



JORNALZEN ENTREVISTA

Ferdinand van Zalen, teosofista
e colunista do JORNALZEN

Data: 15/3 (domingo)

Horário: 19h

Local: INSTAGRAM

[@jornalzenoficial](#)

Ferdinand van Zalen é engenheiro e trabalha no campo da aviação. Holandês, sua família não tinha religião. Foi aos 23 anos que ele conheceu a Bíblia, despertou para a espiritualidade e se tornou membro da Sociedade Teosófica, escola da Sabedoria Divina, onde está há mais de 30 anos. Nesta entrevista, aberta a perguntas, ele nos conta mais sobre o conhecimento teosófico e como ele transformou sua vida. Junte-se à nós nesse momento enriquecedor que realiza nossa missão de *Informar para Transformar*.



ZENTREVISTA

Filipe Soriano

Pág. 3

ARTIGOS NESTA EDIÇÃO

MAY GUIMARÃES FERREIRA

Saúde mental na
Academia na
Era da Estupidez

Pág. 7

ROSANGELA VALIO

Uso consciente
de bens e direitos
do consumidor

Pág. 8

AMANDA AMARAL LOPES

Visibilidade e
inclusão da pessoa
com síndrome
de Down

Pág. 9

MARIA LIS CARDOSO

Justiça injusta:
ato libidinoso
deve ser punido!

Pág. 10

Anushka Menon



ATRAÇÃO MUSICAL O Brasil recebe, pela primeira vez, a citarista e compositora Anoushka Shankar. Com 14 indicações ao Grammy e trilhas sonoras premiadas, a artista britânica-indiana se apresenta dia 25 de março em São Paulo, no Cine Joia.

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](#)

EDITORIAL

COLUNISTAS DO JORNALZEN

Este é um mês especial porque 8 de março marca o Dia Internacional das Mulher. Por isso, este editorial será dedicado à reflexão sobre este dia e a realidade brasileira.

Enquanto as redes sociais se inundam de posts com flores diversas e desejando o melhor para as mulheres, a vida real conta outra história: uma história de violência e dor que continua sendo negligenciada pelas autoridades e pela sociedade ainda cega à escalada dos feminicídios depois que a ultradireita se manifestou e se espalhou por um país sem educação formal, no qual as pessoas são facilmente ludibriadas por discursos enganosos que apenas objetivam manobras políticas! Então, o que há de fato para celebrar e desejar às mulheres? Na minha opinião, NADA!

Os dados do Fórum Brasileiro de Segurança Pública legitimam minha posição:

- 2025 registrou o maior número de feminicídios no Brasil — 1568 mulheres (aumento de 4.7% com relação a 2024) — desde a tipificação do crime em 2015 (muito recente historicamente!).

- Quatro mulheres mortas por dia. A média diária é de — aproximadamente — por razões de gênero.

- 2024 fechou o ano com 1.492 feminicídios, que também foi um número recorde na época.

- Cerca de 13,1% das vítimas de feminicídio, em 2024, tinham uma Medida Protetiva de Urgência (MPU) ativa, evidenciando falhas na proteção real, mesmo com a denúncia.

- 60% das vítimas eram compostas por mulheres negras e os crimes ocorreram majoritariamente dentro



Alessandra Miranda



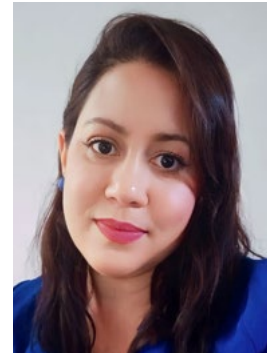
Andrés De Nuccio



Genigleide da Hora



Ferdinand van Zalen



Jackeline Susann



João Scalfi



Ligia Splendore



Madá Neves



Maribel Barreto



Windyz Ferreira

de casa, cometidos por companheiros ou ex-companheiros.

Infelizmente, os registros oficiais representam a ponta do iceberg do feminicídio e os dados acima não refletem a realidade! Há estudos, inclusive, que indicam que o número real de mortes por violência de gênero pode ser ainda maior.

Então, o JORNALZEN e todas(os) nossas(os) colaboradoras(es), vibramos na luz esta edição 252ª às mulheres, sua proteção, fortalecimento interno, empoderamento, resiliência e consciência elevada para ser capaz de identificar as ameaças veladas, os riscos reais e buscar ajuda. A violência contra a mulher começa devagar e escala até o feminicídio ocorrer.

Há muitas pistas enxergadas, vividas e ignoradas. Por isso rompa isolamentos, não tenha medo nem vergonha de compartilhar qualquer tipo de violência (simbólica, sexual, moral). Crie uma rede de proteção feminina e códigos de compartilhamento de riscos com outras mulheres (e familiares quando for possível) e, acima de tudo, crie a coragem necessária para denunciar, para se afastar e desaparecer (se for o caso). Somente assim você conseguirá prevenir mais violência no futuro. Nenhum homem ou relação (supostamente) amorosa vale sua vida!

Windyz Ferreira
Editora

amigos
da
vida

Alguém em quem se pode confiar.

Campinas/SP

(19) 3231-4111

JORNALZEN

NOSSA MISSÃO:
Informar para transformar

DIRETORA EXECUTIVA
SILVIA LÁ MON

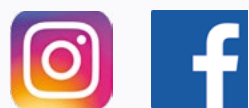
DIRETOR/EDITOR
JORGE RIBEIRO NETO

EDITORA/COORD. DE CONTEÚDO
WINDYZ FERREIRA

PARA ANUNCIAR

(11) 98225-8714
(19) 99109-4566

contato@jornalzen.com.br
www.jornalzen.com.br



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

FAÇA
PARTE!
JORNALZEN

"...HÁ 21 ANOS
COM A MISSÃO DE
INFORMAR PARA
TRANSFORMAR"



CREDIBILIDADE



PÚBLICO
SEGMENTADO
AO UNIVERSO
ALTERNATIVO



DIVERSOS
CANAIS DE
DIVULGAÇÃO

ZENTREVISTA: Filipe Soriano

UNIÃO DE ESFORÇOS

Fisioterapeuta e professor de educação física criou um método que combina acupuntura e quiropraxia e viaja pelo país formando profissionais nas duas áreas

Há quase 15 anos o quiropraxista Filipe Soriano viaja pelo Brasil formando novos profissionais nas áreas de acupuntura e quiropraxia. Ele esperou para esse caminho profissional muito cedo, quando era aluno da arte marcial hapkidô e teve uma queda grave que demandou tratamento fisioterápico com seu mestre Song Un Kim. Nessa época, Filipe era estudante de graduação do curso de Educação Física, mas a experiência gerada pela queda o fez se interessar pela fisioterapia. Formado nesses dois cursos, trabalhou em várias academias, clínicas, posto de saúde, entre outros. A vida e sua experiência, gradualmente, o levaram na direção da acupuntura e depois da quiropraxia, tornando-o professor nessas modalidades de tratamento. Hoje, ele combina as duas técnicas em um método que aplica em suas sessões terapêuticas e, em razão de sua expertise e sucesso profissional, o JORNALZEN o convidou para esta entrevista esclarecedora.

Filipe, prazer ter você aqui. Conte para nós o que é quiropraxia.

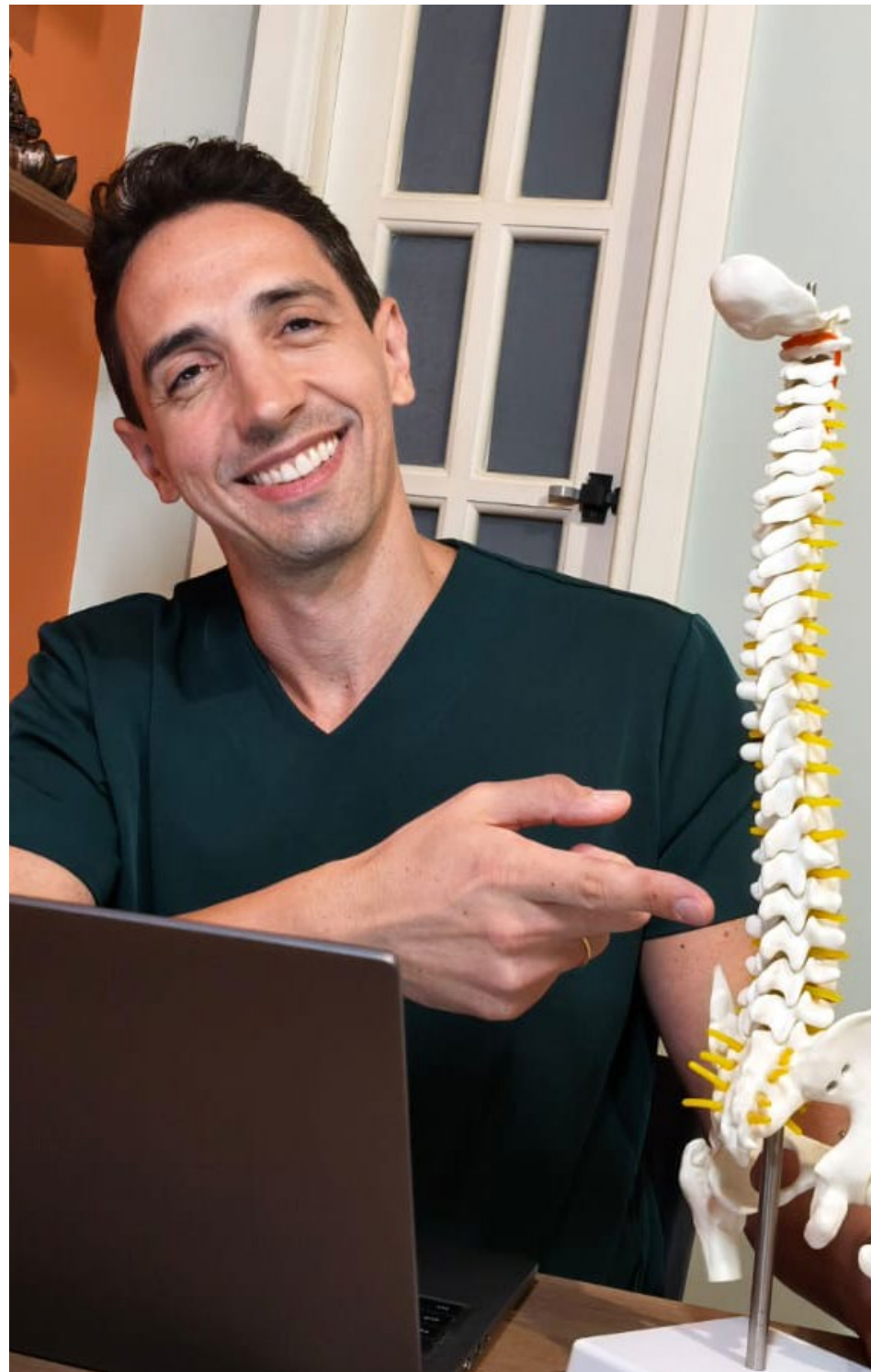
Uma das definições mais aceitas sobre quiropraxia e que eu utilizo em minhas aulas é a de uma profissão da saúde que lida com diagnóstico, tratamento e prevenção das desordens do sistema neuro-músculo-esquelético e dos efeitos dessas desordens na saúde em geral. A quiropraxia é uma profissão, e não uma técnica vinculada a outra profissão, como a fisioterapia, por exemplo. Não trata apenas dores nas costas, mas atua em inúmeras desordens que podem ser tratadas a partir de um ajuste terapêutico em qualquer articulação que necessite de atenção e intervenção, tais como dores de cabeça, falta de ar gerada por uma mecânica inadequada das articulações nas costelas e alguns tipos de tontura. Ou seja, a quiropraxia trata os efeitos das “desordens na saúde em geral”.

