

## ARTIGOS NESTA EDIÇÃO

Avanços e desafios  
no tratamento  
oncológico

Pág. 5

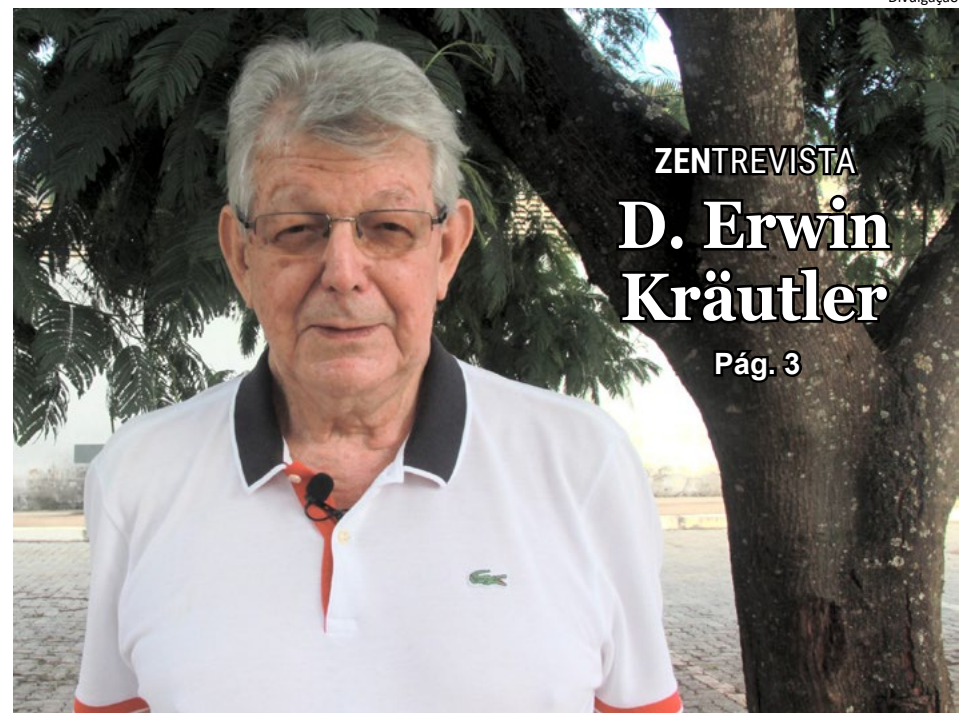
Compartilhar  
histórias é  
transformar vidas

Pág. 7

## CULTURAZEN

Pág. 7

**O ANO DA SERPENTE** Pelo calendário lunar, o Ano Novo Chinês teve início no dia 29 de janeiro. A data é marcada por celebrações tradicionais que refletem a riqueza cultural chinesa (*foto abaixo*). Em 2025, o animal regente é a Serpente de Madeira, que influencia o período até 16 de fevereiro de 2026.



Divulgação

ZENTREVISTA

**D. Erwin  
Kräutler**

Pág. 3

Reprodução



## Famílias de baixa renda poderão ter incentivo para energia solar

Projeto de lei em tramitação no Senado tem como objetivo aliviar a conta de luz de todos os brasileiros e incentivar a produção de energia limpa para cerca de 17 milhões de famílias de baixa renda. O projeto propõe a substituição gradual da Tarifa Social de Energia Elétrica (TSEE) pelo programa Renda Básica Energética (Rebe), que prevê a construção de pequenas usinas solares para abastecer essas residências.

O financiamento para as usinas virá da Conta de Desenvolvimento Energético (CDE), que já é paga por todos os consumidores. Isso poderá, a médio prazo, reduzir o valor da conta de luz, já que os custos da Tarifa Social deixarão de ser repassados. O PL foi aprovado na Câmara dos Deputados e o próximo passo é a Comissão de Assuntos Sociais (CAS).

Apesar dos benefícios, é essencial garantir que a instalação dos sistemas de energia solar seja feita com equipamentos certificados e por profissionais qualificados. O crescimento exponencial do uso da energia solar no Brasil trouxe também um aumento no número de incidentes, muitos deles causados por falhas na instalação e manutenção dos sistemas, alerta a Associação Brasileira da Avaliação da Conformidade (Abrac).

Visando reduzir esses riscos, a Portaria nº 140/22 do Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (Inmetro), exige a etiquetagem compulsória – ou seja, obrigatória para serem importados e comercializados no mercado brasileiro – de todos os módulos, controladores, baterias e inversores para sistemas fotovoltaicos.

Esse selo garante que os produtos passaram por testes rigorosos de segurança e eficiência, indicando seu desempenho e oferecendo ao consumidor poder de escolha. Porém, segundo o assessor da superintendência da Abrac, Walter Laudisio, a ausência de inspeções obrigatórias durante e após a instalação representa um dos principais fatores de risco. “Defendemos a criação de uma inspeção obrigatória, realizada por profissionais devidamente qualificados, que avalie a segurança do sistema antes de seu funcionamento”, destaca.

