não dá à pessoa uma voz de autoridade. Em vez disso, tente ser positivo e dizer à criança o que você quer que ela faça. Por exemplo: Em vez de dizer “Não brinque na areia, você vai estragar a sua blusa!”, diga “Eu realmente gostaria que você ficasse dentro de casa até eu terminar, para você não sujar a blusa”. Preste atenção ao seu tom. Se não for uma emergência, mantenha a calma e use um tom de voz firme.
- 4 - Busque por respostas alternativas.

IMAGEM WEB



Tente expandir as respostas do seu filho para que ele perceba que existem outras respostas além de 'não'. Quando ele estiver de bom humor, introduza-o à palavra 'talvez' ou 'possivelmente'. Ensine ao seu filho o que essas palavras significam e como usá-las. Dar opções a ele será, no mínimo, uma prorrogação do som incessante do 'não'.

- 5 - Forneça uma base para os seus pedidos. É possível fazer o seu filho raciocinar com você nessa fase. Se você der razões diretas e curtas para os seus pedidos, o seu filho vai estar mais inclinado a ouvi-lo. Por exemplo: Se você disser “Por favor, deixe para comer o seu doce quando acordar, senão você pode ficar com dor de barriga no meio da noite” em vez de dizer “Não coma doces agora! Você sabe que é hora de ir dormir!”. Seu filho é mais propenso a responder positivamente à primeira afirmação.
- 6 - Tente relaxar. Além do fato de que essa fase vai acabar passando, você tem alguns truques na manga para equilibrar campo de jogo. Resolver os conflitos que possam surgir quando o seu filho disser não o tempo todo pode ser complicado e cansativo. No entanto, é uma parte normal do crescimento dele, então tente enfrentar esse estágio de recusa, mas de uma forma descontraída. Ser muito exigente em resposta à recusa do seu filho para fazer algo pode fazê-lo se sentir impotente ou mais resistente, e pode levar a um comportamento desafiador extremo. Em vez disso, tente relaxar e não se exaltar por qualquer coisa.

IMPACTO DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA SAÚDE MENTAL

Kharla Medeiros

Nutricionista CRN10/0489
Doutora em Nutrição

Conforme as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) a ingestão de alimentos ultraprocessados (AUP) (refrigerantes, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, sucos artificiais, alguns pães, biscoitos e bebidas lácteas) deve ser evitada (BRASIL, 2014). Nas últimas décadas, o aumento da prevalência de obesidade e doenças crônicas (doenças cardiovasculares, câncer e síndrome metabólica) em muitos países tem sido associado ao aumento do consumo de AUP e redução de ingestão de alimentos integrais, frutas, verduras e legumes. (BERTI et al., 2019; MONTEIRO et al., 2019; LAWRENCE e BAKER, 2019; ASKARI et al. 2020; BAKER et al., 2020). Sabe-se que os AUP contêm um maior teor de gorduras e açúcares além de aditivos que aumentam o sensação de sabor dos alimentos fazendo com que as pessoas comam em maior quantidade e assim aumente o risco do desenvolvimento de doenças.

O alerta é para as novas evidências científicas de estudos com adultos e idosos no Brasil e em outros países que tem demonstrado a relação da saúde mental e a ingestão de AUP. Pessoas que mantêm dietas à base de ultraprocessados estão mais susceptíveis ao desenvolvimento de doenças mentais, como a doença de Alzheimer e outros tipos de demência (CARDOSO et al., 2022). Os pesquisadores descobriram que as pessoas que comem mais AUP (acima de 20% da ingestão diária) têm maior prejuízo no desempenho cognitivo do que as que comem menos AUP. Para tornar mais palpável, quer dizer que 20% de Calorias diárias vindas de ultraprocessados equivalem, por exemplo, a três fatias de pão de forma por dia (GONCALVES et al., 2023).

Já na pesquisa de Mazloomi e colaboradores (2022) avaliaram a relação entre algumas perturbações comuns da saúde mental (depressão, ansiedade e estresse), hábitos de vida e a correlação com o consumo de AUP. Nos resultados, os autores ressaltam uma correlação entre o consumo de AUP e depressão. Parece haver também uma associação entre a ingestão de ultraprocessados e o risco de depressão: a cada 10% de aumento na ingestão de comida ultraprocessada, há uma associação de 11% para o risco de depressão em adultos. Outra possibilidade é que o maior consumo de carboidratos e gorduras gere neuroinflamação, também se relacionando à possibilidade de ocorrência de transtornos mentais.

Em contrapartida, a substituição de AUP por alimentos in natura (AIN) ou minimamente processados (AMP) sendo eles as frutas (banana, mamão laranja, limão), verduras (alface, agrião, brócolis, tomate) legumes (cenoura, beterraba, couve-flor), raízes e tubérculos (batatas, aipim, cará); cereais (arroz, milho, aveia) e leguminosas (feijão, lentilha, ervilha), está associada a um menor risco de desenvolvimento de demências e outros prejuízos a saúde mental (HIUPING et al., 2022; MELLER et al., 2023).

REFERÊNCIAS

- ASKARI, M.; HESHMATI, J., SHAHINFAR, H. et al. Alimentos ultraprocessados e o risco de sobrepeso e obesidade: uma revisão sistemática e meta-análise de estudos observacionais. *Int J Obes*, 2020.
- BAKER, P.; MACHADO, P.; SANTOS, T. et al. Ultra-processed foods and the nutrition transition: Global, regional and national trends, food systems transformations and political economy drivers. *Obesity Reviews*. p.1–22. 2020.
- BERTI, T.L. et al. Consumo alimentar segundo o grau de processamento e características sociodemográficas: Estudo Pró-Saúde. *Rev. Bras. Epidemiol.*, São Paulo, v. 22, e190046, 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- CARDOSO, B.; MACHADO, P.; STEELE, E.M. Association between ultra-processed food consumption and cognitive performance in US older adults: a cross-sectional analysis of the NHANES 2011-2014. *Eur J Nutr.*, v. 61, n.8, p. 3975-3985, 2022.
- GONCALVES N.G.; VIDAL FN, KHANDPUR N., et al. Association Between Consumption of Ultraprocessed Foods and Cognitive Decline. *JAMA Neurol.* v.80, p. 2142–2150, 2023.
- HIUPING, Li et al. Association of Ultraprocessed Food Consumption With Risk of Dementia A Prospective Cohort Study. *Neurology*, v.99, n.10, e1056-e1066, 2022.
- LAWRENCE, M.A.; BAKER, P. Ultra-processed food and adverse health outcomes. *BMJ*, v. 365; p. 12289, 2019.
- MAZLOOMI, S. N., TALEBI, S., MEHRABANI, S., BAGHERI, R., et al.,. The association of ultra-processed food consumption with adult mental health disorders: a systematic review and dose-response meta-analysis of 260,385 participants. *Nutritional Neuroscience*, v.26, n.10, p.913–931, 2022.
- MELLER, F.O.; MANOSSO, L.M.; QUADRA, M.R. et al. Consumo alimentar e sua associação com saúde mental: Resultados de estudos brasileiros de base populacional. *Rev Contexto & Saúde*, v.23, n. 47, e14702, 2023.
- MONTEIRO, C.A.; CANNON, G.; LEVY, R.B. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr.* v.22, n.5, p.936-941, 2019.



DIVERSIDADE RACIAL NO AMBIENTE CORPORATIVO

Fernanda Dornelles

Doutoranda do PPGECC/UFSC

fe.dornellesmartins@gmail.com

Para combater a desigualdade racial e promover a inclusão de líderes negros, transformando o ambiente de trabalho em um espaço mais justo e inovador, têm sido desenvolvidas várias práticas.

“Qual a proporção de pessoas negras e brancas em sua empresa? E como fica essa proporção no caso de cargos mais altos?” (RIBEIRO, 2019, p. 52). Os questionamentos compõem o capítulo “Transforme seu ambiente de trabalho”, em que a autora discorre sobre existirem desigualdades raciais em diferentes cargos. Um estudo realizado pelo CEERT e Aliança Jurídica pela Equidade Racial aponta que, em 2019, somente 1% dos advogados em São Paulo eram pessoas negras. Esse número evoluiu para 11% em 2022, porém ainda é pouco representativo considerando os dados demográficos da população em geral. Vamos aos dados: conforme o Censo IBGE, de 2022, o panorama de cor/raça no Brasil é de 56% de pessoas negras. Importante ressaltar que, para o IBGE, o termo “pessoas negras” representa a soma de pessoas pretas e pardas.

O tema de Diversidade e Inclusão (D&I) está aquecido no mercado e o recorte racial tem conquistado espaço nos debates, em razão do desequilíbrio evidente entre o percentual total da população negra e o número que ocupa cargos de liderança dentro das corporações. Um estudo do IBGE (2022) demonstra que somente 29,5% de pessoas negras estão em cargos gerenciais no Brasil, de modo geral. Em busca da promoção de equidade racial, diferentes empresas vêm implementando programas e práticas, que envolvem recrutamento e seleção para aumentar o número de colaboradores negros; programas de aceleração para pessoas negras na liderança; grupos de afinidades para fortalecer o senso de pertencimento, entre outras. Além disso, atividades de letramento racial

também fazem parte da pauta, levando a pessoas não-negras o histórico e os conceitos do racismo no Brasil e como mitigar barreiras e vieses para que o ambiente se torne mais inclusivo.

Um exemplo é a companhia Natura&CO, grupo que abarca as marcas Natura, Avon e The Body Shop que veiculou na revista Exame o seu compromisso antirracista por meio de um manifesto: “o mundo só é bonito sem racismo”. Tal iniciativa atende o posicionamento estratégico da corporação e contempla ações como, por exemplo, o aumento de renda para as consultoras vendedoras negras por meio de um modelo de negócios diferenciado. E para colaboradores, uma das metas é atingir 30% de pessoas negras na liderança até 2030. Para atingir esta meta, o trabalho iniciou em 2022, com o lançamento de um programa de desenvolvimento de lideranças, composto por mentorias, benchmarking interno, workshops, e tem como objetivo acelerar a carreira de pessoas negras que já fazem parte do quadro de funcionários. Como citado na matéria, “a proposta é aumentar a presença de pessoas negras em posições gerenciais da equipe do Brasil, valorizando a potência desses profissionais”. A gerente da área de diversidade na América Latina reforça a disparidade entre os negros autodeclarados no Brasil e a baixa representatividade nos cargos mais altos, entendendo a importância de focar na pauta. Como próximo passo, o desafio é expandir para empresas que ainda não estejam sensibilizadas e engajadas, bem como tornar as ações cada vez mais perenes, garantindo que os resultados sejam sustentados a partir de uma presença plural de raças.

A promoção da diversidade racial nos ambientes corporativos, especialmente nos cargos de liderança, contribui individualmente para a inclusão do colaborador e para a sociedade como um todo, viabilizando mobilida-

de social e promovendo justiça e equidade. A presença de líderes negros nas corporações serve como um espelho para as futuras gerações, incentivando e inspirando jovens talentos a alcançarem posições de destaque.