Quanto tempo leva para uma pessoa se tornar quiropraxista? Esse é um curso universitário? Como funciona?

No Brasil, existem diversas maneiras de se tornar quiropraxista. Algumas valem a pena, outras nem tanto. Sim, há graduações e pós-graduações na área, além de cursos rápidos de alguns meses. Então, tornar-se um bom quiropraxista depende muito de suas graduações prévias na área da saúde e se elas proporcionam conhecimentos prévios em anatomia, biomecânica etc. E, claro, a escolha do curso deve ser cuidadosa em termos de sua grade curricular e bons professores.

Quanto tempo dura uma sessão? Quantas sessões precisam ser feitas e o que acontece com os pacientes que fazem quiropraxia?

Essa é uma pergunta difícil de responder. Uma sessão bem realizada



Fotos: Divulgação

dura de 45 minutos a uma hora e inclui diagnóstico, tratamento e demais orientações ao paciente. Sobre o número de sessões necessárias, isso

dependerá da competência profissional do quiroprata, de quão crônico está o problema do paciente, de como o corpo do paciente irá responder ao

estímulo gerado durante a sessão e de como o paciente irá se cuidar durante o período entre as sessões, fazendo atividade física, outros tratamentos complementares etc.

Por que você criou um método que combina acupuntura e quiropraxia?

Na medicina chinesa já se combinam, por exemplo, acupuntura com tuiná, que é um tipo de massagem chinesa. Então não foi difícil começar a combinar as duas profissões, uma vez que eu as conhecia em profundidade e reconheci que poderia ajudar meus pacientes. Essa combinação produz um efeito muito potente no tratamento e melhor recuperação.

Como é sua rotina profissional? Você faz quiropraxia ou outros tratamentos ou práticas corporais? Por quê?

Atuo em meu consultório durante a semana e, aos finais de semana, costumo dar aulas em cursos de quiropraxia e acupuntura. E, claro, eu também busco tratamento com a quiropraxia para manter minha saúde ou tratar eventuais dores e problemas diversos de saúde. Mas não deixo de praticar musculação. Atualmente, iniciei natação. Estou indo para meus 45 anos e preciso manter minha saúde geral. Envelhecer com saúde, autonomia, independência são objetivos muito importantes em minha vida.

Você é leitor regular do JORNALZEN? Na sua opinião, qual é a contribuição do jornal para sua vida?

Sem dúvida! Já viu os colunistas do jornal? Só gente fera demais! (risos)

O que diria aos(as) nossos(as) leitores(as) no sentido de usufruírem o conteúdo do jornal para melhorarem sua qualidade de vida?

Conhecimento de qualidade é algo muito escasso atualmente. Neste jornal, vejo que há uma preocupação grande em trazer informação de qualidade. Informação que pode mudar nossa vida de verdade. Vou citar uma letra de música que gosto muito e traduz bem meu pensamento sobre isso: “Muda! Que quando a gente muda o mundo muda com a gente. A gente muda o mundo na mudança da mente. E quando a mente muda a gente anda pra frente!”.

@soriano.filipe

“A quiropraxia não trata apenas dores nas costas, mas atua em inúmeras desordens que podem ser tratadas a partir de um ajuste terapêutico”

DATAS COMEMORATIVAS

- 1º/3 – Dia do Turismo Ecológico
- 3/3 – Dia Mundial da Vida Selvagem
- 8/3 – Dia Internacional da Mulher
- 10/3 – Dia de Combate ao Sedentarismo
- 14/3 – Dia Nacional dos Animais
- 15/3 – Dia do Consumidor
- 15/3 – Dia da Escola
- 17/3 – Dia Mundial do Sono
- 20/3 – Dia Mundial da Saúde Bucal
- 20/3 – Início do outono no Hemisfério Sul
- 21/3 – Dia Internacional contra a Discriminação Racial
- 21/3 – Dia Internacional da Síndrome de Down
- 22/3 – Dia Mundial da Água
- 26/3 – Dia do Mercosul
- 27/3 – Dia Mundial do Teatro

Turismo inclusivo entra na agenda estratégica do Brasil com pesquisa

Pela primeira vez, o Ministério do Turismo promove um levantamento nacional voltado especificamente ao turismo acessível para pessoas neurodivergentes. A proposta é reunir dados que subsidiem a criação de um Guia de Boas Práticas, com orientações para um atendimento mais inclusivo em destinos, equipamentos e serviços turísticos em todo o país.

A Pesquisa Nacional sobre Turismo Acessível para Pessoas Neurodivergentes está aberta até 30 de março e é realizada em parceria com a Universidade do Estado do Amazonas e o projeto Mais Acesso. O questionário aborda aspectos da experiência cotidiana de viagem, como incômodo com barulho intenso, toque físico inesperado e mudanças repentinas na programação, situações que podem impactar diretamente pessoas com autismo, TDAH, altas habilidades e outras formas de neurodivergência.

Com as respostas, o Ministério pretende identificar demandas concretas desse público e mapear boas práticas já adotadas pelo setor. A iniciativa parte do princípio de que o lazer é um direito garantido pela Constituição Federal e que o acesso pleno ao turismo deve contemplar diferentes perfis sensoriais, cognitivos e comportamentais.

Para a psiquiatra Thaíssa Pandolfi, especialista em neurodivergência feminina, TDAH, autismo, superdotação e altas habilidades associadas à alta sensibilidade, a pesquisa inaugura um novo momento na inclusão no turismo. “Como médica com atuação na saúde mental especialista em neurodivergência e na

experiência feminina neuroatípica, considero a Pesquisa Nacional sobre Turismo Acessível para Pessoas Neurodivergentes, lançada pelo Ministério do Turismo em parceria com instituições acadêmicas, um marco fundamental no reconhecimento de demandas até agora invisibilizadas na vivência cotidiana de pessoas com autismo, TDAH, altas habilidades e outras formas de neurodivergência.”

Segundo ela, a relevância do estudo está em deslocar o olhar tradicional do setor. “Essa iniciativa representa um avanço concreto na construção de políticas públicas inclusivas, porque desloca o foco do turismo tradicional, que assume um padrão neurotípico dominante comum, para a real compreensão das necessidades sensoriais, comunicacionais e comportamentais de um segmento expressivo da população. Sabemos, pela literatura científica, que pessoas neurodivergentes enfrentam barreiras substanciais em ambientes sensoriais intensos como aeroportos, transportes e destinos turísticos cheios, que podem gerar sobrecarga sensorial, ansiedade e exaustão emocional.”

A médica ressalta que a produção de dados qualificados pode ter impacto direto na prática. “A possibilidade de mapear as práticas existentes e as lacunas reais, com participação direta de pessoas neurodivergentes e seus familiares, cria uma base de evidência empírica que pode orientar desde a capacitação de equipes de atendimento até o desenvolvimento de guias, adaptações sensoriais e protocolos que tornem a experiência de viajar não apenas possível, mas agradável e segura.”

CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

Respeitar gera respeito

Em um mundo caótico e acelerado, respeitar o próximo é crucial, um convite suave à convivência saudável. Respeito não tem a ver com ser educado ou seguir regras. Não! É um valor humano que regula as relações nos vários espaços sociais. Nesta coluna, eu a/o convido para refletir sobre que lugar o



Prof. Dra. Windyz Ferreira

respeito ocupa na sua vida hoje.

Então, começo esta conversa com o que é, de fato respeito... Respeito pode ser definido como o reconhecimento da dignidade e dos direitos do outro, da nossa disposição de tratar o próximo com consideração, empatia e justiça. Psicólogos sociais distinguem duas dimensões principais:

- *Respeito cognitivo*, que significa reconhecer que o/a outro/a tem pensamentos, sentimentos e perspectivas pessoais que podem diferir das nossas.

- *Respeito afetivo/comportamental*, que implica a manifestação de aceitação do/a outro/a por meio de ser gentil e escutar ativamente.

Essas duas formas de manifestar o respeito estão em interação contínua

e criam um espaço onde diferenças são acolhidas sem ameaçar a integridade de ninguém. Meyer e Allen (2021) conduziram um estudo longitudinal (ao longo de anos) com 1.200 profissionais

de empresas de tecnologia nos EUA, a partir do qual descobriram que o *respeito mútuo entre líderes e equipes aumenta em 38 % o índice de comprometimento organizacional e reduz a rotatividade*. Depois criaram uma Escala de Clima de Respeito (RCS) que quantifica a percepção de respeito no trabalho, correlacionando-a positivamente ao bem-estar psicológico.

Santos e Oliveira (2019) investigaram 500 famílias brasileiras, usaram o *Child Behavior Checklist* (Lista de Checagem de Comportamento da Criança), para analisar *práticas parentais baseadas em respeito* (escuta ativa, validação de sentimentos e limites não coercitivos). Nas famílias com alto nível de respeito, eles encontraram crianças com 25 % mais

empatia e 30 % menos comportamentos agressivos. O estudo destacou que *o respeito é um “fator protetor” para o desenvolvimento saudável*.

Ou seja, a presença de respeito pode ser medida no bem-estar individual e coletivo nos vários ambientes e, por isso, ele é essencial na vida cotidiana:

(a) constrói relações de confiança como consequência de se saber que serei ouvida e valorizada; (b) reduz conflitos quando há o reconhecimento do ponto de vista alheio, prevenindo desentendimentos; (c) promove saúde mental, uma vez que as aumenta a autoestima e diminui os níveis de ansiedade e depressão; e (d) fomenta inclusão porque o respeito assegura que diferenças culturais, de gênero, capacidades, orientação sexual, crença ou outra marca identitária, sejam celebradas e não marginalizadas.

A ausência desse valor nas relações humanas gera, na vida regular, aumento de estresse crônico, conflitos, sentimentos de inferioridade e risco de depressão e, especificamente

no ambiente de trabalho, altas taxas de *turnover*, clima tóxico e queda na produtividade. O pior de tudo é que a ausência de respeito gera desrespeito! Instala-se um ciclo vicioso porque a

desvalorização gera ressentimento, que por sua vez alimenta comportamentos desrespeitosos.

O respeito não é um conceito abstrato; é uma prática diária que pode ser aprendida, cultivada e transmitida. Por isso, vamos cultivar o respeito e as relações respeitadas... Comprometa-se com criar um círculo virtuoso de bem-estar emocional com sensação de segurança e pertencimento; de crescimento pessoal com aprendizado contínuo e a resiliência e de saúde mental e física, com criatividade e foco que ajudam a melhorar as respostas imunológicas e a reduzir a pressão arterial.

Prof. Dra. Windyz Ferreira é especializanda em Neurociências e professora de meditação. contato@windyzferreira.net

“O respeito promove saúde mental, uma vez que aumenta a autoestima e diminui os níveis de ansiedade e depressão”

Projeto da Feac prorroga inscrições de OSCs para reformas de espaços

A Fundação Feac prorrogou até 13 de março o prazo de inscrições do projeto “Qualificação dos Espaços”, iniciativa que realizará a melhoria de ambientes institucionais de Organizações da Sociedade Civil (OSCs) de Campinas com atuação no campo socioassistencial junto a crianças, adolescentes e famílias.

Como prevê o edital lançado em fevereiro, até seis OSCs do município serão beneficiadas com intervenções voltadas à melhoria da infraestrutura física e funcional dos espaços de atendimento, com foco em acessibilidade, ambiência e fortalecimento da percepção de acolhimento nos serviços ofertados no âmbito do Sistema Único da Assistência Social (Suas).