“Garantir a segurança é tão importante quanto promover o acesso à energia limpa, ou até mais. Equipamentos de qualidade e instalação correta, conforme as NBRs (Normas Brasileiras), são fundamentais para proteger as famílias e o meio ambiente”, conclui Walter Laudisio.

## Precisando conversar?



Fixo NET (19) **3231-4111**  
Claro (19) **97145-4111**  
Oi (19) **97146-4111**  
Tim (19) **97147-4111**  
Vivo (19) **97149-4111**

Chat on-line: [sociedadeamigosdavida.org.br](https://www.sociedadeamigosdavida.org.br)



(19) 99561-4785  
RUA PADRE VICENTE RIZZO, 391  
JD. PAU PRETO - INDAIATUBA/SP

@CAFFESICILIANO

**FAÇA PARTE!**

JORNALZEN

**"...HÁ 20 ANOS  
COM A MISSÃO DE  
INFORMAR PARA  
TRANSFORMAR"**



CREDIBILIDADE



PÚBLICO  
SEGMENTADO  
AO UNIVERSO  
ALTERNATIVO



DIVERSOS  
CANAIS DE  
DIVULGAÇÃO

# JORNALZEN

NOSSA MISSÃO:  
Informar para transformar

DIRETORA EXECUTIVA  
SILVIA LÁ MON

DIRETOR/EDITOR  
JORGE RIBEIRO NETO

WEBSITE  
AMANDA LA MONICA

PARA ANUNCIAR

(19) 99149-1256  
(19) 99109-4566

[contato@jornalzen.com.br](mailto:contato@jornalzen.com.br)  
[www.jornalzen.com.br](http://www.jornalzen.com.br)



Os artigos assinados são de responsabilidade exclusiva dos autores e não refletem, necessariamente, a opinião do jornal.

ZENTREVISTA: Dom Erwin Kräutler

# RESISTÊNCIA E LEGADO

Bispo emérito do Xingu relembra, com reverência, os 20 anos da morte de Dorothy Stang, defensora dos direitos humanos na região amazônica

**N**a vastidão verde da Amazônia, a voz persistente de Dorothy Stang ecoa como um chamado urgente contra a destruição. Nesta entrevista ao JORNALZEN, Dom Erwin Kräutler, bispo emérito do Xingu e ex-presidente da Rede Eclesial Pan-Amazônica (Repam-Brasil), relembra com reverência os 20 anos do martírio da religiosa estadunidense naturalizada brasileira morta a tiros em 2005. Para ele, ela não foi apenas uma defensora incansável da floresta e dos direitos humanos dos povos ribeirinhos; foi uma voz que ecoou no deserto da Amazônia, um lugar outrora intocado por mãos gananciosas que desertificaram um paraíso de selvas e águas. Em suas palavras, irmã Dorothy continua a ser um símbolo vivo de resistência e esperança na luta pela preservação ecológica e pelos direitos dos habitantes originais da floresta.

**No dia 12 de fevereiro completaram-se 20 anos da morte da Irmã Dorothy Stang, assassinada em 2005 com seis tiros à queima-roupa, aos 73 anos de idade, no interior do município de Anapu, no Estado do Pará. Para o senhor que também acompanhou de perto sua atuação, qual o significado dessa celebração?**

Quem derramou o seu sangue pela causa mais nobre, o Reino de Deus, nunca pode ser esquecido. A memória dos mártires faz parte da história e liturgia de nossa Igreja. Esquecer os mártires é ignorar o Sangue derramado do próprio Senhor Jesus, o Mártir por excelência de toda a história. O martírio é a doação total e irrestrita em favor do Reino de Deus, levada até às últimas consequências. É amar até o fim (cfr. Jo 13,1). Pode haver diversas razões, mas o motivo que leva ao martírio é sempre o mesmo: o amor maior. Na minha homilia na Missa de Corpo Presente em 15 de fevereiro de 2005 contei o que soube dos últimos momentos da vida de Dorothy. Antes de ser assassinada, Irmã Dorothy abriu sua sacola de pano, cumprindo “ordem” de seus algozes que queriam indagar se ela estava armada, e mostrou-lhes o que ela chamava de sua arma: a Bíblia Sagrada. Este seu gesto derradeiro é o último recado que Dorothy nos deixou.

