

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

FEVEREIRO/MARÇO 2025 - ANO 15 - Nº 130



ESCRITURA INDIVIDUAL – ASPECTOS DA HEREDITARIEDADE ESPIRITUAL

Diante da imortalidade e através de uma construção constante de experiências vividas na carne ou no plano extrafísico, o Espírito segue assimilando e formando sua estrutura comportamental e mental, manifestando sua potencialidade mesmo quando está revestido da estrutura material mais densa. **Páginas 8 e 9**

Colunas

- **A IMPORTÂNCIA DA INFORMAÇÃO PARA A PRÁTICA ESPÍRITA E O EXERCÍCIO DA CIDADANIA**

Gastão Cassel

Página 7

- **A ESPIRITUALIDADE E OS CICLOS DE VIDA**

Édis Mafra Lapolli

Página 13

- **NÓS E O NOVO EM NOSSAS VIDAS: Elementos Doutrinários**

Jaime João Regis

Página 15

A LIDERANÇA MUDOU AO LONGO DAS DÉCADAS E O QUE ISSO SIGNIFICA PARA OS LÍDERES DE HOJE?

Nos últimos cem anos, a liderança passou por algumas metamorfoses, influenciada por mudanças sociais, econômicas e tecnológicas. A forma como entendemos e praticamos a liderança hoje é muito diferente do que era nas décadas anteriores. Esta evolução não apenas transformou o perfil de líderes, mas também teve impacto na cultura organizacional e na dinâmica das equipes que contemplam o ambiente corporativo, nos diz a professora Inara Antunes Vieira Willerding. **Página 4**



O CONFRONTO DE GERAÇÕES NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS

A psicóloga Viviane C. Perugini nos diz que a tarefa de educar não é fácil. Casais procuram conversar sobre o nome do bebê, a decoração do quarto, carrinhos, ofurô, brinquedos, roupas, mas se esquecem de dialogar sobre a educação de seus filhos. Pais e mães vieram de culturas, crenças, valores e famílias diferentes. Cada um traz em si suas raízes ancestrais. É importantíssimo que se converse sobre esse abismo de hábitos educacionais que, por ventura, venha a aparecer na construção familiar. **Página 10**

2

Estamos começando um novo ano de trabalho, centenas de voluntários voltam a atender com amor e atenção a cada pessoa que atravessa os portões do Núcleo Espírita Nosso Lar e do Centro de Apoio ao Paciente com Câncer. Cada pessoa é um ser único e assim é recebido e tratado.

Na nossa página central, falamos dessa individualidade e de como se dá o conhecimento e o desabrochar da vida de cada ser.

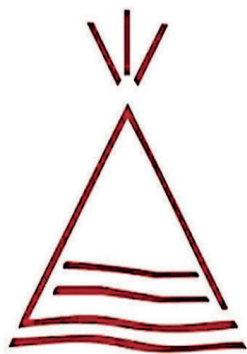
Com o crescimento da compreensão do sentido da vida e do que viemos buscar no plano físico e, mais do que a compreensão, a absorção e incorporação desses novos conhecimentos, mais lucidez adquirimos e, com isso, galgamos novos passos rumo à iluminação, um nível de conhecimento que nos permite realizar com plenitude nossa missão neste orbe.

Neste início de ciclo, somos convidados a refletir sobre o compromisso que assumimos com nossa própria evolução e com aqueles que cruzam nosso caminho. O aprendizado da vida não ocorre isoladamente; ele se fortalece no encontro com o outro, na escuta atenta, no acolhimento sincero e na prática do bem. Cada gesto de carinho, cada palavra de incentivo e cada atitude de amor têm o poder de transformar realidades e fortalecer os laços que nos unem como irmãos de jornada. Que este novo ano nos inspire a sermos instrumentos de luz e harmonia, espalhando pelo mundo a essência do verdadeiro amor.

Na página 15, nosso Mentor diz:

Precisamos romper barreiras e superar os limites que nós mesmos nos impomos, entendendo que cada escolha influencia nossa jornada. Devemos revisar nossas crenças, atitudes e nossa postura diante da vida. Muitas vezes, nos colocamos como vítimas das circunstâncias, quando, na verdade, podemos adotar uma posição ativa de superação, conhecimento e felicidade.

Boa leitura!



**Núcleo Espírita
Nosso Lar**
rádio
Web

www.nenossolar.com.br



FOTO RENATA FONTANA

À Descoberta do Amor

Mahatma Gandhi

Ensaia um sorriso
e oferece-o a quem não teve nenhum.
Agarra um raio de sol
e desprende-o onde houver noite.
Descobre uma nascente
e nela limpa quem vive na lama.
Toma uma lágrima
e poussa-a em quem nunca chorou.
Ganha coragem
e dá-a a quem não sabe lutar.
Inventa a vida
e conta-a a quem nada compreende.
Enche-te de esperança
e vive a sua luz.
Enriquece-te de bondade
e oferece-a a quem não sabe dar.
Vive com amor
e fá-lo conhecer ao Mundo.

expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Alvaro Farias

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

Editores
Mariana Lapolli
marilapoli@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.



**Evangelho
virtual
nos Lares**

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

Contato: (48) 99959-4848



IMAGEM WEB

AS CORES DOS ALIMENTOS E SUA ENERGIA: Um Caminho para Corpo, Mente e Espírito

Thais S. Oliveira
Nutricionista CRN 10 2670

As cores que nos cercam exercem um papel fundamental em nossas vidas, influenciando nosso humor, nossa energia e saúde. No entanto, poucos percebem que as cores dos alimentos também carregam significados profundos e impactam diretamente nosso corpo, mente e espírito. Os alimentos possuem cores vibrantes naturais que indicam sua composição química e propriedades nutricionais. Cada cor está ligada a diferentes fitonutrientes/ bioativos, que promovem benefícios específicos à saúde. Além disso, a cromoterapia sugere que elas possuem vibrações energéticas capazes de harmonizar corpo, mente e espírito. Já na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), as cores são associadas aos cinco elementos – Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água – e cada um deles está ligado a órgãos específicos, funções corporais e emoções. Essa abordagem milenar reforça a importância de uma alimentação equilibrada e diversificada para promover a harmonia integral.

Cores e Seus Benefícios:

Vermelho: Vitalidade e Força - Os alimentos vermelhos, como tomates, morangos, melancias e pimentões, são ricos em licopeno e antocianinas. Esses compostos auxiliam na saúde cardiovascular, fortalecem o sistema imunológico e promovem energia física. Na MTC, o vermelho está associado ao elemento Fogo, que rege o coração e o intestino delgado. Essa cor estimula a circulação do sangue e está ligada à alegria e à paixão. No campo espiritual, o vermelho está relacionado à base, ao chakra raiz, ajudando na estabilidade e na conexão com a terra.

Laranja: Criatividade e Alegria - Frutas e vegetais como cenouras, laranjas, abóboras e damascos contêm betacaroteno e vitamina C. Eles fortalecem a saúde dos olhos, melhoram a imunidade e combatem o envelhecimento precoce. Espiritualmente, o laranja estimula o chakra sacral, promovendo criatividade, prazer e entusiasmo. Na perspectiva da MTC, o laranja se relaciona com a Terra e influencia o baço-pâncreas e o estômago, promovendo digestão equilibrada e sensação de bem-estar.

Amarelo: Foco e Clareza - O amarelo aparece em alimentos como bananas, milho, pimentão amarelo e limão. Esses alimentos são fontes de vitaminas do complexo B e antioxidantes, que melhoram a saúde mental e a digestão. Essa cor está associada ao chakra do plexo solar, que influencia o foco, a autoconfiança e a energia pessoal. Na MTC, o amarelo também pertence ao elemento Terra e simboliza o centro, o equilíbrio e a sustentação do corpo.

Verde: Equilíbrio e Cura - Os alimentos verdes, como espinafre, brócolis, abacate e kiwi são ricos em clorofila, fibras, ferro e magnésio. Eles ajudam na desintoxicação do organismo, no fortalecimento dos ossos e no suporte ao sistema imunológico. Espiritualmente, o verde é ligado ao chakra do coração, promovendo amor, compaixão e equilíbrio. Na MTC, o verde corresponde ao elemento Madeira, associado ao fígado e à vesícula biliar, e ajuda na desintoxicação e no fluxo livre de energia.

Azul e Roxo: Intuição e Proteção - Alimentos como uvas, mirtilos, berinjela e repolho roxo contêm antocianinas e resveratrol, que protegem contra doenças cardiovasculares e melhoram a saúde cerebral. O roxo e o azul são associados aos chakras do terceiro olho e coronário, estimulando a intuição, a sabedoria e a conexão espiritual. Na MTC, o roxo pode estar ligado ao elemento Água, que rege os rins e a bexiga, influenciando a energia vital e a sabedoria interior.

Branco e Marrom: Purificação e Sustentação - Os alimentos brancos, como alho, cebola, couve-flor e cogumelos, possuem compostos sulfurados que fortalecem o sistema imunológico e ajudam na prevenção de câncer. Já os marrons, como nozes e sementes, fornecem minerais essenciais e fibras que sustentam a energia do corpo. Espiritualmente, essas cores promovem limpeza e conexão com a terra. Na MTC, o branco está associado ao elemento Metal, que rege os pulmões e o intestino grosso, ajudando na purificação e na eliminação de toxinas.

Ao escolher alimentos de cores variadas, garantimos uma ampla gama de nutrientes e energias para nosso bem-estar integral. Experimente criar pratos coloridos, misturando vegetais, frutas, grãos e especiarias, para maximizar os benefícios à saúde. As cores dos alimentos vão além de sua aparência, elas carregam energia e propriedades capazes de transformar nossa saúde, nossas emoções e nossa espiritualidade.

ABANDONO AFETIVO

Cynthia Wood Passianotto

Psicóloga, CRP 75518/SP. Psicopedagoga e Neuropsicóloga na Clínica Crescendo e Acontecendo.

www.crescendoeacontecendo.com <https://www.facebook.com/CrescendoEAcontecendo/>

O abandono afetivo pode ser caracterizado de diversas formas e manifestado a partir da ausência de afeto aos filhos, omissão, discriminação, falta de apoio emocional, psicológico, social e que possam gerar problemas psicológicos às vítimas.

As crianças e adolescentes, que vivenciam o abandono afetivo por parte de um dos pais, enfrentam uma série de desafios emocionais. A falta de cuidado, atenção e afeto pode ter consequências profundas em seu desenvolvimento psicológico.

A baixa autoestima é uma das consequências mais comuns, uma vez que a ausência de reconhecimento e afeto pode fazer com que a criança internalize a ideia de que não é digna de amor.

Além disso, problemas de ansiedade e depressão também podem surgir devido à sensação de rejeição e solidão.

Esses impactos não se limitam apenas à infância e adolescência, podendo estender-se até a vida adulta.