As melhorias poderão contemplar ambientes estratégicos das instituições, como recepção, salas de atendimento individual e coletivo, espaços de convivência, áreas de circulação e sanitários, contribuindo para reduzir barreiras arquitetônicas e qualificar as experiências de acolhimento.

As inscrições são gratuitas. Para serem realizadas, o primeiro passo é acessar o edital completo no link: <https://feac.org.br/editais/> e conferir todos as documentações e anexos exigidos. Tendo todos os documentos e a ficha preenchida, basta enviá-los de uma só vez para o e-mail editalfec2026@decorsocial.org.br. O resultado final será divulgado em 27 de março por e-mail direcionado às organizações participantes e nos perfis do [Instagram da Feac](#) e da [Decor Social](#).

As organizações selecionadas

participarão de um processo que inclui diagnóstico técnico-participativo, elaboração de plano de adequação, acompanhamento das intervenções e avaliação pós-ocupação. Todos os detalhes estão no edital disponível no [site da Fundação Feac](#).

O foco do projeto não é a reforma completa das sedes das OSCs, mas sim a priorização de ambientes estratégicos, visando reduzir barreiras arquitetônicas, comunicacionais e funcionais e melhorar as condições de acolhimento e permanência. As intervenções serão definidas individualmente, a partir de diagnóstico técnico, considerando viabilidade, impacto social e relevância para o atendimento. A seleção seguirá o critério de distribuição territorial: duas organizações da região dos Amaraís; duas do Jardim Novo Flamboyant; e duas de outros territórios de Campinas, podendo haver remanejamento mediante avaliação técnica. O projeto não define valor fixo por organização, sendo o investimento estabelecido de forma individualizada mediante necessidades.

O edital também adota políticas afirmativas, priorizando OSCs lideradas por pessoas de grupos historicamente discriminado como mulheres, população negra, LGBTQIAPN+, pessoas com deficiência (PcDs), lideranças de territórios periféricos e povos tradicionais ou que desenvolvam ações voltadas a esses públicos ou a outros segmentos em situação de discriminação histórica. A priorização não é excludente, assim, todas as organizações podem se inscrever, mesmo que não se enquadrem nesses critérios.

JOÃO SCALFI

A riqueza e os bens materiais

A riqueza sob qualquer aspecto é uma bênção que Deus concede ao ser humano, para que faça bom uso! Ela pode trazer a felicidade ou a discórdia e a perdição.



A riqueza sem dúvida é uma prova muito arriscada

do ponto de vista espiritual, mais perigosa que a miséria, devido às tentações e a fascinação que exerce, ela excita o orgulho e o egoísmo. Ela prende o homem aos bens materiais, e provoca a ganância e a vontade de sempre querer mais, fazendo-o esquecer que desta vida nada levará e após a morte a consciência cobrará os abusos cometidos.

Se a riqueza fosse igualmente repartida a cada um, seria o aniquilamento do planeta terra, todos os grandes trabalhos que ajudam no progresso e no bem estar da humanidade não seriam desenvolvidos, não mais existiria e estímulo que impele às grandes descobertas, tanto na área da ciência, da medicina e no bem estar da sociedade. Se Deus permite que ela se concentre em certos pontos é para que ela se espalhe em benefício a todos.

Dando ao homem o livre-arbítrio, Deus quis que ele conseguisse, por sua própria experiência, distinguir o bem do mal e que fizesse bom

uso da riqueza. A fortuna é um meio de prová-lo moralmente. A pobreza, para uns, é a prova da paciência e resignação; a riqueza, para outros, é a prova de caridade e abnegação.

O homem não possui de seu senão aquilo que pode levar deste mundo. O que encontra aqui ao chegar e o que deixa partindo, usufrui durante sua estada. Então, o que ele possui? Nada do que é de uso do corpo e sim tudo que é de uso da alma: a inteligência, os conhecimentos, as qualidades morais e as virtudes, que lhe acompanharão no mundo espiritual. Os bens da Terra pertencem a Deus, que os concede segundo sua vontade, e o homem é apenas o usufrutuário, o administrador, que pode fazer, bom ou mal uso. A melhor bagagem que levamos desta vida são as qualidades morais e intelectuais.

O homem tem como missão trabalhar para o aprimoramento material do globo terrestre. A riqueza deve ser empregada no desenvolvimento da inteligência, na busca de novas tecnologias, nas pesquisas para a cura de certas doenças e de novas descobertas que facilitem o bem-estar do ser humano.

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

O movimento **Repensando a Loucura**, lançado em 2017 junto ao Instituto de Psiquiatria da USP, adota um olhar integral para a Saúde Mental e abre espaços de diálogo entre psicólogos/as, psiquiatras e “experenciadores/as”, isto é, pessoas que passam por experiências espirituais e/ou anômalas e que, frequentemente, recebem diagnósticos psiquiátricos, hoje considerados uma epidemia mundial. Esse movimento é representado por um coletivo de seres humanos em busca de apoio mútuo, autoconhecimento e um viver equilibrado, pleno. Estamos juntos/as construindo um *Modelo Integral da Saúde Mental* que valide igualmente as dimensões bio-psico-sócio-espiritual do ser humano.



Encontros por WhatsApp para compartilhar experiências, ideias, dores, criatividade e conhecimentos entre outras formas de manifestações humanas. Se quiser entrar no grupo, acesse nosso Instagram [@repensandoaloucura](#) e clique no link do grupo. Visite nosso site: <http://repensandoaloucura.wixsite.com/site>.



SEN
Brasil

A maior rede de emergência espiritual do mundo, o SEN chegou ao Brasil recentemente e possui uma equipe de profissionais voluntários que são referências nacionais e internacionais em Saúde Mental e Espiritualidade. Nossa missão é oferecer suporte inicial, escuta qualificada e encaminhamentos para profissionais preparados e que seguem um protocolo de atendimento online com respeito à singularidade da experiência.

Visite nossas mídias sociais ou entre em contato conosco pelo e-mail ajuda.emergenciaespiritual@gmail.com

www.emergenciaespiritualbr.org | [@emergencia_espiritual](#)

CFM estabelece regras para uso de inteligência artificial na medicina

A Resolução nº 2.454/2026 do Conselho Federal de Medicina (CFM), publicada em fevereiro deste ano, estabelece diretrizes para o uso de inteligência artificial na prática médica no Brasil e define que a tecnologia deve atuar exclusivamente como instrumento de apoio à decisão clínica. A norma reforça que a responsabilidade final pelo atendimento permanece com o médico, consolidando a centralidade da supervisão humana na assistência à saúde. O texto normativo detalha critérios de governança, avaliação de risco proporcional, auditoria, transparência e explicabilidade dos sistemas, além de exigir rigor na proteção de dados pessoais em conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD). A resolução também diferencia níveis de risco e impacto das soluções tecnológicas.

O movimento ocorre em um contexto de rápida expansão das ferramentas de inteligência artificial na saúde, especialmente em apoio diagnóstico, triagem, análise preditiva e gestão clínica. Até então, o uso dessas tecnologias vinha sendo orientado principalmente por normas gerais de ética médica e pela legislação de proteção de dados, sem um marco específico que delimitasse responsabilidades e requisitos técnicos para sua aplicação direta na prática assistencial. Para Fábio Tiepolo, CEO da StaryaAI (entrevistado na edição de Maio/2025 do JORNALZEN), a resolução representa um avanço regulatório equilibrado. “Trata-se de um marco que traz clareza, responsabilidade e maturidade para o uso da inteligência artificial na medicina. O CFM foi assertivo ao estabelecer que a IA deve atuar como instrumento de apoio à decisão, jamais substituindo a autoridade e a responsabilidade do médico”, afirma.

Segundo o especialista, a definição explícita da centralidade da

supervisão humana fortalece a segurança assistencial e preserva a autonomia profissional. “A preservação da autonomia médica e da supervisão clínica são pilares indispensáveis para manter a confiança na relação médico-paciente. A tecnologia pode ampliar a capacidade de análise, mas a decisão clínica continua sendo humana”, ressalta. Tiepolo destaca ainda que a resolução avança ao exigir governança estruturada e mecanismos formais de controle. “A norma exige avaliação de risco proporcional, auditoria, transparência e explicabilidade dos sistemas, além de proteção rigorosa de dados. Esse conjunto de diretrizes eleva o padrão do setor e diferencia iniciativas responsáveis de soluções improvisadas”, afirma.

Na avaliação do executivo, o texto evita um efeito inibidor sobre a inovação. “Regulações bem estruturadas não bloqueiam o desenvolvimento tecnológico. Ao contrário, criam bases sólidas para que ele escale com segurança, qualidade e impacto real no cuidado ao paciente”, complementa. A expectativa no mercado é que hospitais, operadoras e empresas de tecnologia revisem processos internos, políticas de governança e critérios de validação de sistemas à luz das novas exigências. O alinhamento regulatório tende a influenciar desde contratos com fornecedores até a forma de documentação e rastreabilidade das decisões apoiadas por algoritmos.

Para Tiepolo, a resolução consolida princípios que já vinham sendo adotados no desenvolvimento de suas soluções. “Sempre defendemos que tecnologia em saúde precisa nascer com ética, rastreabilidade e supervisão clínica. Seguiremos trabalhando para que a inteligência artificial seja um amplificador da competência médica, nunca um substituto da decisão humana”, comenta.

ENSINAMENTOS TEOSÓFICOS

As Cartas dos Mahatmas

Há, hoje, muitos livros sobre espiritualidade publicados por diversas organizações, indivíduos e editoras. Qualquer um que você leia contém partes da Sabedoria Divina. No caso da Sociedade Teosófica, há livros considerados leituras fundamentais, como



Ferdinand van Zalen

A Doutrina Secreta e *Cartas dos Mahatmas*.

Nesta coluna vou abordar as *Cartas dos Mahatmas*, de Alfred Piercy Sinnett (1840–1921), jornalista britânico e editor do Pioneer, um jornal inglês na Índia no final do século XIX. Ele “recebeu” essas cartas entre 1880 e 1884, portanto, quatro anos antes da publicação de *A Doutrina Secreta*, canalizada pela Helena P. Blavatski, uma das fundadoras da Sociedade Teosófica.

O termo *mahatma* significa, nesse caso, “a grande alma”, um ser espiritualmente altamente evoluído que vive sem os entraves do “homem encarnado”, ou seja, um mahatma é um espírito que, portanto, não tem um corpo físico. Eles possuem conhecimento e poder extraordinários, adquiridos ao longo de sua evolução espiritual. Entretanto, é importante entender que essa

grande alma pode manifestar-se para uma pessoa específica e, por um tempo, se materializar para ser vista por ela na dimensão astral. Os Mahatmas que “precipitaram as cartas” são conhecidos como Mestres El Morya e Koot Hoomi.

Por seu valor, ainda hoje, as cartas estão guardadas a sete chaves na Biblioteca Britânica (antigo Museu de Londres), e quem quiser vê-las deve apresentar uma solicitação especial. Mas por que tudo isso? Porque essas cartas foram “precitadas” no papel, ou seja, não foram escritas à mão... a tinta foi

introduzida dentro da malha que compõe o papel. Em outras palavras, elas eram precipitadas em circunstâncias ocultas e extraordinárias. Por isso as cartas são um tesouro de filosofia esotérica. Elas abordam uma gama surpreendente de assuntos que aprofun-

dam o conhecimento das leis intrincadas que governam o cosmos, fornecendo explicações abrangentes sobre a cosmogênese — o nascimento e a evolução dos universos — e a antropogênese, a jornada espiritual e o desenvolvimento da humanidade. Seu conteúdo ilumina o profundo conceito de carma como uma lei imutável de causa e efeito que guia nossa evolução espiritual ao longo de inúmeras vidas ou reencarnação, apresentada nas cartas como um processo natural representado por um grande ciclo de aprendizado e aperfeiçoamento da alma em vários planos de existência.