**Após 20 anos do assassinato, como o senhor avalia o legado da Ir. Dorothy com relação à questão ecológica, à preservação da floresta amazônica**



Divulgação

**e à defesa dos direitos humanos dos povos ribeirinhos?**

Irmã Dorothy me pareceu uma “voz que clama do deserto”. O deserto não é uma imensidão de areia a se perder nos horizontes. Para nós na Amazônia é a desgraça de homens sem dó e piedade desertificaram o outrora inviolado mundo de selvas e águas em que desde tempos imemoriais habitavam os povos indígenas e ribeirinhos que se alimentaram das frutas da floresta e viviam em paz com a natureza. Em nome de uma equivocada busca do progresso a qualquer preço, homens sem uma visão mais ampla e apenas guiados por lucros imediatos entendem “benfeitoria” como sinônimo de “por abaixo” a floresta. Esta atitude perversa se intensificou a partir da construção da Rodovia Transamazônica no início dos anos 70. Nunca esqueço o delírio do Presidente Medici e de sua comitiva aplaudindo desvairados à derrubada de uma castanheira-do-pará. Entendiam a morte desta gigantesca árvore como marco

inaugural para o que chamavam de “conquista deste mundo verde”. Dorothy chegou em 1982 na Prelazia do Xingu e viu de perto o frenesi das derrubadas em grande escala. E desde então ela falou e lutou e não mediu esforços, querendo convencer a quem ouvia a vozinha mansa dela – mansa era apenas sua voz – de que, num futuro bem próximo, frequentes calamidades em cada vez maiores proporções, secas antes nunca vistas na Amazônia e inundações desastrosas nos estados do sul e sudeste, são consequência das agressões humanas à natureza. Mataram a Irmã, calaram a sua voz profética, mas suas previsões lastimavelmente se concretizam em nossos dias.

**Qual a importância de Dorothy como mulher e guardiã do território, tanto na sociedade como na Igreja?**

Estou há quase 60 anos no Xingu e muitas foram as lutas em favor da dignidade e dos direitos humanos nessas seis décadas passadas. Em todas elas havia uma constante que

saltava à vista. Foram as mulheres que tomaram a dianteira. Na época em que Altamira passou por uma fase horrorosa por causa dos crimes que vitimaram crianças e adolescentes, as mulheres não apenas prantearam com as famílias dos filhos vitimados, mas fundaram o “Comitê em Defesa das Crianças e Adolescentes de Altamira”. Existia em Altamira uma Círculo Operário e havia também um Sindicato de Trabalhadores Rurais. Já que o empenho destes órgãos foi pouco eficiente, as mulheres tomaram a iniciativa de criar o “Movimento das Mulheres do Campo e da Cidade”. A grande maioria dos conselheiros do Conselho Tutelar nos vários municípios é e continua sendo de mulheres. Na Prelazia do Xingu surgiram após o Encontro dos Bispos da Amazônia em Santarém 1972 centenas de Comunidades Eclesiais de Base. Na sua maior parte elas foram e são até hoje dirigidas e coordenadas por mulheres. O mesmo se pode dizer dos Conselhos Paroquiais e Pastorais e das equipes litúrgicas. Sem as mulheres, a nossa igreja em muitas regiões nem existiria. Especialmente no contexto da construção da hidrelétrica Belo Monte, muitas vezes me perguntei qual seria a razão do protagonismo feminino em todos os protestos, manifestações e passeatas? Os homens de Altamira e municípios circunvizinhos sonharam com chuvas de dinheiro e um aumento significativo de chances de empregos bem assalariados. Creio que a mulher, seja ela mãe biológica ou não, é mais propensa a voltar-se à “prole”, intui perigos e riscos, ameaças e violências, mas seu coração também presente alegrias e vitórias. Não é mero instinto. É como um sexto sentido, o entrelaçamento do espiritual e do emocional com o racional que é capaz de fazer desabrochar intuições que se situam além do raciocínio lógico de causa e efeito ou de premissas e conclusão de um silogismo aristotélico.

# A convergência entre opostos como motor da criatividade

Juliana Algodual

Em geral, tudo – ou quase tudo – na vida pode ser analisado sob a metáfora do copo meio cheio, meio vazio. As diferenças entre formas de pensamento também seguem essa máxima. Para algumas pessoas, pensar de maneiras diferentes é prerrogativa para conflitos hostis. Para outras, contudo, a diversidade de ideias é que em geral faz as coisas acontecerem do jeito mais construtivo possível.

Esse é o viés que move o mundo, sobretudo nos dias de hoje, em que os ecossistemas das mais variadas naturezas – familiares, de negócios, governamentais – clamam por pluralidade de opiniões. Quem leva essa tendência para o lado negativo tem um prato cheio – ou meio cheio – para comprar briga, visto que a inflexibilidade pode ser um combustível para desacordos estagnantes. Mas, aqui, neste espaço de reflexão, a proposta é mesmo a de alimentar soluções criativas a partir das divergências.