Os traumas emocionais decorrentes do abandono afetivo podem afetar a capacidade de estabelecer relacionamentos saudáveis o que, por sua vez, pode influenciar na formação de vínculos afetivos estáveis e na construção de uma autoimagem positiva.

Como evitar traumas na adolescência e vida adulta?

A prevenção de traumas futuros depende do acolhimento que a criança receberá após o

abandono parental, não importando o tipo. Ele pode ser feito através de um cuidador, tutor ou outra figura parental (pai ou mãe afetivo ou parente).

Para isso, quem estiver cuidando do bebê ou da criança deve ficar atento aos seus comportamentos.

A falta de choro ou da vontade de brincar, conduta antissocial, apatia, letargia (pode ser um indicativo da depressão), manha excessiva, ansiedade, envolvimento em brigas ou destruição de brinquedos e objetos são indícios de perturbação emocional.

Nesses casos, a pessoa responsável deve ter paciência para lidar com as atitudes. A criança que possui uma determinada conduta negativa e a expressa com repetição não sabe como agir ou demonstrar suas emoções de forma saudável. É como um “pedido de socorro”.

Assim, o mais adequado é manter a calma e tentar conversar com a criança. Se o diálogo não for bem aceito imediatamente, pode ser feito em outra ocasião, quando ela estiver mais tranquila.

O acompanhamento psicológico também é fundamental. Por meio da terapia, a criança encontra um ambiente seguro para se expressar e buscar acolhimento, além de ter condutas inapropriadas corrigidas para evitar sofrimentos futuros.

IMAGEM ISTOCK - KATARZYNABIALASIEWICZ



A LIDERANÇA MUDOU AO LONGO DAS DÉCADAS E O QUE ISSO SIGNIFICA PARA OS LÍDERES DE HOJE?

Inara A. Vieira Willerding
Professora do PPGEGC/UFV

Nos últimos cem anos, a liderança passou por algumas metamorfoses, influenciada por mudanças sociais, econômicas e tecnológicas. A forma como entendemos e praticamos a liderança hoje é muito diferente do que era nas décadas anteriores. Esta evolução não apenas transformou o perfil de líderes, mas também teve impacto na cultura organizacional e na dinâmica das equipes que contemplam o ambiente corporativo.

E que transformações foram essas? No início do século XX (1920 a 1950), a liderança era frequentemente associada a figuras de líderes autoritários que tomavam decisões de forma *top-down*, uma gestão de cima para baixo na qual o processo de tomada de decisão ocorria no mais alto nível e, depois, é comunicada ao restante da equipe. O líder era visto como o único responsável pelo sucesso ou fracasso da equipe, a ênfase estava na eficiência e na produtividade, muitas vezes em detrimento do bem-estar dos colaboradores, em que as organizações eram vistas como máquinas a serem operadas.

Porém, com o avanço dos movimentos sociais e a crescente valorização da igualdade, entre 1960 e 1980, trouxe uma nova perspectiva sobre liderança, emergindo um líder democrático e participativo, ganhando força, promovendo a participação dos colaboradores nas decisões. Nesse período,

líderes começaram a compreender a importância da comunicação e do envolvimento da equipe, reconhecendo que um ambiente de trabalho colaborativo pode gerar melhores resultados. Nesse período, a ênfase da gestão passou a ser a motivação e o desenvolvimento das pessoas, refletindo uma visão mais humanizada da liderança. Mas as lideranças, diante de cenários cada vez mais dinâmicos e competitivos, nos anos 1990 a 2010, passou a ter a necessidades de se transformar novamente, abrindo espaço para uma liderança transformacional, em que os líderes começaram a ser vistos como agentes de mudança, capazes de inspirar e motivar suas equipes a alcançar objetivos audaciosos, com uma sensibilidade mais a florada, enfatizando a importância de uma visão sistêmica, gerenciando cada parte da organização, mas percebendo o todo, da empatia e da capacidade de se conectar emocionalmente com seus colaboradores. A liderança transformacional não apenas foca em resultados, mas também em desenvolver o potencial humano, promovendo um ambiente de aprendizado e crescimento contínuo.

Mas a metamorfose da liderança continua e junto dela o comportamento e percepção das pessoas e, nos anos 2010 em diante, se instala a era da liderança adaptativa e inclusiva, momento que vivemos aqui e agora. Hoje, a realidade é marcada por mudanças



IMAGEM WEB

tecnológicas, globalização e crises sociais. Diante desse cenário, a liderança adaptativa se tornou essencial, reconhecendo que os líderes precisam ser flexíveis e resilientes diante da incerteza e do ambiente diverso que existe. A inclusão e a diversidade são agora pilares importantes da liderança moderna, os líderes de hoje são desafiados a criar ambientes em que todos se sintam incluídos, engajados, valorizados e ouvidos, promovendo a equidade, igualdade, inovação e a criatividade.

Mas o que isso significa para os líderes de hoje? A transformação na forma de liderar nos permite entender que não existe um único modelo que funcione em todas as situações, pois os líderes contemporâneos devem ser multifacetados, capazes de adaptar seu estilo às necessidades de suas equipes e ao contexto em que operam. Eles devem ser comunicadores eficazes, empáticos e inclusivos, sempre prontos para aprender e se reinventar. E

ainda, a responsabilidade social e ética ser um propósito, em que os líderes devem além de resultados financeiros, também considerar o impacto de suas decisões na sociedade e no meio ambiente. Significa estar disposto a ouvir, a adaptar-se rapidamente e a promover uma visão de futuro que inclui diversidade, inclusão e sustentabilidade, atendendo às necessidades emergentes de um mundo cada vez mais interconectado e ágil.

A jornada da liderança é uma reflexão contínua sobre o que significa liderar, mesmo considerando os avanços, é importante que os líderes do futuro aprendam com o passado, integrando as lições de décadas anteriores com as demandas do mundo moderno, pois a verdadeira liderança não é apenas sobre o comando, mas sobre a forma de gerir, a inspiração e a capacidade de criar um legado positivo para as próximas gerações. Para os líderes de hoje, essas mudanças significam a

necessidade de desenvolver habilidades como engajamento genuíno, inteligência emocional, flexibilidade e a capacidade de conduzir equipes de forma mais humanizada. Além disso, devem ser capazes de navegar por ambientes complexos e mutáveis, gerenciando pessoas, talentos e culturas organizacionais, enfatizando a construção de relações de confiança, e o apoio ao crescimento contínuo, tanto no nível individual quanto coletivo. O caminhar de uma liderança saudável e focada no futuro exige que os líderes de hoje sejam mais que gestores de resultados; eles devem ser mentores, inspiradores e catalisadores de mudanças positivas.

REFERÊNCIAS

OLIVEIRA, Alkíndar de. **Liderança saudável**: a arte de desenvolver “visão de futuro” interpretando o presente. Academia, 2016.

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 01/02/2025 a 28/02/2025

Data Palestra	Hora	Palestrante	Assistente	Tema
01/02/2025 Sábado	14:00	Rogério Meyer Dal Grande		Bem aventurados os misericordiosos.
03/02/2025 Segunda-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Escolha das provas
05/02/2025 Quarta-feira	20:00	José Alésio Francisco		Os quatro compromissos
06/02/2025 Quinta-feira	20:00	Odi Oleinicki	Zenaide A Hames Silva	Medicina e Espiritualidade.
07/02/2025 Sexta-feira	20:00	Maurício Hoffmann		Influência entre os mundos material e espiritual.
08/02/2025 Sábado	14:00	Viviane Cruz Perugini		Qual a medida do amor?
10/02/2025 Segunda-feira	20:00	Tânia Vieira		Auto perdão - chave para a saúde!
12/02/2025 Quarta-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Nossos filhos são espíritos.
13/02/2025 Quinta-feira	20:00	Elizete Florência dos Santos		Persistência!
14/02/2025 Sexta-feira	20:00	José Jaime da Luz Matos		O que precisamos abandonar para sermos felizes.
15/02/2025 Sábado	14:00	Maria da Graça Fagundes		Ninguém tropeça em montanha, a gente tropeça em pedra pequena.
17/02/2025 Segunda-feira	20:00	Vitor Hugo Teixeira		Mediunidade!
19/02/2025 Quarta-feira	20:00	José Alésio Francisco		Depressão!
20/02/2025 Quinta-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Reencarnação!
21/02/2025 Sexta-feira	20:00	Viviane Cruz Perugini		Pensando sobre pensamentos.
22/02/2025 Sábado	14:00	Maurilio Martins		Estranha moral: Odiar os pais.
24/02/2025 Segunda-feira	20:00	Gisele de Farias		Perdas necessárias!
26/02/2025 Quarta-feira	20:00	Wilmar dos Santos		Quem são nossos filhos?
27/02/2025 Quinta-feira	20:00	Carlos Augusto Maia da Silva		Desapego!
28/02/2025 Sexta-feira	20:00	Maurício Hoffmann		Preces!

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 -> 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 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	13.30RN		
12.10A	17.15A	20.55A	13.55A		
12.40A	17.30RNBLSL	21.30A	14.50A		
13.10A	17.35A	22.40A	15.50A		



NINGUÉM TROPEÇA EM MONTANHA, A GENTE TROPEÇA EM PEDRA PEQUENA

Graça Fagundes
Grupo Andino

Já parou para pensar nisso? Você não tropeça em uma montanha. Montanha é provavelmente a maior das pedras. Mas a gente geralmente tropeça em pedrinhas soltas. Pedras que se colocam embaixo e entre nossos pés e passamos por elas desatentos. Assim também são os desafios da nossa vida.

Fácil a gente ver os “grandes”, os que todos enxergam, independente do ponto de vista. A maioria das pessoas com as quais convivemos verá o que você vê e é simples falar sobre eles. Afinal está ali, aos olhos de todos. Uma montanha. Os que nos fazem tropeçar geralmente são os que não são vistos por ninguém, aqueles de que nem falamos. Às vezes nem sabemos que estão ali, caminhamos no automático, na certeza do chão firme. Tropeçamos, caímos com o que está debaixo de nossos pés. O convite da vida é: para de olhar para a montanha e começa a resolver as pedrinhas soltas. Olhe para e por onde você caminha. Mire nos seus objetivos.

Todos os dias temos a oportunidade de acrescentar algo na nossa vida e na vida de outra pessoa. Todo dia é dia de aprendizado, de oportunidade de organizar o nosso Universo e ajudar o outro a organizar o dele. Faz uma grande diferença quando nos dispomos a ver além da gente, construindo um momento de olhar para si e ver o outro. E, nesses momentos, ter a intenção de criar nossa harmonia interna e distribuir essa harmonia aos demais.

Na vida não existem coincidências, tudo é oportunidade de nos abirmos a sincronidade do Universo na sua grande contribuição de equilibrar e favorecer a vida. Na maioria das vezes, em nossas vidas, ficamos presos **ao que** e **ao como** gostaríamos que fossem pessoas e acontecimentos, com isso desperdiçamos as oportunidades de aprendizado diárias. Tropeçamos nas pedras sem olhar para elas.