“As cartas colocam uma ênfase inabalável na ética universal, na interconexão de toda a vida e na necessidade de compaixão e serviço altruísta como os pilares do verdadeiro progresso espiritual.”

Além das leis fundamentais, as cartas dos Mahatmas detalham cuidadosamente os Sete Princípios do Homem/Mulher (sete camadas que nos constituem como “ser”): 1. Corpo físico; 2. Duplo etérico; 3. Corpo astral; 4. Men-

te inferior; 5. Mente superior; 6. Alma espiritual; 7. Espírito (centelha divina). Elas delineam nossa constituição multifacetada — do físico ao divino —, oferecendo um roteiro para o crescimento interior e o autodomínio.

Para mim, as cartas colocam uma ênfase inabalável na ética universal, na interconexão de toda a vida e na necessidade de compaixão e serviço altruísta como os pilares do verdadeiro progresso espiritual.

Ferdinand van Zalen, engenheiro e teosofista há 30 anos, é mestre em Ocultismo e Misticismo. ferdinandvanzalen@hotmail.com

Ferdinand van Zalen

Consultoria na Área de Aviação

@fvzalen

www.fvzaviationconsultancy.com

Saúde mental na Academia na Era da Estupidez

Profa. Dra. May Guimarães Ferreira

*Thus, conscience does make
cowards of us all.*
(Shakespeare, Hamlet)

“Assim, a consciência nos torna a todos covardes.” Eu me inspirei nessa citação de Shakespeare para pensar sobre o enigma da saúde mental na atualidade, entre principalmente nossos pares na academia, ou seja, aqueles/as que tecem com palavras a busca da verdade e de soslaio passam pelas belas mentiras político-ideológicas ou as necessárias mentiras inconscientes de cada um. Por que denominei o atual momento de Era da Estupidez?

Nesse momento — aqui e agora — me interessa falar das condições internas de cada um para suportar dores psíquicas que também podem ser reveladas, muitas vezes, no próprio corpo. Em Hamlet, encontra-se a pergunta frequentemente citada e mal digerida por nós: *Ser ou não ser... eis a questão*. Será mais nobre sofrer na alma pedradas e flechadas do destino feroz ou pegar em armas contra o mar de angústias e, combatendo-o, dar-lhe um fim?

Quando vivenciamos traumas físicos e/ou psíquicos somos levados a sofrer sozinhos, a nos afastarmos de ambientes coletivos, a procurar ajuda na rede de apoio, nos profissionais da área de saúde mental ou sucumbir sozinhos por inúmeras contingências existenciais. A estupidez parece vir acompanhada da apatia e da indiferença pela alteridade. Na situação social imperialista, as organizações públicas e privadas tendem a difundir a indiferença pelo sofrimento do outro, a competitividade estereótipo e a falta de empatia.

O afastamento grupal e a desagregação de laços de pertencimento e afeto contribuem para o adoecimento de professores/as em todos os graus de ensino e se transformam em cultura institucional do descarte e desvalorização do conhecimento, da ciência, da filosofia, da educação, da amizade e dos laços afetivos duradouros.

A busca e investigação de conhecimento sobre o fenômeno da estupidez não é nova, sua produção tem sido divulgada recentemente pela psicóloga, pesquisadora e escritora René Zazzo (1910–1995), docente da Universidade de Paris Nanterre e presidente da Sociedade Francesa de Psicologia. A estupidez, talvez seja, um dos fenômenos mais comum entre nós humanos e trabalhadores intelectuais. Alguns são estúpidos ocasio-

nais, outros frequentemente, outros estúpidos profissionais. Os estúpidos profissionais nos adoecem com sua arrogância, assediam, perseguem, abusam moralmente, reprovam nossa maneira de ser e de pensar, atacam nossos valores e autoestima. O estúpido sofre de uma doença evolutiva, irreversível e terminal. Como Marmion (2021) argumentou, “o cúmulo do estúpido é que, às vezes, ele é inteligente, culto, à sua maneira, ele queimar muitos livros e os seus autores em nome de outro livro, de outra ideologia ou que aprendeu com grandes mestres (estúpidos ou não), tamanho é o seu talento para transformar a sua grade de leitura em barras de prisão.”

A estupidez destrói as relações interpessoais, familiares e acadêmicas. Não raro, o/a professor/a doutor/a estúpido considera as suas crenças como verdades pétreas e constroem um castelo de certezas em alicerces de areia. O estúpido profissional decide o que se deve pensar, fazer, sentir, conhece tudo acima de todos, e decide em quem se deve votar. É vão tentar polemizar com uma pessoa estúpida, pois ela ou ele tem sempre razão e sabe mais que todo mundo. E se continuarmos a argumentar com um estúpido, terminaremos nos tornando igual a ele. Tentar destruir a estupidez poderá reforçá-la exponencialmente e mais difundida ainda, pois o estúpido também forma bandos e blocos de intolerância. A influência cultural parece estar associada ao desejo de saber tudo e se auto estimar. Estudos indicam a tendência de pessoas não qualificadas idealizarem ou superestimarem sua competência própria, desconhecendo, sendo indiferente ou desvalorizando a competência do outro.

Todos esses aspectos nos remetem para a importância de reconhecer a limitação e fragilidade humana, quer seja na academia ou fora dela. A estupidez está ancorada em um dos medos mais presentes em nós: o saber sobre si mesmo. A poeta Maya Angelou (1928–2014) afirma: “As pessoas têm medo de se livrar da sua ignorância porque eles conhecem sua ignorância muito bem. Eles a conhecem melhor do que seu corpo ou seu cheiro. Eles ficam aterrorizados com a possibilidade de conhecer o seu mundo interno desconhecido. Eles preferem suportar os males que já conhecem do que voar para o que não sabem nada. Assim, a consciência faz de todos nós covardes.”

Profa. Dra. May Guimarães Ferreira. Instituto Federal do Maranhão.

HEROÍNAS ANÔNIMAS

(Re)descobrimo o poder interno

Na luta contra o preconceito, a discriminação e o isolamento, mães de pessoas com deficiência descobrem um poder interno que vai além dos limites impostos pela sociedade. Já pensou que quando desafiada por situações adversas, você transforma obstáculos em oportunidades de crescimento?



Profa. Dra.
Alessandra Miranda

Já observou como se tornou mais forte na caminhada materna? Neste mês, cito depoimentos de mães com deficiência extraídos da minha tese de doutorado intitulada *Experiências das mulheres-mães de pessoas com deficiência: da (in)visibilidade a participação social*. (Soares, 2018-<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/14113/1/Arquivototal.pdf>)

O dia a dia de mães de pessoas com deficiência é repleto de barreiras invisíveis: olhares curiosos, julgamentos silenciosos e sistemas que ignoram as necessidades de seu/sua filho/a e dela própria. Cada interação com a escola, sistema de saúde ou até no comércio

se torna uma batalha de demandas e julgamentos que exigem força interna, resiliência e aprendizagem sobre seus direitos. Clarisse, mãe de uma criança com autismo que participou de meu projeto de pesquisa, diz: *...a cada encontro fui aprendendo. As pessoas perceberam que estou mais forte, mais viva, parei mais de chorar. Tudo isso foi um aprendizado para mim.*

No grupo, as mães se apoiam e se fortalecem. Então, ao vivenciar situações constrangedoras, difíceis ou injustas, elas aprendem a decidir rapidamente para resolver o que quer que seja. Gradualmente, passam a usar a seu favor o conhecimento adquirido sobre os direitos de seu/sua filho/a com deficiência e os seus direitos como mãe. Isso não é mera adaptação, mas a (re)descoberta de seu poder latente, fortalecido pela necessidade cotidiana de superação.

O processo de autoconhecimento acontece naturalmente quando as mães têm oportunidade de juntas refletirem

sobre como (re)agem diante de dificuldades. O entendimento de que a persistência e a resiliência constituem seu poder interno permite que elas se vejam como agentes de mudanças, fortes e determinadas. A fala de Tatiana, mãe de filha com paralisia cerebral, mostra como ela entendeu suas mudanças e poder: *ao*

longo da minha vida foram situações que eu tive que resolver de supetão, que nem sequer percebi que eu era mesmo é forte, capaz de resolver e sobreviver a dificuldades incríveis. Só agora, ouvindo e contando estas histórias, eu entendo isso, minha força.

Com essa compreensão em mente, ofereço dicas práticas para ser aplicada no seu dia a dia e fortalecer-se:

1. *Reflexão guiada*: ao final do dia, lembre-se de algumas situações desafiadoras que você resolveu e se pergunte: “O que fez com que eu superasse X ou Y?” Sua resposta vai lhe revelar seu poder interno e resiliência.

2. *Celebre as pequenas realizações*: tais como organizar um lanche,

preparar um kit de cuidados para seu/sua filho/a, organizar a rotina diária.

3. *Busque comunidades de apoio*: trocar experiências com outras mães não apenas reduz seu isolamento, mas amplia a percepção das diversas habilidades adquiridas por você.

4. *Pratique o autovalor*: valorize-se e reconheça suas capacidades sempre.

O desenvolvimento do poder interno não é um fato pontual, isolado, mas uma jornada contínua de autoconhecimento e aprendizagens. Mães de pessoas com deficiência, ao reconhecerem suas potencialidades, não apenas transformam suas vidas, mas podem inspirar outras mães. Nesse movimento, cada desafio vencido é um passo rumo a um mundo mais inclusivo e acolhedor — iniciado por mães que, contra tudo, escolheram acreditar em sua própria luz.

Alessandra Miranda Soares é professora doutora na Ufersa-RN e especialista em Empoderamento de Mães de Pessoas com Deficiência. alessandrasoares@ufersa.edu.br

Dia do Consumidor: uso consciente de bens e direitos

Dra. Rosângela Valio Camargo

Em um mundo acelerado, consumir virou um ato automático. Parar para pensar no que há por trás de cada compra é também um caminho de autoconhecimento e cidadania. *Ser um bom consumidor é exercer direitos e respeitar o mundo à nossa volta.*

O Dia do Consumidor, celebrado em 15 de março, vai muito além das campanhas promocionais que tomam conta do comércio nessa época do ano. A data marca a conscientização sobre direitos e deveres de quem consome e de quem oferece produtos e serviços — um tema que dialoga com ética, sustentabilidade e respeito nas relações de mercado.

Desde 1991, o Código de Defesa do Consumidor (CDC) garante aos brasileiros ferramentas essenciais para buscar equilíbrio nas relações de consumo. Entre seus pilares estão o direito à informação clara, o combate à publicidade enganosa, a proteção contra práticas abusivas e a responsabilização do fornecedor por danos e defeitos. Mas, mais do que um conjunto de leis, o CDC representa um avanço cultural: o reconhecimento de que todos somos, de alguma forma, vulneráveis quando consumimos.

Nos últimos anos, observa-se um amadurecimento do cidadão brasileiro na forma de exercer seus direitos. A cultura de reclamar, registrar insatisfações e exigir respeito às regras de consumo se fortaleceu, seja por meio de canais oficiais, seja por plataformas independentes, como o [Reclame Aqui](#), que permitem avaliar a reputação das empresas e expor publicamente problemas recorrentes. As redes sociais também se tornaram aliadas na defesa do consumidor como mecanismo de liberdade de expressão, ao dar visibilidade a práticas desleais e pressionar por soluções mais justas, desde que sem abusos.