Finalizando, a inclusão de diferentes perspectivas e experiências enriquece a tomada de decisões, resultando em empresas mais inovadoras e competitivas, portanto, investir em diversidade racial é essencial para a transformação da própria sociedade, além de resultar em empresas mais sustentáveis.

REFERÊNCIAS

- BELANDI, Caio; GOMES, Irene. Censo 2022: pela primeira vez, desde 1991, a maior parte da população do Brasil se declara parda. IBGE, 22 dez. 2023. Atualizado em 26 jan. 2024. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38719-censo-2022-pela-primeira-vez-desde-1991-a-maior-parte-da-populacao-do-brasil-se-declara-parda>. Acesso em: 25 jul. 2024.
- FILIPPE, Marina. Em busca de 30% de negros na liderança, Natura &Co lança o Programa Avante. Exame, 15 jul. 2022. Disponível em: <https://exame.com/esg/em-busca-de-30-de-negros-na-lideranca-natura-co-lanca-o-programa-avante/>. Acesso em: 25 jul. 2024.
- FILIPPE, Marina. Natura anuncia compromisso antirracista e iniciativas como trainee para pessoas negras. Exame, 25 nov. 2022. Disponível em: <https://exame.com/esg/natura-anuncia-compromisso-antirracista-e-iniciativas-como-trainee-para-pessoas-negras/>. Acesso em: 25 jul. 2024.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Desigualdades Sociais por Cor ou Raça no Brasil. 2. ed. (Estudos e Pesquisas: Informação Demográfica e Socioeconômica, n. 48). Rio de Janeiro: IBGE, 2023. ISBN 978-85-240-4547-9.
- RIBEIRO, Bruna. Presença de advogados negros em grandes escritórios de SP cresce, mas desigualdade permanece. CEERT, 02 maio 2023. Disponível em: <https://ceert.org.br/noticias/44876/presenca-de-advogados-negros-em-grandes-escritorios-de-sp-cresce-mas-desigualdade-permanece?page=1#:~:text=Compartilhar%20o%20CEERT%3A&text=%EF%BB%BFUma%20pesquisa%20realizada%20pelo,avan%C3%A7o%20a%20desigualdade%20permanece%20alta>. Acesso em: 25 jul. 2024.
- RIBEIRO, Djamilia. Pequeno manual antirracista. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

Atendimentos

ATENDIMENTO - TRATAMENTO

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

O atendimento poderá ser solicitado na secretaria do Núcleo, de segunda a sexta-feira, de 08:00 às 11:00 horas e de 13:00 às 17:00 horas, aos sábados, de 12:00 às 17:00 horas ou, então, pelo telefone (48) 33570045, nos mesmos horários. Pode, ainda, ser solicitado através do site: <http://www.nenosolar.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

+ 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	08h às 11:30h / 14h às 16:30h
Terça-feira	13:30h às 16:30h
Quarta-feira	08h às 11:30h / 14h às 16:30h

Palestras dos dias 01/08/2024 a 31/08/2024

Data Palestra	Hora	Palestrante	Assistente	Tema
01/08/2024 Quinta-feira	20:00	Odi Oleiniski	Zenaide A Hames Silva	Medicina e Espiritualidade
02/08/2024 Sexta-feira	20:00	José Jaime Matos		A necessidade de nos amarmos
03/08/2024 Sábado	14:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Laços de família
05/08/2024 Segunda-feira	20:00	Maurício Hoffmann		As crises e as mudanças possíveis
07/08/2024 Quarta-feira	20:00	José Alésio Francisco		Cap. XXVII - ESE - item 7 - Contigo mesmo
08/08/2024 Quinta-feira	20:00	Wilmar dos Santos		A paciência
09/08/2024 Sexta-feira	20:00	Maurício Hoffmann		O equilíbrio necessário através do Evangelho
10/08/2024 Sábado	14:00	Rogério Meyer Dal Grande		A porta estreita
12/08/2024 Segunda-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Médium e a música
14/08/2024 Quarta-feira	20:00	Elizete Florência dos Santos		O inevitável encontro consigo mesmo
15/08/2024 Quinta-feira	20:00	Maurício Hoffmann		Significado prático do Pai-Nosso
16/08/2024 Sexta-feira	20:00	Rodrigo Luiz Alves	Marielle da Silva Martins	Pelos caminhos de Jesus
17/08/2024 Sábado	14:00	Maria da Graça Fagundes		Os girassóis da humanidade
19/08/2024 Segunda-feira	20:00	Gisele de Farias		Cap. I - ESE - Não vim destruir a lei.
21/08/2024 Quarta-feira	20:00	José Alésio Francisco		Cap. X - ESE - item 2 - Aprendendo a perdoar
22/08/2024 Quinta-feira	20:00	Carlos Augusto Maia da Silva		Em busca da serenidade
23/08/2024 Sexta-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	O que é o amor
24/08/2024 Sábado	14:00	Viviane Perugini		Buscai e achareis
26/08/2024 Segunda-feira	20:00	Vitor Hugo Teixeira		O silêncio interior
28/08/2024 Quarta-feira	20:00	Maurício Hoffmann		A oração de São Francisco de Assis
29/08/2024 Quinta-feira	20:00	Elizete Florência dos Santos		Renascer em Cristo
30/08/2024 Sexta-feira	20:00	Marielle da Silva Martins		A lei do Trabalho
31/08/2024 Sábado	14:00	Maurílio Martins		Ajuda-te, que o céu te ajudará.

Horário de ônibus

Transporte Coletivo Estrela Ltda Forquilhas via Los Angeles (039.0/1/3) PARTIDAS DO BAIRRO (Ida)					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
04.55	10.35LA*	18.35LA*	05.00LA	15.00LA*	05.20LA
05.50LA	11.25LA*	18.55LA*	06.15LA	15.55LA*	06.25LA
05.50VF	12.15LA*	19.10C*	07.00LA	16.50LA*	08.05LA*
06.20LA	12.40CLA*		07.45LA	17.40LA*	10.05LA*
06.35CLA*	13.05LA*		08.30LA	18.40LA*	12.35LA*
06.50	13.55LA*		09.15LA	19.30LA*	14.35LA*
07.05VFLA	14.50LA*		10.00LA		17.05LA*
08.15LA*	15.30LA*		12.15LA*		18.20LA*
08.50LA*	16.25LA*		13.10LA*		19.05LA*
09.40LA*	17.20LA*		14.10LA*		

Partidas do TICEN / Fpolis. (Volta)					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
05.40CLA	13.50LA	19.00LA	09.00LA	19.40LA	07.15LA
07.10LA	14.40LA	19.40LA	11.25LA	20.40LA	09.15LA
08.00LA	15.30LA	20.40LA	12.20LA	22.00LL	11.45LA
08.50LA	16.20LA	21.40CLA	13.20LA	23.10LL	13.45LA
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 -> Saida 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 TICEN / Fpolis. (Volta)					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
08.40	15.10	18.35R (117)	10.30		
10.50	15.55	19.05R	11.50		
11.50	16.35	19.25R (117)	13.10		
12.20	17.25				
14.25	17.55R (117)				

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

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

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

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

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

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

Observações: * Previsão de horário

0105 - Serraria Forquilha Partidas de Forquilha					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
05.30 ET	11.30 ET	18.20 JT			
06.20 JT	12.20 JT	19.05 BG			
07.10 BG	13.10 BG	20.10 ET			
08.10 ET	15.40 JT	22.10 JT			
09.00 JT	16.25 BG				
09.50 BG	17.30 ET				

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

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

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

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

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

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

Partidas do TICEN / Fpolis. (Volta)					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
07.05A	15.00RNBLSL	18.15ATB	07.25RN	19.30A	07.00A
07.30A	15.20A	18.20RNBLSL	08.15RN	20.20A	09.00A
08.00A	15.40A	18.25RN	09.15RN	21.30A	11.30A
08.30A	16.00A	18.30A	10.15RN	22.30A	13.30A
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	16.50RNBLSL	19.40A	12.30RN		
11.45RN	17.00RN	20.00RNBLSL	13.10A		
12.00RNBLSL	17.10ATB	20.20A	13.		

OUTORGA

Autorização concedida ao Nosso Lar, pela espiritualidade, para operacionalizar os trabalhos espirituais na Terra

José Álvaro Farias

Dirigente Geral - NENL/CAPC

O Núcleo Espírita Nosso Lar nasceu de um projeto elaborado na dimensão que denominamos espiritual, com o objetivo de auxiliar seres desencarnados a tomarem consciência do que são, sanarem suas dores e seguirem o caminho da luz.

No passado, a partir da necessidade de encaminhar espíritos que se mantinham presos às lides terrenas, foi criada uma Casa de Passagem, para atenuar a situação de milhares de seres que, após o desencarne, aturdidos pelos apelos materialistas e emocionais não conseguiam perceber e discernir o caminho a seguir.

A dificuldade que alguns seres têm de retornar sua consciência à dimensão espiritual, por se agarrarem fortemente às emoções próprias do mundo material e aos enredos formados por suas experiências carnis, os leva a manter a ilusão de ainda viver no plano terreno.

A dor que acomete o Ser inicia no plano material, no desconhecimento de que a causa primeira de nossa existência é o desenvolvimento do amor incondicional, atravessa a passagem e o acompanha em outros mundos.