Comemos sem sentir o gosto da comida, falamos sem pensar no que vamos dizer, agimos sem pensar nas consequências, estamos ao lado das pessoas e nem sempre estamos com elas. Quando colocamos nossa mente em alerta, as pedras vão naturalmente sendo ressignificadas e com esse olhar, vão desaparecendo.

Por essa razão, o autoconhecimento é indicado pela espiritualidade como o caminho mais eficaz para sermos um pouco melhor a cada dia, dia após dia, nesta vida. Quanto mais nos observarmos, sem autocondenação, mais lucidez teremos sobre o nosso comportamento, tomamos ciência sobre onde se encontram

as pedras nas quais tropeçamos, e assim passamos por elas naturalmente.

O que nos faz tropeçar e cair são as pequenas coisas que, na verdade, acabamos descuidando. São detalhes que fazem uma tremenda diferença. É ter consciência que não é suficiente entender, é preciso aprender. E aprender é repetir até ser capaz de fazer por si mesmo. Não deixe as preocupações e os afazeres do dia a dia impedir você de ser quem você se propõe a ser e se transformar na sua melhor versão em todos os momentos de interação consigo e com o outro, é na fricção que nos lapidamos.

Esquecemos que todos os dias o Universo disponibiliza para todos o que precisamos receber. O Universo é incansável, não desiste, mas você precisa lembrar que ele não recebe por você. Você precisa receber, abrir a mente, absorver, se perceber. A decisão é só sua! Desvendar passo a passo a geografia interna, o padrão de carências e medos que nos move e proporcionar assim uma base sólida a nos modelar na frequência do amor.

Lembre-se, não classifique ou desclassifique, só acredite: Deus é especialista no impossível! Mas ele não faz a nossa parte. A cada situação que nos acontece, a cada pessoa que encontramos, existe um aprendizado a ser feito. Como nos posicionamos? Como damos nossos limites? Qual a oportunidade de curar nossa criança ferida que se apresenta? Como dizer não? Como aceitar as situações? O que precisamos desenvolver em nós? O que precisamos revisar de crenças? Quais as interpretações equivocadas que fizemos e reduzem as oportunidades de realização?

Tudo acontece ou não por uma razão muito maior! O convite é olhar pra dentro e perceber que a nossa parte foi feita, agora é confiar na parte do Universo! Às vezes queremos lutar por coisas que são como são. Entenda, nada é justo, é sob medida! A gente não vê tudo, as coisas são como são para acessarmos o que precisamos transmutar. Observe com mais atenção cada pessoa que passa por você, cada coisa, cada palavra, cada situação. Abra o coração e sinta, não perca nada. A maior riqueza da vida está nos detalhes que ela nos oferece, o que aparece, o que desaparece. Não lute contra, agradeça. Nada é para o teu mal. Só é o jeito do Universo te entregar o que é teu. Nada é ao acaso!

E QUANDO AMAR O PRÓXIMO NÃO É AMAR O SEGUINTE, NEM O ACHEGADO, NEM O SEMELHANTE DA FILA...

Vera Dias¹
Voluntária do CAPC

Em minha opinião, uma das tarefas mais difíceis a seguir. Como amar o arrogante, o vil, o que perturba, o chato, o grosseiro, o desafiador? Como amar o desconhecido, o diferente? O que torce para o outro time, que torce pelo meu concorrente? - Senhor, como amar aquele que me feriu? Ou fez isso às pessoas que eu amo? Pois é... viver “os” e “nos” desígnios de Deus não é fácil. Definitivamente.

Sabemos que estamos aqui para melhorarmos nossos “eus”. E Ele nos deu exemplos de como fazer ao enviar Jesus pra cá. E Jesus vivenciou muitos dissabores: discriminação, descrédito, traição, perseguição, tortura e morte.

Mas e o amor e o ódio? Como “nascem” esses sentimentos nas relações que construímos. O amor se associa a práticas de respeito, cuidados, simpatia, afeição, carinho, amizade, afinidades e apego. O ódio, por sua vez, é o oposto: desrespeito, desprezo, antipatia, agressividade, indiferença e insensibilidade.

Crianças tendem a reproduzir as experiências que vivenciam: de amor ou desamor. Tais experiências quanto mais duradouras e intensas, mais definem as relações entre as pessoas. Tais “bagagens” vão se construindo lentamente e podem determinar as trajetórias de vida. É assim com o racismo, por exemplo. Não nascemos racistas, mas com diversas e incontáveis situações de desrespeito, desmerecimento e indiferença que praticamos nos tornamos racistas. E uma vez tornados e tocados pelo horror da discriminação, vamos, paulatinamente, nos policiando para limpar nosso organismo e espírito dos maus sentimentos. “Desracistar” é sempre decisão. É um aprendizado de amor amparado pelas noções de justiça e fraternidade, benquerença e ternura. Requer oração e vigília. Assim como o racismo, são muitos os motivos que nos levam a hostilizar nossos semelhantes: a misoginia, o sectarismo político, religioso, as diferenças étnicas, culturais, de gênero e por aí vai.

A filosofia ajuda a criar estratégias para mudanças necessárias: como transformar ignorância, ódio, antipatia e aversão em sentimentos mais nobres e mais saudáveis?

Desenvolvi uma “técnica” aprendida com os racionalistas, que funciona pra mim. Socializo para que você, leitor, avalie se pode ou não lhe ser útil.

1) Quando estiver com raiva evite pensar na pessoa ou na situação. Cada vez que pensar reze ou cante mentalmente uma música que produza paz. Faça isso o tempo que for preciso. Ganhe distância.

2) Quando a raiva passar, avalie se o julgamento que fez da pessoa ou da situação possa não ser da forma que você entendeu. Não “pessoalize”. Se for preciso, volte a cantar. Deixe Deus trabalhar no seu coração. Ele é fiel. Oraí e Vigiai!!

3) Quando você conseguir pensar, considere que o sentimento de raiva faz mal somente a você. O outro segue sua vida independentemente do que você sinta. Evite trazer a situação para diferentes pessoas. Escolha os mais sensatos ou os mais engraçados (o riso acalma a alma) dentre os teus amigos e converse sobre o assunto. Ria da situação (não da pessoa, o deboche produz arrogância) e sobretudo ria de si mesmo por ter ficado sem controle. Avalie o tempo e a energia que gastou com isso.

4) Quando chegar nesta etapa você já é capaz de entender e se curar. Pra quê e por quê caiu nessa esparrela? Esta é a etapa do autoperdão. Você se libertando da raiva. Você já é capaz de se perdoar e pensar: - Consegui!!!

5) A próxima etapa é construir amor naquele lugar onde o sentimento ruim estava instalado. Eu opto pela estratégia do namoro: começo olhar a pessoa e a situação com carinho. Como poderia respeitá-la, discordando dela, e mostrar que me feriu de forma amorosa? Evite a ideia de “olho por olho”. A partir daí já somos capazes de amar novamente. Não precisamos conviver com pessoas tóxicas. Às vezes a distância é saudável e mantê-la é necessário! Mas ninguém precisa alimentar ou carregar sentimentos ruins não é mesmo?

E você leitor, alguma ideia? Como enfrenta os desamores, os desentendimentos, as diferenças? E aquela situação de “brigas” na família? A que serve? Já pensou sobre isso? Esse é o desafio do Criador!!! Amar o próximo seja ele quem for e como for.

Se e quando não conseguir amar, respeite. Se não conseguir respeitar, aceite. Se não conseguir aceitar, reflita. Se não conseguir refletir, volte a cantar. O amor é questão de tempo e decisão. Bora decidir amar?

¹ Se quiser conversar sobre o texto entre em contato pelo e-mail veraludias@gmail.com ou pelo whatsapp 48-999-15-72-18.



A IMPORTÂNCIA DA INFORMAÇÃO PARA A PRÁTICA ESPÍRITA E O EXERCÍCIO DA CIDADANIA

Gastão Cassel

Jornalista

Equipe Filosófica Irmão Gabriel

No contexto espírita, a busca pelo conhecimento transcende o campo espiritual e se estende ao mundo material. O Espiritismo, formulado por Allan Kardec, enfatiza que a evolução espiritual não ocorre de maneira isolada, mas em meio à coletividade, onde a interação com os outros e a compreensão da realidade social são fundamentais para o progresso moral.

Kardec, em "O Livro dos Espíritos", nos ensina que a missão dos Espíritos encarnados consiste em "instruir os homens, em lhes auxiliar o progresso; em lhes melhorar as instituições, por meios diretos e materiais" (questão 573). Essa afirmativa revela que o conhecimento sobre o mundo concreto não é apenas um complemento, mas uma necessidade para aqueles que desejam evoluir espiritualmente. Afinal, a transformação do espírito se dá, também, pelo engajamento na melhoria das condições sociais, promovendo o bem-estar coletivo.

A compreensão da realidade social, política e econômica permite ao espírita perceber as mazelas e sofrimentos dos irmãos em humanidade. Em "O Evangelho Segundo o Espiritismo", Kardec reforça a importância da caridade e da fraternidade como princípios básicos da lei divina: "A caridade, segundo Jesus, é a base da lei de Deus, porque resume todas as obrigações do homem para com o próximo" (capítulo XIII, item 11). Dessa forma, ao compreender os desafios enfrentados pela sociedade, o espírita pode atuar de maneira mais eficaz na promoção do auxílio e da solidariedade.

O conhecimento da realidade material também permite ao espírita agir com discernimento e responsabilidade no exercício da cidadania. O Espiritismo ensina que as desigualdades sociais não

são obra divina, mas resultado das ações humanas. Na questão 806 de "O Livro dos Espíritos", Kardec pergunta se "é lei da natureza a desigualdade das condições sociais" e a resposta é clara: "Não; é obra do homem e não de Deus". Esse entendimento impõe ao espírita a tarefa de atuar na construção de uma sociedade mais justa e equitativa.

Além disso, o livre-arbítrio e a capacidade de escolha são princípios fundamentais do Espiritismo. Cada indivíduo é responsável pelas suas ações e pelo impacto que gera no mundo. Como destaca Kardec, "nossa passagem pela Terra não tem outro objetivo que não seja a evolução espiritual". Essa evolução, no entanto, ocorre no contexto da materialidade, nas relações interpessoais e na participação ativa na sociedade.

Dessa forma, a informação e o conhecimento sobre o mundo material são instrumentos indispensáveis para a prática espírita consciente e responsável. O espírita deve estar atento às questões ambientais, sociais, econômicas e políticas, pois todas elas impactam diretamente na vida dos indivíduos e no progresso coletivo. O esclarecimento leva à ação consciente e ao compromisso com a transformação social, aspectos essenciais para a evolução espiritual e para a construção de um mundo mais justo e fraterno.