A defesa do consumidor começa em pequenas ações cotidianas: ler contratos antes de assinar, desconfiar de ofertas “imperdíveis” e pesquisar a reputação de fornecedores são medidas simples que fortalecem a autonomia e reduzem riscos. Da mesma forma, guardar comprovantes, denunciar fraudes e evitar compras por impulso ajudam a tornar o consumo mais consciente e sustentável.

Por outro lado, o ambiente digital traz novos desafios: compras online, algoritmos de recomendação e o uso massivo de dados pessoais

criam situações que, muitas vezes, escapam da percepção do consumidor médio. É comum aceitar termos de uso sem entender seu conteúdo ou permitir o compartilhamento de informações sensíveis. Nesse contexto, conhecer também a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) é essencial para compreender nossos direitos sobre a privacidade e o tratamento das informações pessoais.

Valorizar o consumo ético significa reconhecer que cada compra expressa um posicionamento. Optar por empresas socialmente responsáveis, evitar o desperdício e questionar a origem dos produtos são gestos que conectam o consumo à cidadania. Afinal, um mercado mais justo depende tanto de normas eficazes quanto de consumidores críticos, que saibam usar os instrumentos disponíveis para fazer valer seus direitos.

Para quem precisa de orientação ou quer registrar uma reclamação, há diversos canais de apoio gratuitos antes de buscar o Poder Judiciário, como o SAC ou a Ouvidoria da própria empresa ou instituição, que devem acolher e tratar as manifestações dos clientes. Vale guardar todos os protocolos, e-mails, prints e comprovantes, pois poderão servir para eventual ingresso em plataformas oficiais como o Procon-SP, com atendimento presencial e online em www.procon.sp.gov.br; e a plataforma www.consumidor.gov.br, serviços públicos que permitem a interlocução direta e rápida entre consumidores e empresas. Caso não se tenha uma solução, há as Delegacias do Consumidor (Decon), para casos mais graves ou complexos, antes mesmo das Defensorias Públicas ou Juizados Especiais Cíveis e Justiça Comum.

Comemorar o Dia do Consumidor é, portanto, mais do que um ato simbólico: é reafirmar o compromisso com o respeito aos direitos já conquistados e a responsabilidade individual em cada escolha que é favorecida pelo direito à ampla informação. O consumo consciente fortalece a sociedade, preserva o meio ambiente e inspira relações mais justas e equilibradas. Agora, convidado você, leitor(a) do JORNALZEN a conhecer, baixar em seu computador e consultar sempre que necessário as Cartilhas do Consumidor em <https://www.procon.sp.gov.br/cartilhas-do-consumidor/>

Rosângela Valio Camargo é advogada de Contratos e Direito Empresarial
rosangelavalio@hotmail.com

AUTOCUIDADO & BEM-ESTAR

Sobreviver ao acúmulo

Tempo não é só dinheiro, é existência. O tempo é como água que passa entre os dedos: flui e corre sem, muitas vezes, nos darmos conta. Por outro lado, a consciência exige que a passagem do tempo seja regada de significado e de momentos que permaneçam na memória. Uma forma de dar sig-



Prof. Dra. Jackeline Susann

nificado à vida é sair do automático e decidir sobre qual vida queremos viver. Nem sempre essa é uma decisão simples porque depende das circunstâncias e das demandas externas, como as horas diárias que dedicamos ao trabalho ou ao cuidado dos filhos.

Sabendo disso, quanto do nosso próprio tempo sobra para cuidado de si? Quando foi a última vez que você fez algo só por si, sem plateia, sem registros, fazendo valer o seu tempo para si? Merecemos viver nosso próprio tempo tal como nos dedicamos aos outros/as. O poder sobre nosso tempo é a matéria-prima da alma, pois quando cuidamos de nós mesmo, temos força para cuidar dos outros e do mundo. Se fazer presente para si é existir, é um ato de autoamor potente. Quando há espaço para abraçar a nós mesmos, há fortaleza para acolher aos demais.

Em se tratando da utilidade que damos ao tempo vivido, você já pensou quanto tempo necessita trabalhar para comprar uma roupa ou um objeto qualquer que está na sua prateleira? Nesse cálculo, o que é realmente importa para você e o que é irrelevante? Podemos classificar como “irrelevante” ou “sem importância” tudo aquilo que ocupa espaço na nossa casa, no celular ou na mente e só representa *acúmulo*, sem qualquer valor sentimental ou real. O acúmulo consome um tempo enorme de vida, mas a ação de acumular não é apenas uma decisão individual.

Somos bombardeados por publicidade que nos convence de que precisamos de algo, que nem sabíamos que existia. Na era do Instagram e dos algoritmos que personalizam a publicidade, a compra é nada mais que uma necessidade

fabricada. O que ontem era um objeto de interesse, hoje perde brilho e ganha poeira em prol de uma nova aquisição — um ciclo contínuo. O custo para nós é tanto financeiro como de tempo. Quanto mais adquirimos “coisas”, mais precisamos de tempo para

organizar, limpar, administrar. E, assim, se vão os nossos dias na gestão de inutilidades e poeira acumulada entre elas. Escolher o que merece nosso cuidado e tempo é um ato de liberdade. Entretanto, é importante lembrar que cada pessoa tem sua régua de valor: o que para mim é dispensável, para você pode ser memória. Por isso, a decisão de comprar, guardar ou se desfazer de algo é pessoal.

Que tal um exercício que ajude você nessa decisão? Escolha uma caixa com objetos pessoais, uma gaveta ou mesmo o seu guarda-roupa. Separe o que está ali em três ordem

“Escolher o que merece nosso cuidado e tempo é um ato de liberdade”

de classificação: 1. **Quero:** o que você usa, ama ou precisa de verdade; 2. **Não quero:** o que pode ser doado, vendido ou des-

cartado e 3. **Tenho dúvida:** aquilo que fica no meio-termo (os terceiros itens podem ganhar um prazo a mais para uma nova avaliação). O segredo não está só na separação, mas no questionamento: “Isso merece meu tempo? Serve à vida que quero viver?”.

No fim das contas, mais do que espaço livre, esse exercício é um lembrete gentil de que a vida não se mede pela quantidade de objetos que acumulamos ou por tudo aquilo que podemos comprar. A vida não é viver apenas no automático e das exigências das demandas externas. Viver é compreender que o nosso tempo também nos pertence. Que prevaleça o ato de cultivar uma vida com presença, significado e tempo para dedicar-se a quem e ao que realmente importa porque *descartar não é perder. é ganhar tempo, espaço e atenção para viver o que realmente importa.*

Prof. Dra. Jackeline Susann Souza da Silva. Universidade Estadual do Ceará. Autora do livro *31 dias de autocuidado: um livro prático.*
jackelinesusann@gmail.com

REPENSANDO A LOUCURA

Saúde mental na Educação

Em minha coluna da edição de Fevereiro/2026, falei sobre a importância da Campanha Janeiro Branco para a conscientização e promoção da saúde mental, e sobre como é fundamental nos apropriarmos desse autocuidado integral, que envolve mente, emoção, corpo e espírito.



Ligia Splendore

Agora, essa mobilização avança para o contexto educacional com o projeto de lei que institui o *Fevereiro Letivo Saúde Mental na Educação*, cuja proposta é ampliar as ações no início do ano escolar promovendo iniciativas psicoeducativas e preventivas que reconheçam a saúde mental como dimensão estruturante da educação e condição essencial para uma aprendizagem saudável e sustentável.

A urgência é sustentada por dados alarmantes: a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que em cada sete adolescentes apresenta algum transtorno mental. Depressão e ansiedade estão entre as condições mais frequentes, e o suicídio entre as principais causas de morte entre jovens. Estudos indicam que cerca de 25% dos estudantes apresentam sintomas depressivos e aproximadamente 20% sintomas de ansiedade. Entre professores, são elevados os índices de estresse, esgotamento e afastamentos por adoecimento mental, associados à sobrecarga e às condições de trabalho. No ensino superior, os níveis de ansiedade e depressão variam entre 35% e 80%, relacionados à pressão por desempenho, insegurança profissional e dificuldades financeiras. Esse cenário reforça a necessidade de ações estruturadas de promoção e prevenção em todos os níveis e modalidades educacionais.

No final de janeiro, tive a honra de participar do VI Seminário Internacional Saúde Mental na Academia, organizado e transmitido pelo [Canal Science Academy no YouTube](#), durante o qual foi enfatizada a importância do autocuidado, da construção de ambientes acadêmicos mais humanos e do fortalecimento de redes de

apoio, defendendo uma cultura universitária que integre excelência científica e cuidado com a saúde mental.

Considerando-se que o tema saúde mental ainda é tabu, realizar encontros regulares nas escolas de ensino básico e nas instituições de ensino superior,

como os promovidos pelo *Repensando a Loucura & SEN Brasil*, constituiria relevante contribuição para a prevenção de transtornos mentais em crianças e jovens. Com um modelo de escuta amorosa e sem julgamento dos/as “experenciadores/as”. Ele inspira-se no movimento de apoio mútuo (*peer support movement*), que valoriza a troca horizontal, a escuta empática e o compartilhamento de saberes a partir da experiência vivida. Confira na AGENDA as datas dos encontros online gratuitos do *Repensando a Loucura*.

Agora, a experienciadora Maria Eugênia (@maeugenia_mosterio), minha convidada, compartilha como foi participar desses encontros:

Me descobrir uma Pessoa Altamente Sensível – PAS foi uma

grande virada de chave. Após um shutdown físico e espiritual em 2026, entendi como tudo que passei nos últimos anos estava conectado. O Repensando a Loucura foi parte essencial no meu processo de integração, pois foi um grupo que me acolheu e onde pude ser eu mesma, contar minhas experiências e ser acolhida sem julgamentos ou me sentir literalmente “louca”. Para quem atravessa experiências místicas, espirituais, é essencial ter um grupo que te dá a mão e te ajuda no próprio processo. Foi uma honra poder falar sobre como funcionam as energias no próprio corpo e as influências externas; percebi que este conhecimento me ajudou muito durante a minha crise. Espero que a minha experiência possa inspirar outras pessoas!

Ligia Splendore é psicóloga transpessoal e criadora do movimento Repensando a Loucura. ligiasplendore@gmail.com

21/3: visibilidade e inclusão da pessoa com síndrome de Down

Amanda Amaral Lopes

O dia 21 de março é o *Dia Internacional da Síndrome de Down*. Uma data oficializada pela Organização das Nações Unidas (ONU) para conscientizar a sociedade sobre a importância da inclusão e para combater o preconceito ainda hoje presente na sociedade contemporânea. O ponto X, de maior importância para o dia 21 de março é trazer à tona maneiras de *reivindicar nossa independência*. Eu, como uma jovem mulher com síndrome de Down, faço parte desse movimento!

O preconceito contra as pessoas com deficiência aparece de várias formas: atitudes, discursos, regras sociais e políticas públicas que não garantem a participação desse grupo social. Por muitos anos, as pessoas com deficiência, principalmente a deficiência intelectual dentro das quais se incluem pessoas com síndrome de Down, estavam invisíveis na sociedade, o que dificultou seu convívio e inclusão socioeducacional. Contudo, essa exclusão não se limita à rejeição, ela também implica atitudes capacitistas, ou seja, a compreensão por parte das pessoas sem deficiência de que nós somos inferior, incapaz ou incompleta por causa de seu corpo ou de suas diferenças.

