



**ROTA VERDE** Caminhada reuniu 332 participantes no Clube de Campo Vale Verde, em Valinhos. Mais de 700 itens de higiene pessoal foram arrecadados e enviados ao Fundo Social.



ZENTREVISTA  
**Caroline de Moraes**  
Pág. 3

**GUIA AMBIENTAL**  
Oficina de lançamento, em Luziânia (GO), de guia de educação ambiental que une ciência e saberes ancestrais, arte e ética, propósito e décadas de vivência educacional do filósofo, artista e educador Marco Aurélio Querubim. Pág. 10



## ARTIGOS

**ALICE GARCIA**  
Outubro Rosa:  
a prevenção  
salva vidas e  
preserva sonhos  
Pág. 5

**MARIA INÊS FINI**  
Às professoras,  
educadoras,  
mestres da arte de  
ensinar e inspirar  
Pág. 6

**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

# EDITORIAL

**C**omeço este editorial manifestando GRATIDÃO a todos/as que contribuíram para mais uma edição — a 247ª — do JORNALZEN.

No mês de outubro, celebramos o Dia dos/as Professores/as, com várias contribuições importantes para lembrar a importância desses/as profissionais na nossa vida desde a mais tenra idade. A Profa. Dra. Maria Inês Fini, nossa convidada especial, assina o artigo *Às professoras, educadoras, mestras na arte de ensinar e inspirar*. Também neste mês devemos voltar nossa atenção para a saúde da mulher e a prevenção do câncer de mama. Assim, a campanha Outubro Rosa conta com o artigo *A prevenção salva vidas e preserva sonhos*, assinado pela Dra. Alice Garcia, oncologista há 40 anos e expert na área, reconhecida por sua humanidade, compaixão e compromisso com o bem-estar de seus pacientes. Aprender acerca da prevenção do câncer de mama é fundamental. Por isso, divulgue e compartilhe nosso jornal.

Dia 29 de Outubro é o Dia Nacional do Livro e, para celebrar essa data tão importante nas nossas vidas e formação, já que livros nos ensinam, preenchem, curam e nos levam a lugares nunca visitados ou sonhados, convidamos a Dra. Maribel Barreto, escritora e embaixadora da Paz pela ONU, que nos brinda com o artigo *O Dia Nacional do Livro e o impacto da leitura no despertar de consciências*.

A entrevistada do mês é a conselheira clínica Caroline de Moraes, que é brasileira, mas vive há muitos anos no Canadá, a partir de onde desvelou sua missão: ajudar ao próximo que vive emergências espirituais, experiências que ela viveu e teve muita dificuldade de encontrar ajuda. De lá, do hemisfério norte, Caroline decidiu trazer para o Brasil, país altamente espiritualizado, o Movimento Internacional Emergência Espiritual em Rede (SEN Brasil), que tem formado e ajudado muitas pessoas graciosamente. Não deixe de ler porque você ou alguém que conhece pode se beneficiar dessas informações e conhecimentos na área de saúde mental e espiritualidade.

Para além disso, o JORNALZEN com seu time de colunistas, aborda outros temas altamente relevantes para nosso viver pleno, saudável e com liberdade, entre os quais cito autocuidado, autovalor, o poder da gentileza, a importância dos docentes, inteligência emocional, o que é a teosofia, saúde mental nas empresas e alimentação que nutre alma/corpo. A Profa. Genigleide da Hora, da Universidade Estadual de Santa Cruz, se junta a nós e contribui com seu conhecimento e experiência

## COLUNISTAS DO JORNALZEN



Alessandra Miranda



Genigleide da Hora



Ferdinand van Zalen



Jackeline Susann



João Scalfi



Ligia Splendore



Madá Neves



May Guimarães



Silvia Lá Mon



Windyz Ferreira

como mulher, acadêmica com deficiência para nos conscientizar sobre os direitos da pessoa com deficiência e o combate ao capacitismo. Seja bem-vinda, professora!