Portanto, o conhecimento não deve ser visto como algo dissociado da espiritualidade, mas como um pilar fundamental para a vivência espírita. Informar-se e compreender a realidade é um dever de todos que buscam a evolução, pois somente com uma visão ampla e esclarecida podemos contribuir efetivamente para o bem comum e para o aperfeiçoamento da humanidade.

REFORMA ÍNTIMA uma estratégia de desenvolvimento pessoal

Ir. Vanda Helena Loureiro

Por que o espiritismo é tão envolvente? Vamos refletir sobre alguns elementos dessa pergunta?

Inicialmente, precisamos refletir sobre nós mesmos: vivemos uma vida dupla e temos duas naturezas: somos espíritos e estamos encarnados.

Como encarnados, há, dentro de cada um de nós, uma personalidade, uma consciência que foi formada desde nosso nascimento, a partir de nossas experiências em sociedade. O corpo tem suas necessidades e nossa personalidade também. Sofremos as pressões, emoções, alegrias e tristezas da vida terrena.

Enquanto espíritos encarnados, trazemos conosco, ao nascer, um programa para vencermos as falhas que temos em nosso desenvolvimento.

Há, portanto, a união dessas duas facetas que se orientam, ou melhor, podem se orientar ou não, pelo maior dom do espírito encarnado, que é sua mente humana, onde o físico e o espiritual se encontram. Percebam que tanto o espírito influi na matéria quanto o corpo, a materialidade, influencia o espírito, o que torna essa uma questão dialética, porque ao se influenciarem mutuamente, ao se desenvolverem, transformam-se em um algo diferente do que havia no início e, ao mesmo tempo, torna o desenvolvimento um processo contínuo.

Como encarnados, temos a chance de nos reabilitarmos de situações passadas, mal executadas, porém esse processo é mais profundo do que os movimentos exteriores. Pressupõe uma decisão, um movimento interno de transformação que se exteriorizará em nossos pensamentos, palavras e atos.

Dentre os animais, somos a espécie com as maiores possibilidades de desenvolvimento. Nós nos desenvolvemos em sociedade, aprendemos uns com os outros, o que seguirá até o final de nossos dias¹ se quisermos e se mantivermos a saúde perfeita.

Para nos elevarmos, o fator humano da existência, e chegarmos a avançar em desenvolvimento espiritual, precisamos ter algum conhecimento sobre nós mesmos, como respondemos às situações cotidianas.

Ao nascermos, trazemos sensações, percepções, as quais respondemos com reações que são reflexas, imediatas. Esses reflexos fazem parte do arcabouço biológico primitivo. Há reflexos que mantemos e outros que somem depois de nascidos. Se tivermos algum problema no sistema nervoso, eles podem retornar.

À medida que vamos aprendendo e nos desenvolvendo, as funções primitivas vão se elevando aos centros superiores. Assim, as reações primitivas dão lugar a atitudes de análise e reflexão sobre nossa realidade, se nos dispusermos a isso, lógico.

Em nosso cérebro, bem no seu centro interno, há uma estrutura que se chama amígdala, onde se localizam nossas emoções, memória emocional e comportamentos sociais. Porém, nosso cérebro evoluiu a ponto de podermos refletir sobre tudo, até sobre nossos comportamentos, memórias afetivas e emoções, escapando, assim, dos comportamentos primitivos.

Muito já ouvimos sobre não agirmos sem pensar, sobre contarmos até 10 antes de reagirmos... Estamos acordando para perceber o quanto ainda temos que nos transformar para elevarmos nossas reações animais para reações humanas e essa é uma boa estratégia. Outra é não tomarmos o outro como nós mesmos. Afinal, não tivemos as mesmas experiências dele, para podermos julgá-lo, bem como não trouxemos o mesmo programa ao nascermos, além do que não existe fórmula ou padrão para as reações humanas.

Quase sempre reagimos sem pensar e muitas vezes nos arrependemos, não é mesmo? Preferimos julgar pela nossa régua, desconsiderando os contextos dos outros e nos baseamos em "evidências". Há mais de dois mil anos, temos parâmetros claros para agirmos diferente. Temos os Evangelhos de Jesus, que servem de termômetro para medirmos o nosso grau de humanidade.

O "Evangelho segundo o Espiritismo", em sua introdução, anuncia a Reforma Íntima, como estratégia de desenvolvimento pessoal, um tempo de conciliação entre ciência, filosofia e a religião, para escaparmos do dogmatismo, pela fé raciocinada, e inaugura um novo tempo mais humano e solidário. Eis, no meu entender, o porquê, da Doutrina Espírita ser tão envolvente.

Você vem junto?

¹ Por isso dizemos que é um processo histórico.



Espaço reservado para você



ESCRITURA INDIVIDUAL

ASPECTOS DA HEREDITARIEDADE ESPIRITUAL

Rodrigo Alves

Equipe Filosófica Irmão Gabriel

O calendário ocidental nos convida a um novo reinício. Um novo ano que começa com novos desafios, novas promessas, outras experiências e diferentes escolhas. Trata-se de um verdadeiro convite ao recomeço, porém não devemos esquecer que a trajetória que nos trouxe até o presente momento converge em nosso próprio auxílio, eis que carregamos conosco aspectos experienciais não somente no campo da via atual, mas num contexto muito mais amplo - o espiritual.

A história humana nos apresenta elementos transformadores que seguiram no tempo, e estas mudanças, quando cuidadosamente observadas, destacam que muitas vezes se tratam de manifestações da construção do pensamento individual, contudo operada em favor da coletividade, manifestando conhecimento e habilidades muito além da estrutura social em que viveram e cujo tempo desfez a confirmação da sua singularidade e genialidade.

Diante desta constatação, surgem os seguintes questionamentos:

Acaso consideremos o ser pensante criado juntamente com a estrutura orgânica, de onde provém a sabedoria daqueles que promoveram significativos projetos sociais, capazes de alavancar o progresso humano e que elaboraram estruturas de conhecimento e revolução comportamental que se mantêm vivas na história humana e são aplicadas na atualidade? O que dizer sobre expoentes da sociedade humana que integram a listagem de seres brilhantes reconhecidamente importantes à transformação social, os quais conduziram mentes contemporâneas ou futuras à auspiciosas reflexões de estrutura cognitiva, reflexiva e operosa?

O mundo nos apresenta Sócrates e Platão. Revela-nos a contribuição genial de Mozart, Beethoven, Sebastian Bach. Fascina-se com a criação de Michelangelo, Van Gogh, Claude Monet e Leonardo da Vinci. Dispõe-se aos

estudos da vida e obra deixadas por Martinho Lutero e Martin Luther King. Admira-se com a fé de Francisco de Assis, Madre Tereza de Calcutá, Francisco Candido Xavier. Não obstante, ainda repercutindo a presença constante dos ensinamentos apresentados pelo maior reformulador da mente e do comportamento humano, insurgindo-se significativamente sobre a natureza íntima do ser, seja consciente ou inconscientemente, o mundo continua a admirar o legado deixado por Jesus - o Cristo de Deus.

Todos estes se tornaram, de alguma forma, exemplares de estrutura humana com relevante capacidade de contribuição ao contexto social muito acima da média, deixando um legado que se perpetua no espaço e no tempo como uma verdadeira herança atemporal, à percorrer e contribuir para que as consciências humanas avancem na conscientização de direitos e deveres, elevando a conjuntura espiritual com o objetivo de possibilitar a contemplação e o entendimento do novo e do belo, da justiça e da igualdade, da compreensão e da pacificação, do perdão e do amor.

De onde, então, viria este exponencial criativo, revelador, transformador, revolucionário, expansivo, influenciador, manifestado por estas personagens da história humana? A Doutrina Espírita nos revela, pelo trabalho iniciado por Allan Kardec, que somos consciências imortais, talhadas no tempo e em trabalho constante de aperfeiçoamento.

Diante da imortalidade e através de uma construção constante de experiências vividas na carne ou no plano extrafísico, o Espírito segue assimilando e formando sua estrutura comportamental e mental, manifestando sua potencialidade mesmo quando está revestido da estrutura material mais densa. Ou seja, considera-se a pré-existência da alma, a qual é composta de uma

herança espiritual provinda de inúmeras existências anteriores, o que chamaremos, então, de Escritura Individual e espiritual a se refletir no contexto social, mais especificamente, tem-se a aplicabilidade do preceito reencarnacionista tão falado pelos spiritistas.

Neste interim, chega-se a esta compreensão sob o amparo das informações apresentadas nas obras espiritualistas, vez que encontramos no Livro dos Espíritos as seguintes informações:

Questão 23. O que é o espírito? “É o princípio inteligente do Universo”.

Questão 96. Os Espíritos são iguais ou existe entre eles uma hierarquia qualquer? “Eles são de diferentes ordens, conforme o grau de perfeição ao qual eles tenham alcançado”.

Questão 114. Os Espíritos são bons ou maus por natureza, ou são eles mesmos que se melhoram? “São os próprios Espíritos que se melhoram: em se melhorando, eles passam de uma ordem inferior para outra mais elevada”.

Questão 127. Os Espíritos são criados iguais em faculdades intelectuais? “Eles são criados iguais, mas como não sabem de onde vêm, é preciso que o livre-arbítrio siga seu curso. Eles progredem mais ou menos depressa tanto em inteligência quanto em moralidade”.

Questão 132. Qual é o objetivo da encarnação dos Espíritos? “Deus lhes impõe a encarnação com o propósito de fazê-los chegar à perfeição: para uns, ela é uma expiação; para outros, é uma missão. Contudo, para alcançar essa perfeição, os Espíritos devem passar por todas as vicissitudes da existência corporal: é nisso que consiste a expiação. A encarnação tem ainda outro objetivo, que é o de pôr o Espírito em condições de cumprir sua parte na obra da criação; é para executá-la que, em cada mundo, ele toma um instrumento compatível com a matéria essencial desse mundo para nele cumprir, desse ponto de vista, as ordens de Deus; de tal modo que, contribuindo para a obra geral, ele desenvolve a si mesmo”.

Depreende-se de tais apontamentos contidos no primeiro Livro da Codificação Kardequiana que, uma vez criados pela Inteligência Maior, o progresso é constante e ininterrupto, tendo como objetivo justamente a conquista, no âmbito do merecimento, do nosso lugar ante a contribuição para a obra divina. Assim é que formulamos e reformulamos neste constante caminhar espiritual a nossa escritura individual, e carregamos a herança de nós mesmos onde quer que nos façamos presentes.

A diversidade de manifestações do comportamento humano reflete as diferentes trajetórias seguidas pelo Espírito em seu curso evolutivo. De encarnação em encarnação o ser imortal se utiliza da experiência humana para a aquisição de conhecimento, porém sempre dialogando com seu passado espiritual, tornando-se extremamente importante quando da análise acerca dos recomeços que a vida nos apresenta, pois carregamos essa bagagem conosco.