Temos voz, corpos e realidades diversas, mas os direitos têm que ser igualitários para todos/as, sem nenhuma distinção. Isso está previsto na Lei Brasileira de Inclusão (LBI) e a acessibilidade, para além das estruturas físicas e arquitetônicas (rampas, piso tátil e outros) envolve também os movimentos políticos, sociais e culturais. Nesse sentido, a acessibilidade deve



Divulgação

garantir a inclusão em locais, atividades, culturas e espaços sociais comuns, uma vez eliminadas as barreiras que a comprometem.

É, portanto, necessário e urgente compreender que **ser diferente é normal**, faz parte da vida humana. Por isso, devemos todos/as *manter a atenção na eliminação das barreiras* e assim assegurar espaço acessíveis a fim de que a convivência em sociedade seja equitativa. Visibilidade e voz é o que demandamos enquanto grupo social nas diferentes instâncias da sociedade na qual podemos, queremos e devemos contribuir para se tornar inclusiva para todos/as.

Amanda Amaral Lopes, bióloga, é facilitadora docente na especialização para Qualificação da Rede de Cuidados à Pessoa com Deficiência do SUS. Vice-diretora da Federação Brasileira das Associações de Síndrome de Down (FBASD-Nordeste). autodefensoraamanda@gmail.com



Ligia Splendore
PSICÓLOGA

(11) 98444-9877
@ligiasplendore
www.iluminarpsicologia.com

Justiça injusta: ato libidinoso deve ser punido!

Maria Lis Cardoso

No mês da mulher, uma pergunta Neco nos tribunais e nas ruas: quem nos protege da normalização da violência?

Oito de Março chega e, com ele, a pauta da mulher. Mas que mulher celebramos? A que recebe flores ou a que tem sua dignidade violada por um sistema que insiste em culpá-la? Recentemente, o Tribunal de Justiça de Minas Gerais ofereceu à sociedade brasileira uma resposta alarmante ao absolver um homem de 35 anos do crime de estupro de vulnerável perpetrado contra uma menina de 12 anos, usando como argumento um suposto “vínculo afetivo”.

Como jurista e mulher (transexual), vejo nessa decisão um sintoma perigoso. O Código Penal é claro: *ato libidinoso com menor de 14 anos é estupro*, e o consentimento é irrelevante. A lei existe para proteger a infância. Ao relativizá-la, o Judiciário não apenas falha, mas envia uma mensagem aos agressores: a infância de uma menina pode ser negociável.

Aqui, a “banalidade do mal”, conceito de Hannah Arendt, se manifesta. O mal não surge de monstros, mas da irreflexão de homens comuns, burocratas que ignoram a devastação de seus atos. Um magistrado que desconsidera a vulnerabilidade absoluta de uma criança para validar a violência de um adulto pratica essa banalidade, assinando a sentença que perpetua a dor.

Essa mesma *banalidade do mal* eu senti na pele. Há quase 16 anos, no dia 10 de maio, em Tubarão (SC), eu saía de um espetáculo de circo quando quatro homens decidiram que a “diversão” deveria continuar. A violência foi brutal. Meu rosto foi desfigurado por socos e por um deles, que testava a força de um soco inglês.

Enquanto eu sangrava, a vida ao redor seguia seu curso. Pessoas passavam, olhavam e continuavam, talvez pensando: “Alguma coisa ela fez”.

A violência não parou nos golpes. Ela continuou na forma como a notícia foi contada. Convido o leitor a fazer um exercício simples: clique em <https://www.notisul.com.br/acordo-travestis-prometem-mudar-o-comportamento/> e leia a notícia. Ignore a gramática do texto que encontrará e perceba a narrativa: a matéria me trata no masculino, me coloca como indigna de respeito e, sutilmente, me culpa pela agressão que sofri. Ali, eu fui violentada de novo. Essa é a realidade de ser mulher, especialmente uma mulher trans, em nossa sociedade: seu sofrimento é relativizado, sua identidade é negada e sua dignidade é questionada.

A violência contra a mulher é um problema estrutural, e sua segurança é responsabilidade de todos/as. Não podemos mais aceitar uma justiça que moraliza a conduta da vítima para justificar o crime. A solução não está apenas em endurecer penas, mas em transformar a consciência coletiva, como já está em curso na Espanha com a instituição dos tribunais especializados em violência de gênero.

No Brasil, a pergunta para este 8 de março não é de celebração, mas de cobrança. Até quando o sistema de justiça e a sociedade serão cúmplices da violência que nos mata ou perpetra uma violência inimaginável?! A responsabilidade é de quem se omite na rua e de quem, de toga, banaliza o inaceitável. A mudança começa quando o cidadão/ã comum denuncia e o juiz cumpre a lei. Viver sem violência não é um favor, é um direito.

Maria Lis Cardoso Mulher trans. Jurista. Analista crítica do sistema de Justiça. marialiscardosoc@gmail.com

CONFRARIA DA MENTE

Quando o mundo muda de repente

Voltei de uma maravilhosa viagem à Índia há poucos dias. Uma semana depois, começou uma guerra... Durante o caminho de volta, passei por Dubai, um lugar que hoje aparece nos noticiários associado a ataques e tensões militares. Enquanto atravessava aeroportos e continentes, nada indicava que o cenário mudaria tão rapidamente. Esse tipo de experiência provoca uma reflexão inevitável.

Vivemos como se o mundo fosse relativamente estável. Planejamos viagens, projetos, agendas, anos inteiros. Organizamos a vida como quem desenha um mapa confiável do futuro. Mas a realidade tem outra natureza. Ela é mutável, dinâmica e, muitas vezes, abrupta. Em um intervalo muito curto, acontecimentos inesperados podem atravessar a vida: crises, perdas, rupturas, guerras, doenças.

Aquilo que parecia sólido revela-se transitório.

Diante disso surge uma pergunta silenciosa: como nos preparar para um futuro que não sabemos qual será? A

mente humana costuma tentar resolver essa inquietação de duas formas. A primeira é tentando prever. A segunda é tentando controlar. Criamos planos, projeções, estratégias de segurança. Tudo isso tem seu valor prático, naturalmente. Mas existe um limite intransponível: *o mundo sempre será maior do que nossa capacidade de previsão*.

A história da humanidade é, em grande parte, a história do inesperado. É justamente nesse ponto que a psicologia, a meditação e os caminhos espirituais revelam sua importância. Eles não existem para nos ensinar a controlar o mundo. Eles existem para formar um tipo de ser humano capaz de permanecer lúcido dentro da incerteza. Porque, mesmo quando não controlamos os



Andrés De Nuccio

acontecimentos, uma liberdade fundamental permanece sempre conosco: a liberdade de atribuir significado aos eventos.

Os fatos acontecem no mundo. Mas a experiência que temos deles nasce dentro da mente. São os pensamentos que interpretam o

que acontece. Esses pensamentos despertam emoções. E essas emoções moldam a maneira como respondemos à vida. Dois acontecimentos semelhantes podem gerar experiências completamente diferentes em pessoas diferentes. Não por causa do fato em si, mas pela forma como ele é compreendido. Isso não significa negar a realidade ou fingir que o mundo é sempre agradável. Significa reconhecer algo muito mais profundo: o acontecimento não define, por si só, a nossa experiência interior. Entre o que acontece e o que sentimos existe um

“Os acontecimentos pertencem ao mundo. Mas o significado deles nasce no silêncio da mente.”

espaço invisível. Nesse espaço vivem os pensamentos, as interpretações, os significados que damos à vida. É nesse território que a consciên-

cia pode agir.

A verdadeira preparação para o futuro, portanto, não está em prever cada possibilidade. Isso é impossível. A preparação real está em desenvolver uma mente clara, presente e crítica, capaz de observar, compreender e responder com inteligência ao que surgir. Quando essa maturidade interior começa a florescer, algo muda profundamente. O mundo continua imprevisível, como sempre foi. Mas deixamos de ser completamente arrastados por cada acontecimento. Aprendemos, pouco a pouco, a permanecer presentes dentro do movimento da vida. E talvez seja justamente isso que chamamos de sabedoria.

Andrés De Nuccio é psicólogo e professor de meditação diretor@isvara.com.br

MANN+HUMMEL CONVIDA VOCÊ E SUA FAMÍLIA PARA:

89º Domingo Ecológico



15 MARÇO ENTRADA FRANCA

Rua João Batista D'Alessandro, nº 610 - Jardim do Sol

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO

- 13h30 Abertura inscrições
- 14h Peça teatral: “Os protetores da floresta”.
- 14h Oficina artesanal e plantio: montagem e pintura de vaso anti-dengue com garrafa pet; plantio de suculentas.
- 15h Peça teatral: “Os protetores da floresta”.
- 15h Oficina artesanal e plantio: montagem e pintura de vaso anti-dengue com garrafa pet; plantio de suculentas.

Traga a sua garrafinha de água!

Organização: INDAIATUBA MANN+HUMMEL

Realização: MANN+HUMMEL

INDICAÇÃO DE APLICATIVO

MEDITA BK

Aplicativos estão na ordem do dia! Para tudo, hoje, tem aplicativo, e a gente não consegue mais viver sem eles... A questão é aprender a fazer o download de aplicativos que nos ajudam a ter maior qualidade de vida e a nos tornarmos uma pessoa melhor a cada dia. Por isso, a partir desta edição, vamos indicar aplicativos que vão nos ajudar na missão de *Informar para Transformar*. Iniciamos este serviço do bem apresentando o [aplicativo MeditaBK](#).



Através dele, você pode acessar:

1) Uma nova mensagem positiva inspiradora a cada dia. Você ainda pode compartilhar ela com seus amigos ou mesmo pesquisar por alguma mensagem com temas de seu interesse na base de mais de 1.500 mensagens.

2) Diversas meditações, tais como: guiadas em áudio e vídeo, meditação com timer onde você define quanto tempo quer meditar. O app oferece estatísticas do seu tempo de meditação diário, semanal e mensal, para que você consiga saber o quanto meditou dentro de um determinado período.

3) Diversos vídeos para te ajudar na sua jornada, vídeos curtos para reflexão e até mesmo vídeos mais longos com palestras e entrevistas.

4) A Programação completa de workshops e palestras online oferecidos pela Brahma Kumaris.

5) Você também pode criar lembretes para meditar, configurando de acordo com a sua disponibilidade e o MeditaBK irá te notificar na hora escolhida.

Além disso, foi lançado o **Desafio de Meditação 21 dias**, no mês da conscientização pela saúde mental, com o objetivo de guiar as pessoas

em uma jornada de 21 dias com direito a prêmios e medalhas a cada fase completada.

O Desafio começa com uma meditação mais curta e, conforme vão passando as três fases, o tempo de meditação e o nível de dificuldade aumentam, como em um game. A cada fase superada a pessoa recebe um brasão de conquista e prêmios na forma de ebooks que podem ser baixados no celular gratuitamente. Para estimular ainda mais a jornada, os ebooks abordam temas como meditação e equilíbrio na vida. A cada novo dia, o aplicativo libera a meditação do dia, que pode ser repetida pelo internauta. Para potencializar a experiência, ele também pode utilizar qualquer meditação já disponibilizada no aplicativo.

Assista ao vídeo [Meditação na Palma da Mão](#), com Erica Berto, praticante e professora de meditação Raja Yoga e dos cursos de Qualidade de Vida da Brahma Kumaris há 15 anos. Executiva na área de Tecnologia, é membro do time do Aplicativo MeditaBK e da equipe que coordena as atividades da BK em São Paulo.