Para finalizar, esta edição aborda o COP 30, que é a 30ª Conferência da ONU sobre Mudanças Climáticas, um encontro anual de líderes mundiais, cientistas e sociedade civil para debater e negociar ações de combate às mudanças climáticas, que este ano será em Belém, capital do Pará. A Organização Brahma Kumaris Brasil, pelo seu 26º ano, estará presente nesse evento, no qual Sister Jayanti, da BK Índia, fará uma importante contribuição. Em parceria com a jornalista Giane Gatti, voluntária da BK e militante em defesa do meio ambiente, recebemos esta importante matéria da BK Brasil: *COP 30: é hora de mudar a consciência de material para espiritual*.

Agora, só posso deixar aqui meu convite e meu desejo de uma excelente leitura, combinando reflexão e ação, porque somente a leitura e a reflexão não leva a mudanças. Por isso, leia as colunas, curta as matérias, digira seus conteúdos, aprenda, incorpore-os em sua vida e aja em direção a mudanças relevantes. Mude, passo a passo, gradualmente... mas escolha mudar conscientemente. Conforme você muda, sua vida muda, seu crescimento acelera e você se torna mais forte porque está se nutrindo de conhecimentos que nutrem sua alma.

**Windyz Ferreira**  
Editora

## ESPAÇO DO LEITOR

Excelente trabalho! A arteterapia une o útil ao agradável, porque utiliza a criatividade artística para trabalhar o emocional, expressar sentimentos e explorar o inconsciente, trazendo assim, um autoconhecimento ao paciente. A arteterapia cria um tripé entre a obra, o terapeuta e o paciente. Parabéns May Guimarães, pela reflexão esclarecedora. (*"Sem remédio... remediado está?"*, May Guimarães, edição 246)

**Maria José Neves Azevedo (São Luís/MA)**,  
escritora e poeta

Adoro a leitura do JORNALZEN. Como sempre, elucidativo e de leitura abrangente dos temas pouco falados e importantes.

**Rosana Carvalho (Hortolândia, SP)**

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



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

ZENTREVISTA: Caroline de Moraes

# MISSÃO DE SERVIR

Após passar por emergência espiritual profunda, fundadora do SEN Brasil descobriu talento para ser terapeuta e atuar com foco no serviço ao próximo



Divulgação

Conselheira clínica registrada no Canadá, onde reside, a brasileira Caroline de Moraes tem mais de uma década de atuação na área de desenvolvimento humano. Nascida em Nova Friburgo (RJ), possui sólida experiência no acompanhamento de pessoas em situações de estresse pós-traumático, ansiedade, depressão e crises psicoespirituais. Antes da experiência transformadora que a conduziu ao campo da psicoespiritualidade, Caroline, 44 anos, atuou no universo corporativo. Sua trajetória combina prática clínica, pesquisa e atuação social com foco no serviço ao próximo. Internacionalmente reconhecida, Caroline fundou a Rede de Emergência Espiritual Brasil, conhecida pela sigla SEN (Spiritual Emergence Network), parte de uma rede global dedicada ao acolhimento de emergências espirituais. Também é fundadora e CEO da Ilumina, clínica especializada em saúde mental e espiritualidade. Nesta entrevista ao JORNALZEN, Caroline — uma mulher contemporânea, sensível e determinada — compartilha um pouco de sua jornada.

**Que jornada linda e desafiadora a sua... Qual foi a maior aprendizagem neste seu caminho de realizações e rupturas profundas?**

Chega um momento em nossas vidas em que precisamos deixar de apenas ter esperança, para nos tornarmos a própria esperança. Esperança de coragem em um mundo marcado pelo medo, de bondade em meio à maldade, de amor em tempos de ódio. Quando nos tornamos essa esperança, nos empoderamos, mudamos de posição e passamos a agir de uma forma totalmente diferente no mundo. Minha jornada me ensinou que, mesmo nas maiores rupturas, é possível renascer com mais propósito e clareza, encontrando no próprio caminho a força para se reconstruir.

