

Divulgação/Allure



CARAVANA DE NATAL Indaiatuba se prepara para receber mais uma vez a Caravana de Natal da Coca-Cola Femsa. Os tradicionais caminhões iluminados percorrerão as principais vias da cidade no dia 12 de novembro, a partir das 21h, com saída do Polo Shopping.

ARTIGOS

LILIAN GALVÃO

Novembro negro:
tempo de repensar
quem somos

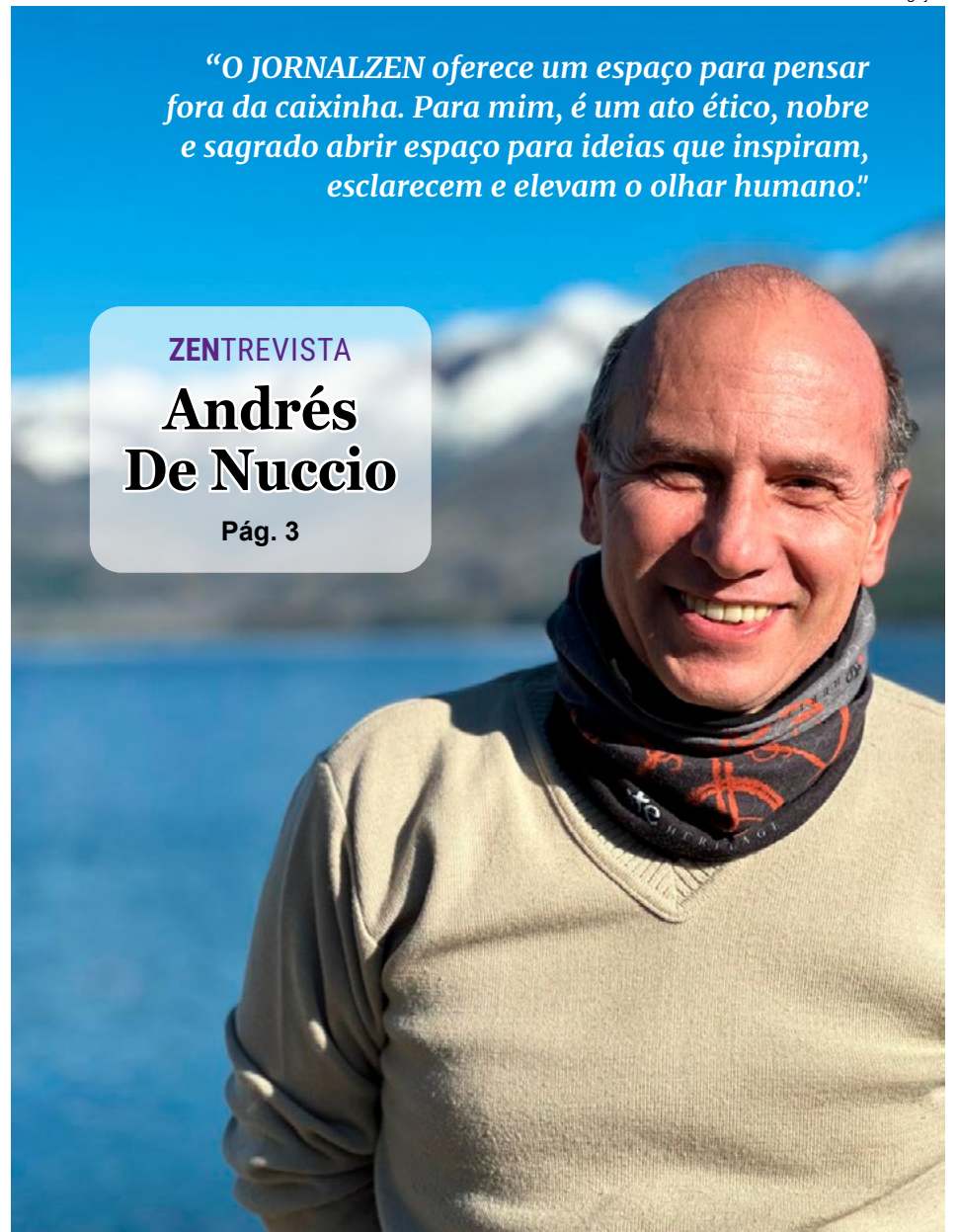
Pág. 11

MAY GUIMARÃES FERREIRA

Pensar sobre a
morte serve para
repensar a vida?

Pág. 12

Divulgação



ZENTREVISTA

**Andrés
De Nuccio**

Pág. 3

**PASTICCERIA SICILIANA
EM INDAIATUBA**

R. PADRE VICENTE RIZZO, 391 - INDAIATUBA
@CAFFESICILIANO

**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](https://www.instagram.com/jornalzenoficial)

EDITORIAL

O JORNALZEN, com 20 anos de história, contribui cotidianamente com a melhoria da qualidade de vida de mais e mais pessoas. **Faça parte dessa corrente do bem e divulgue o JORNALZEN em suas mídias sociais!**

Seja por meio de nossas/os colunistas que, a cada edição, trazem conteúdos de alta relevância, seja por meio de nossos/as colaboradores/as convidados/as que compartilham suas *expertises* *graciosamente* abordando assuntos atuais e importantes para nos ajudar a cultivar uma vida terrena com saúde física, mental, emocional e espiritual, nossa missão — *Informar para Transformar* — continua firme. Por isso prosseguimos, perseguimos e divulgamos conteúdos de alta qualidade nas áreas de saúde, educação, cultura e espiritualidade.

Neste mês de **novembro**, repleto de datas comemorativas importantes no Brasil e no mundo, nossas colunistas Profa. Dra. Alessandra Mendes e Profa. Dra. Jackeline Susann abordam o tema da (auto)gentileza, cuja data é comemorada em 13 de novembro. Nesse movimento de ser gentil consigo mesmo e outros/as, é crucial aprender a *ouvir sua voz interna*, prática-chave para a transformação, como afirma nosso **novo colunista**, o psicólogo Andrés De Nuccio. Da mesma forma, *ser ouvido/a* é condição *sine qua non* para se sentir/ser parte de qualquer contexto, como enfatizam as colunistas Profa. Dra. Genigleide da Hora e a psicóloga Ligia Splendore, cujas vozes nos convidam a *ouvir as vozes das pessoas que são discriminadas, sofrem preconceitos e são empurradas para as margens da sociedade*. Elas argumentam que essas pessoas têm muito a nos ensinar e a contribuir. *Mudar compreensões e crenças limitantes* é um *plus* em nossas vidas, como revela a colunista psicóloga Silvia Lá

COLUNISTAS DO JORNALZEN



Alessandra Miranda



Andrés De Nuccio



Genigleide da Hora



Ferdinand van Zalen



Jackeline Susann



João Scalfi



Ligia Splendore



Madá Neves



Maribel Barreto



Silvia Lá Mon

Mon, mas às vezes precisamos de ajuda... Se somos capazes de compreender que, na verdade, somos parte de uma *fraternidade universal* como o colunista internacional Ferdinand van Zalen aborda, estaríamos em melhor posição para *eleva a consciência*, como argumenta nossa **nova colunista**, Dra. Maribel Barreto, assim como para fazer escolhas mais sábias, como, por exemplo, buscar tornar-se *desapegado* e ter mais saúde, como eu explico em minha coluna. Buscar apoio psicoterápico individual, coletivo, ajuda mútua ou outro, sempre que necessário, tornar-se *vegetariano ou vegano* como uma

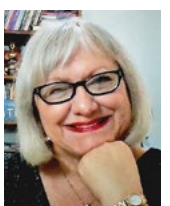
opção de não se alimentar de seres vivos, como a colunista pedagoga Madá Neves nos ensina tão bem, com suas reflexões acerca de alimentação consciente, é nossa tarefa humana na linha da evolução espiritual.

Nossas convidadas deste mês arrastaram com suas contribuições sobre datas que não podem passar em branco. A Organização Brahma Kumaris nos brindou com uma matéria linda sobre **Sister Jayanti**, líder espiritual indiana, conferencista da COP30 e cuja história de vida é, *per se*, um ensinamento. A Profa. Dra. Lilian Galvão nos enviou o artigo *Novembro Negro*, um poema que

celebra a africanidade e a afrodescendência. A Dra. Clessi Bulgarelli, advogada da família, oferece, com propriedade, a *visão legal acerca da violência contra as mulheres*. E a Profa. Dra. May Guimarães aborda tema de interesse a todo ser humano: *morte e vida*.

Minha profunda gratidão a todas/os. Novamente, o JORNALZEN cumpre sua missão. Desejo um tempo de qualidade e autoconhecimento durante a leitura desta edição.

Windyz Ferreira
Editora



**FAÇA
PARTE!**
JORNALZEN

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



CREDIBILIDADE

PÚBLICO
SEGMENTADO
AO UNIVERSO
ALTERNATIVODIVERSOS
CANALIS DE
DIVULGAÇÃO

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.

ZENTREVISTA: Andrés De Nuccio

CONFRARIA DA MENTE

Experiência de mais de 40 anos de prática e estudo de ioga e meditação resulta em espaço que reúne psicologia, espiritualidade e neurociência

Ao longo de mais de 40 anos, o psicólogo Andrés De Nuccio caminhou por muitas frentes. Formou mais de 700 professores de ioga e meditação. Acompanhou centenas de pessoas em psicoterapia. Conduziu mais de 30 viagens à Índia em contato direto com monges e mestres. Compartilhou práticas e ensinamentos com milhares de alunos em diferentes contextos. Dessa experiência, o fundador do Instituto Ísvara, em Campinas, idealizou a Confraria da Mente, espaço que reúne psicologia, espiritualidade e prática cotidiana. Nesta entrevista ao JORNALZEN (em que estreia nesta edição como colunista), Andrés fala mais sobre sua nova empreitada, resultado de uma vida dedicada a compreender a mente e a criar uma forma de transformá-la de verdade.

Qual é a origem dessa missão de oportunizar o desenvolvimento humano e espiritual em um tempo em que ioga e meditação eram tabus?

Meu primeiro contato com ioga e meditação foi na adolescência. Aos 14 anos, li *Autobiografia de um Iogue*, de Paramahansa Yogananda. Comecei a praticar ioga de manhã e à noite, todos os dias. Em poucos meses, eu era outra pessoa. As práticas de respiração, meditação e posturas transformaram minha vida. A ioga e a meditação me ensinaram a entender a mente, a relação entre corpo, respiração e pensamento: ao mudar a postura, o ritmo respiratório ou o foco da atenção, é possível transformar estados internos. A mente se tornou minha paixão.

Qual é a importância da meditação para o mundo caótico atual, com informações que nos absorvem a cada segundo?

A mente está conosco o tempo todo: de dia, de noite, até mesmo dormindo. Tudo o que vivemos acontece mediado por ela. Quando a mente está serena e lúcida, podemos enfrentar situações difíceis, mas conseguimos lidar com elas da melhor forma possível porque mantemos a serenidade. A meditação, por isso, é de extrema importância na vida moderna.

Você considera que as práticas de meditação e ioga ajudam em processos de cura?

Meditação e ioga são apresentadas como “coisas” diferentes, mas são uma única prática. A ioga tradicional é filosofia, ética, dever, controle da respiração e posturas corporais, e também controle da mente, comportamento e emoções. Quando trabalhamos com posturas corporais, estamos afetando a mente; quando cultivamos pensamentos que geram emoções construtivas, estamos somatizando emoções benéficas e saudáveis. A prática regular de ioga e meditação revoluciona



Divulgação

a vida de quem pratica todos os dias e mantém no cotidiano uma atitude com foco, concentração, autocontrole, serenidade e conduta ética. A ioga tem o potencial de transformar, de forma real e profunda, sua vida e promover cura como consequência.