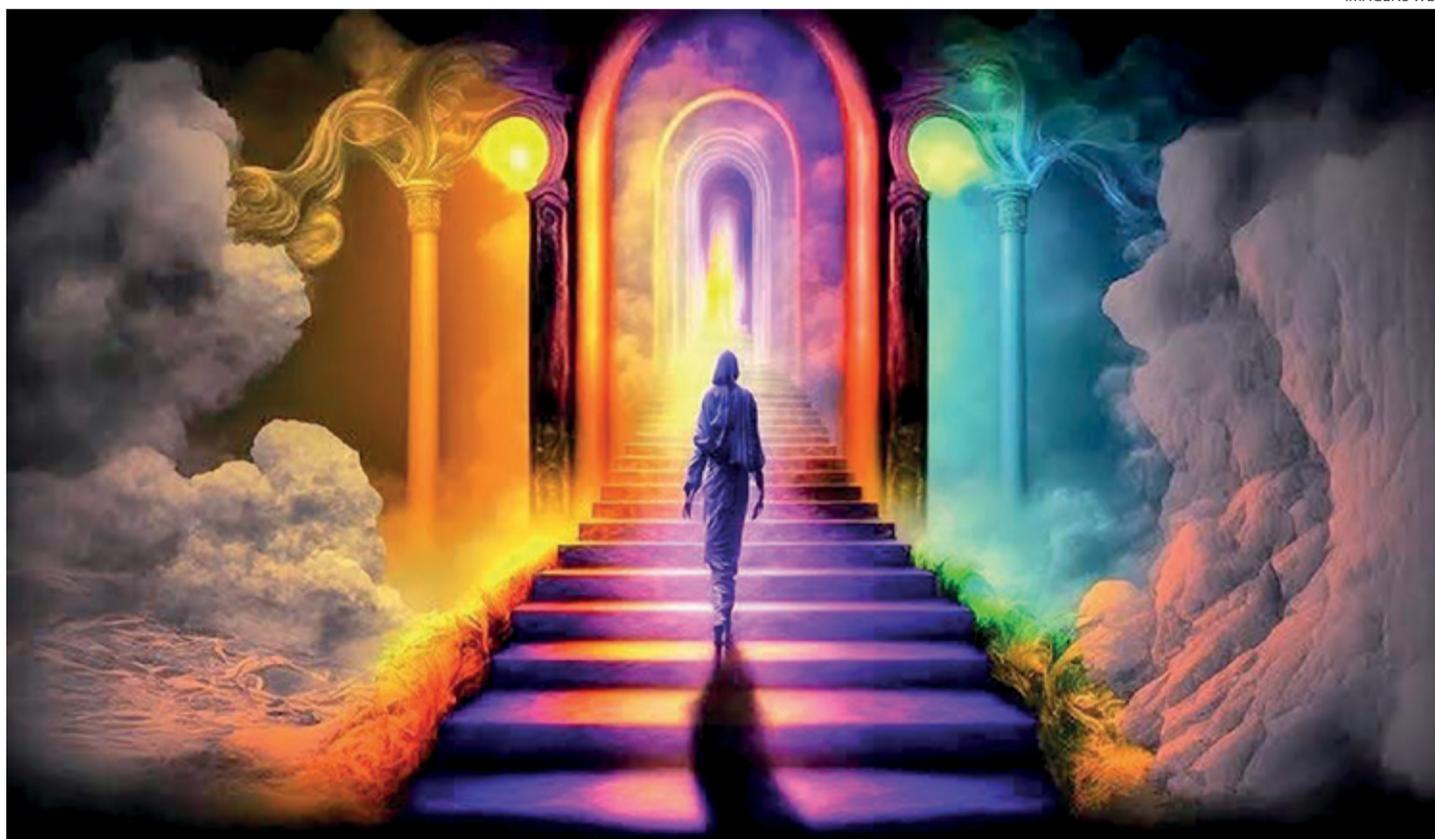
Nossos Mentores tomaram por partida essa cidadela espiritual organizada a título de Casa de Passagem, para onde seres recém-desencarnados eram atraídos por sua luminescência.

Amparar, orientar, esclarecer, educar e curar esses seres para se libertarem da dor e do sofrimento é o que consiste o projeto Nosso Lar.

Portanto, o trabalho de prevenção e, se possível, cura para esse transtorno na consciência humana deve iniciar ainda no plano material.

Para estender sua ação à origem das causas do sofrimento pós-morte, tornava-se necessária a criação da contrapartida desse projeto no plano material. Com esse objetivo, foram prospectadas alianças com seres encarnados, com capacidade mediúnica, sentimento de solidariedade e predisposição para abraçar uma causa que não se encerra numa existência.

Alianças com seres de várias origens foram firmadas, tanto no plano espiritual quanto no plano material.



IMAGENS WEB

A Casa de Passagem foi se adaptando, crescendo, evoluindo e a espiritualidade socorrista decidiu que a região merecia um hospital de recuperação. Por conta dessa decisão, a espiritualidade socorrista resolveu transformar essa Casa de Passagem em um grande hospital. Algum tempo depois, os espíritos que ali residiam na época, especialmente o irmão Yura, receberam a autorização para procurar um grupo de seres humanos encarnados, a fim de conseguir um suporte físico. Dessa



forma, o hospital poderia ser desenvolvido tanto na Terra quanto no espaço.

Na década de 1980, foi outorgada a execução, no plano material, a esse grupo espírita formado por amigos em São José/SC - que se uniram para dar vazão aos seus dotes mediúnicos - legitimando-os para assumirem o comando da contrapartida terrena desse projeto e, assim, surgiu o Núcleo Espírita Nosso Lar (NENL).

A Direção do NENL recebeu, então, instruções de como receber, orientar e tratar todas as pessoas que procurassem a Casa:

- organizar uma Escola de Médiuns como ponto de partida para o autoconhecimento dos voluntários e instrumentá-los para a recepção e atuação nas frentes de trabalho;
- organizar o Núcleo como um centro de referência no tratamento das doenças psicossomáticas, de desregramento emocional/espiritual e, também;
- construir um Centro de Apoio ao Paciente com Câncer (CAPC).

O Projeto tem ainda outras instâncias a concretizar no campo do amparo ao Ser Humano Integral.

Comemoramos, assim, no dia 16 de agosto o DIA DA OUTORGA, o dia da autorização para operarmos no plano material como um Hospital Escola comandado pela tríade mentora identificada como irmãos Savas, Yura e Gabriel.

O DIA DA OUTORGA celebra o início dessa aliança e transferência de know-how que contempla o acolhimento amoroso aos seres humanos que padecem de males físicos e/ou espirituais, não distinguindo cor, raça ou religião, norteando-os, educando-os e capacitando-os a reencontrar o equilíbrio perdido face a tristeza e a doença, estimulando-os na busca do alívio da dor, assim como na obtenção da autocura, exercício do amor incondicional.

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



ESPIRITISMO, MUDANÇAS E JUSTIÇA SOCIAL

Gastão Cassel
Jornalista

O espiritismo, codificado por Allan Kardec no século XIX, propõe um profundo compromisso com a transformação social e a luta por justiça. As obras de Kardec, aliadas aos escritos de outros pensadores espíritas, enfatizam a importância de ir além da caridade individual para promover mudanças estruturais que favoreçam a equidade e a justiça social.

A Base Doutrinária de Allan Kardec

Kardec, em "O Evangelho Segundo o Espiritismo", deixa claro que a caridade é um dever fundamental, mas ela não se limita a atos de benevolência individual. Kardec afirma: "Fora da caridade não há salvação", indicando que a prática do amor ao próximo é essencial para a elevação espiritual. No entanto, ele também adverte que a verdadeira caridade envolve a busca por justiça e a correção das desigualdades sociais. Assim, não seria exagero parafrasear Kardec e afirmar que fora da justiça social não há salvação.

Em "O Livro dos Espíritos", Kardec pergunta aos espíritos sobre a lei de justiça, amor e caridade, e recebe a resposta de que a justiça consiste em "respeitar os direitos de cada um". Essa visão vai além da ajuda imediata aos necessitados e abrange a construção de uma sociedade justa, onde todos tenham acesso a oportunidades e direitos iguais.

A Caridade e seus Limites

A caridade, como entendida pelo espiritismo, é uma ferramenta importante, mas não suficiente para promover uma mudança social significativa. Bezerra de Menezes, em seus escritos e ações, destacou a importância da caridade associada à justiça. Ele afirmou que "a caridade é a tradução do amor divino em nossos corações, mas sem justiça, a caridade não passa de paliativo." Essa visão é complementada por Herculano Pires, que em "O Espírito e o Tempo" enfatiza que a justiça social deve ser o objetivo final das ações espíritas, pois somente ela pode eliminar as causas profundas das desigualdades e injustiças.

Essa distinção é crucial: enquanto a caridade alivia o sofrimento imediato, a justiça social trabalha para eliminar as causas desse sofrimento. A caridade é, portanto, um ponto de partida, mas não o ponto final. A verdadeira transformação exige esforços contínuos para alterar as estruturas sociais que perpetuam a desigualdade.

A Construção do Reino de Deus na Terra

A mensagem de Jesus, conforme interpretada pelos espíritas, chama a humanidade a construir o

Reino de Deus na Terra. Esse reino é descrito como um estado de justiça, amor e fraternidade. Jesus ensinou que "o meu reino não é deste mundo" (João 18,36), mas isso não deve ser interpretado como uma rejeição do mundo material. Pelo contrário, os espíritas acreditam que é nossa responsabilidade trazer os valores do reino celestial para nossa vida terrena.

Léon Denis, um dos principais continuadores da obra de Kardec, enfatiza essa visão em "O Problema do Ser, do Destino e da Dor". Ele escreve: "O reino de Deus é a obra de todos os dias, é a realização do ideal de justiça e de amor, que é a missão de cada um de nós promover na Terra." Para Denis, a transformação moral e espiritual dos indivíduos deve refletir-se na transformação das instituições e estruturas sociais.

Ação Social e Política

O compromisso espírita com a justiça social também se estende à ação política. Bezerra de Menezes, conhecido como o "Médico dos Pobres", foi um exemplo vivo dessa integração. Ele utilizou sua posição como médico e político para promover reformas sociais e defender os direitos dos mais vulneráveis. Menezes acreditava que a política era uma extensão da caridade e que os espíritas deviam envolver-se ativamente na luta por uma sociedade mais justa.

Em "A Gênese", Kardec prevê que a humanidade passará por uma era de regeneração, onde a justiça e a fraternidade prevalecerão. No entanto, ele enfatiza que essa transformação depende da ação humana: "Os bons Espíritos não fazem senão sustentar o esforço dos homens de bem, que lutam contra a injustiça e a opressão."

O espiritismo, com suas raízes profundas na justiça e na caridade, nos chama a agir de maneira consciente e transformadora. Allan Kardec e outros autores espíritas, como Bezerra de Menezes e Léon Denis, nos lembram que a caridade é fundamental, mas deve ser complementada por esforços contínuos para promover a justiça social. A construção do Reino de Deus na Terra exige um compromisso com a mudança estrutural, a ação política e a luta incessante por uma sociedade mais justa e fraterna.

Este é o chamado do espiritismo: um chamado para transformar não apenas a nós mesmos, mas também o mundo ao nosso redor, através da justiça, da caridade e da ação social contínua. Como disse Jesus, "o Reino de Deus está dentro de vós" (Lucas 17,21), e é nossa responsabilidade manifestá-lo através de nossas ações aqui na Terra.

OS GIRASSÓIS DA HUMANIDADE

Maria da Graça Fagundes

Grupo Andino
Grupo Filosófico

A História dos Girassóis chega até nós através das civilizações antigas das Américas, onde foram cultivados pelos Incas e Aztecas e que, até hoje, nos inspira como símbolo de esperança, vitalidade, felicidade e renovação.

O Girassol é uma flor vibrante e única, conhecida por seguir a trajetória do sol ao longo do dia. Nada é por acaso, essa característica simboliza nossa busca constante por luz, evolução e crescimento.

Para os antigos, a habilidade do Girassol em seguir o movimento do sol, a capacidade de adaptação e resiliência diante das mudanças, a energia para a renovação e longevidade, a busca espiritual pela proteção e luz divina ensinam sobre perdão e amor nos nossos relacionamentos e sobre nosso caminhar entre os mundos físico e espiritual.

O Girassol é uma flor cujo miolo tem um campo de Girassóis. Cada Girassol representa a humanidade inteira. Tem a força da luz da vida. Absorve a luz do sol e reflete essa luz, iluminando cada um de nós, todas as nossas gerações e toda a humanidade. Nos lembra a importância de buscar nossa luz interior, buscar nosso potencial e distribuí-los através dos nossos dons e talentos.

Assim como o Girassol se regenera a cada nova estação, ele nos lembra que a vida é um ciclo contínuo de morte e renascimento. Nos inspira a deixar o passado para trás, a assimilar o aprendizado e abraçar o futuro com esperança e alegria.