**Pode compartilhar com nossos/as leitores/as o que aconteceu com você?**

Há alguns anos, vivi uma experiência espiritual profunda, que se transformou em um trauma e em uma crise psicoespiritual. Tudo começou quando sofri preconceito em um ambiente religioso, o que me deixou fragilizada e desencadeou um período de grande dor. A partir daí, vivi cerca de três anos imersa em estados extraordinários de consciência e em uma série de fenômenos parapsicológicos. As experiências foram tão intensas que transformaram completamente minha vida e visão de mundo. Naquele momento, não sabia o que estava enfrentando. Foi um período em que literalmente “não ficou pedra sobre pedra”. Minha carreira mudou, meu país mudou, e tudo era novo para mim. Com o tempo, consegui integrar o que havia vivido, passei a reconhecer mudanças

internas e profundas com autoconhecimento, autoaceitação e autoestima. Descobri um talento genuíno para ser terapeuta e despertei para a missão de servir à humanidade. Quando mudei para o Canadá, encontrei um espaço de acolhimento e compreensão sobre o que vivi. Tive acesso a profissionais, formações e comunidades que unem saúde mental e espiritualidade. Essa integração não apenas trouxe cura, mas também muita inspiração.

**O que é esse movimento chamado Rede de Emergência Espiritual?**

É um movimento internacional criado a partir das pesquisas, cujos achados mostram que muitas experiências que parecem patológicas (crises, estados não ordinários de consciência, manifestações espirituais) podem ser emergências espirituais com profundo potencial de transformação desde que sejam acolhidas. A SEN existe justamente para oferecer escuta qualificada, informação e suporte a

peças que atravessam essas crises, bem como a familiares e profissionais de saúde que, muitas vezes, não sabem como lidar com tais vivências. A rede integra ciência, espiritualidade e saúde mental, e conecta quem sofre com profissionais e recursos capazes de promover cuidado integral. O SEN Brasil surgiu, primeiro, porque eu mesma vivi por três anos uma emergência espiritual que transformou radicalmente todas as áreas de minha vida. Segundo porque, no Brasil, milhares de pessoas vivem experiências espirituais intensas (crises místicas, manifestações mediúnicas ou que são confundidas com “doença mental”) sem ter acesso a um espaço seguro e informado para compreender o que lhes acontece. A Rede SEN Brasil é esse espaço adaptado à nossa realidade cultural, espiritual e social. Meu objetivo é ampliar o diálogo entre espiritualidade e saúde mental, para que cada vez menos pessoas sejam estigmatizadas em seus processos de despertar.

**Você é conselheira clínica. Esse é um termo que não se usa no Brasil. Pode nos contar um pouco sobre seu trabalho nessa área e sobre como usa o Eneagrama?**

No Canadá, um *clinical counsellor* é um profissional da área da saúde mental que atua como psicoterapeuta, oferecendo acompanhamento emocional e psicológico para pessoas em diferentes fases da vida. Minha atuação é dirigida ao cuidado informado pelo trauma, ou seja, levo em conta como

as experiências dolorosas do passado impactam o presente do cliente, sempre com foco na segurança, no acolhimento e no fortalecimento interno. Integro a espiritualidade no processo terapêutico quando o cliente aceita. O Eneagrama me ajuda a compreender padrões de personalidade e de defesa de cada pessoa, facilitando tanto o autoconhecimento quanto o processo de mudança. A combinação da abordagem clínica, visão espiritualizada e uso do Eneagrama permite que eu ofereça um acompanhamento mais integral a cada pessoa.

**O que faz para se manter saudável e feliz? Tem alguma prática espiritual ou voltada ao autoconhecimento que indicaria aos/às nossos/as leitores/as?**

Sou uma pessoa neurodivergente, com altas habilidades e superdotação. Por isso sou hipersensível e respondo intensamente a estímulos. Precisei desenvolver um plano de autocuidado sólido ao longo dos anos. Sigo uma rotina de autocuidado que combina práticas corporais, mentais e espirituais. Faço ioga, caminhadas na natureza, meditações, respiração, desenho de mandalas e escrita intuitiva, atividades me ajudam a equilibrar minha energia, processar emoções e manter a conexão comigo mesma. Recomendo a todos terapia, muita terapia. Trabalhar o ego significa compreender nossas motivações, medos e padrões automáticos. A terapia é um espaço seguro de autoconhecimento e integração.