DIREITOS & ANTICAPACITISMO

O engodo da inclusão escolar (1)

Falar em inclusão de alunos/as com deficiência no Brasil exige, antes de tudo, integridade conceitual e política. Inclusão não diz respeito a um “favor” do Estado, a promover a inclusão das diferenças na sociedade, nem a uma permissão graciosa de participação das pessoas com deficiências



Profa. Dra. Genigleide da Hora

nos vários segmentos sociais. Não! Falar (ou promover...) a inclusão de alunos/as com deficiência na sociedade é tão somente o ponto de partida.

Ao instituir política pública de âmbito nacional no que se refere a inclusão de alunos com deficiência na sociedade, o governo federal cumpre um papel importante. As diretrizes nacionais de inclusão escolar no Brasil garantem, por meio da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, do Plano Nacional de Educação e do Decreto 12.686/2025, que institui a Política Nacional de Educação Especial Inclusiva e a Rede Nacional de

Educação Especial Inclusiva no país, o direito de alunos com deficiência, TEA e altas habilidades à educação em escolas regulares. Essa última atualiza as diretrizes e visa fortalecer o combate ao capacitismo por meio de promover a articulação intersectorial e a valorização de experiências exitosas, com apoio financeiro federal, além de (novamente) enfatizar a eliminação de barreiras, o atendimento educacional especializado (AEE) no contraturno e a formação docente para atender às demandas desta população.

Ao menos formalmente e independentemente de sua condição, a pessoa com deficiência tem direito ao respeito e à atenção assegurada pela Lei Brasileira de Inclusão (também conhecida como Estatuto da Pessoa com Deficiência – Lei 13.146/2015), que veio suprir lacunas especialmente no que se refere a vagas em creches e acesso prioritário da pessoa com deficiência a políticas públicas de emprego e formação profissional. Apesar da LBI assegurar e promover

o exercício dos direitos e das liberdades fundamentais da pessoa com deficiência e reafirmar a inclusão social e cidadania, para diversos entes federativos isso não quer dizer nada! E aí os problemas se arrastam quando essas políticas encontram uma realidade de inércia dos estados e municípios,

que simplesmente ignoram os direitos e fazem “o possível” para não seguirem as diretrizes legais, como por exemplo, por meio de inventar atos administrativos a fim de disfarçar o cumprimento da lei. Ou seja, violam escancaradamente os direitos da pessoa com deficiência!

Assim, de violação em violação, ao longo dos anos, o discurso da inclusão se tornou manobra política para enganar a opinião pública e confundir a sociedade, com o único objetivo de mascarar o descumprimento legal e enganar a todos/as, mas não às famílias que continuam a lutar pelo di-

“De violação a violação, ao longo dos anos, o discurso da inclusão se tornou manobra política para enganar a opinião pública e confundir a sociedade”

reito de seus filhos/as com deficiência à vida escolar. Na realidade, o discurso e a prática política é um engodo porque os direitos adquiridos não podem ser usufruídos pela população das pessoas com deficiência... Então, ao divulgar em datas comemorativas

(convenientes!) que “a inclusão está acontecendo”, governos estaduais e municipais criam a falsa impressão de que estamos recebendo o que nos é devidamente direito. Para se ter real dimensão das ocorrências, basta conversar com professores da rede pública para perceber o precipício entre discurso e prática da inclusão escolar. Atuações docentes na tentativa de ensaio e erro, atividades formativas pontuais, adoecimentos psíquicos por não conseguirem atender as demandas da sala de aula e por desconhecem das inúmeras realidades de cada aluno com deficiência matriculado na sua escola. **(continua na próxima edição)**

Genigleide da Hora é professora doutora na Universidade Estadual de Santa Cruz (Uesc) e militante contra o capacitismo. gshora@uesc.br

Profa. Dra. May Guimarães

Atendimento Online & Presencial

Psicóloga - Arteterapeuta - Psicanalista

guimaraesferreiramay1@gmail.com



(98) 98818-2334

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

A revolução dos alimentos funcionais

O Ministério da Saúde define alimentos ou ingredientes funcionais como aqueles que, além de nutrir, produzem efeitos metabólicos ou fisiológicos benéficos à saúde e oferecem inúmeras vantagens à saúde porque possuem alto valor nutritivo, desempenhando importante papel na redução do risco de doenças crônicas degenerativas.

O alimento funcional possui compostos bioativos ou substâncias como licopeno, catequinas e sulfetos alílicos que atuam contra o estresse oxidativo e possuem propriedades funcionais que reduzem o colesterol, a pressão sanguínea, melhoram do sistema imunológico e protegem contra câncer gástrico. A inclusão de proteínas vegetais e suplementos naturais (como creatina e colágeno) em alimentos comuns é uma tendência duradoura. Por tudo isso, devem ser consumidos regularmente.

A Revolução dos Alimentos Funcionais é um movimento que começou no Japão na década de 1980 e consolidou-se como uma das maiores tendências globais de consumo para 2025–2026. Ela

marca uma mudança de paradigma a partir da qual a comida não é mais apenas considerada como uma fonte de calorias, mas uma ferramenta ativa de promoção da saúde, bem-estar e prevenção de doenças. Por isso, o consumo regular de alimento funcional numa dieta equilibrada deve ser encorajado uma vez que traz benefícios reais ao organismo, tais como, a otimização das funções orgânicas normais que reduzem riscos e previnem doenças. É importante, contudo, compreender que esses alimentos não são “remédios”, embora ajudem nos processos de cura.

Segundo pesquisas, o mercado de alimentos saudáveis deve crescer cerca de 9,27% ao ano até 2028, atingindo bilhões de dólares. O mercado da alimentação está trazendo praticidade e saudabilidade na busca crescente por *snacks* funcionais e pratos prontos que unam conveniência a ingredientes limpos (*clean label*),



Prof. Madá Neves

o que é muito positivo se comparado ao alimento do tipo fast-foods, tais como hambúrgueres, wraps, etc., péssimos para saúde embora gostosos e viciantes. Consumir fast-food regularmente causa obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão e provoca o aumento do colesterol devido ao

alto teor de gorduras saturadas, sódio e açúcar. A falta de nutrientes desses alimentos, aliada a produtos químicos contidos nas embalagens, aumenta o risco de câncer, infertilidade, depressão e problemas de pele, entre outros. É interessante mencionar a nova tendência entre diferentes gerações: enquanto jovens entendem os alimentos funcionais como parte do bem-estar diário, adultos acima de 45 anos buscam neles apoio para condições de saúde específicas com a inclusão de proteínas vegetais e suplementos naturais (como creatina e colágeno) em alimentos comuns.

É fundamental conhecer as funcionalidades dos alimentos funcionais para compor uma dieta rica de acordo com a sua necessidade. Os pratos com alimentos coloridos

e ricos em fibras constituem sempre uma boa escolha. Para ajudar você nessa mudança em nome de sua saúde, deixo aqui uma lista de alimentos funcionais:

- tomate, goiaba vermelha, pimentão vermelho e melancia são ricos em licopeno antioxidante que reduz o colesterol e o risco de alguns tipos de câncer;

- alho e cebola fazem parte do grupo de alimentos que ajudam a reduzir o colesterol, diminui a pressão arterial e aumenta a imunidade por conter os sulfetos alílicos;

- chá verde, amoras, mirtilo, uva roxa: alimentos ricos em catequinas, um antioxidante que reduz a incidência de câncer, reduz o colesterol e estimula o sistema imunológico.

Prof. Madá Neves, pedagoga. Cozinha desde criança. Estudiosa da alimentação, desenvolve receitas para pessoas celiacas, intolerantes a leite e a ovos.
marianeves0812@gmail.com

RECEITA DO MÊS

SUCO FUNCIONAL DETOX VERÃO

Ingredientes

- 2 tomates;
- 1 xícara de chá verde gelado;
- 1 maçã picada;
- 1 folha de couve;
- 1 punhado de mirtilo.

Preparo

1. Higienize todos os ingredientes.
2. Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo.
3. Coe se preferir.
4. Sirva gelado com umas folhinhas de hortelã e mirtilo de enfeite.

(por Madá Neves)



Divulgação

Parceria com Sesi viabiliza projeto para inclusão de crianças com TEA

A Prefeitura de Valinhos, por meio da Secretaria da Família e da Mulher, e alunos do Serviço Social da Indústria (Sesi), integrantes da equipe Scuderia PowerShot, iniciaram a produção de cem placas sensoriais em conjunto com idosos do Centro de Convivência do Idoso (CCI). A ação intergeracional tem como objetivo promover a inclusão e contribuir para o desenvolvimento sensorial de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA).

As placas serão destinadas a crianças com TEA que aguardam atendimento na ACESA Capuava. Durante o período de espera, o material poderá ser utilizado como ferramenta de estímulo sensorial e apoio ao desenvolvimento cognitivo e motor.

Participam da iniciativa idosos com parkinsonismo que integram o Grupo Bem-Viver do CCI. O grupo, acompanhado pela coordenadora do CCI, Marisa Mathias, já desenvolve atividades semanais voltadas à reorganização neurológica, à coordenação motora e à socialização. Com o novo projeto, os participantes ampliam as ações terapêuticas por meio do trabalho manual e da convivência

com os estudantes.

A Scuderia PowerShot é formada por alunos entre 13 e 18 anos do Sesi e desenvolve projetos com foco em tecnologia e impacto social. Ao lado dos idosos, os estudantes colaboram na criação das placas sensoriais, compostas por diferentes texturas, cores e elementos táteis, planejados para estimular os sentidos e auxiliar no desenvolvimento das crianças.

A equipe também representa a escola na STEM Racing, iniciativa educacional que incentiva estudantes a criarem uma miniempresa para desenvolver protótipos de carros de Fórmula 1 em miniatura, impulsionados por cilindros de CO2 em pistas de 20 metros. Pela segunda vez consecutiva, o grupo está classificado para a etapa nacional, que será realizada em São Paulo.

Para os alunos, a produção das placas sensoriais representa um momento de aprendizado, troca de experiências e engajamento social, evidenciando que tecnologia, educação e solidariedade podem caminhar juntas na construção de uma sociedade mais inclusiva.

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



www.na.org.br

Ligue e se informe

0800 888 6262



ELEVAÇÃO DA CONSCIÊNCIA

A Consciência em busca de si mesma

A Consciência é a capacidade que nos permite lidar, de forma mais esclarecida, com as questões da existência. É por meio dela que buscamos nos conhecer, até reconhecermos-nos como a essência que somos. Sem Consciência, a existência humana seria destituída de sentido, o viver seria possivelmente fútil e o dia a dia das nossas relações, banal.

Em função desta compreensão, podemos comparar a consciência à luz: quanto mais a consciência se desenvolve, mais nosso mundo interior se ilumina. E quanto mais iluminado está nosso lar interior, mais cada um de nós se apressa na realização de nosso destino individual e social e, menos tropeçamos, trombamos e caímos nesta caminhada.

Nesse caminho, expandir a Consciência torna-se fundamental. Uma das formas de fazê-lo é por meio dos exercícios de concentração, tais como a meditação, que ajudam a focar a atenção em nossa essência: o centro do "ser". Quando aprendemos a olhar para dentro, evitamos muitos conflitos e resolvemos, com mais serenidade, aqueles que já existem. A Consciência nos mostra, aqui e agora, as consequências da desordem e também os frutos da harmonia. Só quem vive essa experiência compreende, de fato, o seu valor.

É por isso que nosso nível de concentração reflete diretamente nosso nível de Consciência. Quanto mais centrados, mais conscientes nos tornamos. E quanto mais conscientes somos, mais preparados estamos para ouvir esse chamado interior que convida ao processo de evolução mais pacífica, integrada e abreviada.