Através da luz absorvida e da vitalidade adquirida nos impulsiona a lembrarmos da importância de sustentarmos nossa conexão com Deus e com a espiritualidade através da essência divina que nos habita.

Quando não tem sol, nos dias nublados e durante a noite, o Girassol não tem o sol para seguir, então ele se volta para a planta a seu lado, protegendo-a. E é assim que renovamos nossa fé, nesta vida e na vida espiritual, sabedores do poder transformador que existe em nós, florescendo e celebrando a vida, refletindo sobre a nossa jornada num caminhar de bondade amorosa iluminando nossos passos, ainda que inseguros e trêmulos.

Nós, como voluntários, ao voltar nossa face, nosso olhar para as pessoas que buscam essa casa oferecendo o acolhimento, o amparo nas suas dores, estamos cultivando o amor e a paz em nós, aprendendo também a nos reinventar diante das adversidades da vida, sair da nossa zona de conforto, do comodismo e agirmos visando o bem maior em prol de um sonho - o projeto Sistema Nosso Lar -, no objetivo de amenizar o sofrimento de tantos que nos procuram. E quantos de nós também chegamos aqui nessa procura! E o resultado que colhemos, todos nós, é o incentivo em melhorar nossa saúde emocional, física e espiritual como também nossa qualidade de vida, nos responsabilizando com a nossa parte na construção de um mundo melhor.

Somos os Girassóis da Humanidade.



JESUS E A PEDAGOGIA DO EXEMPLO

Maurílio Martins
Equipe Filosófica

Se tentarmos entender a passagem de Jesus Cristo em nosso planeta, e procurarmos uma explicação de porquê, passados mais de dois mil anos, ainda Ele é o grande líder de diferentes correntes religiosas, certamente filosofaríamos e acharíamos respostas das mais simples às mais complexas.

Provavelmente diante de cada resposta, dada a relevância e importância de Jesus em nosso mundo, cada pessoa formaria uma opinião diferente sobre este líder, mas todos certamente haveriam de concordar que Jesus Cristo em seus atos e revelações somente nos trouxe mensagens de como deveríamos viver, diante de uma nova proposta de respeito à vida,

Jesus, em sua breve passagem por este plano, viveu como todo ser humano, sofreu as tentações da vida, sentiu as dores da traição, superou as dificuldades vivenciadas por todos nós, porém se colocou sempre ao lado do Pai, aceitando, refletindo, orando e transformando o ambiente em que vivia.

Jesus deixou sua história marcada, pois além de vivenciar os sentimentos e sofrimentos do homem, Ele foi o próprio exemplo da transformação. Através de sua experiência junto a seus irmãos, apresentou um modo

simples de compreender a vida e respeitar o próximo. Através de seu exemplo, Ele deixou o caminho aberto para que as próximas gerações pudessem evoluir, tendo em mente uma perspectiva de um novo mundo mais fraterno, justo e solidário.

A história de vida de Jesus Cristo foi tão surpreendente e marcante, pois Ele não se colocou na condição de dominante para impor leis e suas próprias vontades, Ele foi um ser humilde que mais do que falar, vivenciou e ensinou através dos exemplos.

Jesus foi o grande mestre e no anúncio da Boa Nova Ele demonstrou através de seus atos que o homem deve:



- **Não julgar:**

Jesus, ao ser questionado sobre uma mulher que, ao ser pega em adultério, deveria ser condenada à pena máxima prevista na lei de época, se deparou em uma situação extremamente complicada. Sua fama de ser uma pessoa correta e seguir a lei, iria se deparar com a piedade em proteger uma mulher que, aos olhos da lei, agia de maneira errada. Porém Jesus se abaixou, refletiu, não julgou o fato ocorrido e sabiamente lançou o questionamento:

“Aquele que dentre vós está sem pecado seja o primeiro que atire pedra contra ela” (João 8,7).

E continuou escrevendo na terra, após certo tempo Jesus se levantou, olhou ao redor, e perguntou:

- *“Mulher, onde estão aqueles teus acusadores? Ninguém te condenou?”*

- *“Nem eu também te condeno; vai-te e não peques mais” (João 8, 10-11).*

Nessa passagem, Jesus nos ensinou a não julgar, somos seres imperfeitos e não temos condições de condenar ou mesmo criticar o que as pessoas fazem. Cada um tem seu livre arbítrio. Os acertos e erros de cada um contribuem para o processo de aprendizagem e evolução de cada ser, portanto não somos nós as pessoas indicadas a julgar, pois assim como condenamos, somos condenados e, certamente, nossas posições e posturas, dentro de nossa visão parecem ser corretas, mas diante da vivência e evolução do próximo, pode ser inadequada e errada.

- **Vencer a tentação:**

Jesus estava faminto no meio do deserto e foi tentado, sendo provocado da seguinte maneira:

“Se és o Filho de Deus, manda que estas pedras se transformem em pães” (Mateus, 4, 3-11).

Porém Jesus sabia que Deus O tinha encaminhado para o deserto e sabia que lá estaria sem alimento a mando do Senhor e diante da provocação, Jesus assim respondeu:

“Não só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que procede da boca de Deus” (Mateus, 4, 4).

Desta forma, Jesus espantou aquele que queria desviar os propósitos do Senhor. Somos diariamente tentados a querer levar vantagem; a querer superar

outro; a furar a fila; a não respeitar os direitos dos idosos e portadores de necessidades especiais. Vivemos no mundo onde a cobrança e correria é tão grande que, às vezes, procuramos atalhos para abreviar o cansaço e o sofrimento, muitas vezes este caminho consiste em não resistir a normas mínimas de civilidade e respeito ao próximo, estas ações desvirtuadas contaminam o meio, formando uma cadeia de pessoas que entram em uma roda viva do desrespeito e traição aos princípios básicos de sobrevivência humana.

• **Perdoar:**

Mesmo diante de todo o sofrimento passado no processo de crucificação, sendo perseguido, maltratado e pregado em uma cruz Jesus olhou para aquele povo, dominado pela ignorância e falou aos céus:

“Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem” (Lucas 23,34).

Nesta passagem, Jesus mostra que não importa o tamanho da agressão e da ofensa, temos que estar preparados para superar as decepções, entender o próximo e perdoar aquele que nos ofendeu. Não podemos esquecer que cada ser tem uma vivência diferente, e nem todos se encontram no mesmo grau de evolução, portanto faz parte do nosso processo de melhoria interior assimilar as decepções e traições como algo inerente ao processo de pouco entendimento daquele que algo nos fez. Se colocar nesta posição, não é se portar como arrogante, prepotente ou superior, mas sim aceitar de maneira humilde a limitação de cada ser e não se deixar abalar pela ofensa. Perdoar é o ato mais nobre que a pessoa deve ter, pois este ato traz um bem imediato para si próprio.

• **Humildade**

Depois de lavar os pés dos discípulos, Jesus disse:

Ora, se Eu, sendo o Senhor e o Mestre, vos lavei os pés, também vós deveis lavar os pés uns dos outros. Porque Eu vos dei o exemplo, para que, como Eu vos fiz, façais vós também. Em verdade, em verdade vos digo que o servo não é maior do que seu senhor, nem o enviado, maior do que aquele que O enviou (João 13,13-15).

Jesus, nesta passagem, demonstra que a arrogância, a prepotência e a vingança não fazem parte da proposta divina, mesmo sabendo que seria traído por Judas, o mestre humildemente se abaixou para lavar os pés de cada um dos Seus discípulos, poderia Ele mudar a rota da Sua



história, tirar satisfação com Judas ou cobrar do grupo uma posição de proteção, porém Ele demonstrou que a verdadeira posição a ser tomada em momentos difíceis, é de humildade, pois esta postura traz a sobriedade do pensamento e deixa o exemplo a ser seguido. O oposto da humildade é o orgulho que leva a destruição principalmente daquele que o tem, pois o torna uma pessoa arrogante e prepotente, distanciando-o das pessoas de bem ao seu lado e levando-o aos caminhos da infelicidade e solidão.

• **Fé**

E, quando chegaram à multidão, aproximou-se-lhe um homem, pondo-se de joelhos diante Dele, e dizendo:

“Senhor, tem misericórdia de meu filho, que é lunático e sofre muito; pois muitas vezes cai no fogo, e muitas vezes na água; e trouxe-o aos teus discípulos; e não puderam curá-lo” (Mateus, 17,15-18).

E Jesus, respondendo, disse:

“Ó geração incrédula e perversa! Até quando estarei Eu convosco, e até quando vos sofrerei? Trazei-o aqui. E, repreendeu Jesus, o demônio, que saiu dele, e desde aquela hora o menino sarou” (Mateus 17,15-18).

Então os discípulos, aproximando-se de Jesus em particular, disseram:

Por que não pudemos nós expulsá-lo?

E Jesus lhes disse: ‘Por causa de vossa incredulidade; porque em verdade vos digo que, se tiverdes fé como um grão de mostarda, direis a este monte: Passa daqui para acolá, e há de passar; e nada vos será impossível’ (Mateus 17, 19-21).

Jesus nos ensina o quanto importante é a fé, não podemos nos colocar como discípulos do Senhor, nos considerarmos cristãos, acreditar na própria evolução e nem da prosperidade da humanidade, sem a fé.

A fé é o instrumento da transformação, é ela que dá força para as pessoas mudarem seus planos de vida, recomençar novas histórias, procurar melhorar e evoluir, pois é a fé a única sustentação que leva o ser humano a procurar ter uma vida em valores na esperança que no final desta caminhada neste plano encontremos aquilo que Deus reservou para nós.

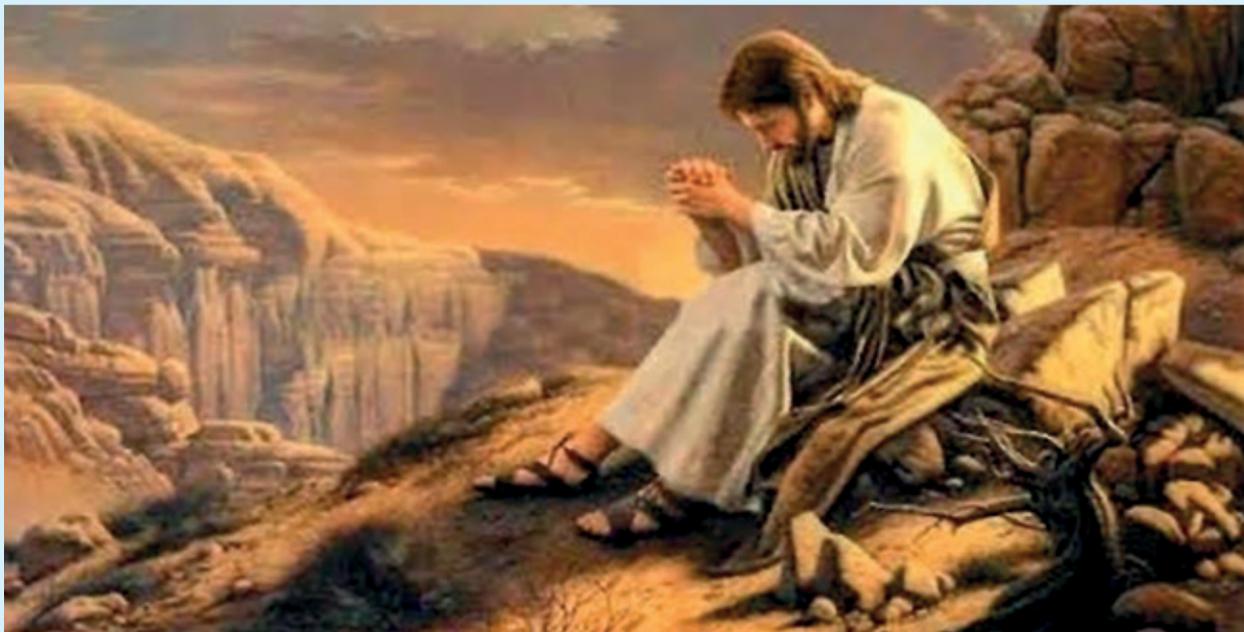
Jesus Cristo foi o grande mestre, ele nos ensinou através da Sua vivência. Nós também temos tanta responsabilidade, quanto Jesus, no processo de ensinamentos de virtudes ao próximo, o título de mestre dado a Jesus é a nós repassado com o nome de pais.