A contribuição literária promovida por Allan Kardec é desenvolvida, esclarecida e exemplificada por outros espíritos que lhe seguem a obra. Assim é que identificamos no trabalho desenvolvido por Francisco Cândido Xavier a obra psicografada e intitulada “Entre a Terra e o Céu”, pelo Espírito de André Luiz, em cujo prefácio o Espírito de Emmanuel nos traz o seguinte ensinamento:

A Lei é viva e a Justiça não falha! Esquece o mal para sempre e semeia o bem cada dia!... Ajuda aos que te cercam, auxiliando a ti mesmo! O tempo não para, e, se agora encontras o teu “ontem”, não olvides que o teu “hoje” será luz ou a treva do teu “amanhã”!

Neste caminho traçado por todos nós, Espíritos eternos, há os que se destacam na manifestação da Arte e outros na Música. Há os que se dignificam quanto a manifestação de estruturas de conhecimento ligados a Biologia, a Física, ao Direito, a Engenharia, a Medicina, a Matemática, entre tantas outras conjunturas científicas ou não, mas que expressam a conquista da sabedoria através do desenvolvimento das relações humanas e espirituais nas mais diferentes experiências do Espírito, isto é, em díspares vertentes de inteligência, contudo todos seguindo ao encontro de um objetivo em comum e como único determinismo para todos nós, a conquista do Amor em sua maior plenitude.

Com isso, no trajeto ascensional seremos passíveis do cometimento de inúmeros equívocos, posto que estaremos diante da necessidade acerca da compreensão daquilo que é compreendido como o “BEM” e o “MAL”. Cientes desta necessidade da consciência humana fazer suas escolhas para adquirir a melhor compreensão do que sejam estes dois elementos importantes na construção do Espírito, encontramos igualmente em uma das obras de Francisco Cândido Xavier uma análise do tema e colhemos a seguinte informação a ser refletida:

O Bem é o progresso e a felicidade, a segurança e a justiça para todos os nossos semelhantes e para todas as criaturas de nossa estrada, aos quais devemos empenhar as conveniências de nosso exclusivismo... O bem será, desse modo, nossa decidida cooperação com a Lei, a favor de todos... E o mal será sempre representado por aquela triste vocação do bem unicamente para nós mesmos, a expressar-se no egoísmo e na vaidade, na insensatez e no orgulho que nos assinalam a permanência nas linhas inferiores do espírito. (Ministro Sânzio, livro Ação e Reação, pelo Espírito de André Luiz).



Uma existência secular, na carne terrestre, representa período demasiadamente curto para aspirarmos à posição de cooperadores essencialmente divinos. Necessitaremos de inúmeros recomeços para compreendermos toda extensão do bem e do mal, posto que a milênios sucessivos permanecemos nas criações mentais destrutivas ou prejudiciais a nós mesmos. A medida que evoluímos compreendemos o entrelaçamento de nossas ações, ou seja, reconhecemos a existência de uma única vida, a do Espírito, contudo repleta de inúmeras experiências humanas, todas solidárias entre si, eis que carregamos a herança de nossos pensamentos, ações e sentimentos.

A vida não pode ser considerada na conta estreita de uma existência carnal, tendo em vista que abrange a eternidade. É infinita nos séculos infinitos. E como reflete André Luiz na Obra “Nosso Lar”, psicografada por Francisco Cândido Xavier:

Uma existência é um ato.
Um corpo - uma veste.
Um século - um dia.
Um serviço - uma experiência.
Um triunfo - uma aquisição.
Uma morte - um sopro renovador.

Verdade se encontra na máxima de que cada consciência é uma criação de Deus e cada existência é um elo sagrado na corrente da vida em que Ser Supremo palpita e se manifesta. Desta forma, aproveite este novo recomeço sem esquecer que carregamos nossa individualidade espiritual conquistada através de inúmeros desafios, obstáculos e superações, por isso já somos vitoriosos. Trata-se da bagagem que cada um de nós transporta no caminhar ascensional e não nos permitiremos repouso enquanto não consertarmos, valorosos, o serviço de reajuste, isto porque rezerá sempre em nossa consciência como meta a ser atingida sobre o contexto espiritual que estamos integrados aquilo que foi ensinado pelo mestre maior:

“BEM ABENTURADOS OS MANSOS, PORQUE HERDARÃO A TERRA”.

REFERÊNCIAS

A **Bíblia Sagrada**. Traduzida em português por João Ferreira de Almeida. Revista e corrigida no Brasil. 4. ed. São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil, 2013.

KARDEC, Allan. In: **O Livro dos Espíritos**. Tradução de Guillon Ribeiro. 93. ed. Brasília. Federação Espírita Brasileira, 2013.

Xavier, Francisco Cândido. André Luiz (Espírito). **Nosso Lar**. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 2010.

Xavier, Francisco Cândido André Luiz (Espírito). **Entre a Terra e o Céu**. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 2015.

Xavier, Francisco Cândido André Luiz (Espírito). **Ação e Reação**. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 2020.

O CONFRONTO DE GERAÇÕES NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS

Viviane C. Perugini

Psicóloga e Psicoterapeuta Sistêmica

CRP 12/03812

@vivianeperugini.psicologa

A cada geração acontece uma mudança no comportamento social da humanidade. Essas alterações comportamentais se fazem necessárias e são frutos da própria evolução humana. O simples fato de se questionar e desafiar crenças estabelecidas abre portas para o surgimento de novas ideias e possibilidades. Se não fosse assim, a tecnologia não estaria em evidência no mundo atual. E com a educação, principalmente dos filhos, não é diferente.

Como protagonistas da história, cada geração deixou sua marca e quebrou paradigmas nas diversas maneiras da família educar seus filhos. Percebe-se que quanto mais velha a linhagem, maior a rigidez, o poder hierárquico e a condição de filhos submissos. É natural que se queira mudar! Não, não é apenas

natural, é essencial. Afinal, tudo tem o seu tempo, tudo tem a sua hora e na vida tudo é impermanente.

No entanto, quando se pensa em fazer o oposto do que já foi feito em gerações passadas, nos deparamos com perigosas armadilhas. Aqueles pais educados rigidamente optam por uma educação mais libertária. Acreditam não apenas no diálogo como solução educacional, mas também no desejo de dar, materialmente, aos seus filhos, tudo aquilo que lhe foi escasso em sua juventude.

Ora, se a falta de liberdade trouxe traumas e problemas familiares, o excesso dessa tal liberdade também não é a solução mágica para a criação dos filhos, afinal falta e excessos são dois lados da mesma moeda. É importante considerar que uma criança não tem capacidade

cognitiva e emocional para gerir e tomar decisões de forma autônoma. E para isso, existem os pais, adultos, teoricamente maduros, para prover e dar segurança psicológica para seus filhos.

Durante muito tempo, se pensou que o dar limite poderia gerar traumas. No entanto, estudos atuais mostram que trauma é toda a negligência física e emocional, ou seja, toda a desproteção e desamparo vivenciado pelos nossos filhos. O cérebro, desde os primórdios da humanidade, está programado para nos proteger. Isso é instinto de sobrevivência. Portanto, se o cérebro sofreu negligência, desproteção, desamparo e dores emocionais, principalmente na infância, ele sempre buscará por segurança. Afinal, sempre haverá uma sensação de ameaça eminente.

Pensamentos ruins sobre nós

mesmos, insegurança, procrastinação, pensamentos catastróficos da vida, raiva em excesso, tristeza em excesso, entre outros sintomas, são sinais de um cérebro que viveu uma experiência traumática muito maior do que seu sistema nervoso conseguia administrar. Isso quer dizer que, tanto na infância quanto na adolescência o cérebro não está preparado para lidar com estresse agudo e o excesso de liberdade sem controle ou limites, pode acarretar medos e inseguranças pela falta de um olhar amoroso, acolhedor e protetor de um adulto.

A tarefa de educar não é fácil. Casais procuram conversar sobre o nome do bebê, a decoração do quarto, carrinhos, ofurô, brinquedos, roupas, mas se esquecem de dialogar sobre a educação de seus filhos. Pais e mães vieram de culturas, crenças, valores e famílias diferentes. Cada

um traz em si suas raízes ancestrais. É importantíssimo que se converse sobre esse abismo de hábitos educacionais que, por ventura, venha a aparecer na construção familiar.

Não esmoreça! Educar um filho é um projeto de, no mínimo, 25 anos de idade. Tempo esse que o cérebro leva para se desenvolver por completo. Então, quanto mais inseguros forem os pais e quanto menos presentes na vida dos filhos, piores serão as consequências e mais longa será a jornada. Ame seus filhos com a coragem e a firmeza de saber dizer um "NÃO". Deixe claro que os filhos não vieram pra esse mundo apenas para receber benéficos de pai e mãe e que eles têm uma contrapartida a dar enquanto seres sociais que são.

ESCALADA

Suedis Costa

Terapia do Livro

Degrau a degrau
Foi mais de 4 mil

Teve medo, incerteza e
resistência
Do desconhecido que lá
constava
No alto
No caminho
Na chegada

Mas a certeza surgia
Logo, logo que subia
Pois a companhia ela sabia
Era a certa para aquele dia

De companheiros tinha
A coragem
O eixo

E a confiança
Que em outras caminhadas
Já tinham encarado
Os mesmos obstáculos

Foram 3 propulsores
Para o evento se cumprir
3 pontas de um triângulo
Que se fez surgir

Felicidade é a palavra
Gratidão é o sentimento
Por um momento mágico
Na busca do autoconhecimento



FOTO SUEDIS

DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/01/2025 a 31/01/2025

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO 110.554,92

INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	
Arrecadação via Celesc	22.112,97
Doações na Conta Corrente - Mensalidade Colaboradores	85.441,95
Anúncio Jornal	3.000,00

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	110.554,92
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	81.150,60
Valor creditado na Reserva Financeira	29.404,32

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO 81.150,60

DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	
Folha de pagamento	26.192,21
Férias	5.448,51
Vale transporte	399,01
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	5.205,39
DARF	5.105,69
Medicina do trabalho	480,40
ENERGIA ELÉTRICA	2.855,89
ÁGUA E SANEAMENTO	3.097,43
Casan Núcleo	1.093,27
Tratamento de esgoto	823,75
Casan Capc	1.180,41
TELEFONE E INTERNET	908,05
Telefone móvel	600,05
Internet	308,00
DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL	1.429,51
Material de higiene e limpeza NENL/CAPC	1.701,67
Material de higiene e limpeza NENL/CAPC	1.701,67
LAVANDERIA CAPC/NENL	4.928,64
SEGURANÇA ELETRÔNICA	4.267,35
Segurança eletrônica	802,39
Aquisição/Manutenção de equipamentos de segurança	270,00
Manutenção de equipamento	900,00
Aquisição/Manutenção de móveis / utensílios	2.294,96
DESPESAS COM VEÍCULOS	3.853,52
Combustível	1.436,30
Documentos, licenciamentos, seguros	2.417,22
MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES	467,61
LABORATÓRIO	3.602,94
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	3.142,94
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)	360,00
Oxigênio	100,00
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES / FUNCIONÁRIOS	3.786,00
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	4.241,22
Aquisição de material para a secretaria	318,00
Aquisição materiais para revenda na secretaria	2.528,22
Gráfica	1.395,00
TARIFAS BANCÁRIAS	246,30
Impostos	425,26
ISS	22,11
CONDOMÍNIO	403,15
Ação Social	408,00
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 excedente, foi feito um depósito de recursos em nossa reserva financeira no valor de R\$ 29.404,32

* 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.