A questão é que nosso cérebro tende a se aproximar dos que pensam de um jeito igual ao nosso, até por um mecanismo de conforto. Quem se entrega a esse comportamento sem um exercício crítico de predisposição ao acolhimento dos contrários corre o risco de adentrar as plagas do julgamento e da repulsa a tudo o que não está alinhado às próprias convicções.

Tendemos a julgar o outro a partir de nossas crenças. Se deixamos esse julgamento ser imperativo, estrangulando as vias que favorecem o diálogo, estaremos minimizando as chances de atingir pontos de convergência de interesses. As melhores saídas para os problemas não costumam estar nos polos opostos de um universo de possibilidades, e sim em aberturas encontradas no meio do caminho.

O conflito negativo se instaura quando um lado quer convencer o outro de que a sua ideia é a melhor. Essa estratégia de negociação geralmente não é produtiva. Em primeiro lugar, o recomendado é separar a figura do interlocutor do que está sendo discutido. Trocando em miúdos, falo aqui da famosa recomendação de não levar para o pessoal.

É preciso, então, saber distinguir a subjetividade do repertório de vida de cada um da objetividade que é chegar à solução de uma questão – que, no fim das contas, acaba sendo nada mais que

gerenciar e conciliar diversas subjetividades no intuito de chegar a um bem comum, que na medida do possível agrade à maioria. Administrar conflitos nessa jornada, aliás, é papel de um líder.

Na busca de consensos entre posturas muitas vezes antagônicas, uma liderança tem de se valer de técnicas de condução para chegar aos resultados desejados. Uma delas é determinar um período da reunião para que os participantes exponham livremente seus pontos de vista sobre determinado tema, mantendo na pauta a partir daí as três ideias principais. É um ótimo recurso para gerar insights e evidenciar para as pessoas que elas estão de fato participando do processo.

Procedimentos como esse ajudam a construir a confiança entre os membros do time e para com o próprio líder. O sentimento coletivo de coesão e propósito facilita entendimentos entre diferentes perfis, os quais também requerem particularidades no trato com suas manifestações.

Para quem expõe seus pensamentos de maneira mais acalorada ou até colérica, por exemplo, sugiro que o interlocutor deixe essa pessoa falar sem combater em um primeiro momento o que diz, uma vez que o conteúdo é “despejado” até como uma forma de desabafo. Após essa acolhida inicial, a resposta às argumentações enérgicas pode tomar o rumo de uma síntese do que foi explanado, a título de confirmação ou esclarecimento, acalmando a outra parte ao deixar claro que ela foi de fato ouvida. Convém ressaltar que elevar o tom de voz raramente é recomendado, porque quem grita em geral quer se impor pela intimidação e não pela solidez dos argumentos.

O lado mais positivo dos ambientes diversos é mesmo o de encarar antagonismos como fomentadores da criatividade. Nesse sentido, o conflito é necessário, mas dentro dos parâmetros do controle e da plena consciência dos envolvidos sobre até onde vale ceder aos contrapontos dos outros em prol do favorecimento geral. É tênue a fronteira entre sair fortalecido de um encontro entre opostos ou sucumbir às armadilhas que esvaziam a chance de evoluir a partir das diferenças.

Juliana Algodual é PhD em Análise do Discurso em Situação de Trabalho – Linguística Aplicada e Estudos da Linguagem e fundadora da empresa Linguagem Direta

## JOÃO SCALFI

### Violência e paz



A sociedade dos homens de bem estará algum dia livre dos seres malfazejos?

A humanidade progride. Os seres, dominados pelo instinto do mal, e que se acham deslocados entre as pessoas de bem, desaparecerão, pouco a pouco, como o mau grão se separa do bom. Entre os flagelos destruidores naturais que periodicamente assolam a sociedade, a violência predomina. Isso porque os instintos remanescentes da natureza animal alimentam os sentimentos de crueldade e agressividade.

O homem violento é pior que o animal selvagem porque, enquanto esse age por instinto, o ser humano se utiliza dos mecanismos da mente para tornar o seu ato mais cruel.

Em função dos conflitos emocionais que o aturdem, a sua razão é obscurecida pelo ódio, resultante de fatores psicossociais, sócio econômicos e, sobretudo, de ordem moral, que é bem típico do estágio primitivo de evolução em que se encontra o Espírito.

A terra tem recebido espíritos primitivos que se encontravam retidos em regiões inferiores na erraticidade, e tiveram uma última oportunidade de se recomporem neste planeta para uma nova experiência de convivência com seres benevolentes, empenhados na ação de bem.

A Misericórdia Divina não desampara ninguém, sempre dá uma nova oportunidade, mas cada um é

responsável pelos seus atos e a cobrança virá, nesta ou na outra dimensão.

A paz indubitavelmente reinará no planeta Terra e os seus habitantes usufruirão da felicidade almejada.