São os pais as pessoas responsáveis em tornar o mundo melhor, mais humano e solidário. Cabe aos pais serem exemplo, e ensinar os seus filhos a amar, perdoar, aceitar e orar. Porém não é o discurso dos pais que fará dos seus filhos grandes homens, mas sim a sua vivência.

Cabe aos pais mostrar o que é o certo, e não apenas falar o que está certo, é função dos pais perdoar o próximo e não ensinar o filho somente a pedir desculpas, é obrigação dos pais mostrar ao filho que tem fé, que os momentos difíceis serão superados e não os iludir com falsas ilusões de superação sem esforço, é compromisso dos pais deixar bons filhos para o mundo.

Se cada pai e mãe se comprometer com seu núcleo de pessoas com as virtudes de amar, compreender, perdoar, ajudar e não julgar, certamente valeu a passagem destes seres neste plano espiritual e a missão de Jesus foi plenamente cumprida, pois Ele usou a pedagogia do exemplo para nos mostrar o que é correto, se Ele quisesse apenas nos dizer, certamente escreveria um livro e não precisaria passar pelos sofrimentos e necessidades impostos à espécie humana.

Sejamos, então, discípulos do Mestre Jesus e, como Ele, possamos dar exemplos que elevem as virtudes da espécie humana.



CAIR EM SI: O PONTO DE ENCONTRO CONSIGO MESMO!

Viviane C. Perugini

Psicóloga e Psicoterapeuta Sistêmica
CRP 12/03812

@vivianeperugini.psicologa

A vida é assim, dias de sol, dias de chuva, dias bons, dias ruins, constante mudança e transformação. Essa é a tal imprevisibilidade da vida. Mas se existe algo previsível, talvez seja nossa necessidade de evoluir e melhorar nos aproximando cada dia mais da Lei do Amor.

Evoluir moralmente, tornar-se um ser humano melhor, não é apenas uma vontade individual, mas sim uma necessidade do Espírito enquanto Ser imortal que é. Acredite, o Ser humano necessita e quer muito melhorar, porque ao mudar sua maneira de ver e sentir a vida, consequentemente, o sofrimento também diminui.

Porém, nossa imperfeição moral, o mau comportamento que nos acompanha desde a ancestralidade provoca, ainda hoje, uma visão turva entre o que é efetivamente bom ou ruim. O bem e o mal se misturam e quanto mais desconectados você está de si mesmo, de quem realmente você é e de quem você vem sendo enquanto espírito encarnado, mais difícil fica para discernir.

E diante da falta de clareza, a dor e o sofrimento surgem como resultado do excesso, da falta de equilíbrio proveniente dos vícios e das paixões mundanas. Só compreendemos o mal, quando as consequências chegam e infelizmente demoramos muito para perceber, desde o início, o mal que o mal nos faz.

As maiores dores, aquelas que a pessoa acha que só vai acontecer com o outro, mas que na verdade está muito próxima da dela, só são enfrentadas quando chegam até ela e aí sim, educada pela dor, cai em si. E cair em si é o melhor tombo que a vida pode lhe dar.

Ao cair em si uma brecha de Luz se acende e o próprio abismo no qual você estava mergulhado se torna o ponto de encontro consigo mesmo. Nesse momento, o milagre se faz presente. E nesse exato instante, em que você cai em si, seus olhos se abrem, seu coração genuinamente se arrepende e você resolve mudar a rota por onde trilhava a vida.

Portanto, a maior prova do Amor Divino é toda a oportunidade que Deus nos concede de evolução e aperfeiçoamento moral. Somos todos filhos pródigos retornando à casa do Pai. E não importa o quão afastado estejamos, Deus está sempre de braços abertos a nos receber de volta como filhos e filhas amados.

PALAVRAS QUE LIMITAM

Joseane E. Martins

Jornalista e professora universitária

Algumas pessoas já se conscientizaram da importância de cuidar do corpo como nosso templo sagrado. Boa parte prioriza a alimentação saudável, outra valoriza os exercícios físicos e também se fala muito da saúde mental, da meditação, respiração. Tudo isso, sem dúvida, contribui para o desenvolvimento do ser humano. No entanto, a maioria esquece que somos um ser completo e deixa passar um detalhe fundamental, a importância dos pensamentos e, por consequência, das palavras com as quais nos referimos a nós mesmos.

Entender o poder da palavra implica em reconhecer a responsabilidade que vem com o uso dela. Escolher esses vocábulos com cuidado, compreender seu impacto e usá-los de maneira ética são habilidades essenciais para qualquer pessoa que deseja se comunicar de maneira eficaz e compassiva. Essa compreensão, embora tímida, já é mais visível. O problema é quando não entendemos que esse cuidado é fundamental quando falamos de nós. Quem nunca, num momento de deslize ou de um erro, se referiu a si próprio de forma negativa, como por exemplo “eu sou um fracasso”. Cuidar com esse tipo de fala que, muitas vezes, já está reforçada nos pensamentos, limitam as ações e podem criar estigmas.

Mudar pensamentos e também a linguagem negativa, contribui muito para a autoestima. A indicação é que o ser humano seja mais respeitoso com o próprio EU, não se rotular por conta de uma atitude. Palavras negativas dirigidas a nós mesmos têm um impacto significativo em nossa autoestima e bem-estar emocional. Quando nos criticamos severamente ou usamos linguagem depreciativa, isso pode minar nossa confiança, gerar ansiedade e até mesmo afetar nossa saúde mental. É importante praticar a autocompaixão e substituir por palavras e pensamentos mais positivos e construtivos, promovendo, assim, um ambiente interno saudável.

Respeitar atitudes ou um estado momentâneo, é um ato de amor próprio, que evita ciclos viciosos de autorotulação. Se a palavra possui um poder imenso na comunicação humana, atuando como um veículo para expressar ideias, sentimentos e comportamentos, porque seria diferente quando nos referimos a nós. Quando nos criticamos constantemente através das palavras, isso pode ter vários efeitos negativos. Segundo especialistas, as críticas podem minar nossa autoconfiança e autoestima. Além disso, podemos

gerar mais ansiedade, isolamento, desmotivação e até contribuir em quadros de depressão.

É fundamental reconhecer nossas conquistas, celebrar nossos sucessos e aceitar que as “imperfeições” fazem parte da natureza do homem. A psicóloga transpessoal Aidda Pustilnik diz que a palavra é um agente criativo. “É um ponto nuclear psíquico, que cria movimento e uma reação em cadeia sistemática, que se torna ação”. E quanto mais falada e proferida, mais força tem a intenção com a qual está sendo gerada. Ou seja, mais uma razão para cuidarmos com o que expressamos sobre o outro, mas também sobre nós.

Vale lembrar que os pensamentos e sentimentos estão nesse contexto de criação. Por isso, a importância de deixar de lado a dor, ódio, ressentimentos, seja por si próprio ou pelo outro, para não impregnar campos que vão influenciar nossas escolhas, atitudes e até comportamentos. É importante trabalhar as mudanças das relações e dos pensamentos negativos e, dessa forma, desconstruir a linguagem da desqualificação. Se tornar consciente das palavras que expressamos e sentimos e não simplesmente falar por falar.

Por isso, hoje existe uma corrente positivista que sugere que ao invés de “eu sou um fracasso”, optar por “eu sou capaz de enfrentar desafios e encontrar soluções”, ou ainda, substituir “eu sou ansioso” por “eu estou tendo o sentimento de ansiedade, tristeza”. Ou seja, usar palavras positivas sobre si mesmo podem reforçar qualidades pouco observadas.

Seja em discursos, palestras ou mesmo em conversas cotidianas, as palavras têm o poder de moldar pensamentos, emoções e ações. Portanto, use-as com sabedoria, elas podem criar tanto conexões positivas quanto feridas profundas. Por isso, é fundamental trabalhar nos impedimentos, negatividades, medos, autodesqualificações. A identidade que criamos em nosso consciente ou inconsciente é reforçada por afirmações, pensamentos e palavras.

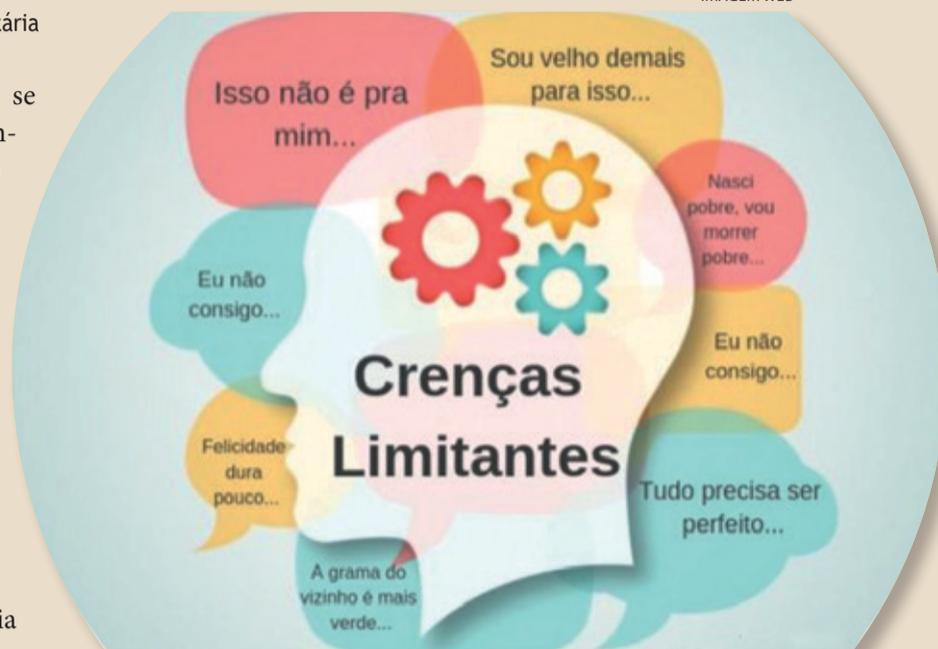


IMAGEM WEB

DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/07/2024 a 31/07/2024

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO 95.861,46

INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	95.861,46
Arrecadação via Celesc	4.962,03
Mensalidades de voluntários	7.375,00
Doações na Conta Corrente - Mensalidade Colaboradores	72.423,43
Doações	260,00
Venda de materiais na secretaria	6.541,00
Aluguel do espaço para cafeteria	1.300,00
Anúncio Jornal	3.000,00