**Como vê a proposta do JORNALZEN?**

Extremamente relevante e necessária. “Informar para transformar” é uma missão que ressoa profundamente com o que acredito: o conhecimento e a reflexão têm o poder de gerar mudanças reais na vida das pessoas. Quando oferecemos informações que promovem consciência, autoconhecimento e bem-estar, estamos criando oportunidades para que cada indivíduo se conecte consigo mesmo e com o mundo de forma mais plena e consciente.

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

Façam tudo na vida com compaixão. Nunca sabemos o que o outro está carregando, por isso sejamos gentis e compassivos. Não esqueçam da autocompaixão. Não se critiquem, aprendam a se amar mais e a se aceitar.

**“Meu objetivo é ampliar o diálogo entre espiritualidade e saúde mental, para que cada vez menos pessoas sejam estigmatizadas em seu despertar”**

## SILVIA LÁ MON



### Fazer terapia é...

Aprimorar nossa inteligência emocional.

Mas o que isso significa? Todos nós possuímos um grau de inteligência (QI), que varia de uma pessoa para outra, influenciada fortemente pela genética e que se torna mais estável com a idade. Em termos gerais mede nossa capacidade de raciocínio, compreensão, planejamento, aprendizagem etc.

Nós, seres humanos, nos diferenciamos justamente por nossa consciência e também por nossa capacidade de sentir emoções e o gerenciamento das nossas emoções, determina o grau de nosso quociente emocional (QE). Ele aumenta e se desenvolve continuamente, através da prática de refinamento de nosso autoconhecimento, que nos leva a estar centrados e conectados a nós mesmos e, conseqüentemente, somos capazes de melhorar nossa conexão com os outros.

Ok, mas como isso acontece na prática?

Como escrevi na coluna anterior, o autoconhecimento é aprimorado através da auto-observação. Quando você entra num processo terapêutico, seja individual ou em grupo, começa a observar e reconhecer melhor os seus sentimentos em relação aos acontecimentos cotidianos, além de questões existenciais mais profundas. A partir daí, torna-se capaz de ressignificar esses sentimentos, ou seja, enxergar um novo sentido, uma nova visão em relação a um conflito ou a um caminho a seguir. Dessa forma, você vai aprendendo a

gerenciar melhor as suas emoções, começa a otimizar os recursos e qualidades que possui, tendo como resultado um maior equilíbrio entre a razão e a emoção, melhorando seu autocuidado, sua autoestima e sua autoconfiança. Até mesmo o seu sistema imunológico fica fortalecido, o que resulta em menos suscetibilidade a doenças e vírus, além de amenizar as doenças já adquiridas.

As principais glândulas do nosso corpo (responsáveis pela produção dos hormônios) são consideradas “o espelho do eu”, porque são diretamente influenciadas por nossas emoções, e vice-versa. Como exemplo, o cortisol é um hormônio liberado quando estamos sob estresse e responsável por diversas doenças físicas e mentais, assim como serotonina, dopamina, endorfina e exotoxina regulam e estimulam o nosso bem-estar e a nossa saúde física e mental.

Concluindo: o caminho do autoconhecimento é o caminho da saúde mental e física, e todos esses benefícios são adquiridos através de um bom processo terapêutico.

Aproveito a oportunidade para te convidar para o primeiro curso “Desenvolvendo a Inteligência Emocional”, uma jornada em grupo com dez encontros semanais em que serão abordados os conceitos sobre a inteligência emocional e muitas dinâmicas para desenvolver autoestima, autoconfiança, autocuidado, empatia e relacionamento interpessoal. Mais informações e inscrições através dos contatos abaixo.



Silvia Lá Mon

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

\* **INVESTIGAÇÃO DO INCONSCIENTE**

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

📞 19 99109.4566 📷 @silvialamonn

## DATAS COMEMORATIVAS

- Outubro Rosa – Mês da Conscientização e Prevenção do Câncer de Mama
- 1º/10 – Dia Internacional da Pessoa Idosa
- 1º/10 - Dia Nacional do Idoso
- 1º/10 – Dia Internacional da Música
- 1º/10 – Dia Mundial do Vegetarianismo
- 3/10 – Dia das Abelhas
- 3/10 – Dia dos Animais
- 4/10 – Dia da Natureza
- 6/10 – Dia Mundial da Paralisia Cerebral
- 10/10 – Dia Mundial da Saúde Mental
- 10/10 – Dia Nacional de Luta contra Violência à Mulher
- 11/10 – Dia da Pessoa com Deficiência Física
- 12/10 – Dia das Crianças
- 15/10 – Dia dos/as Professores/as
- 22/10 – Dia de Protesto Mundial contra o Uso de Eletrochoque
- 25/10 – Dia Nacional de Combate ao Preconceito contra as Pessoas com Nanismo
- 28/10 – Dia do Servidor Público
- 29/10 – Dia Nacional do Livro
- 31/10 – Dia das Bruxas - Halloween
- 31/10 – Dia da Dona de Casa