Porque ao mesmo tempo que estes seres que estão na erraticidade tiveram a oportunidade de uma nova reencarnação, a Providência Divina está enviando para a Terra uma nova geração de espíritos superiores, que contribuirão para a regeneração de nosso planeta.

As transitórias aflições que atingem a humanidade atualmente cederão lugar à compreensão e ao bem, que se instalarão por definitivo no orbe terrestre.

Esse estado de violência pessoal, que se expressa no somatório de mil outros, deve ceder lugar à pacificação que cada qual desenvolverá mediante o trabalho de construção do bem em si mesmo e da solidariedade em torno do próximo, e a violência baterá em retirada, tornando-se figura de museu, que as futuras gerações conhecerão, para entenderem como era o estado da humanidade no passado, em que demoraram os seres terrestres, considerados ricos em inteligência e pouco moralizado.

Fontes: *O Livro dos Espíritos* (Allan Kardec); *Lições para a Felicidade* (Divaldo/Joanna de Ângelis)

### Caixas e acessórios de papel ondulado



FONE: (19) 3935-6940

Rua Turquesa, 138 – Recreio Campestre Joia  
Indaiatuba-SP  
www.indaiacaixas.com.br  
indaia.caixas@terra.com.br

**PROBLEMAS COM DROGAS?** nós podemos ajudar  
Se quer parar de usar drogas, você não está sozinho!

**Narcóticos Anônimos**  
www.na.org.br

Ligue e se informe

**0800 888 62 62**



## CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

### Seja flexível como um bambu

Pergunte-se: eu sou capaz de mudar rápido em função da situação? Ou escolho sofrer por que mudanças estão ocorrendo à minha volta e eu não consigo aceitá-las?

Nosso modo de ser no mundo tem a ver — diretamente — com aprendizagens que começaram na infância, em nossa família e, mais tarde, na vida...

A neurociência evidencia que da infância à vida adulta temos experiências que se repetem, se consolidam em nossa mente subconsciente e estabelecem padrões de comportamento tão automáticos que nem percebemos que se manifestam em nosso cotidiano. É daí que vem o nosso modo de ser rígido ou flexível. Quando somos rígidos, temos muita dificuldade para mudar e aceitar o que é diferente do que achamos ou acreditamos porque nossa inflexibilidade está baseada em crenças cristalizadas, mas que nem sempre são verdadeiras ou as melhores opções para nossa qualidade de vida.

Estudos mostram que a flexibilidade física e mental está relacionada à saúde e ao bem-estar. No caso da flexibilidade física, um estudo publicado no *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* mostrou que a flexibilidade está ligada também à longevidade porque o alongamento estimula a liberação de endorfina, um dos hormônios que proporcionam sensação de bem-estar e relaxamento e, como consequência, reduzem o estresse e a ansiedade.

A flexibilidade mental ou cognitiva, por outro lado, ajuda a resolver situações complexas ou imprevisíveis de forma criativa. O artigo *Flexibilidade cognitiva: repensar o conceito e a medida de inteligência* informa que é recorrente na literatura o entendimento de flexibilidade cognitiva “como uma



**Prof. Windy Ferreira, Ph.D.**

função mental que permite mudar estratégias, alterar cenários mentais, especialmente os envolvidos na solução de problemas”, conceito alinhado com a Classificação Internacional de Funcionalidade (CIF).

Então, se você leitor/a é uma pessoa rígida — inflexível — no seu modo

de ser, viver, sentir, interagir e agir no dia a dia, deve começar já a pensar em tornar-se gradualmente mais flexível, porque somente essa habilidade vai ajudá-lo/a a melhor lidar com desafios, adversidades e erros (seus e de outros/as) e, consequentemente, a desenvolver resiliência e tolerância com as adversidades que a vida nos coloca. Essa mudança de atitude frente às inúmeras situações da vida contribuirá para melhorar sua qualidade de vida.

Flexibilidade é uma virtude da alma crucial para manter nossa sanidade mental. Ela está na base da aceitação de mudanças, de discordâncias, de erros, de enxergar algo a partir de uma perspectiva diferente da nossa, e também porque aumenta significativamente nossa capacidade de superação, isto é, deixar para trás o que não nos serve mais. O passado não pode ser mudado, e por isso deve ficar no passado.

Ser flexível significa, portanto, harmonizar-se com o outro/a, com o diferente, com o inesperado. Ser um “mutante das circunstâncias”, como afirmado por Kiran Coyote, que escreveu sobre as virtudes divinas. Ser flexível, então, significa metaforicamente viver a vida “sem se quebrar emocionalmente” — ser um bambu humano.