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	95.861,46
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	105.989,12
Valor utilizado da Reserva Financeira	10.127,66

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO 105.989,12

DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	48.150,53
Folha de pagamento	39.754,94
Rescisão	887,74
Vale transporte	566,33
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	3.017,89
DARF	3.688,63
Medicina do trabalho	235,00
ENERGIA ELÉTRICA	4.909,64
ÁGUA E SANEAMENTO	2.501,91
Casan Núcleo	927,11
Tratamento de esgoto	823,75
Casan Capc	751,05
TELEFONE E INTERNET	900,05
Telefone móvel	600,05
Internet	300,00
DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL	5.244,67
Material de higiene e limpeza NENL/CAPC	5.113,94
Material de higiene e limpeza NENL/CAPC	5.113,94
LAVANDERIA CAPC/NENL	4.542,30
SEGURANÇA ELETRÔNICA	2.725,55
Segurança eletrônica	795,55
Aquisição/Manutenção de equipamentos de segurança	1.230,00
Manutenção de equipamento	700,00
DESPESAS COM VEÍCULOS	2.433,88
Combustível	2.170,96
Documentos, licenciamentos, seguros	262,92
MANUTENÇÃO DO PREDIO E INSTALAÇÕES	4.946,73
LABORATÓRIO	6.070,98
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	2.019,88
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)	1.384,10
Farmácia e Produtos bioquímicos (CAPC/NENL)	2.567,00
Oxigênio	100,00
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES / FUNCIONARIOS	4.026,00
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	6.969,15
Aquisição de material para a secretaria	530,15
Equipamentos para uso administrativo	523,00
Aquisição materiais para revenda na secretaria	5.556,00
Tonner	360,00
SISTEMAS DE INFORMAÇÃO	2.850,00
Informativo Impresso	2.850,00
TARIFAS BANCARIAS	143,00
Impostos	399,57
ISS	21,42
CONDOMINIO	378,15
Ação Social	1.961,22
Contabilidade	2.100,00

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\$ 10.127,66

* 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.

MUNDO DE PROVAS EXPIAÇÕES

Valmir Vilmar de Sousa

Bacharel em Ciências da Religião

O espírito não nasce pronto, ele necessita vivenciar várias experiências para que evolua na medida certa. Diante deste fato, o universo é o seu local de evolução, onde ele vivencia várias encarnações, e cada encarnação é um aprendizado. É bom lembrarmos de que o planeta Terra não é o único local onde ele possa fazer a sua experiência, existem outros mundos, uns menos evoluídos que a Terra, de onde, provavelmente, todos viemos. Existe o nosso planeta, onde estamos neste processo evolutivo, talvez por milhares de anos, mas se aqui estamos, é porque já alcançamos algum progresso e há outros mundos mais evoluídos do que o nosso, onde possivelmente iremos todos, quando completarmos o nosso ciclo evolutivo.

Há de se saber, que nem todos os espíritos encarnados na terra vieram para expiar, mas alguns também resolveram vir para nos ensinar, servirem de exemplos para a nossa evolução, tentando nos tornar mais sen-

síveis, mais amorosos, mais justos. Temos alguns exemplos como Jesus Cristo, Buda, Maomé, Chico Xavier, Madre Teresa de Calcutá, Francisco de Assis e tantos outros que não ficaram registrados na história.

Cristo falou: "Na casa de meu Pai existem várias moradas" e estas moradas são os locais de aprendizado para o nosso crescimento moral e espiritual. Só crescemos moralmente e espiritualmente à medida que nos colocamos à disposição para aprender, e é no nosso dia a dia, em especial na família. A família é a nossa base para o crescimento evolutivo. Os desafios que enfrentamos diariamente, o saber perdoar, amar. O que é perdoar e amar? Perdoar e amar andam de mãos dadas, assim como vingar e odiar.

Para nós, que desejamos crescer espiritualmente devemos conjugar as palavras perdoar e amar. Eu me perdoe pelas minhas falhas, pois tenho consciência de que posso errar e com meus erros vou aprendendo. Eu me amo porque eu sou um ser divino feito à

imagem e semelhança de Deus, agindo desta forma, eu poderei amar o próximo, sem este princípio, não serei um ser completo. Terei dificuldade de amar os meus pais, meus irmãos e todos aqueles que fazem parte do meu cotidiano seja no trabalho, na igreja, no meio social. Mas não aprendemos tão rapidamente, por isto, é necessário o processo reencarnatório nas mais diversas paragens deste imenso universo, criado por Deus.

Segundo o entendimento Kardecista, o nosso planeta Terra já passou da fase expiatória para a fase regenerativa, o que significa dizer que estamos no caminho certo, porém muitas caminhadas serão precisas para passarmos para um próximo estágio. Orai e vigiai, assim Cristo nos falou. Estaremos atentos as nossas atitudes, pensamentos e atos. Fazermos uma reflexão do que precisamos melhorar evitando reproduzir as mesmas falhas. Ver no outro aquilo que nos serve, separarmos o joio do trigo. Quando ouvimos ou vemos algo que nos machuca, não deve-

mos repetir para com o próximo. Quando vivenciamos boas ações, bons pensamentos devemos replicar para com todos que estão a nossa volta. Este é o exemplo da frase dita por Jesus, "Orai e vigiai". Estaremos atentos a nossas atitudes. Não faça ao outro o que não deseja para ti e os teus.

Por isto, Deus colocou todo o universo à nossa disposição para o nosso aprendizado, cada qual a seu momento irá alcançar a plenitude, independente de seu processo religioso, pois o que nos salva são as nossas ações e não os dogmas das religiões. Elas servem apenas de parâmetro para a nossa caminhada. Deus não tem religião, Cristo não criou nenhuma religião, como também os demais mestres que por aqui passaram. O desejo deles foi apenas vivenciar uma vida boa, pautada na ética, no amor ao próximo, na solidariedade e, em especial, a fé na vida, no criador e em si mesmo.

Somos todos aprendizes, e o mestre é o Nosso Criador.

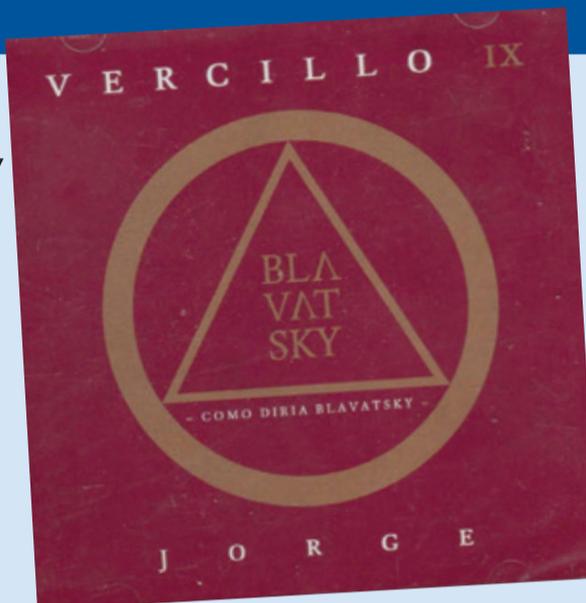
CD

JORGE VERCILLO – COMO DIRIA BLAVATSKY

Paulo Roberto da Purificação
Grupo de Canto Sol Maior

Jorge Vercillo, em nova fase em sua carreira, lança o “*Como diria Blavatsky*”. O título enigmático é também o nome de uma de suas 12 novas canções e faz referência à escritora Helena Blavatsky que, no final do século XIX, popularizou a teosofia no mundo moderno, uma escola de saber que funde filosofia, religião e ciência, cuja raiz vem lá do oriente, e tem tudo a ver com seus questionamentos atuais.

O disco reafirma uma de suas marcas, já tão clara aos grandes mestres da MPB clássica: a de contar es-



tórias – das mais sérias às mais pitorescas – por meio das suas músicas. A principal canção do CD é Sensível Demais, canção de amor de autoria de Vercillo que foi



gravada pela primeira vez em 1998, pela dupla Christian & Ralf.

Com este projeto, Jorge Vercillo inicia uma nova fase na sua carreira. Demais.

LIVRO

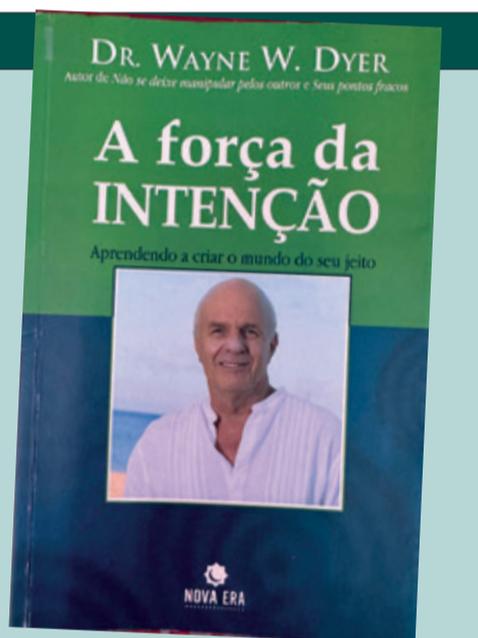
A FORÇA DA INTENÇÃO Aprendendo a criar o mundo do seu jeito

Dr. Wayne W. Dyer
Nova Era (2006)

Flávio Lapolli
Terapia do Livro

Doutor em psicologia pela *Wayne State University*, e especialista em desenvolvimento pessoal investigou profundamente sobre *intenção* como um propósito ou objetivo decidido. A ativação da força da intenção é o processo para conectar-se com seu ser natural e renunciar à identificação do ego. O processo acontece em quatro etapas: 1) Disciplina; 2) Sabedoria; 3) Amor e 4) Entrega. “Na intenção, o espírito trabalhará para você!”

O livro aborda como conectar-se à intenção e



quais os obstáculos que impedem a conexão com a intenção. Um registro interessante é a influência que você exerce quando está conectado à intenção. Ao final do livro o autor apresenta um programa de dez passos para implementar a intenção trazendo mais harmonia para nossas vidas. “Mude o modo como vê as coisas e as coisas que você vê mudarão”.

Boa Leitura!

FILME



CARTAS PARA DEUS

A trama acompanha Tyler Doherty (Tanner Maguire), vítima de câncer e trava uma batalha diária contra a doença que o consome. Amado por sua família e pelos amigos, o menino de apenas oito anos não se deixa abalar e escreve cartas diariamente endereçadas para Deus.

O carteiro Brady (Jeffrey Johnson), vivendo problemas pessoais, não sabe o que fazer com elas num primeiro momento, mas a bravura do jovem autor acaba provocando grandes mudanças em suas vidas.



ROSA & ROSA
ENGLISH CLASSES

Aprenda inglês com qualidade!