NÚCLEO ESPÍRITA NOSSO LAR E ASSISTÊNCIA SOCIAL

Assessoramento, Defesa e Garantia de Direitos

Aline Morais Gonçalves

Assistente Social- CRESS, 7177 - 12ª região

O Núcleo Espírita Nosso Lar mantém, desde a sua fundação, princípios, valores estruturados de amor ao próximo e de cuidado com as pessoas – esses objetivos institucionais fizeram com que a entidade ampliasse seu olhar e atenção às pessoas em situação de vulnerabilidade e risco social.

A pandemia da Covid-19, com todas as suas consequências de saúde e as inúmeras perdas, escancarou também as fragilidades sociais e econômicas de muitos. E o Núcleo, consciente de sua relevância social e diante de seus objetivos consolidados, entendeu como imperativo a implementação de um novo serviço, voltado ao atendimento da necessidade fundamental da alimentação. Assim sendo, estruturou-se um grupo de voluntários do Núcleo, conduzidos pela coordenação da casa, em parceria com um

Centro de Educação Infantil do bairro, que identificava famílias em situação de risco social; essas eram cadastradas por essa equipe de trabalho para recebimento de cestas básicas.

Por volta do mesmo período, o Núcleo iniciou um trabalho de reorganização documental para reconhecimento do trabalho já desenvolvido e a busca pela efetivação do Certificado de Entidade Beneficente de Assistência Social. Neste momento, além da coordenação da casa e dos voluntários que já realizavam este trabalho socioassistencial, fez-se necessária a contribuição de demais membros da diretoria, da contabilidade, um voluntário com formação e experiência específica em instituições filantrópicas e a reforço de uma assistente social, que veio a ser efetivada para continuidade da condução do

trabalho socioassistencial.

A partir de então, o Núcleo Espírita Nosso Lar ampliou o compromisso há muito já assumido, de desenvolver

a assistência social e promoção humana, visando uma sociedade fundada nos valores morais que possibilitem a liberdade, a igualdade, participação e solidariedade. Ser modelo e multiplicador na luta pela conscientização do ser humano quanto ao seu papel na melhoria da qualidade de vida da sociedade. Contribuir na medida de suas possibilidades para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes com câncer, bem como de doenças degenerativas. A intensificação e a preservação da unidade de seus participantes (Estatuto do NENL).

Diante desta compreensão, desde 2022, o NENL executa preponderantemente o trabalho de assessoramento, defesa e garantia de direitos. A fim de fortalecer o trabalho social e técnico com as famílias, indivíduos e Organizações da Sociedade Civil, e mantém a contratação de uma profissional de Serviço Social que executa o serviço de acompanhamento socioassistencial, apoiada por uma comissão de Atenção Integral às Famílias e Indivíduos – CAIFI. Comissão composta por uma assistente social voluntária, uma

professora, uma pedagoga e uma médica de saúde da família e comunidade, também voluntárias do NENL.

Portanto, o trabalho desenvolvido pela instituição trata-se de Assessoramento ao Fórum Municipal e Estadual de Usuários do SUAS, participação efetiva nos Conselhos de Direito, em especial, de Assistência Social; Assessoramento a organizações da sociedade civil – até o momento foram atendidas sete entidades beneficentes e algumas permanecem em assessoramento, como o Lar do Seu Doca e o Instituto Vó Francisca; Assessoramento a famílias e indivíduos – no momento o Núcleo mantém 34 famílias em acompanhamento. Ao todo já foram atendidas mais de 70 famílias, impactando diretamente a vida de mais de 280 pessoas. Muitos desses grupos familiares já foram desligados por superação da situação de fragilidade emergente no momento de busca do atendimento – seja por conquista de emprego ou mudança de endereço para melhores condições de vida.

O atendimento a pessoas e indivíduos tem como proposta o acolhimento integral das demandas sociais, considerando-se que a Assistência Social é uma

política articuladora, as demandas perpassam as questões de saúde, de educação, de moradia, entre tantas outras para as quais buscamos orientações e articulações com a rede de políticas públicas municipais e junto a outras instituições.

Esse olhar integral às famílias em atendimento inclui a dispensa das cestas básicas – estimamos que, de 2019 até o momento, já tenham sido concedidas mais de 3 mil cestas básicas.

O Núcleo também realiza um importante trabalho junto às mulheres em acompanhamento. Quinzenalmente é realizado o Grupo de Mulheres com objetivo de fortalecimento e garantia de direitos – em 2025, teremos como tema para esse grupo *Cultura e Saúde Mental*. Essas mulheres em acompanhamento são recebidas pela assistente social e a Comissão de Apoio Integral às Famílias e Indivíduos com objetivo de participação do grupo, com abordagem de temas de relevância para o público alvo, enquanto parte das voluntárias da comissão atuam no cuidado dos filhos, para efetiva participação das mulheres, oportunizando o tempo de olhar e cuidar de si, objetivando o fortalecimento do papel protetivo das famílias.

CD

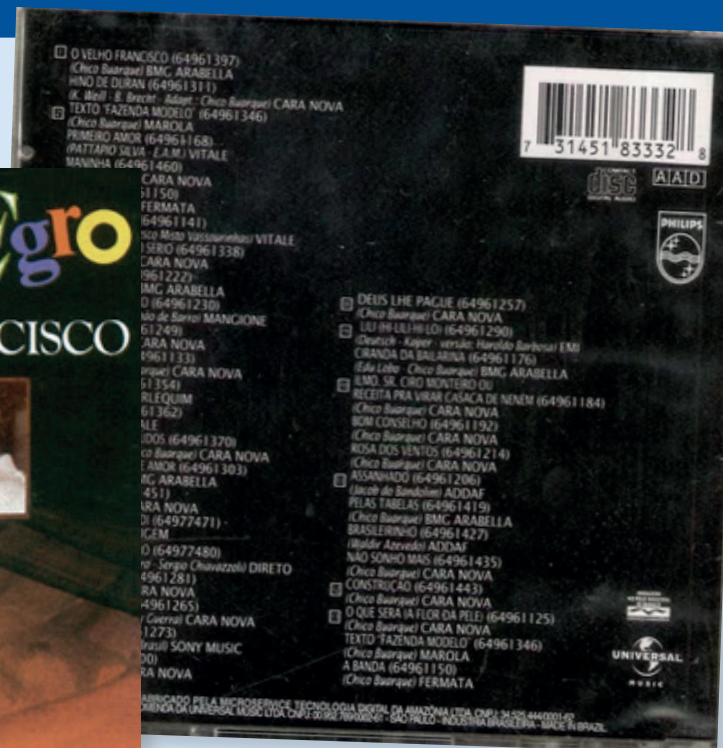
OSWALDO MONTENEGRO - SEU FRANCISCO

Paulo Roberto da Purificação
Grupo de Canto Sol Maior

Oswaldo Montenegro, cantor, compositor, cineasta e multi-instrumentista, lançou em 1993 o álbum SEU FRANCISCO, onde ele interpreta com muita maestria 13 músicas de autoria de Chico Buarque de Holanda, cujo álbum foi reeditado recentemente.

Com todo talento que lhe é peculiar, Oswaldo Montenegro faz das músicas de autoria de Chico Buarque, baladas que vale a pena ouvir.

Mais uma obra prima desse grande artista.



LIVRO

UMA VIDA BEM VIVIDA: os seis segredos de uma médica centenária para ter saúde e felicidade em todas as idade

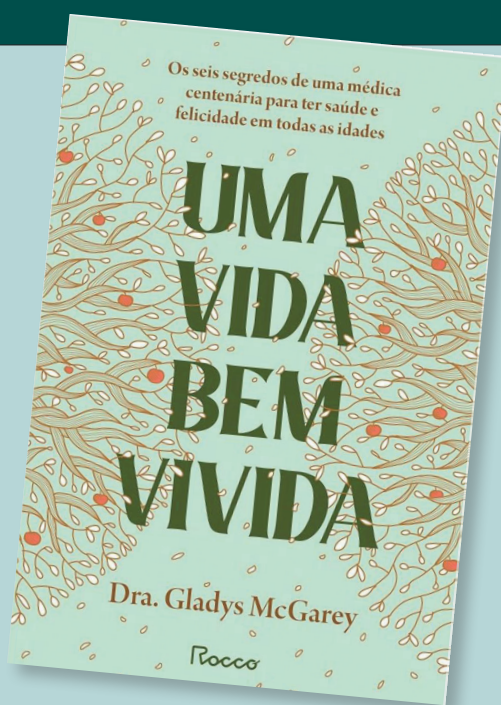
Autora: Dra Gladys McGarey.
Editora Rocco, 2023.

Zuleide Gonzaga
Floraís de Bach

Dra Gladys é uma médica holística, centenária, que viveu seus primeiros anos de vida na Índia e já na infância aprendeu lições importantes, que contribuíram de forma significativa para ampliar seu olhar sobre a vida.

Neste livro, ela conta que descobriu seu dom pela medicina aos oito anos de idade e viveu sua vida inteira alinhada a esse propósito. Sustenta que cada um de nós está no mundo por um motivo, para aprender, crescer e pôr nossos dons em prática, e que essa é a nossa razão de viver. Quando nos desviamos desse caminho, torna-se difícil sentir alegria, comprometendo por consequência, nossa saúde física e mental. Para a autora, a verdadeira saúde é descobrir quem somos, prestar atenção em como somos chamados a crescer e a mudar, e escutar o que faz nosso coração bater mais forte.

Numa linguagem amorosa e compassiva, Dra.



Gladys aborda questões complexas e compartilha conosco os segredos que aprendeu vivendo uma vida cheia de significado. Baseada na sua vivência pessoal e profissional, ao longo dos seus 102 anos de vida, a autora nos revela experiências marcantes, histórias surpreendentes e lições valiosas. Ao mesmo tempo em que nos ensina, nos emociona e nos encoraja a vivermos em sintonia com a energia vibrante que pulsa dentro de nós.

É um livro intenso e inspirador. Uma leitura envolvente que nos convida a abraçar a vida em toda sua amplitude e a direcionar nossa força vital para o que realmente importa.