Explique para nossos leitores/as o que é a Confraria da Mente.

É o ápice da minha vida, onde reuni

tudo o que aprendi ao longo de décadas, praticando e estudando ioga. A Confraria da Mente nasceu para pessoas que já conquistaram muito e que ainda sentem um certo vazio que nenhuma conquista externa consegue preencher: pessoas que já fizeram terapia, retiros, vivências espirituais, cursos, mas perceberam que, depois tudo volta a ser como antes. Então, o desafio é que a transformação acontece

em vários níveis ao mesmo tempo: cerebral, emocional, mental e, sobretudo, espiritual. A Confraria oferece um caminho de transformação profunda e sustentada porque tem uma estrutura estável de práticas e reflexões diárias que reprogramam a mente pouco a pouco. Eu criei também o *Percurso Cognitivo* (leia mais na página 11), um programa gratuito, de três meses, que funciona como uma “amostra viva” do método, com as práticas e o modo de pensar da Confraria.

Conte um pouco sobre essas viagens que você organiza para a Índia.

Fui à Índia pela primeira vez no ano 2000, por quatro meses. Fiquei no ashram do Swami Dayananda Saraswati, estudando e, depois um mês viajando pelo país. Quando voltei ao Brasil, pediram para eu organizar uma viagem. Assim, nasceu a primeira. Já foram mais de 30 viagens, visitando diferentes regiões, dos Himalaias aos templos do sul da Índia.

Que prática espiritual de autoco-nhecimento indicaria a nossos/as leitores/as?

Qualquer prática espiritual é melhor do que nenhuma. Quando começamos, não temos a menor ideia do que é espiritualidade. Procuramos muito antes de encontrarmos abordagens mais ricas, profundas, bem fundamentadas e transformadoras. Naturalmente, eu recomendo a Confraria da Mente, porque acredito que reúne o melhor dos três mundos: psicologia, neurociência e espiritualidade, de forma não dogmática, pragmática e aplicável à vida cotidiana.

Como vê a proposta do JORNALZEN?

Extremamente valiosa em um mundo saturado de ruído e superficialidade. Este jornal oferece um espaço para pensar fora da caixinha. Para mim, é um ato ético, nobre e sagrado abrir espaço para ideias que inspiram, esclarecem e elevam o olhar humano.

Que mensagem gostaria de deixar para os/as nossos/as leitores/as?

É fundamental que a gente entenda que tudo é impermanente, temporário. Não há segurança real neste mundo. Não há paz duradoura. Descobrir a dimensão que não muda, mesmo quando tudo o mais muda, acontece quando a consciência desperta e a vida encontra seu verdadeiro sentido.

“A prática regular de ioga e meditação revoluciona a vida de quem pratica todos os dias e mantém no cotidiano uma atitude com foco e autocontrole”

SILVIA LÁ MON

Fazer terapia é...

Possibilitar a quebra dos padrões repetitivos de comportamento e crenças limitantes, durante o processo de autoconhecimento proporcionado pela psicoterapia. Utilizando-se as ferramentas corretas, ou seja, as diversas técnicas de intervenção psicológica; assim como a reflexão e o desenvolvimento da autopercepção, quem faz terapia consegue ressignificar experiências dolorosas e, na maioria dos casos, livrar-se definitivamente desses padrões negativos, que tanto bloqueiam o seu desenvolvimento pessoal.

Para ser mais clara, compartilho alguns exemplos sobre como uma pessoa reage às situações, baseados em padrões inconscientes adquiridos.

Uma jovem mulher quando era criança passou por situações traumáticas de violência doméstica, presenciando agressões de seu pai contra sua mãe e também sendo vítima dessas agressões, tanto físicas quanto psicológicas. A mãe, de natureza submissa, demorou a tomar uma atitude, mas felizmente reuniu coragem, denunciou a situação e fugiu para longe com a filha. Hoje vivem em paz, mas essa jovem apresenta extrema dificuldade de colocar suas ideias, tomar determinadas atitudes, embotada em expressar seus sentimentos a ponto de quase não conseguir falar. Fala com a voz extremamente baixa e se mostra bastante submissa e dependente do namorado que, por sua vez, comporta-se de forma autoritária.

Você percebe a repetição de padrão dessa jovem com a história de sua mãe?

Agora, veja um exemplo mascu-

lino, que também apresenta as mesmas características de embotamento emocional, insegurança e baixa autoestima. Porém esse jovem cresceu convivendo com um pai narcisista, ou seja, aquela pessoa que não dá espaço para os outros se expressarem, uma vez que, em suas fantasias, ele (o narcisista) é "sempre o mais inteligente", "o dono da razão"... e somente ele pode carregar o "brilho do reconhecimento". Neste caso, em nível inconsciente, esse jovem não tem "autorização paterna" para que possa se expressar de forma autêntica e independente. Dessa forma, não consegue expressar o próprio potencial que possui.

Nesses dois casos, considero que através de um processo psicoterapêutico seja possível reverter e ressignificar os padrões adquiridos a partir de vivências na infância. Vou além e afirmo que técnicas e ferramentas comprovadas, como a constelação familiar e a terapia de regressão, podem reverter e excluir do inconsciente pessoal e coletivo os sentimentos de culpa, de inadequação e outros talvez ainda desconhecidos.

Se este texto fez sentido para você, procure se informar mais sobre essas abordagens terapêuticas, mas busque dentro de você aquela que fala mais alto em seu coração. Estou aqui para ajudá-lo/a a fazer sua travessia, em busca de sua melhor versão. Coloco à sua disposição meu conhecimento e minha vivência de mais de 40 anos como profissional da saúde mental.

Até o nosso próximo encontro.



DATAS COMEMORATIVAS

- 1º/11 – Dia de Todos os Santos
Dia Mundial do Veganismo
- 2/11 – Dia de Finados (feriado)
Dia Internacional pelo Fim da Impunidade dos Crimes Contra Jornalistas
- 3/11 – Dia da Instituição do Direito de Voto da Mulher
- 4/11 – Dia da Favela
Dia do Inventor
- 5/11 – Dia Nacional da Língua Portuguesa
Dia da Cultura e da Ciência
- 6/11 – Dia Nacional do Riso
- 7/11 – Dia do Radialista
- 8/11 – Dia Mundial do Urbanismo
- 9/11 – Dia Internacional Contra o Fascismo e o Antissemitismo
- 10/11 – Dia Mundial da Ciência pela Paz e pelo Desenvolvimento
Dia Nacional de Prevenção e Combate à Surdez
- 11/11 – Fim da Primeira Guerra Mundial, em 1918
- 12/11 – Dia do Diretor de Escola
- 13/11 – Dia Mundial da Gentileza
- 14/11 – Dia Nacional da Alfabetização
- 15/11 – Proclamação da República (feriado)
Dia Nacional da Umbanda
- 16/11 – Dia Internacional da Tolerância
- 17/11 – Dia da Criatividade
Dia Internacional dos Estudantes
Dia Nacional de Combate à Tuberculose
Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata
- 18/11 – Dia Nacional de Combate ao Racismo
Dia do Conselheiro Tutelar
- 19/11 – Dia da Bandeira
Dia Internacional do Homem
Dia do Empreendedorismo Feminino
- 20/11 – Dia Nacional da Consciência Negra (feriado)
Dia Universal da Criança
Dia Mundial da Filosofia
- 21/11 – Dia Nacional da Homeopatia
Dia Mundial da Saudação
- 22/11 – Dia do Músico
Dia Nacional de Combate à Dengue
- 23/11 – Dia Nacional de Combate ao Câncer Infanto-Juvenil
- 25/11 – Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres
- 27/11 – Dia Nacional de Combate ao Câncer
Dia de Nossa Senhora das Graças
Dia Nacional de Luta Contra o Câncer de Mama
Dia Mundial de Ação de Graças
- 28/11 – Black Friday (comemorado no dia seguinte ao Dia de Ação de Graças)
- 30/11 – Dia do Evangélico
Dia do Teólogo



Silvia Lá Mon

* **CONSTELAÇÃO FAMILIAR** (individual e grupo)

* **INVESTIGAÇÃO DO INCONSCIENTE**

* **TERAPIA FLORAL** (individual e cursos)

📞 19 99109.4566 📱 @silvialamonn

Profa. Dra. May Guimarães

Atendimento Online & Presencial

Psicóloga - Arteterapeuta - Psicanalista

guimaraesferreiramay1@gmail.com

📞 (98) 98818-2334

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



CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

Viver sem prender o coração

Você já reparou como a gente costuma se agarrar às coisas — pessoas, ideias, objetos, memórias — como se a vida dependesse disso? O ato de segurar é o oposto do desapego. Você se acha uma pessoa desapegada?

Na literatura científica, o desapego é entendido como a “capacidade de se relacionar com pessoas, emoções ou posses sem dependência emocional”. É a habilidade de, sem se desorganizar internamente, aceitar as mudanças. Richard Davidson da Universidade de Wisconsin-Madison, Mark Epstein, autor de *Thoughts Without a Thinker*, e Jon Kabat-Zinn, criador do *Mindfulness-Based Stress Reduction*, investigam o desapego como um pilar da saúde mental e do bem-estar. Estudos em psicologia positiva e neurociência mostram que pessoas com níveis mais altos de desapego tendem a apresentar menor estresse, mais estabilidade emocional e maior bem-estar subjetivo.

No budismo, o desapego (ou *upekkha*, em páli) não significa indiferença, mas liberdade. Por exemplo, é amar sem querer controlar, é ter sem precisar possuir, sem depender do que possui para se sentir bem. Buda ensinava que o sofrimento (*dukkha*) nasce do apego, isto é, da insistência em querer que as coisas sejam diferentes do que são. Por isso, quando deixamos as coisas passarem, sem nos apegarmos, exercitamos a aceitação e encontramos a paz porque o que você segura, te prende, e o que você solta, te liberta”

encontramos a paz porque o que você segura, te prende e o que você solta, te liberta. O desapego, então, é a capacidade de se relacionar com o mundo sem depender dele para ter paz interior. Não é se afastar da vida, mas viver com leveza, sem aprisionar o coração.

E é interessante notar que a ciência concorda com o Buda! Estudos em psicologia da *mindfulness* (estar presente no aqui e agora, não no passado, não no futuro) mostram que o desapego reduz a ansiedade, melhora o foco e fortalece a resiliência emocional. Da mesma forma, na saúde física, o desapego se reflete em menos tensão muscular, melhor sono e um sistema imunológico mais equilibrado. Em resumo:



Windyz
Ferreira

não ser apegado/a, soltar... *let it be*, como disse John Lennon, é saudável.

Você já parou para pensar que somos apegados ao sofrimento? E por que isso acontece? O cérebro humano prefere o conhecido ao incerto, mesmo que o conhecido doa. O apego ao sofrimento, portanto, é uma tentativa inconsciente de

manter o controle sobre algo previsível, conhecido. Por isso, devemos nos perguntar sempre: sou eu que possuo “isso” ou é “isso” que me possui? Ao começar a questionar-se e perceber quem “possui quem” já é um passo para a libertação. E aqui deixo cinco dicas para praticar o desapego.

Doe algo: doe algo de valor simbólico para você (seu vestido especial, uma joia que não usa há muito tempo, uma bolsa que uma amiga que já fez a passagem lhe deu) não somente o que está sobrando. Comprou um sapato, doe um sapato...

Simplifique: menos é mais... Tenha menos coisas para ter menos ruído mental. O espaço físico limpo reflete um espaço interno em paz.

Agradeça antes de soltar: exercite a gratidão neste movimento em direção ao desapego. Assim, você fecha ciclos com autoamor, sem sofrer.