Aulas online e 100% ao vivo com professoras experientes!

WhatsApp:
(48) 998485487

Instagram:
@rosarosaenglishclasses



OFERTAS DE ANINHA

(AOS MOÇOS)

Cora Coralina

Eu sou aquela mulher
a quem o tempo
muito ensinou.
Ensinou a amar a vida.
Não desistir da luta.
Recomeçar na derrota.
Renunciar a palavras e pensamentos negativos.
Acreditar nos valores humanos.
Ser otimista.
Creio numa força imanente
que vai ligando a família humana
numa corrente luminosa
de fraternidade universal.
Creio na solidariedade humana.
Creio na superação dos erros
e angústias do presente.
Acredito nos moços.
Exalto sua confiança,
generosidade e idealismo.
Creio nos milagres da ciência
e na descoberta de uma profilaxia
futura dos erros e violências
do presente.
Aprendi que mais vale lutar
do que recolher dinheiro fácil.
Antes acreditar do que duvidar.



NEUROCIÊNCIA COGNITIVA comportamento, cognição e neurociência

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro



A neurociência cognitiva é um campo interdisciplinar que combina a neurociência e a psicologia cognitiva para estudar como o cérebro produz processos mentais, como percepção, memória, linguagem, pensamento e consciência. Busca, essencialmente, ligar a mente ao cérebro, fornecendo uma compreensão mais profunda de como nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos emergem da atividade neural. Portanto, consiste em estudar as funções cerebrais examinando como as diferentes regiões do cérebro estão envolvidas em processos cognitivos específicos.

Estes estudos das funções cerebrais ajudam a entender os processos mentais complexos que são gerados pelo cérebro. Contribuem para o diagnóstico e desenvolvimento de tratamentos para transtornos neurológicos como depressão, esquizofrenia e Alzheimer. Como, também, aprimoram a educação e aprendizagem por meio de estratégias educacionais ao compreender como o cérebro aprende e retém informações, bem como, colaboram para o desenvolvimento de tecnologias influenciando o design de interfaces cérebro-computador e outras tecnologias que podem auxiliar pessoas com deficiências.

Assim, percebe-se, claramente que a intersecção entre comportamento, cognição e neurociência é um campo fascinante que explora de forma adequada como o cérebro influencia as nossas ações e processos mentais. A neurociência, por meio de técnicas avançadas de imagem cerebral e estudos neurobiológicos, investiga as estruturas e funções do sistema nervoso. A cognição

abrange processos como percepção, memória, aprendizagem e tomada de decisão, sendo fundamental para entender como adquirimos e utilizamos conhecimento.

Comportamento, por outro lado, refere-se às ações observáveis dos seres humanos e outros animais. Ele é influenciado tanto por fatores internos, como pensamentos e emoções, quanto por fatores externos, como o ambiente e as interações sociais. A relação entre comportamento e cognição é bidirecional, em que nossas ações podem afetar nossos processos cognitivos e vice-versa.

Ressaltamos, então, que a neurociência cognitiva é a área que integra esses três domínios, utilizando métodos como ressonância magnética funcional e eletroencefalografia para mapear a atividade cerebral associada a diferentes tarefas cognitivas. Por exemplo, estudos sobre memória têm identificado regiões específicas do cérebro, como o hipocampo, que são cruciais para a formação e recuperação de memórias.

Além disso, a pesquisa em neurociência do comportamento analisa como disfunções neurológicas podem levar a alterações no comportamento e na cognição. Doenças como Alzheimer, Parkinson e transtornos do espectro autista oferecem insights valiosos sobre as conexões entre a estrutura cerebral, a função cognitiva e o comportamento.

Por fim, em resumo, podemos dizer que a interação entre comportamento, cognição e neurociência é essencial para compreender a complexidade da mente humana. Este campo interdisciplinar e/ou multidisciplinar não apenas avança nosso conhecimento científico, mas também tem implicações práticas significativas para a medicina, psicologia e educação, permitindo o desenvolvimento de intervenções mais eficazes para melhorar a saúde mental e o bem-estar geral.



Espaço reservado para você

TENHO A OBRIGAÇÃO DE SER FELIZ

Luciana Xavier de Oliveira

Advogada

Era uma vez e não era uma vez, e assim começo a minha história com o Núcleo Espírita Nosso Lar. Lá em 2010, quando fui ao Núcleo pela primeira vez, com uma amiga para assistirmos a uma palestra, achei estranho, para não dizer desnecessário sair de Florianópolis e ir até Forquilha para somente assistir a uma palestra (arrogância). Afinal, o que tornava o Núcleo tão especial? Pois bem, fui e, para a minha surpresa, ao entrar parecia que havia cheirado um sonífero, foi sentar na cadeira do auditório para dormir. E isso se repetiu várias vezes, até que um dia pensei: Chega! É vergonhoso.

Bem, não mais voltei e esqueci do Núcleo.

Então, já para o fim da pandemia, em 2022, com todos os centros espíritas fechados, pensei: vou ligar para o Nosso Lar, pode ser que esteja funcionando. Liguei e estava funcionando, numa mistura de remoto com presencial, mas com todos os protocolos de segurança obedecidos e isso foi bem frizado, várias vezes durante o atendimento.

Fui de forma presencial e marquei para fazer o atendimento emocional. No dia aprazado, compareci, à época com máscara e na distância necessária, e fiz a minha inscrição para o tratamento emocional. Neste atendimento, fui encaminhada para o tratamento com florais de Bach. Passei na secretaria e agendei, pois era on-line.

No dia e horário marcado, uma voluntária muito simpática entrou em contato comigo. Fizemos uma chamada de vídeo e comecei a contar o que me afligia no momento, mas claro, como todo ser humano bem normal, tenho feridas que doem e que tento, de todas as formas, escondê-las. Falei por alguns instantes, parei e fiquei esperando. A voluntária, com a maior paciência e amorosidade, conversou sobre o que até o momento havia falado e já cortei: - Acabou, né? Ela riu e

disse: - Não irmã, temos mais alguns minutos, pois nosso atendimento é de uma hora. Pensei: - Aff, Maria!! Achei que seria rápido, afinal é uma voluntária. Bem, começamos a rir e ainda mais solta, pergunta vai, história e estória vem, eis que uma dor que me afligia há anos surgiu. A cicatriz, quer dizer, nem tinha cicatriz, pois estava à vista de quem tivesse a coragem e ver e a voluntária, com muito carinho, me conduziu até a dor (sim ela me abraçou na dor) e disse: - Aqui temos algo para trabalharmos! Agora sim!! Pensei: - Lasquei-me! Bem, fiz o tratamento com o floral de Bach junto com o emocional e foi uma benção.

Tornei-me mais forte frente a dor. Hoje tenho cicatriz e posso olhá-la, e a vejo com os olhos da dor que liberta, podendo usá-la como meio de ajudar a outras pessoas.

A terapeuta floral indicou que conhecesse a terapia do Caminho Sagrado, que acontece aos sábados (das 8:35h às 10:15h, no Núcleo). Sem titubear, fui. Ao ser recepcionada pelos voluntários na entrada, fui conduzida até a sala da terapia, mas... ops!! levei um susto muito bom. Foi maravilhoso e recomendo a todos a conhecerem. À época, o condutor do Caminho Sagrado, com a sua retórica, tocou o meu coração. Continuo frequentando o Caminho Sagrado, desde 2022, todos os sábados, sendo alçada à categoria de Interagente. Chique, né?

Desta terapia, fui conduzida a outras terapias que fazem parte do Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS) e como fruto delas, encerrei a terapia que fazia e consegui me integrar mais. O ponto mais importante foi que deixei de ser belicosa e me transformei numa pessoa mais amorosa e compreensiva comigo e com os outros.

Bem, mas ainda faltava a "cereja" do bolo, fui indicada pela terapeuta floral a conhecer a Terapia do Livro. Segui o

protocolo do Núcleo, fui até a secretaria e marquei. No dia aprazado, compareci e, como de costume, fui muito bem recepcionada pelas voluntárias e voluntários da Terapia. O primeiro atendimento é com a coordenadora do grupo, para depois passar para a maca. Neste atendimento, falei, falei e falei. Sim, já estava mais solta e queria mais de uma hora...

Fiz a terapia, e depois de algumas sessões na maca e renovações na terapia, consegui juntar muitas "peças" perdidas, "finquei" as minhas pernas e fixei o meu olhar para o futuro, com a "construção" no presente.

O Núcleo, para mim, é muito mais do que um local de terapia, mas um local de afeto, carinho, como um almoço de domingo na casa da avó. Toda vez que me vejo em uma situação em que preciso de uma solução, medito e sinto como sou tratada no Núcleo e a resposta vem. Sigo à risca a frase que é dita no Núcleo "Faça tudo para ser Feliz" e busco adaptá-la como: 'Tenho a obrigação de me fazer feliz.'

Pois bem, a minha história é digna de um conto de fadas, pois o paraíso existe e está bem pertinho da gente, só basta olhar, tocar e se entregar. Minha gratidão e amor ao Núcleo e a cada voluntário que se dedica com tanto amor e carinho, para que cada pessoa saia muito melhor do que entrou.

Afinal, como diz a palavra:

Vocês são a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade construída sobre um monte. E, também, ninguém acende uma candeia e a coloca debaixo de uma vasilha. Pelo contrário, coloca-a no lugar apropriado, e assim ilumina a todos os que estão na casa. Assim brilhe a luz de vocês diante dos homens, para que vejam as suas boas obras e glorifiquem ao Pai de vocês, que está nos céus (Mateus 5,14-16)¹

¹ Fonte: <https://www.biblionline.com.br/nvi/mt/5/14-16>



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

PANDION editora

[/editorapandion](https://www.editorapandion.com) | www.editorapandion.com | 48 3204 4088 | 48 99982 5258

Books shown: *Melodias da Liberdade*, *A Luz do Portal*, *Longevidade com lidar com ele*

CONFLITOS

Jaime João Regis

É normal que tenhamos inúmeras perguntas e desejemos inúmeras respostas. Somos um processo contínuo. A cada dúvida ou conjunto de dúvidas esclarecidas, novas dúvidas ou novas indagações surgem. É uma necessidade nossa, é um direito nosso. O processo é assim. O saber é infinito, o conhecer é ilimitado e, por conseguinte, as indagações serão eternas.

Assim é no plano individual e no plano coletivo. Um homem simples, com pouco conhecimento acerca das coisas, indaga-se diante de fatos os mais elementares. Pergunta-se por que a fumaça sobe. Quando descobre ou recebe informações a respeito, não tem mais preocupação com este fato, interessa-lhe saber a origem do vento, ou porque as aves conseguem voar... e depois, por que existem marés... e depois... e depois...

Os maiores especialistas, o maior conhecedor sobre um determinado assunto, morre cheio de indagações. A indagação gera o progresso porque força a busca da resposta. Porém, pode passar ou nos levar a outros estágios.

A dúvida existe, ou passamos pelo estágio da dúvida quando nós não sabemos, quando desconhecemos determinado assunto, ou seja, quando não temos a informação. Cheios de perguntas e sem respostas – o estado de ignorância, que é um permanente estado de dúvida: será que é assim? Ou será que é assim... ou seja: a dúvida é a própria falta de informação inicial ou básica ou referencial.