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 ente 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](mailto:ajuda.emergenciaespiritual@gmail.com)

Website: [www.emergenciaespiritualbr.org](http://www.emergenciaespiritualbr.org)

Instagram: @emergencia\_espiritual

**PROBLEMAS COM DROGAS?** nós podemos ajudar

Se quer parar de usar drogas, você não está sozinho!



[www.na.org.br](http://www.na.org.br)

Ligue e se informe

**0800 888 6262**



# O Dia Nacional do Livro e o impacto da leitura no despertar de consciências

Maribel Barreto

*“Oh! Bendito o que semeia  
Livros... livros à mão cheia...  
E manda o povo pensar!  
O livro, caindo n’alma  
É germe – que faz a palma,  
É chuva – que faz o mar.”  
(Castro Alves, 1870)*

Inspirados pelos versos imortais de Castro Alves, reconhecemos no livro a força viva que faz germinar ideias, brotar o pensar e florescer consciências. Mais que um artefato material, o Dia Nacional do Livro celebra o livro como símbolo de liberdade e despertar interior, um ato de reverência ao conhecimento, à leitura e à cultura que nos conduz à busca constante do aperfeiçoamento e da transformação por meio da educação.

A comemoração em 29 de outubro faz referência à fundação da Biblioteca Nacional, em 1810, no Rio de Janeiro. A data foi instituída pela Lei Federal nº 5.191/1966, que mobiliza escolas públicas e particulares a desenvolverem ações voltadas à valorização do livro, da literatura e da leitura, como

forma de difundir o saber, despertar o sentir e expandir a criatividade.

Além das escolas, bibliotecas e instituições culturais aproveitam a ocasião para promover feiras literárias, encontros com autores, clubes de leitura e campanhas de doação de livros. Essas iniciativas promovem maior acesso à leitura e fortalecem o desenvolvimento humano e social.

O livro é, portanto, uma porta aberta para a consciência, um convite para que o ser humano se reconheça como buscador e livre pensador, capaz de olhar para si, para o outro e para o mundo com novos olhos.

Mais do que fonte de conhecimento, o livro é ponte entre o saber e o sentir, entre o intelecto e a consciência. Cada leitura é um exercício de reflexão e autoconhecimento. O conhecimento é patrimônio da humanidade, mas só ganha sentido quando desperta a sensibilidade de quem lê. A leitura, por sua vez, não apenas informa, ela forma e transforma. Ler, nessa perspectiva, não é apenas decifrar palavras, mas interpretar o sentido profundo da existência, percebendo nas linhas e

entrelinhas tudo o que ultrapassa o comum, o trivial, o superficial.

A leitura desperta a inteligência, amplia a capacidade de aprender e impulsiona o ser humano à ação transformadora. Mais do que ler a história, é preciso escrevê-la e, melhor ainda é vivê-la com clareza de consciência, a ponto de alcançar a sabedoria que harmoniza o saber sentir, o saber pensar e o saber agir. Nesse movimento de integração revela-se o verdadeiro papel da educação.

A educação, por sua vez, tem como propósito formar seres humanos integrais, capazes pela leitura, hábeis na conversação e precisos na escrita, pois é nesse equilíbrio que florescem as ideias e se ampliam os horizontes da consciência. A leitura é apenas o ponto de partida: o saber nasce das páginas, mas a sabedoria brota da experiência. Quando a escola e o educador despertam no indivíduo a capacidade de pensar por conta própria, inauguram a verdadeira senda da inteligência, que é base da consciência.