Oxalá esse despertar sirva de exemplo e inspire outros a também se colocarem em busca da própria Consciência. Que você possa construí-la como seu próprio abrigo, sem medo, sem preocupações e sem reticências, pois sua Consciência a conduzirá ao sagrado, ao desconhecido... ao Divino.



Prof. Dra. Maribel Barreto

Somos, enquanto humanidade, convidados a alcançar níveis cada vez mais elevados de percepção. Esse é, inclusive, um dever moral: ampliar nossa consciência, expandir nosso olhar, até sentirmos que nada nos falta, porque tudo já está presente em nós. A Consciência nos conduz

a novas dimensões do ser, abrindo portas para a virtuosidade, a felicidade, a liberdade e a iluminação.

Ao longo da história, encontramos exemplos de pessoas que trilharam esse caminho com profundidade, como Krishna, Confúcio, Moisés, Mahavira, Zoroastro, Buda, Jesus, Maomé, dentre outros. Todos eles se dedicaram à interiorização, à espiritualização e à transcendência. Quanto mais o ser humano se volta para dentro, mais sua Consciência se revela nas atitudes, na sabedoria, força e beleza de suas ações.

Nesse contexto, é possível perceber que virtuosidade, felicidade e liberdade caminham juntas.

“Ser virtuoso é ser feliz. Ser feliz é ser livre. E ser livre é viver com Consciência.”

Ser virtuoso é ser feliz. Ser feliz é ser livre. E ser livre é viver com Consciência. Um ser humano é tão livre quanto se autoconhece. E se autoconhece à medida que observa suas sensações, seus pensamentos e ações com atenção plena, vigilância constante e percepção inabalável, no cotidiano.

Assim, torna-se evidente a relação profunda entre Consciência, virtude, felicidade e liberdade. O caminho da liberdade exige o desapego dos antigos padrões do ego. Pouco a pouco, aprendemos a integrar nossas experiências, superar limites internos e ampliar nossa compreensão da vida. Com o tempo, percebemos que fazemos parte de algo maior e somos atraídos por ele. A Consciência tem relação, pois, com o que é bom para o bem comum e a partir dela. Então, é possível fazer uma novidade: avançar, ir adiante em busca de si mesma.

Prof. Dra. Maribel Barreto é escritora e embaixadora da Paz pela UPF/ONU.
maribelbarreto1@gmail.com

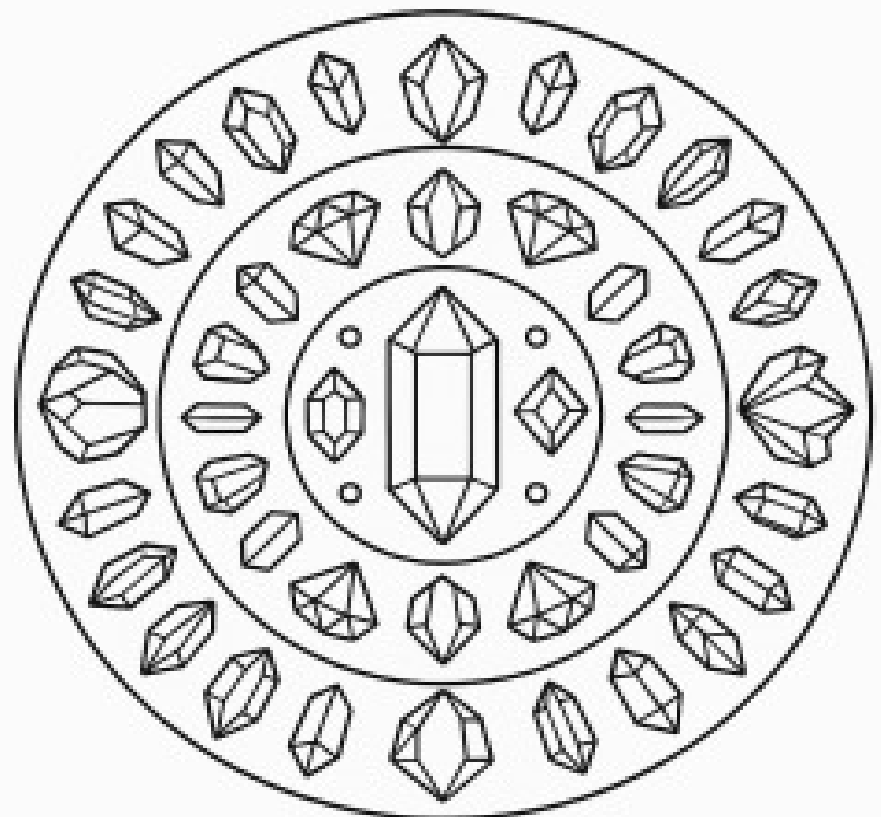
POESIA

Poemas Místicos de Rûmî

*Sua tarefa não é buscar amor,
mas meramente buscar e encontrar
dentro de si mesmo,
todas as barreiras que você ergueu contra ele.*

Rûmî é um poeta do século XIII que nasceu no Tajiquistão e que passou parte da vida no Afeganistão e na Turquia. Rûmî é um poeta místico que dialoga com o sufismo.

MANDALA PARA PINTAR



Fonte: <https://www.desenhosecolorir.com.br/mandala>

**A Ressurreição 2026
FAÇA PARTE DESSE ESPETÁCULO!**

**INSCRIÇÕES
PARA PARTICIPAR**

28/02 A 15/03

“Alegrai-vos, Ele Vive entre nós.”

AGENDA

BRAHMA KUMARIS BRASIL

Palestra Online Gratuita

A natureza é mulher: mãe terra, guardiã da vida (com Renata Siegmann e Giane Gatti).

11/3 (quarta-feira), das 19h30 às 20h30

PLATAFORMA ZOOM: ID 938 0846

7812 Senha 010 624

Inteligência Emocional e Educação em Valores Humanos. Formando seres humanos inteiros (Programa Vivendo Valores na Educação)

16/3 (segunda-feira), das 19h30 às 20h30

PLATAFORMA ZOOM: ID 938 0846

7812 Senha 010 624

Meditação Pela PAZ Mundial

15/3 (domingo), das 17h30 às 18h30

Youtube @brahmakumarisbrasil

BRAHMA KUMARIS CAMPINAS

Palestras gratuitas todos os domingos

Meditação: 17h30; palestra: 18h.
Aberta ao público | Sem inscrição
Informações: (19) 97118-9533

Palestra 1 (15/3): *Respeito, Limites e Autocuidado*, com Rute Freitas (educadora)

Data: 15/3

Palestra 2 (22/3): *Violência contra a Mulher: do Controle Invisível ao Risco Real. Autovalor e Liberdade Emocional*, com Nádia de Castro, especialista em Desenvolvimento Humano e Resiliência.

Palestra 3 (29/3): *Segurança Interior – Estabilidade que não depende do exterior*, com Mariane Orsi (dentista)

Minirretiro

Tema: *Conquiste o Ego: o Psiquê Infantil que bloqueia sua Felicidade*

28/3 (sábado), das 9h30 às 16h

Refeições inclusas.

Informações e inscrições:

(19) 97118-9533

Local: Brahma Kumaris Campinas

CURSO SEN-BRASIL

Curso Introdutório Online Emergência Espiritual: Saúde Mental & Autocuidado (seis módulos)

Um curso essencial para quem deseja compreender e apoiar processos de emergência espiritual de forma responsável, aliando ciência, psicologia e espiritualidade.

Inscrição e informações:
<https://www.emergenciaespiritualbr.org/>

Gratuito. Aceita doações.

REPENSANDO A LOUCURA

Encontros quinzenais online às sextas-feiras.

Plataforma ZOOM

• Dia 20/3

• Dia 3/4

Horário: 18h às 19h30

Não requer inscrição. Acesso:

[@repensandoaloucura](https://www.youtube.com/watch?v=Cqle3ogZpnk&t=3s)

Assista ao vídeo Repensando a Loucura Psicose & Transcendência
<https://www.youtube.com/watch?v=Cqle3ogZpnk&t=3s>

CULTURAZEN

Divulgação/Prefeitura de Valinhos



Maria Inês Fini (de branco), ex-presidente do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais (Inep) e idealizadora do Enem, participou como convidada da formação para gestores da rede municipal de Valinhos

Secom/Prefeitura de Indaiatuba

Equipe do Fundo Social de Solidariedade (Funssol) de Indaiatuba com o material arrecadado na campanha Drive Solidário, cujas doações foram encaminhadas a famílias atingidas pelas fortes chuvas em Ubá, Minas Gerais



Mayra Merlin - PMV



Conselheiros municipais de Valinhos durante visita técnica à Casa Flávio de Carvalho, marco da arquitetura modernista brasileira em restauração

DICA DE LEITURA

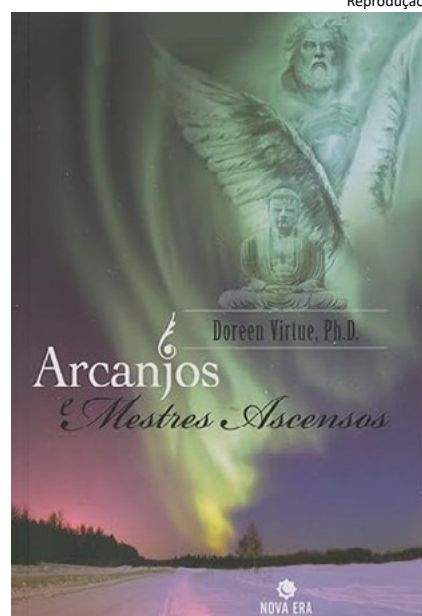
ARCANJOS E MESTRES ASCENSOS

Doreen Virtue, Ph.D

Nova Era

Os mestres ascensos são seres de luz que juntamente com os arcanjos possuem funções cósmicas específicas na tarefa de auxiliar a humanidade. Quem são essas criaturas divinas? Como elas podem influenciar nossas vidas?

Como sabemos a qual recorrer para nos ajudar em determinado problema? A autora fala da história desses seres e da sua importância no mundo contemporâneo, qual o alcance da sua influência e como podem ser invocados.



Reprodução

INDICAÇÃO DE FILME

O CRISTO QUÂNTICO

Hoje, a ciência moderna começa a levantar uma pergunta que desafia nossa percepção: o ser humano é apenas um corpo físico? E se a maior ferida de Jesus, descrita nos textos antigos, não tivesse ocorrido apenas na carne, mas em algo muito mais fundamental — a consciência humana desconectada de sua própria natureza?

No início do século XX, a ciência enfrentou uma crise silenciosa. A física clássica, que descrevia o universo como uma máquina previsível composta de partículas sólidas, começou a falhar. Experimentos simples, porém desconcertantes, mostraram

algo inesperado: a matéria não se comporta como matéria; partículas se comportam como ondas; e o resultado de um experimento muda quando alguém observa. Esse fenômeno ficou conhecido como o efeito do observador. De repente, a realidade não parecia mais independente de quem a observava. Max Planck, um dos maiores físicos da história, chegou a uma conclusão desconfortável: *a matéria não é fundamental. A consciência é. Não como crença espiritual, mas como dedução lógica a partir dos dados.*

Canal Valdir Soares: <https://www.youtube.com/watch?v=BW67Ef2o6l0>

JORNALZEN



FAÇA PARTE!

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS:

 @jornalzenoficial

 JORNALZEN

**Em breve, o JORNALZEN fará o ciclo de entrevistas
no Instagram com seus/suas colaboradores/as.**

Fique ligado!