**Windy Ferreira** é Ph.D. (Educação) *Master in Science*, ambos pela University of Manchester, Inglaterra. Mestre em Educação pela Unicamp. Psicodramatista pedagógica, fonoaudióloga e pedagoga. Membro da Sociedade Teosófica. [contato@windyferreira.net](mailto:contato@windyferreira.net)

## Avanços e desafios no tratamento oncológico

Lara Ladislau

No mês de fevereiro, celebramos o Dia Mundial do Câncer, uma data fundamental para conscientizar a sociedade sobre a doença, promover a prevenção e ampliar o acesso ao diagnóstico e ao tratamento. Também é um momento de refletir sobre os avanços significativos alcançados na oncologia e sobre os desafios ainda presentes.

A medicina de precisão desponta como um dos grandes marcos desse progresso. Baseada em uma abordagem personalizada, permite que cuidados sejam adaptados às características genéticas específicas de cada tumor e paciente, elevando consideravelmente as chances de um desfecho clínico favorável e contribuindo para a manutenção da qualidade de vida durante o tratamento.

Essa evolução, fruto direto da onco-genética, destaca-se como um dos pilares da oncologia e tem tudo para liderar a área nos próximos anos. Outro avanço expressivo é o uso da inteligência artificial (IA), que vem transformando o diagnóstico. Um estudo publicado na *Nature* em 2020 apresentou um sistema de triagem para câncer de mama que demonstrou reduzir falsos positivos e falsos negativos na mamografia. Ao proporcionar maior precisão e consistência na interpretação de imagens, a IA tem potencial para revolucionar a detecção precoce de tumores. Embora em fase de desenvolvimento, é uma tecnologia com perspectiva de adoção global em um futuro próximo, trazendo avanços significativos para pacientes e profissionais de saúde.

Entretanto, novos desafios surgem, como o aumento de neoplasias em pacientes jovens. A Sociedade Americana de Oncologia Clínica (ASCO) apontou um crescimento de 79% nos diagnósticos de tumores de início precoce, em pessoas com menos de 50 anos.

No estado do Rio de Janeiro, dados mais recentes do Instituto Nacional de Câncer (INCA), divulgados em 2023, estimam que serão 72.800 novos casos por ano. Embora as causas ainda sejam investigadas, fatores como o consumo de alimentos ultraprocessados, obesidade, sedentarismo e a deterioração

da qualidade de vida têm sido amplamente discutidos. De acordo com levantamento divulgado também em 2023 pelo Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens/USP), nos últimos dez anos o consumo de alimentos ultraprocessados havia aumentado, em média, 5,5% entre os brasileiros, principalmente entre pessoas do sexo feminino, adolescentes, brancas, com maior renda e escolaridade e moradores de áreas urbanas e das regiões Sul e Sudeste.

Nesse cenário, o papel da tríade diagnóstico precoce, alimentação saudável e atividade física torna-se ainda mais relevante. Detectar tumores em estágios iniciais aumenta as chances de cura, enquanto hábitos saudáveis ajudam a prevenir a doença.

Contudo, a luta contra o câncer ainda enfrenta obstáculos significativos. A desigualdade no acesso aos tratamentos e a disparidade na qualidade dos cuidados entre regiões do país, assim como entre os sistemas público e privado, são desafios persistentes. É essencial investir em iniciativas que reduzam essas diferenças e promovam o acesso a avanços científicos para todos os pacientes. Além disso, campanhas educativas podem fazer a diferença ao incentivar a adesão a exames regulares e à adoção de estilos de vida mais saudáveis.

O Dia Mundial do Câncer nos convida a reconhecer esses desafios, mas também a celebrar os avanços que estão transformando a oncologia. Inovações como a medicina de precisão, a onco-genética e a inteligência artificial têm trazido novas esperanças para pacientes e familiares. No Rio de Janeiro e em todo o mundo, conscientização e educação permanecem essenciais para promover a detecção precoce e garantir o acesso a tratamentos inovadores.

Com união, ciência e dedicação, podemos avançar ainda mais na luta contra o câncer, construindo um futuro em que a doença seja cada vez mais tratável, com a preservação da qualidade de vida em todas as etapas dessa jornada.

**Lara Ladislau** é oncologista da Oncoclínicas Rio de Janeiro

# A ilusão dos sentidos: você realmente enxerga a realidade?

Liam Erelim

Não há outra forma de percebermos o mundo a não ser pelos nossos cinco sentidos. Até o que chamamos de “sexto sentido” ou intuição, nada mais é do que a interpretação de nossos cérebros das percepções que captamos pelos cinco sentidos, combinada com as informações que estão em sua mente para gerar uma “sexta” percepção ou intuição.

Para entender como percebemos a realidade temos que entender como os nossos sentidos funcionam e como nossa mente funciona. Cada um dos cinco sentidos são captados pelos nossos instrumentos corporais, transformados em impulsos elétricos e codificados por uma parte específica em nosso cérebro.