Educar para a leitura é educar para a consciência. À medida que o conhecimento se eleva, alarga-se também

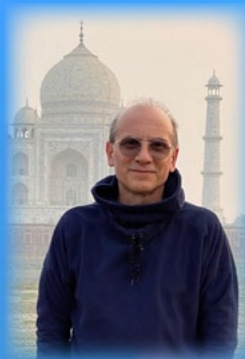


Reprodução

a percepção de si e do outro, numa síntese entre razão e sensibilidade. O verdadeiro saber, portanto, não está na acumulação de informações, mas no sentir lúcido que conduz à sabedoria e à liberdade interior. Conhecer é o primeiro passo, sentir é o caminho e ser é a realização. Nessa tripla, o livro permanece como um farol aceso, guia e testemunha da jornada humana rumo ao autoconhecimento e à plenitude da consciência.

**Maribel Barreto** é embaixadora da Paz pela UPF/ONU; doutora em Educação, com dois pós-doutorados, um em Educação e criatividade pela Universidade de Brasília (UnB) e o outro em Educação, Consciência e Transdisciplinaridade pela Universidade Católica de Brasília. Escritora e consultora em Ciências da Educação: o Marco da Nova Humanidade. [maribelbarreto1@gmail.com](mailto:maribelbarreto1@gmail.com)

## LUXO, ENCANTO E ESPIRITUALIDADE NA ÍNDIA



De 1º a 20 de fevereiro de 2025 você pode viver uma experiência que poucos ousam sonhar. Imagine-se hospedado em hotéis 5 estrelas, sendo guiado por um especialista que conhece cada segredo da Índia, fazendo escala na futurista Dubai, passeando por palácios que parecem saídos de contos de fadas e participando de rituais à beira do sagrado Ganges.

Viaje com segurança com o acompanhamento do Prof. Andrés De Nuccio.



**Quer sair da rotina e viver algo verdadeiramente transformador? Reserve sua vaga e descubra como essa jornada pode tocar seu coração.**

**Acesse agora:**  
[cursos-andresdenuccio.com.br/viagens](https://cursos-andresdenuccio.com.br/viagens)

**“Porque algumas experiências mudam para sempre quem somos.”**

# A prevenção salva vidas e preserva sonhos

Alice Garcia

**O**utubro Rosa é um movimento de conscientização sobre a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama. Mas como surgiu esse movimento?

Em 1990, em Nova York, aconteceu a Primeira Corrida pela Cura do Câncer. Nesse evento, idealizado pela Fundação Susan G. Komen for the Cure, foram distribuídas fitas rosas, com o intuito de sensibilizar o Congresso Americano a investir na pesquisa e tratamento do câncer de mama. No Brasil, esse movimento se consolidou nacionalmente a partir de 2008.

Em 2024, o Instituto Nacional de Câncer (Inca) estimou que haveria no Brasil 73.610 novos casos de câncer de mama, um dado que coloca essa doença como o tipo mais incidente em mulheres, com risco de 66,54 casos a cada 100 mil mulheres.

É importante enfatizar que homens também têm câncer de mama, cujo percentual é de apenas 1% de ocorrência. Todavia, na maioria das vezes os sintomas são negligenciados pelo fato de os homens desconhecerem esse dado. Por isso, o diagnóstico ocorre tardiamente, prejudicando as chances de cura.

O câncer de mama faz parte de um grupo heterogêneo de doenças e, por isso, apresenta diferentes manifestações clínicas. Há vários tipos histológicos de tumor de mama, alguns com detalhes genéticos particulares que determinam o comportamento da doença, tornando seu manejo mais fácil ou mais complexo.

Quando a doença já está instalada, os sintomas mais comuns são: nódulos palpáveis, mudança no aspecto da mama, retração ou saída de secreção pelo mamilo, nódulo palpável na axila e ou pele da mama espessada. Porém o diagnóstico precoce, ou seja, identificação da doença antes que quaisquer desses sintomas apareçam, deve ser realizado por meio da prevenção

— lema do Outubro Rosa — o que, na maioria quase absoluta das vezes, significa a cura da doença com abordagens menos agressivas.

## Como é feita a prevenção?

**Autoexame das mamas** (uma vez por mês), através da palpação de toda a mama, de forma delicada, em busca de imperfeições.