Lembre que tudo é impermanente: tudo é passageiro e tudo muda por isso, não apegar-se, aceitar o fluxo da vida, incluindo a dores e

alegrias é libertador.

Desapegar-se significa ganhar: ao se desapegar de coisas, sofrimentos, alegrias, não significa perder algo, mas abrir espaço para o novo entrar e florescer na sua vida.

Ao desapegar-se você leve dentro de você o que cabe no seu coração e a confiança de que o essencial permanece, mesmo quando tudo muda. Então, respire fundo.

Solte o que já cumpriu o seu papel. E caminhe leve, porque o desapego não é o fim de nada — é o recomeço de tudo.

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

Líder espiritual traz mensagem para mudança de consciência

A indiana Sister Jayanti vem ao Brasil para participar da Conferência das Nações Unidas sobre as Mudanças Climáticas de 2025 (COP30), que acontecerá em Belém entre 10 e 21 de Novembro. Durante seu período no Brasil, Sister Jayanti, palestrante internacional, participará de programas públicos em várias cidades brasileiras quando abordará temas sobre mulheres, meio ambiente, juventude e paz global. Além de líder espiritual, ela é autora de diversos livros e é diretora administrativa da Brahma Kumaris (BK), a maior organização espiritual do mundo liderada por mulheres. Desde 1982 ela representa a ONG nas Nações Unidas, em Genebra, e desde 2009 está à frente da Delegação nas Conferências da ONU sobre Mudanças Climáticas, por isso tem sido convidada para palestrar em muitas plataformas internacionais sobre perspectivas espirituais em relação à crise ambiental.

Em suas participações em Conferências Globais, Sister Jayanti compartilha sua convicção de que “... quando conseguirmos ir para dentro e mudar nossa consciência para uma dimensão espiritual, nós encontraremos as soluções que precisamos para lidar

com os problemas ambientais que enfrentamos. Ao dedicarmos nosso tempo para olhar internamente, criamos a consciência, a atitude e a mentalidade certas”.

Sister Jayanti, nasceu na Índia, estudou na Inglaterra, e desde os 21 anos dedica sua vida ao serviço espiritual. É professora e praticante de Meditação Raja Yoga da Brahma Kumaris há mais de 50 anos e combina a sabedoria oriental e educação e cultura ocidentais, transmitindo as verdades espirituais profundas com clareza. Seu conhecimento, paz interior e amor inspiram milhões de pessoas em todo o mundo a se empoderar para a mudança e elevação da consciência.

Sister Jayanti afirma que temos de cultivar a simplicidade e praticar valores mais profundos como respeitar o meio ambiente, a natureza e o mundo ao redor. Em suas palavras: “Quando trocamos o materialismo e o consumismo por um estilo de vida simples, nos tornamos agentes transformadores movidos pela compaixão e pela generosidade e manter um relacionamento próximo com o Divino nos leva a assumir a responsabilidade de criarmos um mundo melhor, mais pacífico, ético e digno para todos.”



Ligia Splendore
PSICÓLOGA

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

Janette Santos

Terapeuta (Presencial & Online)

- * Promove equilíbrio na vida amorosa sexual com terapias integrativas e psicologia corporal.
- * Auxilia tratamento de disfunção sexual.
- * Consultoria em beleza, saúde e rejuvenescimento.

Fone: +55 11 99910-2686
@jane.lamhita

JOÃO SCALFI

Inteligência intrapessoal

“O problema não é como convivemos com o outro, mas sim como convivemos com o que sentimos e pensamos em relação ao outro. Por isso a boa convivência consigo mesmo é o princípio seguro de equilíbrio para uma interação proveitosa.”

O estudo dos pilares básicos da boa convivência é como janela que se abre para o grande sol da experiência e da felicidade.

Conviver é possibilidade conferida a todos; a boa convivência, porém, é para quem deseja crescer e educar-se.

Boa convivência não é somente polidez social.

Consignemos como pilares dessa arte de relacionar o autoamor, o autoconhecimento, o afeto e a ética.

Estudemos alguns ângulos do amor a si mesmo por se tratar de pilar mestre das relações saudáveis, duradouras e gratificantes; sem conviver bem consigo, amando-se, não haverá harmonia nas interações humanas com o outro.

A vida que nos circunda é rica de elementos indutores do mundo íntimo; nenhum deles, porém, é tão expressivo quanto o contato interpessoal. Respostas emocionais são acionadas a partir da convivência, desenvolvendo um novo mundo de sentidos para quem dela faz parte.

Renova-se a criatura a cada novo contato, cada episódio da interação humana é um convite ao crescimento, ao estabelecimento de novos valores na intimidade.

Mesmo aos desacordos e desencontros constituem escolas oportunas de reflexão e reavaliação da vida pessoal.

A questão em análise é fundamental para o entendimento dos laços que construímos com as pessoas de nossa rotina diária.

O problema não é como convivemos com o outro, mas sim como convivemos com o que sentimos e pensamos em relação ao outro.

Por isso a boa convivência consigo mesmo é o princípio seguro de

equilíbrio para uma interação proveitosa. Tal princípio consagra a necessidade de revermos os males da convivência, prioritariamente, em nós mesmos, antes de quaisquer cobranças ou transferências de responsabilidade. É o imperativo de estabelecermos acordos conosco a partir de um balanço e avaliação sobre tudo que envolva os atos que nos vinculam a esse ou aquele coração. Ainda que alguém divida conosco a rotina dos dias ou as circunstâncias passageiras e seja necessitado de corretivo, precisamos habituar a sondar as nossas disposições íntimas antes de qualquer investimento no outro; estar consciencialmente ajustado para somente depois partir de forma elevada em direção às necessidades do crescimento alheio, pois do contrário perdemos autoridade e o controle necessários para ser agente de educação e alerta para o próximo.

Essa postura é a bússola das relações indicando-nos a hora de calar, o momento de agir, o instante de corrigir, a ocasião de discordar e o ensejo de tolerar. Leis que conduzem-na ao patamar da caridade.

Essa interiorização, estudada pelas modernas ciências psicológicas, recebe o nome de *inteligência intrapessoal*, competência pela qual dominamos amplo espectro de habilidades como a empatia, a assertividade e a autorrevelação.

Estar bem consigo é pilar essencial da boa convivência. Fazendo assim, partimos em direção ao próximo com o melhor de nós, aptos a vitalizar as relações do bem e do amor, convertendo-nos em fulcros irradiadores de paz e contentamento que serão fortes atrativos de enobrecimento e cooperação onde estivermos, transmitindo esperança e educação para os que se encontrem no raio de nossas ações.

Fonte: *Mereça Ser Feliz* (Wanderley de Oliveira/Ermance Dufaux)



Do discurso à ação: o desafio da COP30

Dimas Ramalho

Neste mês de novembro, o Brasil sedia a COP30, em Belém do Pará. Será a primeira vez que a Amazônia, região central para o equilíbrio climático global, abrigará uma conferência das Nações Unidas sobre mudança do clima. O simbolismo é evidente: o maior bioma tropical do planeta, que presta serviços ambientais essenciais e concentra parte decisiva das emissões nacionais, será o palco onde o mundo tentará encontrar uma saída para a crise que ameaça o próprio equilíbrio da vida.

Entretanto, o evento também expõe um dilema que acompanha todas as Conferências das Partes (COPs) desde a primeira, em 1995: o desarranjo climático é um problema que ultrapassa fronteiras, e por isso só pode ser enfrentado coletivamente — mas é justamente essa necessidade de ação conjunta que torna as negociações tão lentas e complexas.

A história das COPs, contudo, não deixa de representar um esforço notável de governança internacional. Elas nasceram do espírito da Rio-92, quando líderes de todo o planeta decidiram criar a Convenção – Quadro das Nações Unidas sobre Mudança do Clima. Desde então, cada reunião anual é um capítulo do mesmo enredo: a tentativa de coordenar, em escala planetária, uma resposta a uma crise que desafia fronteiras, economias e ideologias.

O Protocolo de Quioto, adotado em 1997, foi o primeiro marco: nele, os países desenvolvidos assumiram metas obrigatórias de redução de emissões, inaugurando um regime climático com caráter jurídico. Em 2015, a COP21 em Paris reformulou o sistema: em vez de metas impostas, cada país passou a definir seus próprios compromissos — as chamadas NDCs —, num pacto que buscava combinar ambição global e flexibilidade nacional. O Acordo de Paris estabeleceu o objetivo coletivo de manter o aquecimento global “bem abaixo de 2 °C” e perseguir o limite de 1,5 °C, na comparação com os níveis pré-industriais.

Esses avanços moldaram uma nova gramática internacional. Hoje, termos como “neutralidade de carbono”, “transição justa” e “financiamento climático” fazem parte do vocabulário político global. As COPs transformaram o clima em assunto de Estado, atraindo governos, empresas e sociedade civil para a mesma mesa. Contudo, três décadas depois, a distância entre compromissos e resultados continua alarmante. O mundo já aqueceu cerca de 1,3 °C e as promessas nacionais atuais colocam o planeta em tra-

jetória de aquecimento superior a 2,5 °C até o fim do século. O compromisso de mobilizar 100 bilhões de dólares anuais para apoiar países em desenvolvimento ainda não foi plenamente cumprido. A cada edição, o ritual se repete: declarações ambiciosas, progressos parciais, impasses persistentes.

O problema é estrutural. A crise climática é o exemplo mais claro de um desafio coletivo em escala planetária. Nenhum país pode agir isoladamente, mas cada um responde a suas próprias pressões econômicas, políticas e sociais. As responsabilidades são comuns, mas diferenciadas: os países ricos emitiram mais e por mais tempo; os emergentes ainda buscam crescer e reduzir desigualdades. Essa assimetria torna a cooperação difícil e o consenso, frágil. As negociações da COP refletem esse embate permanente entre justiça e pragmatismo: quem deve fazer mais, quem deve pagar mais, quem deve começar primeiro.

Além disso, o próprio formato das conferências impõe limites. As decisões precisam ser tomadas por consenso entre quase duzentos governos, o que transforma cada avanço em uma maratona diplomática. O resultado costuma ser um equilíbrio instável: textos cuidadosamente calibrados para agradar a todos, mas fortes o bastante apenas para manter o processo em movimento. Ainda assim, esse processo é indispensável. Sem ele, não haveria sequer um espaço de convergência global sobre o tema. As COPs, com todas as suas imperfeições, são o que o mundo tem de mais próximo de uma governança climática.

A conferência deste ano também poderá medir o grau de maturidade da diplomacia climática internacional. O Acordo de Paris estabeleceu um mecanismo de revisões periódicas de metas, e Belém marcará um novo ciclo de compromissos nacionais. O desafio é que esses compromissos se tornem mais ambiciosos e, principalmente, mais críveis. Para isso, será necessário ampliar o financiamento climático, definir regras claras para os mercados de carbono e fortalecer a transparência na execução das metas.

A COP30 chegará, portanto, carregada de simbolismo e expectativa. O desafio será romper o ciclo da promessa e inaugurar o tempo da ação. Não se trata apenas de salvar florestas, reduzir emissões ou criar fundos. Trata-se de redefinir a forma como o mundo entende cooperação, responsabilidade e futuro. A Amazônia talvez seja o cenário ideal para lembrar que o clima é o único bem verdadeiramente comum. Se Belém conseguir inspirar um novo ciclo de confiança e cooperação, a conferência poderá marcar um ponto de inflexão. E, quem sabe, a majestosa floresta que abriga o encontro possa, finalmente, respirar aliviada.