A falta da informação inicial leva à segunda razão da dúvida: incapacidade de triar, de separar informações. Diante do excesso e não falta de informações falta a informação base que permita seleciona-las, dirimindo as dúvidas.

Diante deste quadro apresentado, é evidente que as pessoas se encontram em diferentes níveis quanto ao seu conjunto de informações e à capacidade de triar informações, resultando daí múltiplas diferenças quanto aos seus níveis de entendimento obtidos.

Quando entram em confronto, produzem choques de opiniões que são normais e podem ser benéficos, se bem administrados, servindo para troca e transferência de informações, sendo necessário, para isso, o trato destas diferenças com respeito mútuo. Se mal administrados, pelo não entendimento das razões que os produzem e pela falta do respeito mútuo, o choque de opiniões transformará as pessoas, ao invés de colaboradores, em contendores, estabelecendo-se não uma oportunidade de ajuda, mas os conflitos. Não aceitando o outro através da sua opinião, desperdiça-se a oportunidade de formar a sua própria opinião e passa-se a não aceitar a si mesmo! Não me encontro! Porque cada um pode nos oferecer um pedaço da verdade, juntando os pedaços teremos a nossa verdade!

A tendência em se pretender que a nossa, ou que a minha opinião seja a opinião mais correta, a verdadeira, a definitiva é possível de ser entendida: vem do instinto possessivo que, não domado, converte-se no sentimento do egoísmo, podendo a ele se somar, depois, o do orgulho. Possível de ser entendido, conforme exposto, porém, incorreto, pois que é fruto do desvio de um princípio, ou de uma lei moral, a de igualdade e justiça. E como é incorreto! Quantas vezes nós teimamos em manter a nossa opinião, mesmo sabendo que ela não é a expressão da verdade acerca do fato em discussão, que a opinião do outro é a correta, a verdadeira, a mais sensata. Mas nós a mantemos. Não por mera teimosia, mas porque ela, se vencedora, representa vantagem para nós, motivada, portanto, por puro egoísmo. Ou então, quando esgotado todo o nosso estoque de pretensos argumentos, nós ainda a mantemos e brigamos por ela, sustentando-a com o brutal sentimento do orgulho, filho da ignorância!

Ignorância – o grande mal. A sua superação é o objetivo de todos, cuja conquista é a meta do processo que chamamos educação através do qual o homem desvencilha-se da sua brutalidade, desenvolve suas potencialidades, amplia sua visão, forma seu senso crítico, lapida-se, aperfeiçoa-se, desenvolve uma nova consciência, insere-se e aceita o processo coletivo, adota a prática do respeito, passa a entender o sentido da vida. Não pode ser confundido apenas com a formação escolar, com o acesso e o registro do conjunto de informes repassados e catalogados por outros, capazes de conferir determinadas habilitações. Ela é parte do sistema que possibilita a abertura de horizontes, mas que se completa com a assimilação das lições que a vida oferece em todos os instantes: as experiências que vivenciamos e as que presenciarmos, o que nos exige um permanente estado de atenção.

Daí porque existem pessoas instruídas, mas não educadas. Tiveram acesso aos ensinamentos acadêmicos, mas não se lapidaram como seres, continuam sendo plantas selvagens. Como também existem as que não passaram pelos bancos escolares, mas prestaram atenção na vida e refinaram-se, tornando-se sábias de princípios, libertando-se da ignorância imposta pelo egoísmo e pelo orgulho, tornando-se respeitadoras da opinião dos outros, que lhes serviu como luzes para as suas conclusões, convertendo-se em imunes a conflitos.

A escola ministra o saber, a vida ensina o viver!

NOS DOMÍNIOS DO AMOR

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Os olhos de minha alma percorreram os cômodos vazios e manchados pelas lágrimas do tempo que infiltradas nas paredes emprestam um ar triste ao prédio abandonado.

Os passos daqueles que chegam denunciam a alegria incontida no coração dos Irmãos do Núcleo Espírita Nosso Lar. Pela primeira vez percorrem os corredores do tão sonhado hospital espírita que passou do sonho para a realidade. Sugestões, projetos e uma imensa boa vontade para angariar recursos capazes de pôr em funcionamento o prédio recém adquirido. Em tempo menor que o esperado, paredes inacabadas são erguidas, enquanto o telhado é reparado e concluído. As paredes finalmente recebem a tinta fresca que dá o último toque nas dependências do CENTRO DE APOIO AO PACIENTE COM CÂNCER – o nosso CAPC.

O prédio adquirido, que foi parcialmente erguido por entidade que professa a mesma fé que a nossa, tinha como objetivo abrigar menores abandonados. Ainda que esteja escrito nas estrelas que também teremos um lar para essas crianças abandonadas, primeiramente era necessário volver nossos olhos para aqueles que lutam pela vida e contra o câncer. Era preciso aplacar a dor daqueles que se acham feridos no corpo e na alma.

Quantas vezes percorri aqueles corredores iluminados pela lua cheia que me espiava através das vidraças nuas as quais aguardavam os recursos financeiros e doações para vestirem-se com suas esperadas cortinas. Em minha habitual solidão, fui fazendo o rol de nomes daqueles obreiros que seriam chamados para o exercício pleno da caridade. Especialmente chamados, um a um. Assim, amorosamente passei a chamar desde o mais humilde servidor ao mais capacitado doutor. Cada um exerceria sua função segundo sua qualificação e graduação na escola da vida. Os diplomas terrenos eram diferentes entre si, mas os diplomas espirituais eram todos iguais: irmãos diplomados no amor e na caridade cristã.

Ah! O primeiro dia em que as portas do CAPC se abriram ainda guardo na lembrança... Os anjos de branco, como são chamados pelos pacientes nossos trabalhadores voluntários, irradiavam o sorriso que Jesus emprestou a cada um em dia tão especial. Os corpos dos pacientes alquebrados pela dor e pelo sofrimento passaram a ser gentilmente encaminhados para os brancos leitos que amorosamente foram preparados para cada um deles. Já eram tão esperados!

Nossos médiuns e colaboradores voluntários, homens e mulheres de boa vontade passaram a circular pelo Centro de Apoio ao Paciente Com Câncer e tornaram-se expert's na arte de amar e de curar. Esquecendo-se de si próprios e de seus próprios problemas fizeram-se felizes ao curar as almas daqueles que tinham o corpo doente. A cura da alma é o primeiro passo para a cura do corpo físico.

E isso é especialmente trabalhado em nosso CAPC.

Nosso paciente com câncer trocou a máscara da dor pelo pálido sorriso ao ver chegar às sete horas da manhã o irmão obreiro tocando violão para acordá-lo do sono de uma noite bem dormida após a cirurgia espiritual. E antes de voltar ao aconchego familiar cantou conosco e brincou de Karaoke. Chegou alquebrado com a dor e saiu com a disposição de quem voltou a dizer “sim” à vida. A chama da vida se acendeu em seus olhos e quase não foi reconhecido pelos seus entes-queridos. Milagre? Sim... O amor é um milagre... Se-meamos amor, o amor de Deus, por onde passamos, atentos as lições do Mestre Jesus para o processo de cura interior que possibilita a recuperação do corpo físico.

Pelos dedos de nossos obreiros, Deus toca um a um os pacientes. Através da mão que se estende sobre a cabeça do doente, Deus derrama suas bênçãos. Existe função mais nobre do que essa?

Aqui estou, pois, após mais uma semana de trabalhos nesta Casa de Amor e Caridade. O último trabalhador fechou a porta, encerrando também os trabalhos de uma semana em que estivemos em combate contra o sofrimento. Só, percorro mais uma vez os corredores, subindo as escadas e rampas que levam aos andares superiores. Meus olhos se detêm em cada quarto e em cada leito. Lembro cada rosto, cada olhar agradecido e a história de cada um. Missão cumprida também nesta semana que se encerra. É o amor operando milagres. Releio os nomes no Caderno do Tempo e vejo quantos pacientes já obtiveram a cura dentro dessas paredes. Soam ainda no auditório os acordes da Ave Maria. A energia gerada pela Fé continua a impregnar o ambiente.

Desço vagarosamente as escadas que me levam a pequena Capela onde se reúnem os Médiuns e voluntários em cada começo e final dos trabalhos. O silêncio é intenso na madrugada fria. Ele se instala em meu aquecido coração enquanto repasso na memória o rosto de cada dedicado trabalhador. Às vezes me ponho a pensar se esses dedicados irmãos sabem, se já avaliaram e se já perceberam o esforço empreendido e a conotação junto à Espiritualidade de seus gestos.

É nesse silêncio, nessa paz que me envolve que sinto o perfume das delicadas flores plasmadas no astral, cujas pétalas caem docemente sobre o nosso CAPC. São dádivas Daqule que ensinou como se deve rezar ao Pai. A melodia do Rancho de Amor à Ilha nasce no violino que ouço ao longe. É o hino à cidade que um dia se chamou Desterro, a minha Desterro.

É hora de visitar cada trabalhador em seu lar para colocar sobre a testa de cada um, meu ósculo de emocionado agradecimento. É hora de fazer minha visita médica a cada paciente que esteve hoje em nossa Casa.

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

FOTOS KOLDEWAY A. C.

VIVA A VIDA!

Inspirado neste tema, que convidava os participantes a deixarem de ser expectadores, para se tornarem protagonistas de sua própria vida, no dia 7 de julho, realizou-se mais um retiro em Nosso Lar.

Com a abertura do encontro efetivada pela irmã Sandra Farias, palestra proferida pelo irmão Odi Koerich e encerramento do evento realizado pelo Presidente de Nosso Lar, irmão Álvaro Farias, o grupo Acolhimento conduziu mais um retiro.

Nesta tarde de domingo, sessenta e dois novos irmãos receberam a autorização para trabalhar no Sistema Nosso Lar, e outros noventa e dois participantes receberam a autorização para conhecer e treinar as terapias realizadas por esta instituição.

Um dia muito especial, onde o Grupo Acolhimento comemorou o sexto

ano de atividades em Nosso Lar, e motivados por esta data comemorativa, foi feita uma grande retrospectiva dos nove retiros que ocorreram nesse período.

Nosso Lar sempre estará de portas abertas para receber novos voluntários, então, se você desejar trabalhar conosco, e participar destes eventos, basta participar do curso formação de médiuns, que ocorre no auditório em Forquilha, aos sábados, às 16h, não existe a necessidade de inscrição prévia, basta comparecer no local.



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 13 e 15 vezes, vinculados a "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 13X (DET) 10,40% a.m. e 233,44% a.a. e prazo de empréstimo de 15X (DET) 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 mês, sendo as demais para o mesmo dia dos meses subsequentes. O Custo Efetivo Total (CET) do financiamento terá variação de acordo com o valor e número de prestações, taxa de juros contratada e demais condições praticadas na operação. Condições válidas até 31/07/2016, podendo ser alteradas sem prévio aviso. O Koerich é Concessionária da Kredit S/A (C.F., Ovidônia 0800 848 8488. Consulte o CET antes da contratação.