FILME

KARDEC: A história por trás do nome

Direção: Wagner de Assis (2019)

Baseado em “Kardec: A Biografia” do escritor Marcel Souto Maior, “Kardec: A História por Trás do Nome” conta a vida e obra de Hippolyte Léon Denizard Rivail, interpretado por Leonardo Medeiros, que ficaria conhecido como o pai do Espiritismo. Pedagogo, professor, escritor e tradutor francês, Léon era um homem racional, amante da ciência tanto quanto das letras.



A GRATIDÃO TRANSFORMA

Monique Peifer
Terapia do Livro

O livro 'TRANSFORMAÇÃO: Um Salto Quântico na Evolução do Ser' em especial me caiu como uma luva, num momento da vida onde estava me questionando: Qual meu propósito? O que eu vim fazer aqui? Trabalhar para "ter" dinheiro, casa, carro acumular, acumular e acumular, e o "ser"?

Pois é, meus irmãos, chegou um dado momento da vida que esses questionamentos surgiram muito latentes ao passo que comecei a questionar, pois tudo havia conquistado profissionalmente, financeiramente, e aí pensamentos depreciativos começaram a tomar um lugar maior do que eu pude controlar e o tal "castelo de cartas" que dizem começou a ruir trazendo muitas emoções que eu nunca tinha experimentado nem sequer imaginado.

Quando o Caos se estabelece, a gente fica sem chão, sem rumo, se achando em péssima situação. A vitimização entra com tudo e começa: porque eu, porque comigo? Deus para que esse castigo??

Como se Deus fosse um velhinho com um cajado na mão prontinho para lhe punir. Não irmãos, definitivamente não! Onde quer que seja que você se enfiou foi consequência de ações ou intenções que você mesmo provocou. Como eu vou plantar maçã e querer colher banana? Não dá, é a famosa lei da ação e reação.

Falo com propriedade que é muito difícil achar uma luz no meio de todo furacão que possa estar a sua vida. Mas, tente parar, respirar fundo, acalmar a mente, cortar os pensamentos negativos, tentar virar a chave e RE-assumir o controle dos seus pensamentos.

- Ai irmã, eu não consigo sozinho..., esta pode ser a resposta.

Peça ajuda!

Não tenha vergonha de compartilhar suas vulnerabilidades com quem verdadeiramente pode lhe ajudar sem julgamento. Comece orando, pedindo direção, leia algum livro que lhe tire o foco do problema. Esse é o fato, damos atenção ao problema ao invés da solução.

Busque a solução.

Busque evolução.

Busque ser hoje melhor do que ontem.

Faça agora, não perca mais tempo.

Um grande abraço e vamos juntos, reclame menos, agradeça mais em busca da evolução. A gratidão transforma.



A ESPIRITUALIDADE E OS CICLOS DE VIDA

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro



A vida humana é marcada por ciclos, que são fases que se sucedem e se transformam, da mesma forma como as estações do ano. Desde o nosso nascimento até o fim da nossa existência atravessamos períodos de

crescimento, aprendizado, perdas e renascimentos. Esses ciclos não são somente biológicos ou sociais, eles também têm um profundo componente espiritual, que nos convida a buscar significado, reconexão e propósito em cada etapa da nossa jornada. As fases que compõem nossa jornada podem ser divididas em: infância, juventude, vida adulta e envelhecimento.

Infância: O início da jornada

Na infância, somos como sementes recém-plantadas, absorvendo as influências do ambiente ao nosso redor. Essa fase é marcada por uma espiritualidade instintiva, um senso natural de maravilhamento em relação ao mundo. O olhar de uma criança diante da vastidão do céu ou da simplicidade de uma flor nos lembra de nossa conexão intrínseca com algo maior. A espiritualidade nesta fase é vivida e sentida com curiosidade e confiança no mistério da vida, sem acoplarmos os filtros das crenças ou das expectativas culturais.

Juventude: A busca por identidade

Na juventude, a espiritualidade se entrelaça com a construção de nossa identidade. Esse é o momento de questionamentos, desafios e exploração do viver. Muitas vezes, buscamos respostas nas tradições familiares, nas religiões organizadas ou em práticas alternativas. Essa fase é marcada por uma busca intensa por significado, em que dúvidas espirituais são tão importantes quanto as certezas. É também um período em que experimentamos a tensão entre liberdade e pertencimento, desafiando limites e descobrindo novos horizontes.

Vida adulta: A prática e o propósito

A maturidade da vida adulta nos leva a um período de maior estabilidade e responsabilidade. A espiritualidade, nessa fase, frequentemente se traduz em ações práticas,

como por exemplo: cuidar dos outros, contribuir para a comunidade e encontrar equilíbrio entre os papéis que desempenhamos. Muitos de nós começam a perceber que a espiritualidade não está separada das atividades diárias, mas permeia cada ato de cuidado, cada escolha consciente. Questões sobre propósito e legado tornam-se mais presentes, assim como o desejo de deixar uma marca positiva no mundo.

Envelhecimento: O retorno ao essencial

Com o passar dos anos, os ciclos da vida nos levam a momentos de reflexão e simplicidade. O envelhecimento traz consigo uma sabedoria que transcende o intelecto, um reconhecimento de que a espiritualidade é mais sobre ser do que sobre ter ou fazer. Essa fase nos convida a aceitar as limitações do nosso corpo e a abraçar a profundidade da alma. Muitos de nós encontram conforto nas práticas contemplativas, no silêncio e na gratidão pelas experiências vividas e sentidas.

O fim de nossa jornada na Terra, a morte assim como a ideia do renascimento, é considerado como um mistério para muitos de nós. A morte, muitas vezes temida, é parte integrante dos ciclos da nossa vida. Ela representa o encerramento de uma jornada e, para muitos, o início de outra, seja no sentido literal ou simbólico. A espiritualidade nos ajuda a encarar essa transição com coragem e serenidade, reconhecendo que a morte é tão natural quanto o nascimento.

Embora os ciclos da vida sejam diferentes para cada um de nós, a espiritualidade age como um fio condutor, unindo nossas experiências e nos ajudando a encontrar sentido no caos e na mudança. Ela nos ensina a acolher tanto a alegria quanto a dor, a confiar no fluxo da existência e a reconhecer que cada etapa tem seu propósito.

Assim como o sol se põe para renascer no dia seguinte, os ciclos de vida nos lembram de que tudo é transitório e sagrado. A espiritualidade, em suas múltiplas formas, nos guia por essa dança eterna, revelando que, no fundo, somos todos parte de algo infinitamente maior.

Que possamos viver cada ciclo com alegria e amor e que tudo isto possa gerar em nossos corações muita GRATIDÃO.



AÇÃO DE NATAL:

Entre Cestas, Risadas e Olhos Brilhando

Irmã Ana Farias

O Natal de 2024 já estava batendo à porta quando uma pergunta surgiu no Núcleo Espírita Nosso Lar: e se, neste ano, pudéssemos fazer mais do que celebrar? E se pudéssemos levar um pouco da magia natalina para quem realmente precisa?

O irmão Álvaro, dirigente geral da casa, compartilhou a história de sua infância. Vindo de uma família simples, ele lembrava com carinho dos Natais em que recebiam uma cesta cheia de guloseimas para celebrar a data.

Foi através dessas cestas que ele descobriu novos sabores, até então desconhecidos, e se apaixonou não apenas por eles, mas também pelo sentimento e pela emoção que aquele gesto despertava. Foi assim que, na noite de Natal, no auditório do Núcleo Espírita Nosso Lar, lançamos um desafio: em uma semana, transformar doações em cestas que não só alimentassem o corpo, mas também o coração.

O relógio começou a correr e, já nos dias seguintes, o que se viu foi um entra e sai de gente com sacolas, caixas e pacotes. Produtos chegando de todos os lados, cada um colocando um pouco de si nessa missão.

Além dos alimentos e guloseimas, muitas pessoas também contribuíram com doações em dinheiro, permitindo que complementássemos as cestas com ainda mais carinho e variedade. Cada valor recebido foi convertido em produtos. Essas doações mostraram que a solidariedade vai além do que se pode carregar nas mãos – ela está no gesto, na intenção e na vontade de fazer a diferença.

Quando nos demos conta, mais de 1.600 itens tinham sido arrecadados. Entre panetones, figos em conservas e chocoletes, estávamos prontos para o próximo passo: a montagem das cestas!

No sábado, chegou a hora de botar a mão na massa. Era manhã cedo e o Nosso Lar já estava pronto para o mutirão. Entre pilhas de alimentos, laços e caixas, irmãos voluntários montavam cada cesta com cuidado e amor. E não era qualquer cesta! Cada uma foi pensada para ser mais do que uma simples entrega, mas um presente de Natal de verdade – colorida, recheada e, principalmente, feita com carinho. Para demonstrar esse carinho, escrevemos palavras, frases e desejos sinceros de sentimentos bons para as famílias que

receberiam! Colocamos intenção, amor, energia e um pouquinho de cada um!

Segunda-feira amanheceu e, com ela, a parte mais esperada: a distribuição. A primeira cesta entregue já trouxe sorrisos. A segunda, olhares emocionados. E, quando as crianças começaram a abrir os pacotes, veio o momento mais bonito. A cada cesta entregue, um sentimento diferente tomava conta de nossos corações.

Mãos pequeninhas explorando cada canto, descobrindo guloseimas que nunca tinham provado, mordendo biscoitos com uma alegria difícil de descrever. Era como se o próprio Natal tivesse se materializado ali, entre pedaços de panetone e chocolates sendo devorados com pressa.

A entrega das cestas foi um daqueles momentos que ficam gravados na memória, não só de quem recebe, mas também de quem tem a honra de presenciar cenas de pura emoção e simplicidade.

Em uma das casas, um menino de aproximadamente 10 anos, com um olhar tímido e cheio de expectativa, segurou um vidro de ovo de codorna e perguntou à mãe se aquele item podia ser dele. Ele contou que adorava, mas fazia muito tempo que não comia. Era como se tivesse reencontrado um velho amigo em meio à cesta.

Já em outra visita, um casal de irmãos pequenos se encantou ao encontrar um vidro de cerejas. O menino, mais corajoso, pediu para abrir e experimentou primeiro. Só depois de vê-lo sorrindo, a irmã, envergonhada, tomou coragem e provou também. O veredicto? Eles simplesmente amaram! Aquele era um sabor novo, um pedacinho de descoberta no meio de tantos sentimentos.

E então teve aquela casa onde a realidade era ainda mais dura. Quatro crianças, cada uma segurando um item da cesta com um cuidado que dizia muito mais do que palavras. O menorzinho, com as mãozinhas firmes em um pacote de flan, olhou para a mãe e perguntou se ela podia dar a ele, sem entender que ainda precisava ser preparado. Logo depois, abriram um pacote de bolacha e, sem hesitar, começaram a distribuir entre si, como se aquele momento fosse um banquete compartilhado entre irmãos.