Dimas Ramalho é vice-presidente do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo

Caixas e acessórios de papel ondulado



FONE: (19) 3935-6940

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

ENSINAMENTOS TEOSÓFICOS

Construir a fraternidade universal

Quem já não sentiu medo? Você já imaginou uma sociedade onde todos/as fazem parte de uma *fraternidade universal da humanidade*, sem distinção de raça, credo, sexo, casta, cor ou outra característica humana?

Então, esse é o primeiro objetivo da teosofia: construir uma sociedade planetária na qual todos/as se sentem irmãos e irmãs de todos/as. Todavia, não é assim que a sociedade opera porque nós — seres humanos — aprendemos a se nos considerar diferentes. Por exemplo, pessoas que nascem em uma dada região podem se considerar superiores a outros baseados apenas no local de nascimento. Há milênios, diferenças religiosas levam a guerras santas e perseguições. Orientação sexual diferente da convencionalizada como “normal” justifica desigualdade de tratamento e assassinatos. Os sistemas de castas (Índia, por exemplo) criaram classes sociais rígidas que negam oportunidades de desenvolvimento e dignidade humana para castas consideradas inferiores. A cor de pele escura

tem sido alimento para preconceito, discriminação e abuso de poder... E, assim caminha a humanidade que se fundamenta na crença de que somos diferentes e separados uns/umas dos/as outros/as...

É muito triste constatar que esta fragmentação da raça humana, por razões tão sem importância, nos leva a discordâncias na vida cotidiana que geram discussões, brigas, e, em casos mais graves, no nível macro (países, estados), podem desencadear uma guerra causada por diferenças ideológicas, religiosas ou outra razão. Por que isso acontece? Por que essas diferenças são enfatizadas pelas pessoas?

Em essência todos nós estamos conectados à Fonte Divina, e, portanto, nós somos irmãos e irmãs! Onde você nasceu, sua família ou a cor de sua pele são importantes porque essas características expressam escolhas realizadas no plano espiritual para que, ao reencarnar,



Ferdinand van Zalen

seja possível viver determinadas experiências no plano terreno. Por isso, as diferenças devem ser valorizadas, mas não para nos separar e, sim, para evoluirmos espiritualmente.

A *formação de um núcleo fraterno* significa o cultivo de uma semente de compreensão, empatia e reconhecimento da essência divina que habita nosso corpo. Nesse caso, fazer parte deste núcleo significa ter em si a semente que vibra com os *princípios da fraternidade universal*, demonstrando sua viabilidade e irradiando sua influência para o mundo exterior. Trata-se de criar um exemplo vivo que inspire outros a olhar além das diferenças superficiais (materiais) e abraçar a unidade fundamental em cada um, a essência divina que vive dentro de cada um. Esse núcleo começa com cada indivíduo promovendo uma transformação interior que, então, se espalha pela sua família, comunidade, país e, planeta.

O conceito de *fraternidade universal da humanidade* é igualmente profundo

porque transcende a mera tolerância ou a coexistência. Trata-se de um reconhecimento de nossa interconexão, não como semelhança, mas como compreensão de que, apesar de caminhos e expressões diversas, compartilhamos uma origem comum, um senso de que somos todos/as partes integrantes de uma única e vasta humanidade

e, em última análise, de um destino comum. Trata-se de reconhecer que as alegrias e tristezas de uma parte da humanidade afetam a todos/as.

Abraçar com o coração a concepção de *fraternidade universal* significa dismantelar ativamente as barreiras materiais repletas de crenças artificiais e superficiais ao mesmo tempo em que reconhece o valor e a dignidade inerentes a cada indivíduo como membro de uma comunidade planetária que não tem fronteiras.

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

Indaiatuba conquista prêmio nacional de controle do câncer

A Secretaria de Saúde de Indaiatuba conquistou o 1º lugar nacional no Prêmio “Marcos Moraes” de Pesquisa e Inovação para o Controle do Câncer 2025, promovido pela Fundação do Câncer, em parceria com o Instituto Oncoclínicas. O município foi o vencedor na categoria Pesquisa e Inovação para o Controle do Câncer com o projeto “Da Iniciativa Municipal à Política Nacional – O Sucesso do Programa de Rastreamento com Teste DNA-HPV em Indaiatuba no Controle do Câncer de Colo de Útero”. A cerimônia de premiação ocorreu no dia 22 de outubro de 2025, na Academia Nacional de Medicina, no Rio de Janeiro, e reuniu pesquisadores e gestores de todo o país.

O estudo, desenvolvido em parceria com pesquisadores da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e com o apoio técnico e científico da Roche, teve como um dos principais coordenadores o médico ginecologista e coordenador Programa de Planejamento Familiar da Rede Municipal

de Saúde, Túlio José Tomass Couto, além dos pesquisadores Júlio Cesar Teixeira, Diama Bhadra Vale e Joana Froes Bragança, professores associados ao Departamento de Tocoginecologia da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp; Michelle Garcia Discacciati, professora da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP; Críbis Silva Campos, médica doutora em Ginecologia pela Unicamp; Luiz Carlos Zeferino, professor titular do departamento de Tocoginecologia da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp; Graziela Drigo Bossolan Garcia, chefe de Gabinete Institucional de Indaiatuba; e Heloísa Carla Salatino, secretária de Saúde de Indaiatuba.

A iniciativa iniciou em 2017 e marcou uma verdadeira transformação na forma de prevenir o câncer do colo do útero. Indaiatuba foi o primeiro município do Brasil a substituir o tradicional exame de Papanicolau pelo teste de DNA-HPV, tecnologia que identifica precocemente a presença do vírus causador da doença.

#MêsDaConsciênciaNegra

#VidasImigrantesNegrasImportam

Chamado à ação global em defesa da migração

11 de Novembro • 15h às 19h

evento gratuito

R. Maria Antônia, 294 - Vila Buarque
próx. à estação Higienópolis do metrô
+ infos: fronteiras cruzadas.com.br



MariaAntonia USP

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
PRÓ-REITORIA DE CULTURA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

HEROÍNAS ANÔNIMAS

Gerenciamento do tempo

A maternidade é uma jornada de dedicação, que entrelaçada às necessidades ininterruptas de um filho/a com deficiência se transforma em um regime de 24 horas por sete dias por semana. É um universo em que as demandas terapêuticas, médicas e emocionais criam um campo gravitacional poderoso, puxando toda a sua energia,

como mãe, para seu o/a filho/a. Nesse cenário de dedicação, a mãe da pessoa com deficiência pode se tornar invisível para si mesma, operando como um *gerenciador do tempo* impiedoso, focado exclusivamente na melhoria ou no bem-estar do/a outro/a.

É nesse ponto crítico que surge uma verdade inegociável: a habilidade de cuidar bem do outro/a não é medida pela capacidade de sacrifícios, mas sim pela robustez da reserva emocional e física da mãe cuidadora. Para que a “força motriz da casa” continue a funcionar, é imperativo integrar a prática da autogentileza — um conceito que não é luxo nem egoísmo, mas uma ferramenta essencial de sobrevivência e manejo cotidiano para mães de pessoas com deficiência.

Para além das atividades domésticas, você, mãe, gerencia crises, sistemas de saúde e luta por direitos, atua como terapeuta, enfermeira e advogada. Há uma sobrecarga cognitiva constante sobre você, que gera estresse e mina sua saúde física, mental e espiritual. Seu esgotamento não é um sinal de fraqueza ou falha de caráter, é uma resposta natural do corpo e da mente à exposição prolongada a demandas extremas, sem tempo suficiente para recuperação. A *autogentileza* atua aqui como um antídoto. Ela é a prática de tratar a si mesma com o mesmo calor, apoio e compreensão que você oferece ao/a outro/a.

Kristin Neff, pesquisadora da Universidade do Texas, argumenta: “A autogentileza envolve estar aberto e emocionar-se com o próprio sofrimento, oferecendo-se compreensão e paciência porque a imperfeição faz parte da experiência humana compartilhada”. Esse reconhecimento é o primeiro



**Alessandra
Miranda Soares**

passo para gerenciar seu tempo interno. Colocar-se na sua lista de prioridades, sem culpa, é um exercício necessário.

Por isso, faça já sua lista de prioridade e se fortaleça!

Pausas para respirar: antes de lidar com uma crise do/a filho/a ou com alguma situação frustrante, reserve um minuto

para respirar profundamente e quebrar o ciclo do piloto automático. Permita-se a escolha de uma resposta autogentil.

Reconheça suas emoções: ao invés de reprimir a raiva ou a tristeza (“Não posso sentir isso, meu filho precisa de mim”), seja autogentil com você e diga: “Estou me sentindo sobrecarregada e isso é compreensível...”. O reconhecimento valida seu sofrimento e desarma a autocrítica.

Delegar e aceitar ajuda: para melhor gerenciar o tempo identifique tarefas que podem ser realizadas por outros/as (parceiros, familiares, serviços de apoio), sem culpa.

Limites inegociáveis: aprenda a dizer não a compromissos sociais ou demandas adicionais que esgotam sua energia. Você é um recurso finito e precisa ser protegida com mais rigor do que qualquer orçamento financeiro.

Fazer algo que gosta: você amava

pintar, escrever ou assistir a um filme, passe a reservar um tempo semanal para fazer isso porque é um ato revolucionário de autogentileza, e você merece...

A *autogentileza* não é uma opção, é o alicerce sobre o qual você constrói sua resiliência. Aprender a *gerenciar o tempo* significa proteger seu bem-estar. Ao colocar-se na sua lista de *prioridades* e ao fazer o que gosta, você se permite respirar e recarregar, ser humana diante de uma demanda sobre-humana. Cuidar de si é, no final das contas, o ato de cuidado mais importante que qualquer mãe gostaria de oferecer à sua família.

Profa. Dra. Alessandra Miranda Mendes Soares. Ufersa-RN. Especialista em Empoderamento de Mães de Pessoas com Deficiência. alessandrasoares@ufersa.edu.br

78% das buscas por apoio psicológico entre universitários parte de mulheres

A pressão da vida acadêmica tem levado um número crescente de estudantes a buscar apoio psicológico. Dados da Rede Psicoterapia de São Paulo mostram que 78% das buscas por atendimento entre universitários são feitas por mulheres, enquanto os homens representam apenas 22% da demanda.

As principais queixas levantadas envolvem dificuldade na construção de vínculos sociais, problemas de concentração nos estudos, inseguranças relacionadas a relacionamentos amorosos e sexualidade, além de casos de bullying, conflitos familiares e dúvidas sobre a vida profissional. O levantamento também indica que estudantes do curso de Relações Internacionais são os que mais procuram auxílio psicológico, em comparação com outras áreas de ensino superior.

Para a psicóloga clínica Rozane Fialho, CEO da Rede Psicoterapia, os números refletem um quadro que

vai além da vida individual. “A jornada universitária, por si só, já impõe pressões significativas. Quando somamos isso às transformações sociais e à exigência de desempenho, percebemos um impacto direto na saúde mental dos jovens”, afirma.

Rozane acrescenta que o dado sobre a predominância feminina na busca por ajuda também chama atenção. “Não significa que os homens sofrem menos, mas sim que, muitas vezes, ainda enfrentam barreiras culturais e de gênero para admitir fragilidades e procurar cuidado psicológico”, destaca. A especialista reforça que a integração entre saúde física e mental é essencial para atravessar a vida acadêmica de maneira saudável. “Ter rede de apoio, boas práticas de autocuidado e acesso facilitado à psicoterapia não é luxo, mas necessidade para que o estudante consiga aprender, criar vínculos e se desenvolver de forma plena”, diz.