A partir daí, a informação gerada é analisada pelo nosso consciente, a parte de nossa mente focada em resolver nossos problemas a curto prazo — mais pragmática e prática e logo após pelo nosso subconsciente, quando vêm à tona todas as lembranças, informações e emoções atreladas a informação que temos em nosso registro. O conjunto dessas informações disponíveis nos faz tomar as decisões que tomamos a todo momento.

Vamos pegar, por exemplo, a visão. Nossos olhos captam a luz refletida em todos os objetos e coisas, passa pela nossa íris e a imagem é refletida em nossa retina. Essa imagem então é transformada em impulsos elétricos levados pelos nervos óticos para a parte atrás de nosso cérebro (na nuca). Ali, esses impulsos são codificados e a imagem é formada.

Se você só acredita no que você vê, temos um problema. O olho humano só é capaz de captar uma pequena faixa do espectro eletromagnético da luz emitida que vai do violeta ao vermelho (aproximadamente entre 400 e 700 nanômetros de comprimento de onda). Tudo o que está abaixo no ultravioleta ou acima no infravermelho não somos capazes de enxergar a olho nu.

Certamente isso não quer dizer que não exista nada lá. Sabemos que outros animais enxergam outras faixas de onda e também temos equipamentos que nos fazem ter acesso a um maior espectro. Mas mesmo onde não temos equipamentos ou não enxergamos, podemos utilizar outras técnicas para acessar a informação contida.

No caso da percepção da realidade, se levarmos em consideração apenas o espectro que o olho humano enxerga,

temos acesso a apenas cerca de 5% da realidade. Mas somos afetados por todo o 100%. Se ignorarmos os 95%, estamos ignorando a realidade como um todo.

Isso serve para todos os nossos sentidos. Ouvidos, pele, língua e nariz só consegue captar uma fração da informação disponível. E mesmo juntando todas as informações dos cinco sentidos, não temos nem um terço da realidade que nos afeta como perceptível.

Além disso, todos já devem ter feito testes visuais ou de algum outro sentido onde enganamos facilmente o cérebro. Com essa informação em mente, ser que não somos ludibriados diariamente sem querer ou eventualmente por quem tem essa informação e sabe como fazer?

Sem falar das manipulações mentais, sabendo como conversar com nosso subconsciente — o qual permeia cerca de 90% de nossa mente, para ludibriar a interpretação das informações que chegam nos cinco sentidos e mudar sua percepção de realidade.

Quem nunca escutou sobre as mensagens subliminares? Uma mensagem subliminar é uma informação ou estímulo que é apresentado de forma imperceptível, com o objetivo de influenciar a tomada de decisões e opiniões.

Segundo a *Scientific American*, há evidências históricas de mensagens subliminares sendo usadas pelos pensadores da Grécia antiga, milhares de anos atrás, para influenciar pessoas e seus comportamentos. Esse estudo ainda acrescenta que essas mensagens foram usadas em rádios, filmes e programadas de TV registrados acontecimentos desde 1943 em desenhos como “Pato Donald”, passando por propagandas de comidas e refrigerantes.

A *Universidade de Michigan* diz que mensagens subliminares também são utilizadas por governos, com denúncias recebidas a Comissão Federal de Comunicação (FCC sigla em inglês) nos Estados Unidos por propagandas governamentais nos anos 70, incluindo peças onde as forças armadas convocam homens para alistamento.

Edward Bernays (1891–1995) é conhecido como o “pai da propaganda”. Ele costumava dizer que “a manipulação consciente e inteligente dos hábitos e opiniões das massas, é algo fundamental para a sociedade democrática”.

Você ainda acha que a sua opinião é sua mesmo?

Liam Erelim é escritor, educador e fundador do movimento Educação Consciençial

**PUBLICIDADE  
INTERATIVA**



**No JORNALZEN, o leitor tem contato em tempo real com o anunciante**

**FALE COM A GENTE:  
contato@jornalzen.com.br**

**• INTERATIVO • DIGITAL • RELEVANTE  
#façaparte**

@jornalzenoficial

**PRECISANDO DE UM  
PROFISSIONAL PARA  
PRODUZIR O SEU LIVRO?**

**\* Revisão**

**\* Diagramação**

**\* Documentação**

**WhatsApp: 19 99149.1256**

**jorgeribneto@gmail.com**

# Compartilhar histórias é transformar vidas

Paula Furtado

No dia 14 de fevereiro celebramos o Dia Internacional da Doação de Livros, uma data que nos convida a refletir sobre o impacto transformador da leitura e o poder de compartilhar histórias. Como psicopedagoga, escritora e contadora de histórias, vejo na leitura muito mais do que uma ferramenta de ensino: ela é um ato profundo de amor, conexão e cuidado.