**Exame clínico** – visita ao ginecologista anualmente.

**Exames de imagem** – mamografia, ressonância magnética, se houver mamas muito densas, e ultrassom das mamas. Caso haja na família histórico de casos de câncer de mama ou ovário, esses exames devem se iniciar a partir dos 30 anos. Se não houver passado familiar, a partir dos 40 anos.

O tratamento do câncer de mama mudou substancialmente nos últimos 30 anos com a chegada de novas drogas, novas técnicas de estudo molecular e genético, imunoterapia e drogas-alvo. Hoje dispomos de anticorpos droga conjugados (ADCs), que atuam como “cavalos de troia”, isto é, moléculas que carregam o quimioterápico e o depositam dentro do tumor, diminuindo substancialmente os efeitos colaterais e proporcionando maior concentração do quimioterápico diretamente no tumor ativo.

Temos sempre que lembrar que o câncer de mama não é uma doença única, aparece com características peculiares em cada paciente. Ao longo do tempo, pode se transformar e adquirir perfis celulares diversos da doença original, permitindo outras abordagens de tratamento. Esta doença pode se manifestar durante a gravidez e, nesses casos, a detecção tardia também vai impactar no prognóstico e na cura.

O câncer não será erradicado como sarampo ou catapora. Todas as nossas células nascem, crescem e morrem ao longo da nossa vida. As células tumorais perdem essa capacidade de morrer

e se proliferam de forma incontrolável. Por isso a melhor e principal maneira de detê-las é a prevenção.

O Outubro Rosa é um movimento fundamental para ajudar a desmistificar o câncer. A população, em geral, deve entender e encarar essa doença que precisa de tratamento imediato, assim como em qualquer outra doença. No mundo inteiro, centenas de cientistas buscam todos os dias novas abordagens de enfrentamento da doença através de pesquisa e muito trabalho. Os governos e a indústria farmacêutica investem muito para que se chegue a novas possibilidades terapêuticas. Apesar de muito desagradável, porque cria medo e dor, o câncer deve ser encarado com determinação e força interior, e a mulher com diagnóstico deve buscar oportunidades para ter acesso a todos os recursos disponíveis — e cientificamente comprovados — para o seu enfrentamento.

Uma vez detectada a doença, o paciente e suas famílias devem ser muito cuidadosos para não se envolverem com tratamentos alternativos e mirabolantes que, frequentemente, fazem com que se perca um tempo precioso para o tratamento e controle da doença, situação que pode fazer o

câncer se tornar incurável. É preciso lembrar também que doença incurável não é doença intratável. Há hoje várias linhas de tratamento disponíveis que permitem uma vida normal ao paciente, como acontece com o diabetes ou hipertensão arterial.

Por isso, o Outubro Rosa é fundamental. E é também um mês importante que deve ser utilizado para lembrar os governos e as empresas da necessidade de oferecer para todas as mulheres oportunidades para fazerem os exames preventivos e para as que já estão doentes a oportunidade de terem acesso às novas drogas, técnicas e formas de diagnóstico precoce.

**Atenção:** em 23 de setembro, o Ministério da Saúde passou a garantir o acesso à mamografia a partir dos 40 anos, que antes era só a partir dos 50 anos de idade, mesmo que não tenha sinais ou sintomas do câncer da mama. De acordo com a pasta, essa faixa etária concentra 23% dos casos da doença.

Portanto, mulheres jovens e adultas, aprendam a conhecer seu corpo.

Lembrem-se, mensalmente, do autoexame das mamas. Façam sempre os exames preventivos e visitem seu médico com regularidade. Assim, poderão, todos os dias celebrar a vida com um corpo saudável.

Alice Garcia é médica oncologista



## Profa. Dra. May Guimarães

Atendimento Online & Presencial

Psicóloga - Arteterapeuta - Psicanalista

guimaraesferreiramay1@gmail.com

 (98) 98818-2334

## 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

## CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

### Regra de ouro e gentileza

Você já cumprimentou alguém que passou direto sem lhe responder ou estava falando com alguém que ficava olhando a tela do celular? Pois é, todos temos experiências de *falta de gentileza* que, muitas vezes, nos desconcertam, desorganizam e, às vezes, provocam raiva!