ANDRÉS DE NUCCIO

Psicólogo e Professor de Meditação

@andresdenuccio | diretor@isvara.com.br

Percurso Cognitivo da Independência Emocional
(clique aqui para mais informações)



**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

Website: www.emergenciaespiritualbr.org

Instagram: [@emergencia_espiritual](https://www.instagram.com/emergencia_espiritual)

AUTOCUIDADO & BEM-ESTAR

Cultivando a autogentileza

As palavras têm poder, quer para expandir quer para reprimir a própria imagem...

Já parou para pensar sobre o que você diz sobre si para os/as outros/as? No seu íntimo, o que você pensa sobre si mesmo/a: sua inteligência, aparência, jeito de ser, escolhas, rotina, convivência, etc.?



**Jackeline
Susann**

identifiquei a mesma autodepreciação... É como um sussurro coletivo de insatisfação, uma linguagem internalizada que confundimos com humildade, raiva ou algo que até soa como senso de “humor”.

A fala da minha amiga foi o início de uma mudança silenciosa em

minha vida. Aos poucos, substituí o “sou desorganizada” por “hoje a organização não foi meu forte”. Troquei o “odeio meu corpo” por “meu corpo me sustenta e merece meu respeito”. Iniciei, determinada, um treino constante, um ato diário de ser gentil comigo mesma. Comecei também a replicar o que aprendi: no trabalho, nas conversas informais, no dia a dia, passei a trazer, com gentileza, esse tema. O que me surpreendeu foi o olhar de espanto de muitas mulheres, um olhar familiar — era o mesmo sentimento que tive quando percebi que era preciso desarmar a crítica interna sempre

pronta para atacar minha autoestima! Então, é necessário criar um espaço de segurança dentro de nós para transformar esta auto-crítica agressiva em autoamor. Por isso, meu convite a você, leitor/a do JORNALZEN é: que tal começar a ouvir a si mesma? Observe o que você diz sobre si no piloto automático. Que palavras você usa quando comete um pequeno erro? Não é sobre se vigiar com rigor, mas sobre se escutar com curiosidade, amorosidade e gentileza. E lembre-se sempre: o primeiro passo para mudar um hábito é tomar consciência dele...

Só tive consciência sobre a falta de gentileza que eu tinha para comigo mesma quando uma amiga próxima ouviu e me alertou: “Por que você fala desse modo consigo?”. Foi como um choque de realidade. Aquela intervenção me acordou. Comecei a observar e percebi a frequência com que disparava palavras agressivas contra mim! Do mesmo modo, comecei a observar outras mulheres e notei que não era somente comigo que isso acontecia. Nos cafés, nos grupos de trabalho, nas conversas informais,

“É necessário criar um espaço de segurança dentro de nós para transformar a autocrítica desconstrutiva em autoacolhimento”

Profª. Dra. Jackeline Susann Souza da Silva é pesquisadora com foco em relações de gênero e acessibilidade para pessoas com deficiência. jackelinesusann@gmail.com

Não se planeja a escola do século XXI com a lógica do XIX

Paulo Roberto Cordeiro Rocha

É curioso como a escola brasileira continua prometendo formar cidadãos — mas trata o aluno como se fosse uma máquina de marcar X. Desde sempre, a régua é o vestibular. E enquanto isso, falamos de protagonismo estudantil, habilidades socioemocionais, pensamento crítico. Na prática, a aula segue igual: fila, silêncio, caderno copiado e prova de múltipla escolha.

O discurso da “Educação 5.0” está na moda. Personalização, sustentabilidade, tecnologia, empatia — tudo cabe nesse pacote colorido. Mas a pergunta incômoda é: quem vai bancar isso? Quem vai sustentar uma educação personalizada em turmas com 40 estudantes, dois turnos e salários parcelados?

A Finlândia é sempre citada. Parece até meme de educador. Sim, lá o currículo é atualizado, os professores são valorizados, e os estudantes aprendem brincando, muitas vezes numa floresta. Mas ignoramos um dado básico: o professor finlandês tem, no mínimo, mestrado e tempo para preparar suas aulas — dois luxos raros por aqui. Em Portugal, a Escola da Ponte é genial, mas funciona com uma estrutura que exigiria uma revolução completa na nossa gestão pública.

Não se trata de copiar modelos, pois a educação que não é conectada ao contexto é estéril, mas eles servem para nos inspirar e mostrar que é possível ofertarmos uma educação de qualidade às nossas crianças. Mas antes de qualquer mudança, precisamos nos olhar no espelho, senão é pura ilusão. Aqui, a escola ainda luta para garantir o básico: merenda decente, banheiro limpo, professor na sala. É sobre isso que deveríamos estar falando antes de sonhar com impressoras 3D e aprendizagem por projetos.

A evasão no Ensino Médio é um grito abafado. Os jovens saem por-

que não se veem ali. Porque o que se ensina parece não ter nada a ver com a vida real. O currículo é tão fragmentado que ninguém sabe mais por que estuda. Pergunte a um aluno de 16 anos para que serve a aula de física que ele teve hoje. A resposta vai do silêncio à ironia. Quem leva isso a sério sabe que “inovar” não é colocar tablet na mão da criança — é mudar a lógica da relação.

É preciso ter coragem para admitir que parte da escola atual fracassa não por falta de boas intenções, mas por fidelidade a um modelo que morreu e ninguém enterrou. A escola que separa mente e corpo, que pune o erro, que valoriza mais a nota do que o afeto, não serve mais. Se fosse falar dos modelos avaliativos então, daria um novo artigo. Isso tudo persiste porque é confortável para quem manda.

Michel Desmurget tem razão ao soar o alarme sobre o excesso de telas. O problema maior, porém, não está só no celular, mas no abandono silencioso dos vínculos. O estudante se isola na tela porque não encontra sentido no mundo adulto ao redor. E isso inclui a escola.

Não precisamos de palavras bonitas, precisamos de políticas corajosas. Que enfrentem o descompasso entre o que a escola diz que é e o que ela faz todos os dias. Que deem ao professor tempo para estudar, autonomia para criar e dignidade para ficar.

Queremos empatia? Começemos pela escola. Mas não apenas para os estudantes. A escola também precisa de empatia institucional. Porque ninguém consegue cuidar se está sendo descartado.

A educação precisa fazer sentido na medida da capacidade de cada indivíduo. Podemos e devemos usar as máquinas, mas sem esquecer que estamos educando humanos.

Paulo Roberto Cordeiro Rocha é vice-presidente do Biopark Educação, que oferece soluções nas áreas de capacitação, treinamento e desenvolvimento

Ferdinand van Zalen

Consultoria na Área de Aviação

@fvzalen

www.fvzaviationconsultancy.com

SUMMIT SOBRE DIABETES MELLITUS Indaiatuba terá no dia 12 de novembro, das 8h às 17h, no auditório da Unimax, o 1º Summit Diabetes e Bem-Estar no Trabalho – Conectando Conhecimento, Cuidado e Tecnologia. O evento é gratuito e voltado a profissionais da saúde, estudantes, pessoas com diabetes e familiares. As inscrições podem ser feitas [clicando aqui](#). Os participantes receberão certificado digital de participação. Durante o evento, será feito o lançamento oficial da plataforma “Minha Diabetes”, desenvolvida pela Secretaria de Saúde e que estará disponível na plataforma Minha Indaiatuba.

REPENSANDO A LOUCURA

Novas abordagens em saúde mental

Você já ouviu falar do movimento *Ouvidores de Vozes*? Da abordagem *Diálogo Aberto*? Do movimento de *Apoio Mútuo*?

As novas abordagens em saúde mental ganham força mundialmente. Em 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou documento clamando por mudança radical de paradigma nessa área, que deve ser baseada em autonomia, subjetividade, direitos humanos e na valorização da diversidade. Este ano, a OMS publicou o *Guia de Diretrizes para a Saúde Mental*, que orienta governos a reformar seus sistemas de saúde mental para incluir ações mais humanizadas, integrar estilo de vida, bem-estar psicológico, saúde física e fatores socioeconômicos.

Estima-se que entre 2% e 4% da população mundial ouve vozes do mundo invisível, as quais podem trazer conteúdos positivos, negativos, neutros ou ensinamentos. O movimento internacional *Ouvidores de Vozes* teve sua origem na Holanda, nos anos 80, e hoje existem grupos no Brasil e em vários países, espaços que oferecem apoio e estratégias práticas para a convivência com as vozes, sem patologizar a experiência, sem torná-la um transtorno mental. Então, ouvir vozes não é necessariamente um

sintoma de transtorno mental. Nos dias 5 e 6 de dezembro acontece o [V Congresso Online Internacional Ouvidores de Vozes](#), organizado pelo Centro Educacional de Novas Abordagens Terapêuticas (Cenat)

A abordagem transformadora *Diálogo Aberto* foi criada na Finlândia para situações de crises, especialmente psicóticas. A prioridade é a escuta profunda e a participação ativa da rede de apoio do indivíduo (família e/ou amigos), que evita a medicalização imediata porque, ao invés de focar no controle dos sintomas, a abordagem busca construir sentidos compartilhados e soluções colaborativas, cujos resultados mostram menor tempo de hospitalização e necessidade de medicação.

Na mesma linha, o movimento de *Apoio Mútuo* surge mundialmente como espaço horizontal e comunitário onde pessoas que vivem experiências extremas



Ligia Splendore

— como ouvir vozes, estados ampliados de consciência e crises psicoespirituais — se encontram entre iguais. Não há hierarquia entre profissionais e pacientes, pois o foco do apoio está no exercício da escuta ativa sem julgamentos, na validação da experiência e na construção coletiva de caminhos de cuidado

que não dependem exclusivamente da medicalização. Todos são espaços que fortalecem a autonomia, a dignidade e corresponsabilidade, resgatando a potência humana por meio do encontro e da partilha.

Como um chamado de vida, minha atuação em saúde mental nos últimos 18 anos tem se materializado na criação e fortalecimento de iniciativas que adotam a perspectiva integral da Saúde Mental e acolhem experiências humanas, sejam quais forem, sem reduzi-las à doença. Um bom exemplo é o *Grupo de Apoio Mútuo Repensando a Loucura*, **aberto e gratuito**, onde os/as participantes compartilham e ressignificam suas histórias,

descobrem sentidos novos para suas experiências e, naturalmente, abrem caminhos para a autotransformação, integração, protagonismo e cura.

Compartilho a seguir a história da experienciadora Sophia que, em

forma de poesia, representa o *Repensando a Loucura*, que a ajudou a olhar para sua história desde uma nova perspectiva.

Apoio Mútuo

*Corações unidos que criam um lugar sagrado,
Um lugar em que podemos ser quem somos,
Em que temos tempo e espaço pra nós integrar...
Pra voltar para casa dentro de nós mesmos.
Um lugar em que se cuidar não é um ato solitário
Que faz viva a lembrança de que é na relação
que nos encontramos de verdade e nos curamos.*

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

Rompendo o silêncio da violência contra as mulheres

Clessi Bulgarelli

Vinte e cinco de novembro é o **Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres**. Por que esse dia é necessário?

A história mostra que as mulheres sempre foram tratadas como “seres” sem valor algum, como consequência, têm sido sistematicamente subjugadas. Hoje ainda, a vida de mulheres que sofrem violência é marcada por invisibilidade e silenciamento, mas também resistência. No passado, a violência contra a mulher era tratada como uma questão privada, muitas vezes legitimada por normas sociais e jurídicas que reforçavam a subordinação feminina. Somente a partir do século XX, com o avanço dos movimentos feministas e dos direitos humanos, a violência passou a ser reconhecida como problema público e estrutural.

Atuando como advogada na área do Direito de Família tenho ouvido inúmeros relatos de mulheres que enfrentaram violência física, psicológica, patrimonial e até processual — esta última, infelizmente, ainda presente em práticas judiciais que em razão da pressão masculina (ex-maridos/ex-companheiros) revitimizam e desacreditam as vozes e experiências femininas. Esses relatos revelam não apenas o sofrimento individual, mas também a perpetuação de uma cultura que naturaliza o controle e a agressão contra mulheres.