Compartilhar histórias é compartilhar amor, conhecimento e transformação. Abrir um livro é muito mais do que acessar palavras impressas; é abrir um portal para o aprendizado, o desenvolvimento pessoal e até mesmo o bem-estar emocional. A leitura conecta pessoas de formas que vão além do óbvio, criando um espaço de acolhimento e troca de experiências que marcam para sempre.

Ler é um caminho para o conhecimento e a expressão, um hábito que deveria ser incentivado por pais, educadores e pela sociedade como um todo, pois amplia o vocabulário, estimula o pensamento crítico e desenvolve a criatividade. Para as crianças, os benefícios vão ainda mais longe: a leitura é essencial para o domínio da linguagem oral e escrita, habilidades fundamentais para o sucesso escolar e social.

Não apenas ensinar, ler é também um ato de conexão. Quando um adulto se senta ao lado de uma criança para ler ou contar uma história, cria-se um momento de troca e afeto que fortalece laços e constrói memórias afetivas que perduram por toda a vida. Sentir-se ouvido e amado é uma experiência que transforma tanto a criança quanto o adulto que compartilha esse momento.

Apesar de muitas vezes associarmos a leitura ao desenvolvimento infantil, ela é igualmente poderosa na vida adulta. Uma obra pode ser um espelho que reflete nossas próprias experiências, um mapa para encontrar soluções internas ou até mesmo um refúgio em tempos de dificuldade. Ao viver tantas vidas e perspectivas diferentes nas páginas de um livro, ampliamos nossa visão de mundo e fortalecemos a empatia, aprendendo a lidar melhor com os desafios do cotidiano.

Além de todos os seus benefícios educativos, a leitura e a contação de



histórias também possuem um enorme potencial terapêutico. Contar histórias é uma forma de acessar sentimentos, medos e desejos que muitas vezes não conseguimos expressar com palavras. Se para o público infantil esse ato é um convite à fantasia e ao aprendizado, para os adultos ele se torna uma oportunidade de cura. As narrativas tocam camadas profundas da nossa psique, ajudando-nos a ressignificar dores e a enxergar nossas jornadas sob novas perspectivas.

Naminha prática clínica, vejo diariamente como as histórias transformam vidas. Trabalhar com livros e narrativas ajuda os pequenos com dificuldades de aprendizagem a desenvolverem habilidades como atenção, memória e compreensão. Acima de tudo, elas ajudam a ressignificar experiências difíceis, fortalecendo sua autoestima e sua confiança.

Por tudo isso, doar um livro é muito mais do que entregar um objeto; é abrir portas para mundos desconhecidos, despertar sonhos e cultivar o amor pela leitura. Para uma criança, pode ser o primeiro contato com um universo cheio de possibilidades. Para um adulto, uma oportunidade de reconexão ou descoberta. Um livro doado tem o poder de inspirar, ensinar e criar novos caminhos para quem o recebe.

Convido você a refletir sobre o impacto que a leitura teve na sua vida e a compartilhar essa experiência com alguém. Escolha um livro que o emocionou, inspirou ou ajudou a compreender melhor o mundo e doe-o a alguém. Sente-se com uma criança e leia junto. Compartilhe, incentive conversas e promova o poder transformador da leitura.

Paula Furtado é psicopedagoga, escritora e contadora de histórias

# CULTURAZEN

Divulgação Fundação Feac



Germano Rigacci Júnior, reitor da PUC-Campinas, e Jair Resende, da Feac, no evento lançamento da Academia Social, projeto-piloto de capacitação de agentes que já trabalham ou desejam atuar no ecossistema social

Divulgação



Representantes das instituições responsáveis pela execução da 2ª edição do projeto "Verdejando Escolas", que consiste em transformar os locais de aprendizagem em ambientes que promovam contato direto com a natureza

## Anuários da Editora Pensamento trazem previsões e conselhos

A Editora Pensamento – tradicional em suas publicações sobre esoterismo, espiritualidade, magia, sabedoria oriental e bem-estar – lançou as novas edições para 2025 de seus clássicos periódicos, o *Almanaque do Pensamento* e o *Almanaque Wicca*.

Com mais de 100 anos de história – o *Almanaque do Pensamento* é publicado ininterruptamente desde 1912 – os almanaques estão totalmente modernizados, com novo projeto gráfico e novo padrão visual de capa.

Com uma linguagem voltada a todos os tipos de público interessados em

lunações, trânsitos planetários, guia astral, além de numerologia, o *Almanaque do Pensamento 2025* traz tudo o que os leitores precisam saber para vencer os desafios do dia a dia e viver bem. E o novo ano, que será regido por Júpiter, nos leva a querer ver além do meramente físico ou visível.

Já com o *Almanaque Wicca* os leitores irão descobrir todo o poder da magia e da espiritualidade para o novo ano que se inicia. Para quem está começando agora a sua prática mágica ou já é experiente nas artes místicas, este guia mergulha fundo em temas essenciais.