Essas histórias, tão singelas e tão

profundas, nos lembram que o Natal não está apenas no que entregamos, mas na forma como isso é recebido. Para muitos, pode ser só um detalhe. Para eles, foi um instante de alegria genuína, de novidade, de sentir-se especial. E para nós, foi a certeza de que cada esforço valeu a pena.

No final do dia, enquanto o porta malas da Saveiro ia esvaziando sem sobrar nenhuma cesta, ficou aquela sensação boa de missão cumprida e a certeza de que o Natal é isso: compartilhar, unir, transformar. Não só quem recebe, mas também quem doa. Porque, no fim das contas, o maior presente dessa ação não estava nas cestas – estava na troca, na conexão e na felicidade espalhada a cada doação, cada cesta, cada entrega.

E se o objetivo era enxergar o brilho nos olhos de quem recebe, saímos dali com algo ainda mais valioso: o coração transbordando de alegria por fazer parte de algo tão especial. Ano que vem tem mais!

Ah e não podia deixar de expressar minha profunda gratidão, estar à frente dessa experiência foi um privilégio que não consigo expressar em palavras. Cada momento, cada sorriso, cada olhar cheio de gratidão me fez entender ainda mais o verdadeiro significado de servir. Ver o impacto real da ação, ver as pessoas se emocionando com algo simples, mas cheio de amor, é algo que me toca profundamente.

Agradeço de coração a todos que se uniram a essa causa. Foi um esforço coletivo que, com certeza, tocou mais corações do que imaginávamos. Que possamos continuar espalhando esse espírito de generosidade e compaixão, pois é isso que realmente transforma.

Que a alegria de compartilhar nunca nos falte, transformando cada gesto em sorriso e mudando o mundo, um passo de cada vez!

Faça tudo para ser feliz (e para tornar o mundo mais feliz)!



NÓS E O NOVO EM NOSSAS VIDAS

Elementos doutrinários

Jaime João Regis

Cada dia é um novo dia, que nos traz o novo de cada dia.

E o novo nos chega sob vários tipos e formas. Previsto ou inesperado, modificando as normas.

O novo melhoria, o novo solução, o novo fantasia, o novo ilusão.

O novo alegria, o novo comoção, o novo garantia, o novo perdição.

O novo que alumia, o novo escuridão, o novo que alia, o novo separação.

O novo calma, o novo furacão, o novo que vicia, o novo tentação.

O novo que alivia, o novo opressão, o novo carestia, o novo promoção.

O novo que premia, o novo punição, o novo companhia, o novo solidão.

Com insistência, nos é ofertado o novo automóvel: novo modelo, novo conceito, novo design, nova grade, novo para-choques, novas lanternas, novas cores, novo painel, novo motor, novo desempenho, nova sensação, nova alegria.

E uma nova residência: novo apartamento, nova planta, nova concepção, nova arquitetura, nova localização, novos elevadores. Novo isolamento acústico, novo espaço gourmet, novo conforto, novo status, novos vizinhos, novos amigos.

Na alimentação, novo composto: nova fórmula, novos ingredientes, novo teor de fibras, nova embalagem, novo sabor, nova disposição, novo ânimo, novo gosto pela vida.

Na saúde: novo medicamento, nova formulação, novo princípio ativo, nova dosagem, nova tolerância, novo bem-estar, nova saúde.

Para a higiene e limpeza: novos produtos, com novas formas de atuação, novo aroma de flores, novo poder removedor, nova ação duradora, novo bico dosador, nova concentração, nova economia.

Para o lar: novo aspirador de pó, nova máquina de lavar, novo condicionador de ar, nova geladeira Frost Free Duplex Blue Touch, novo Cooktop elétrico por indução, novo Blu-Ray/DVD player 3D, nova Smart TV Ultra HD 4K LED 65" 3D!

Nas boas notícias: nova vacina, nova técnica cirúrgica, nova terapia, nova ponte concluída (Laguna), nova safra

recorde, novo destaque de cientista brasileiro na Europa, novas fotos de Marte, novo método de combate à dengue, novo material reciclável, nova área reflorestada, novos grupos de jovens voltados para o social, novos aplicativos para os celulares.

Nas más notícias: nova chacina, novo assalto, novo golpe, novo ato de corrupção, novo bombardeio, nova arma, novas vítimas, novo sequestro, nova catástrofe, novo aumento das queimadas, novo conflito, novo vírus na internet, nova praga agrícola, novo acidente ecológico, nova fraude, novos números da AIDS, nova onda de refugiados.

Para muitos, a vida é marcada por novos problemas, novos desentendimentos, novos rancores, novos desgastes, novos custos, novas dívidas, novas mentiras, novas agressões, novas decepções, novas tristezas, novas perdas, novos equívocos, novos fracassos, novas angústias, novas dores, novos dissabores, novas ofensas, novos inimigos.

O novo, nessas ocorrências, na verdade é a repetição do velho, que continua ativo porque não foi tomada uma nova atitude. Seria necessário seguir o exemplo dos que enfrentando as mesmas dificuldades são felizes porque se renovam, motivando-se por novas ideias, novos procedimentos, novos hábitos, novas razões, novas propostas, novas metas, nova compreensão, novas soluções, novas oportunidades.

Obtendo novos resultados, tendo novos sonhos, nova esperança, num novo tempo, construindo um novo futuro, escrevendo uma nova história, compondo um novo homem, uma nova vida.

O método para alcançar esse, sim, verdadeiro "estado novo" está na boa nova, anunciada pelo próprio implantador quando pronunciou o Sermão da Montanha (Mateus, cap. 5, 6 e 7), há vinte séculos. Um programa permanentemente novo, como o sol, que é o mesmo há bilhões de anos, mas que a cada dia, com a nova aurora, traz uma nova luz, um novo alento, para os que buscam novos caminhos.

LIVRES, É O QUE SOMOS

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

A vida transcorre enquanto o tempo segue seu curso incessante. Ontem já passou, o hoje estamos vivendo, e o amanhã virá, trazendo consigo surpresas que nada mais são do que consequências das nossas escolhas, mudanças e renúncias.

Não basta simplesmente aceitar tudo como desígnio divino, pois, na realidade, tudo o que ocorre é resultado das nossas próprias ações, construções e decisões. A vida torna-se bela, grandiosa e surpreendente quando compreendemos o maior presente que recebemos de Deus: o livre-arbítrio.

Nada está rigidamente determinado; tudo está em constante transformação, pronto para ser entendido, modificado ou aperfeiçoado. Absolutamente nada é definitivo ou mera imposição do universo. Assim, não existem recompensas ou castigos predestinados, apenas consequências diretas das nossas escolhas e atitudes.

Podemos mudar tudo em nossa vida a partir de agora. A dor, a mágoa, a desilusão, os relacionamentos fracassados ou perturbadores — tudo pode ser transformado. O primeiro passo está no autoconhecimento e na disposição de buscar aquilo que nos faz melhores.

Muitas vezes, perdemos tempo fugindo das sombras que nos perseguem em nossa caverna pessoal, enquanto a vida segue seu fluxo. Estamos neste plano físico para vivenciar experiências,

aprender e superar desafios. Nossa missão é transcender o medo, o desconhecimento e as crenças limitantes que nos impedem de evoluir espiritualmente.

Precisamos romper barreiras e superar os limites que nós mesmos nos impomos, entendendo que cada escolha influencia nossa jornada. Devemos revisar nossas crenças, atitudes e nossa postura diante da vida. Muitas vezes, nos colocamos como vítimas das circunstâncias, quando, na verdade, podemos adotar uma posição ativa de superação, conhecimento e felicidade.

O ano que se inicia nos convida a essa reflexão.

Reviver a lenda da Caverna de Platão nos ajuda a compreender a busca pela verdade e a nos libertarmos da ignorância. Chegou a hora de encarar a realidade sem subterfúgios, sem culpar os outros, o mundo ou os traumas do passado que ainda usamos como muletas emocionais.

Platão argumenta que a verdadeira realidade é eterna e imutável. E um ser só pode ser verdadeiramente feliz quando encontra a essência do seu espírito, enfrentando suas sombras, medos e falsas crenças sobre a própria dor.

Que possamos, com amor e consciência, trilhar esse caminho de luz e liberdade.

Elaborado em 1998

Adaptado em 2025

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

Um novo ano de trabalho e acolhimento

Iniciamos um novo ano com o coração renovado e a mente aberta para os desafios e aprendizados que nos aguardam. O Nosso Lar segue sendo um refúgio de luz, amor e fraternidade, onde cada um que aqui chega encontra acolhimento, consolo e oportunidades de crescimento espiritual. Que possamos, juntos, fortalecer os laços que nos unem e aprofundar nosso compromisso com o bem.

O trabalho no bem é uma jornada contínua, e cada nova etapa nos convida à renovação. Se no ano que passou enfrentamos dificuldades e aprendemos com elas, agora é tempo de aplicarmos esses aprendizados com muita fé e dedicação. Que possamos servir com humildade, compreender com paciência e auxiliar com generosidade, lembrando sempre que a verdadeira caridade é feita com amor.

Acolher aqueles que buscam esclarecimento e amparo é uma das maiores missões de nossa Casa. Que possamos estender as mãos sem julgamentos, oferecer palavras de conforto sem exigências e abrir nossos corações para a dor e a esperança do próximo. Cada sorriso, cada gesto de bondade e cada ensinamento compartilhado são sementes plantadas no solo fértil da fraternidade.

Neste novo ciclo, que os ensinamentos do Evangelho segundo o Espiritismo nos guiem e inspirem. Que possamos seguir os exemplos de Jesus, praticando a compaixão e o perdão, cultivando a paz e promovendo a união. Que a espiritualidade amiga fortaleça nosso propósito e ilumine nosso caminho, para que sejamos instrumentos do bem onde quer que estejamos e com quem estejamos.

Sigamos confiantes, certos de que cada esforço dedicado à obra do Cristo reverbera na construção de um mundo mais justo e amoroso. Que este ano nos traga oportunidades de aprendizado, renovação e serviço, e que nossa Casa continue sendo um farol de luz para todos que buscam esperança e transformação.

FOTO KOLDEWAY A. C.



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 Crédito no momento da operação. Prazo de empréstimo em 13X (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 originais e comprovante de renda e residência emitidos há no máximo 3 meses. A primeira parcela terá vencimento de 30 dias, sendo as demais para o mesmo dia dos meses subsequentes. O Custo Efetivo Total (CET) do financiamento terá variação de acordo com o valor, o número de prestações, taxa de juros contratada e demais condições praticadas na operação. Condições válidas até 31/07/2016, podendo ser alterada sem prévio aviso. O Koerich é Corresponsável da Kredig S/A CFI. Ouvidoria 0800 648 6488. Consulte o CET antes da contratação.