A promulgação da Lei Maria da Penha, em 2006, representou um marco histórico na luta contra a violência doméstica e familiar. Reconhecida internacionalmente como uma das legislações mais avançadas no

enfrentamento à violência de gênero, a lei trouxe instrumentos importantes como medidas protetivas, criação de juizados especializados e políticas de prevenção. No entanto, apesar disso, a efetividade da lei ainda depende da articulação entre os sistemas de justiça, saúde, assistência social e educação.

Para combater a violência contra a mulher com vistas à sua eliminação é essencial investir em políticas públicas integradas, com foco na conscientização da população, prevenção, acolhimento e responsabilização dos agressores. Campanhas de conscientização, nesse sentido, devem ser contínuas, acessíveis e ter como objetivo central o reconhecimento das múltiplas formas de violência e o encorajamento de denúncias. Nesse contexto de mudanças é indiscutível e urgente transformar a educação desde a infância, ensinando meninas e meninos sobre a importância do respeito, da igualdade entre todos/as e da valorização do sexo feminino.

A mudança cultural é tão importante quanto a mudança institucional e ambas devem buscar construir e cultivar crenças, políticas e práticas inclusivas. Por isso, é urgente e necessário, formar uma sociedade que não apenas puna a violência, mas que a previna por meio da empatia, da escuta, da equidade e da justiça igualitária para todos/as.

Como advogada, sigo comprometida com essa transformação — ouvindo, acolhendo e lutando juridicamente por cada mulher que ousa romper o silêncio.

Clessi Bulgarelli é advogada
contato@bulgarellieoliveira.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 “experienciadores/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>.



CONFRARIA DA MENTE

Compartilhando sabedoria

Há um tipo de cansaço que não aparece no corpo, mas pesa na alma. É o cansaço de quem pensa demais, sente demais e, mesmo assim, nunca encontra sossego. Vivemos tentando ser mais calmos, mais focados, mais zen — mas quanto mais lutamos por paz, mais distante ela parece ficar.



Andrés De Nuccio

Durante mais de 40 anos ensinando ioga, meditação e psicologia aplicada à vida, percebi algo que mudou tudo: *a serenidade não nasce do esforço, mas da compreensão.*

A mente não precisa ser controlada — precisa ser compreendida. Quando isso acontece, os pensamentos se reorganizam, as emoções se acalmam e o silêncio surge naturalmente, como uma consequência de clareza. Foi a partir dessa constatação que nasceu a **Confraria da Mente**, ponto de encontro entre psicologia, a neurociência e a espiritualidade, criado para quem deseja compreender a própria mente e viver com mais equilíbrio, serenidade e lucidez.

A palavra *confraria* vem da ideia de um grupo que caminha junto, compartilhando sabedoria e prática. É exatamente isso que ela representa:

uma comunidade de pessoas comprometidas em crescer com leveza, constância e consciência.

A serenidade não se conquista — ela se revela quando a mente é compreendida.

A **Confraria da Mente** é o resultado de uma vida inteira dedicada ao autoconhecimento. Fundei, em 1991, o Instituto Ísvara e, desde então, venho ensinando ioga e meditação. Mais de 20 mil pessoas já participaram das atividades do instituto, e essa convivência me mostrou algo essencial: a transformação verdadeira acontece quando o conhecimento faz parte da rotina, e não apenas de momentos especiais.

Viajei à Índia mais de 30 vezes.

Estudei com monges e mestres e trouxe ao Brasil professores de diversas tradições. Cada etapa dessa jornada me levou a compreender que a sabedoria só se torna viva quando ajuda as pessoas a lidarem com o cotidiano — e foi justamente esse desejo que deu origem à **Confraria da Mente**. Aí

também está a origem do método que desenvolvi e que se baseia na “*disciplina suave*”, ou seja, pequenas ações mentais, constantes, sem rigidez, mas persistentes. É um treino de lucidez que não exige perfeição, apenas presença. Em vez de buscar controlar a mente, aprendemos a nos relacionar com ela. É nesse relacionamento que nasce a liberdade interior.

A Confraria é um espaço de estudo, prática e transformação gradual. Um ambiente de aprendizado emocional e espiritual que cabe dentro da vida real, entre o trabalho, os relacionamentos e as pausas possíveis. Ela é a síntese de tudo o que aprendi e ensinei até

hoje. Por isso, é um caminho acessível e profundo para quem quer compreender a mente e encontrar, dentro dela, o espaço silencioso onde a paz já existe.

Se esse caminho faz sentido para você, convido-o/a a dar o primeiro passo participando do [Percurso Cognitivo sobre a Independência Emocional](#) que criei, um percurso **online** e **gratuito de 15 semanas**. É uma jornada introdutória que ensina, de forma simples e prática, como começar a reorganizar seus pensamentos e emoções para viver com mais clareza, serenidade e força interior.

Clique no link acima e comece agora. A paz que você busca talvez não esteja longe, ela apenas aguarda ser compreendida...

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

Novembro Negro: tempo de lembrar quem somos

Lilian Galvão



Novembro Negro é tempo de lembrar e tempo de celebrar: Dia 18 é o Dia Nacional de Combate ao Racismo e Dia 20 é o Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra. É tempo de *Sankofa* — princípio africano que nos ensina que não há futuro sem conexão com o passado. *Sankofa*, representada por um pássaro mítico e um coração, simboliza o retorno ao passado para recuperar a sabedoria e a herança ancestral, a fim de construir um futuro melhor. O pássaro que voa de cabeça para trás nos convida a resgatar o que foi esquecido: a experiência, a riqueza, o saber e a dignidade que nos foram subtraídos. *Sankofa*, além de ser um símbolo, representa uma ética de vida: um convite à lembrança como meio de reparação, cura e transformação.

No Brasil, as marcas do colonialismo são *feridas expostas*, visíveis nas desigualdades, no racismo estrutural e ambiental, na precarização do trabalho, nas diversas formas de violação de direitos, na necropolítica, na destruição de territórios e na exclusão social. Diante do caos, das crises ambientais, da violência e das polarizações, *Sankofa* nos convoca à calma, pois as cosmologias africanas nos recordam que tudo o que existe está interconectado e que o ser humano não é o centro nem o “CEO” do mundo, mas um fio da extensa rede que sustenta toda forma de vida. Quando essa rede se desfaz, a vida adoece — nas catástrofes, nas inundações, nas secas, na fome, nos conflitos e nas doenças que afetam o corpo e o *self*.

Que lugar ocupamos quando rom-

pemos a conexão com a Terra e com a irmandade? Na busca por poder, status e progresso, que valores abandonamos?

O Novembro Negro não é uma data, mas um chamamento à reflexão sobre nossa ancestralidade e origens. Como ensina Sobonfu Somé em *O Espírito da Intimidade*, voltar à ancestralidade implica recuperar os princípios da circularidade, da partilha e do respeito à natureza — valores que sustentaram civilizações e que ainda podem fertilizar a esperança. *Zumbi e Dandara dos Palmares* nos lembram que a resistência é um meio de transformação coletiva. *Carla Akotirene* nos convida a observar os enredos do racismo e do patriarcado sob uma perspectiva interseccional. *Frantz Fanon* nos ensina que a libertação é um processo profundo de descolonização tanto do corpo quanto da mente. *José Pilintra* nos motiva, nas encruzilhadas da existência, a agir com dignidade e astúcia, mantendo o equilíbrio entre luz e sombra. *Carolina Maria de Jesus* nos recorda que a palavra é uma poderosa ferramenta para denúncia, ascensão e transformação.

E que nunca esqueçamos: lembrar é um ato político e espiritual. Por isso, celebre novembro!

Lilian Galvão. PhD. Doutora em Estudos Africanos. Psicóloga Inspiracional.

@liliangalvao.br

Fonte/imagem: [Dicionário dos Símbolos](#)

novembro faz azul

Informação, prevenção e conscientização!

Palestras, rodas de conversa, atendimentos de saúde e serviços odontológicos gratuitos nas Unidades Básicas de Saúde.

📍 Informações
www.valinhos.sp.gov.br

VALINHOS

WhatsApp JORNALZEN
(19) 99109-4566

DIREITOS & ANTICAPACITISMO

Você tem atitude capacitista?

Considera-se discriminação em razão da deficiência toda forma de distinção, restrição ou exclusão, por ação ou omissão, que tenha o propósito ou o efeito de prejudicar, impedir ou anular o reconhecimento ou o exercício dos direitos e das liberdades fundamentais de pessoa com deficiência incluindo a recusa de adaptações razoáveis e de fornecimento de tecnologias assistivas.

(artigo 4º da [Lei Brasileira de Inclusão, 2015](#))

Desde os 7 meses de idade, sou uma pessoa com deficiência física. Hoje, como professora do ensino superior, sou também militante na defesa e promoção dos direitos e de políticas públicas que promovam o protagonismo da pessoa com deficiência. Como militante, quero contribuir para assegurar a representatividade de meu grupo social, ter nossas vozes ouvidas e nossa vez respeitada.

A atual conjuntura brasileira impõe desafios significativos para a inclusão de pessoas com deficiência nos vários espaços sociais, entre os quais, as desigualdades socioeconômicas, a escassez de financiamento, infraestruturas impróprias e até mesmo legados da pandemia. Considero, portanto, urgente rupturas profundas para reconhecer, aceitar e incluir as diferenças humanas na sociedade. Como uma pessoa com deficiência, vislumbro a emergência de uma sociedade que valorize e se beneficie com uma cultura inclusiva que influencie a construção de espaços sociais, organizacionais e comunitários que valorizem a diversidade e garantem que todas as pessoas, independentemente de suas diferenças (gênero, raça, orientação sexual, deficiência etc.), se sintam seguras, respeitadas e encontrem sempre iguais oportunidades de participação e desenvolvimento.

As palavras *capacitismo*, *incapacitismo* e *deficientismo* têm o mesmo significado, ou seja, “discriminação ou um conjunto de crenças pejorativas contra as pessoas com deficiência” (Sassaki, 2020), que representa a crença na falta



Genigleide da Hora

de capacidade da pessoa por conta da sua suposta limitação ou deficiência. Durante minha vida como mulher e pessoa com deficiência, muitas vezes escutei frases capacitistas do tipo “Você é tão linda, nem parece ter deficiência!”, “Ei! Estou falando com você, até parece que está surda!”, “Não temos pernas para realizar isso”... Essas

expressões são comuns e caracterizam atitudes capacitistas porque evidenciam discriminação e preconceito que nos vulnerabilizam. Mas é interessante observar que o *capacitismo* também pode se manifestar como um *reconhecimento da capacidade de superação* das pessoas com deficiência, frente às múltiplas e contínuas barreiras que encontra em suas vidas: “Nossa, você é incrível por ter realizado X. Como conseguiu?!”.

Fruto de ignorância e desconhecimento, o preconceito explícito nessas manifestações faz parte do senso comum quando a pessoa com deficiência é vista como “exemplo” por tentar conduzir suas vidas de forma comum, “normal”, ou seja, *em igualdade de condições como os demais*, conforme garantido por lei. A atitude preconceituosa reconhece os esforços da pessoa com deficiência para estudar, trabalhar, ter lazer ao mesmo tempo em que enfrenta constante descaso dos contextos, da população e dos governantes.

Precisamos ocupar espaços e lutar contra o capacitismo e a exclusão porque, tanto quanto você leitor/leitora do JORNALZEN, temos o direito de viver nossas vidas junto a amigos, familiares, na escola, na universidade, no mercado de trabalho ou qualquer outro espaço social. Por isso, quero com esta coluna contribuir para garantir que todos/as entendam e desenvolvam consciência sobre a gravidade das *atitudes capacitistas* e suas consequências. Somente assim: gradualmente, toda pessoa com deficiência encontrará apoio e oportunidades, para viver com dignidade, alegria e autorrealização.

Profa. Dra. Genigleide da Hora. Universidade Estadual de Santa Cruz (Uesc) e militante contra o capacitismo. gshora@uesc.br

Pensar sobre a morte serve para repensar a vida?

May Guimarães Ferreira

A morte, como diz Gilberto Gil, é diferente do morrer. Na canção *Não tenha medo da morte* (2003), Gil fala diretamente sobre esse tema: “não tenha medo da morte, tenha medo de não viver (...) ...a morte é depois de mim...morrer ainda é aqui, na vida, no sol, no ar...”.

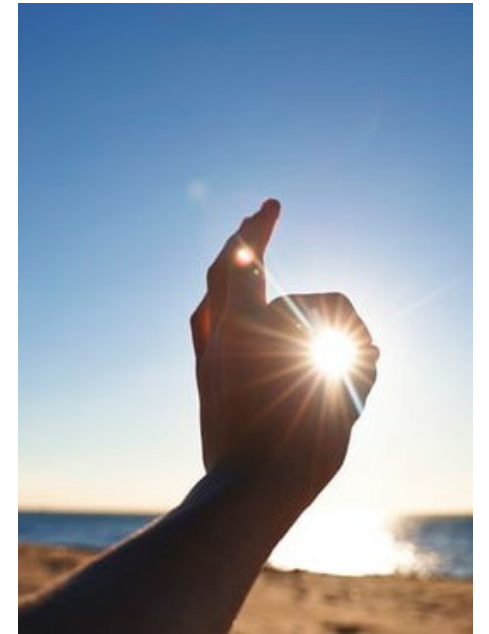
Se pensarmos a passagem da luz solar na Terra como uma metáfora do transcurso da vida, podemos imaginar o *nascer* como o amanhecer iluminado. O *meio-dia* como a etapa de vida adulta e produtiva. O *cair da tarde* podemos pensar como sendo o processo de envelhecimento, e a *noite* como a chegada da hora final. Para viver bem a cada dia, é preciso aceitar as mudanças, os ciclos com os ganhos e as perdas inerentes a cada etapa da vida. Quando estamos no processo de finalização da vida, por motivos diversos, não temos a visão de que era essa a única certeza que podíamos ter tido, desde sempre, desde o começo da existência.

Ao viver, deixo a cada dia uma pegada para a morte que virá, a qualquer hora incerta, ainda que eu não queira morrer. A morte contraria todas as ilusões da vida mesmo que eu não tenho desejo de morrer. Para viver sem o morrer em vida é necessário viver o sol, o ar, o mar, a terra, o luar, respirar bem fundo no momento presente e saber que a vida é só essa mesmo e única. *Não há tempo de vida a perder com banalidade. Cada minuto, segundo ou hora desperdiçada com “barulho” para nada e por nada, é vida perdida.*

A cultura se diferencia na maneira de aceitar o fim da vida e a morte. Os humanos criaram rituais diversos para contemplar o término definitivo de pessoas com as quais criaram vínculos afetivos. A forma de vivenciar o luto pela perda de pessoas próximas pode se tornar uma sobrecarga emocional devastadora, reconfortante ou inaceitável. Múltiplas podem ser as consequências da morte de pessoas próximas como pai, mãe, filhos/as, irmão/ã, parentes, amigos/as, vizinhos/as, conhecidos/as com os quais há identificação significativa.

Com a chegada da morte se encerra a luta entre “Eros” e “Thanatos”, para quem morre. No entanto, para quem fica a luta para vivificar “Eros” é uma alternativa possível de ressignificação da vida, dos afetos, dos vínculos e do trabalho de manter a vida plenamente. Nesses processos pode surgir a ideia de que quanto menos trabalharmos e consumirmos o supérfluo,

Reprodução



quanto menos produzirmos lixo que destrói o planeta, mais talvez seremos felizes, equilibrados/as e viveremos sentindo alegria e plenitude.

Elefantes costumam tocar, vigiar e cobrir o corpo dos mortos da sua espécie demonstrando comportamento de respeito, aprendizado e dor. Criar rituais e símbolos de luto pelas perdas é uma maneira de iniciar a elaboração do luto e separação que até os animais vivenciam. Para a espécie humana, a perda física de pessoas queridas, da convivência, da relação presencial próxima promove a reconexão aos aspectos significativos simbólicos que construíram os vínculos em vida. Muitas vezes a morte física suscita o surgimento de aspectos de ligação simbólicas que antes não foram alcançados por isso, a cada perda, uma nova conquista pode ser vivenciada. Perder faz parte do processo vital de movimento e transformação. Assim, as ilusões da imortalidade que aplaudem os aspectos do *ter sem ser*, bem como as feridas narcísicas da onipotência dos humanos podem suscitar transformações individuais pautadas no desejo de construir uma vida mais significativa e saudável em cada etapa vivida. Se pararmos para imaginar que podemos morrer amanhã, poderíamos valorizar cada segundo do dia de hoje, nossa história de vida e aceitar as perdas inevitáveis.

A letra da canção *Flor Bailarina*, de Guiomar Garcia, interpretada por Jussara Silveira revela a importância do vínculo amoroso e dos afetos que nos mantêm vivos: “Só morre quem nega na vida o amor. A mim, já me alegra colher uma flor”.

Profa. Dra. May Guimarães Ferreira é psicóloga, psicanalista e arteterapeuta guimaraesferreiramay1@gmail.com

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Tornei-me vegano, e agora?

“Enquanto o homem continuar a ser destruidor impiedoso dos seres animados dos planos inferiores, não conhecerá a saúde nem a paz. Enquanto os homens massacrarem os animais, eles se matarão uns aos outros. Aquele que semeia a morte e o sofrimento não pode colher a alegria e o amor.” (Pitágoras)



**Madá
Neves**

Antes de mais nada, vamos entender o que veganismo. Segundo a organização The Vegan Society, do Reino Unido, trata-se de uma filosofia e um estilo de vida que visa “retirar, sempre que possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade com animais para alimentação, vestuário ou qualquer outro propósito”. A proposta da The Vegan Society é possibilitar o desenvolvimento e o uso de alternativas livres de animais para o benefício dos seres humanos, dos seres vivos em geral e do meio ambiente. Este mês é uma boa oportunidade para refletir sobre essa tendência alimentar que é difundida desde 1944: em 1º de novembro foi celebrado o Dia Mundial do Veganismo.

Mas quais são as diferenças entre o veganismo e o vegetarianismo? Todas elas garantem os níveis nutricionais para um corpo saudável?

A principal diferença é que o veganismo — também conhecido como vegetarianos “verdadeiros” ou puros, ou ainda vegetarianos estritos — preconiza um estilo de vida que exclui todos os produtos de origem animal, como carne, laticínios, ovos, mel, couro, lã e cosméticos testados em animais; enquanto o vegetarianismo é uma dieta que exclui carne

(incluindo peixe e aves), mas pode incluir outros produtos de origem animal, como laticínios, ovos e mel, surgindo assim outras tendências alimentares como ovolactovegetariano, lactovegetariano e ovovegetariano.

Qualquer dessas dietas traz benefícios para a saúde? Segundo Slywith

et al. (2010), no relatório publicado pela Associação Dietética Norte-americana (American Dietetic Association) e pela Associação de Nutricionista do Canadá, publicada em 2003, há uma redução de mortes por infartos em vegetarianos, menor mortalidade por doença cardíaca, os níveis sanguíneos de colesterol são 35% mais baixos em veganos que nas pessoas que ingerem carne. Em relação à pressão arterial, os vegetarianos têm redução de 5 a 10 mmHg, apresentando também a redução de 50% do risco de apresentar

diverticulite (uma doença que atinge principalmente o intestino grosso).

Todos esses aspectos são de grande importância para aqueles que querem ter uma vida saudável, plena, com equilíbrio e longevidade. Um outro ponto que merece atenção é a questão dos níveis de pensamentos da

mente, sejam de um vegano, vegetariano ou qualquer outra tendência. Será que os meus pensamentos estão vegetarianos? Será que os pensamentos estão veganos? Estão puros? Ao ter essa reflexão, haverá coerência e completude em nossas escolhas, seja no mundo físico ou espiritual.

Madá Neves, 61 anos, é professora, pedagoga, mestra em Tecnologia da Informação e especialista em Deficiência Intelectual marianeves0812@gmail.com

“Este mês é uma boa oportunidade para refletir sobre essa tendência alimentar que é difundida desde 1944: em 1º de novembro foi celebrado o Dia Mundial do Veganismo”

NATAL SOLIDÁRIO O Fundo Social de Solidariedade (Funssol) de Indaiatuba realiza, até 3 de dezembro, a Campanha Natal Solidário. A iniciativa tem como objetivo arrecadar itens natalinos, como guloseimas, panetões, sucos concentrados e brinquedos, que serão destinados a famílias atendidas por Organizações da Sociedade Civil e projetos sociais do município. As doações podem ser entregues diretamente na sede do Funssol, localizada na Prefeitura. O repasse dos donativos às entidades cadastradas será no dia 10 de dezembro.

RECEITA DO MÊS

BOLO FIT FUNCIONAL (sem açúcar, sem farinha, sem ovos, sem leite de soja)

Ingredientes

- 3 bananas nanicas bem maduras
- 1 maçãs picadas em tamanho médio
- 1 e 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1/4 xícara de frutas desidratadas e cortadas em pedacinhos (podem ser ameixas, tâmaras, uva passas, damasco etc.)
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó
- 1 colher de café de cravo-da-índia em pó
- 1 colher (sobremesa) de linhaça hidratada
- 1/4 xícara (chá) nozes trituradas ou xerém de castanhas-de-caju
- 100 ml de leite de coco
- Água (o quanto baste até dar ponto de massa de bolo)
- 1/2 colher (sopa) de fermento em pó para bolo
- 1 pitada de sal

Preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. No liquidificador, coloque leite de coco, as bananas, a linhaça hidratada. Bata até formar um creme homogêneo.
3. Em uma tigela misture a aveia, canela, o cravo-da-índia em pó, a maçã cortada em pedaços e as frutas desidratadas.



4. Adicione o creme obtido, se ficar espesso acrescente um pouco mais de água. Mexa até ficar homogêneo.
5. Adicione o fermento químico em pó, mexendo suavemente para incorporar-lo à massa.
6. Coloque em uma forma pequena (retangular ou com furo) untada com óleo de girassol e aveia em flocos finos.
7. Polvilhe com as nozes e o restante da canela (pode polvilhar com xerém de castanha-de-caju).
8. Asse em forno preaquecido a 180°C cerca de 40 minutos.

* Rendimento: 10 porções

Fonte: Receitas Veganas, Brahma Kumaris Vila Serra Serena

Este bolo é um alimento funcional porque oferece vários benefícios à saúde pelo valor nutricional que diminui o risco de doenças crônicas degenerativas (ex. câncer, diabetes).

Ao adotar uma dieta saudável, o corpo agradece.

Projeto 100% Saúde reforça os cuidados com o corpo e a mente

A Secretaria de Saúde de Indaiatuba, em parceria com a UniMAX, divulgou a programação de palestras do Projeto 100% Saúde para o mês de novembro. As atividades seguem acontecendo às quartas feiras, às 19h30, no plenário da Câmara Municipal, com entrada gratuita.

O projeto, que integra as ações de promoção e prevenção da saúde no município, tem como objetivo incentivar mudanças de hábitos e conscientizar a população sobre a importância do cuidado integral com o corpo e a mente. Os encontros abordam de forma acessível temas como alimentação, saúde emocional, obesidade e prevenção de doenças crônicas.

Para participar do acompanhamento de prevenção, os interessados devem comparecer às 18h, no dia da

palestra, para realizar a inscrição. É necessário apresentar CPF, RG, comprovante de endereço e número do cartão SUS (não é preciso levar cópias).

Confira a programação de novembro: 12/11 – “O poder dos pensamentos...” (com a psicóloga: Ada Riberti); 19/11 – “Hérnias e obesidade!” (com o gastrocirurgião Felipe Chaim); 26/11 – “Obesidade começa nos neurônios: aspectos psiquiátricos e psicossociais” (com o psiquiatra/psicoterapeuta Rodrigo Fonseca Martins Leite).

O Projeto 100% Saúde conta com uma equipe multidisciplinar formada por profissionais das áreas de nutrição, psicologia, psiquiatria e cirurgia, que acompanham e orientam os participantes na adoção de um estilo de vida mais equilibrado e saudável.

ELEVAÇÃO DA CONSCIÊNCIA

Liderança organizacional

A consciência permite ao espírito humano tomar conhecimento de si mesmo, de suas operações e de seus limites.
(Edgar Morin, 2015)



Maribel Barreto

Quando a consciência se expande, você torna-se capaz de observar a si mesmo e agir com mais lucidez diante dos desafios do viver, especialmente nas relações humanas e organizacionais. Essa lucidez é justamente o que possibilita, mesmo em um mundo acelerado e competitivo, preservar o estado de atenção, harmonia e equilíbrio, tarefa essencial a quem se compromete com o desenvolvimento contínuo da própria consciência.

Exercer a liderança consciente, aquela que é coerente com valores virtuosos e melhora as relações entre as pessoas e os ambientes, é um processo que nasce dentro de você. *A consciência é o espelho que reflete o que há de mais profundo no ser humano*: suas fragilidades e possibilidades de evolução, em sintonia com a ordem universal, através da manifestação das suas leis, que também repousam em si.

A transformação começa no reconhecimento de quem você é, e no entendimento do que ainda pode ser desenvolvido. Esse movimento interior abre o caminho para o aprimoramento individual e coletivo, impulsionando um ideal que transcende o “eu” e alcança o “nós”, manifestando-se nas várias instâncias da vida.

O papel do *líder consciente*, nesse contexto, é o de inspirar e orientar com clareza de propósito, buscando sempre o melhor para o todo. *Liderar não é impor, mas criar condições para que você e os outros tornem reais seus ideais*. A consciência manifesta-se como uma força que auxilia o líder a raciocinar diante das demandas de realização, a administrar as contingências e a superar dificuldades ou aparentes impossibilidades. Esse

processo conduz ao ideal de forma integrada, em sintonia consigo mesmo, com o outro e com o meio em que atua.

Quando o desenvolvimento interior é negligenciado, manifestam-se os 3Ds, desconfortos, desalentos e desencontros, expressões de uma desordem individual e social que afastam o ser humano do ideal.

Uma consciência mais desenvolvida, ao contrário, promove o movimento inverso: une, harmoniza e integra. Quanto menor o investimento nesse processo, menor o autoconhecimento e maior a proximidade com os conflitos que marcam o dia a dia.

As organizações, enquanto organismos vivos, constituem um todo em constante funcionamento. Quando uma de suas partes falha, o equilíbrio do conjunto é comprometido. O surgimento dos 3Ds tem origem, muitas vezes, em lacunas de conhecimento, capacidade ou atitude de algum de seus integrantes. Reverter esse quadro e restabelecer a harmonia do sistema requer que cada ser humano atue de forma integral, sustentando-se

em três dimensões indissociáveis: sentir, pensar e agir, em perfeita sintonia. Sempre que uma dessas dimensões é relegada, instala-se a desconexão e, com ela, o conflito.

Por isso, é essencial cultivar o despertar do sentir, o exercício do saber pensar e o agir com retidão, para que você possa resgatar a visão do todo, ainda que como parte dele. O autoconhecimento torna-se, então, um instrumento fundamental para o aprimoramento dos seus conhecimentos, capacidades e atitudes cotidianas, constituindo-se em um convite permanente da consciência e revelando-se como fonte de renovação nas dinâmicas humanas e organizacionais.

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

“A consciência é o espelho que reflete o que há de mais profundo no ser humano”

POESIA

Sementes de Paz

E... dentro desse mundo de amor que desejamos, que encontremos espaço para cultivá-lo primeiro em nós. Olhando para dentro com coragem de nos encontrarmos de verdade:

sem máscaras, sem histórias, sem julgamentos.

Abrindo espaço para quem somos em essência e deixando ir o que pensávamos ser.

Aprendendo a nos tratar com carinho,

a ir atrás do que sonhamos,

a dizer sim para a alma

e não para o que fere o coração.

Reconhecendo os erros com humildade.

Perdoando as velhas versões de nós que não escolheram o amor.

Agindo agora com coerência e integridade

conosco e com nossa desejada realidade.

Desse encontro íntimo floresce uma nova relação com toda a vida...

mais leve, mais autêntica, mais livre.

É a partir daí que conseguimos criar

um mundo em que a paz há de reinar.

Sophia Longoni

Educadora inspiracional em TransFormação

sophia.longoni@gmail.com

MANDALA PARA PINTAR



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

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: sociedadeamigosdavidia.org.br

AGENDA

7, 14, 21 e 28/11

Encontro "Metamorfose do Corpo" Online e gratuito

Encontro semanal para aliviar tensões, restaurar a energia vital e abrir espaço para o fluxo natural da vida.

* Fabi Dutra (terapeuta integrativa e dançaterapeuta)

* Sophy Longoni (educadora em TransFormação)

Toda sexta feira, das 8h às 9h.

Inscrições: [@fabiana_elisa_dutra](https://www.instagram.com/fabiana_elisa_dutra)

10 a 21/11

COP30 – Brasil Amazônia

Chefes de Estado de 198 países se reuniram em 1992 no Rio de Janeiro para participar da Cúpula da Terra, realizada pela ONU, quando a expressão crise climática não figurava no debate público. Agora a consciência acerca da iminente destruição dos recursos do planeta é indiscutível: o aquecimento do planeta acelerou (2024 foi considerado o ano mais quente da história!) e o interesse pelo que se discute na COP extravasou os círculos de ambientalistas e diplomatas para capturar a atenção de milhões de pessoas pelo mundo. Acompanhe tudo da COP30 em: <https://cop30.br/pt-br>
Local: Belém, Pará.

13 e 14/11

Retiro "Supere Vulnerabilidades (2) - da rejeição ao propósito"

* Liliani Zunino Duarte (arquiteta e membro da Brahma Kumaris)

Brahma Kumaris Serra Serena (Serra Negra, SP)

Inscrições e informações:

<https://tinyurl.com/retirosupere2>

Vagas limitadas.

14 e 16/11

ExpoCannabis Brasil

A maior vitrine de negócios, ciência, cultura, indústria e política sobre cannabis da América Latina. Um evento imperdível para empresários, investidores, profissionais de saúde e pesquisadores.

Informações e inscrições:

<https://expocannabisbrasil.com/>

15/11

Workshop presencial "Minha Jornada com o Planeta Terra: escolhas que nos curam"

* Rute Freitas (educadora e pesquisadora na área de ciência e comportamento)

* Rafael Leopoldino (biólogo e professor na área de Tecnologias Ambientais)

* Belén de Maria (psicóloga e arte-educadora com práticas de ecopsicologia)

Horário: das 14h às 17h

(intervalo com lanches)

Brahma Kumaris Campinas

Rua Monte Aprazível, 387 (Chácara da Barra). Inscrições: (19) 99503-7046.

Vagas Limitadas.

21/11 e 5/12

Encontros do Grupo de Apoio Repensando a Loucura

Online e gratuito

Às sextas-feiras, quinzenalmente, das 18h às 19h30.

Em cada encontro há a apresentação da experiência vivida por um dos participantes do grupo – experienciador/a e um convidado que aborda temas relevantes de saúde mental. Os dados deste encontro serão veiculados no Instagram do JORNALZEN. Fique ligad@!

26 a 28/11

Congresso Internacional de Altos Estudos em Educação – CAEduca 2025 (evento online)

Informações e inscrições:

<https://eventos.caedjus.com/caeduca2025/>

28/11 a 3/12

14º Congresso Brasileiro de Saúde Coletiva. Brasília, DF.

Informações e inscrições:

<https://saudecoletiva.org.br/>

29/11

Minirretiro "Comunicação Não Violenta na Prática"

* Ana Alvarenga (terapeuta de relacionamentos, mediadora de conflitos e facilitadora de comunicação conectiva e não violenta)

Horário: 9h às 16h

(intervalo com lanches)

Local: Brahma Kumaris Campinas

Rua Monte Aprazível, 387 (Chácara da Barra). Inscrições: (19) 99503-7046.

Vagas Limitadas.

29/11

Palestra "Qual é a continuação de sua história?"

* Joseane Francischini (gestora)

Horário: 9h às 11h

Local: UBS IV (Rua Coronel Júlio Pereira Blum, 193 - Jardim Morada do Sol), em Indaiatuba.

Projeto DignaMENTE, que tem como foco o fortalecimento da saúde mental e o incentivo ao autocuidado.

Mais informações: (19) 3935-2754.

Evento aberto ao público.

CULTURAZEN

Cristiano Polidoro



Apresentação teatral do Festival de Artes de Valinhos, cujos ingressos foram trocados por um quilo de alimento não perecível em prol do Fundo Social de Solidariedade do município

Divulgação



Peça teatral infantil no Sesc Campinas propôs reflexão poética sobre nossos vínculos com a natureza e a importância de um futuro mais sustentável

Divulgação



Parceria com o Sesi levou 128 alunos de turmas do 9º ano do ensino fundamental para plantar 130 mudas de árvores nativas e frutíferas ao longo das margens do Ribeirão Pinheiros na Rua Albertina de Castro Prado, no Bairro Capuava, em Valinhos, colaborando com a recomposição da mata ciliar local

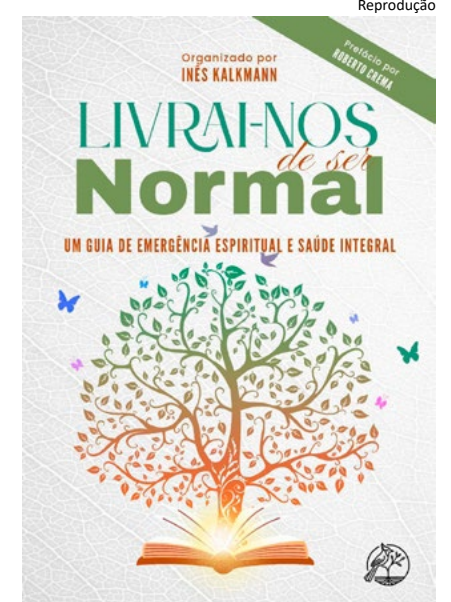
DICA DE LEITURA

LIVRAI-NOS DE SER NORMAL

Inês Kalkmann (organizadora)

Voz no Papel Editorial

Este livro é uma obra fascinante e atual que reúne como autores/as diferentes profissionais da área da saúde integral que articulam ciência, espiritualidade e experiências reais na esfera do mundo invisível. Traz diferentes conceitos, relatos, manejos e ferramentas que oferecem acolhimento e orientações para quem está se percebendo em crise ou simplesmente deseja saber mais sobre tais experiências.



Reprodução

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!