**Prof. Windyz Ferreira, Ph.D**

É interessante notar

que pouco se fala sobre *ser gentil* no dia a dia. As pessoas talvez confundam gentileza com educação, mas ser gentil tem a ver com ter atenção e cuidado amoroso com o outro; tem a ver com suavidade e delicadeza na interação, independentemente de ser alguém conhecido/a, querido/a ou não.

Em um mundo com imensa disparidade social, a falta de gentileza é frequente no tratamento de pessoas de grupos vulneráveis: idosos, pessoas com deficiência, pessoas negras, aqueles/as sem recursos financeiros... Infelizmente, a indelicadeza na relação com pessoas em situação de vulnerabilidade está naturalizada, ou seja, é como se fosse “normal” ser indelicado com a moça da loja de sapatos que está deorando ou com o rapaz que está olhando seu carro para ganhar uma gorjeta.

A falta de gentileza, portanto, pode ser uma grosseria social ou, em um nível mais grave, uma discriminação (que é crime quando se trata de raça, etnia, deficiência, gênero etc.). Em qualquer situação, a falta de gentileza é uma ação negativa, desagradável e com baixa vibração. Uma ação que denota ausência de compaixão e amorosidade.

Mas o que a ciência nos ensina sobre sermos gentis?

De uma perspectiva científica, a gentileza pode ser entendida como um *comportamento pró-social*, ou seja, ações intencionalmente realizadas para beneficiar outros seres. Por exemplo, atuar como voluntário/a, fazer doações e oferecer um sorriso, um colo, uma escuta atenta ou oferecer palavras de incentivo e conforto a quem precisa. Pesquisadores

categorizam a gentileza em componentes distintos, entre os quais:

- *empatia*, base sobre a qual a gentileza se manifesta porque precisamos ser capazes de compreender e sentir a dor ou alegria do/a outro/a;

- *compaixão*, que envolve o desejo de aliviar o sofrimento alheio, uma chamada que vem de dentro;

- *altruísmo*, que é a manifestação de interesse e preocupação com o bem-estar de todos/as e que, algumas vezes, envolve até o sacrifício pessoal;

- *generosidade*, que se traduz como a disposição de doar tempo, recursos ou trabalho aos outros/as.

Estudos utilizando a ressonância magnética funcional mostram que *atos de gentileza ativam os centros de recompensa do cérebro*, as mesmas áreas envolvidas em experiências prazerosas. Isso significa que o cérebro considera generosidade como algo gratificante, por isso o cérebro libera ocitocina, conhecida popularmente como o “hormônio da felicidade”, pois está associada à regulação do humor, da confiança, do bem-estar,

da calma e da conexão social. Então, quando criamos vínculos amorosos ou temos contato físico (abraço, beijo), liberamos ocitocina que, por sua vez, reduz o estresse, melhora a imunidade, a saúde geral e a longevidade.

Embora a ciência elucidie o como e o porquê dos benefícios da gentileza, sua importância transcende o puramente científico. Muitas tradições espirituais consideram a gentileza uma virtude fundamental porque é um reflexo de nossa natureza divina e um pilar da evolução espiritual. Em diversas crenças e escolas filosóficas, a gentileza é frequentemente apresentada como a *regra de ouro*: “faça aos outros o que gostaria que fizessem a você”. Assim, lembre-se dessa regra, comece já a cultivar a gentileza e viva com mais saúde!

**Prof. Dra. Windyz Ferreira** é especializanda em Neurociências e professora de meditação. [contato@windyzferreira.net](mailto:contato@windyzferreira.net)

## Às professoras, educadoras, mestres da arte de ensinar e inspirar

Maria Inês Fini

Nossa sociedade, em suas múltiplas organizações, mobiliza-se cada vez mais na busca de uma cultura de paz – e a escola, por meio de suas professoras, representa a essência das contínuas tentativas de construção de uma sociedade justa

Você, professora, é o artífice que, com sensibilidade e rigor pedagógico, orquestra a apropriação do conhecimento, desde a construção do sistema alfabético e até a formação de valores. Seu papel transcende o de mera transmissora de conteúdos, sendo pilar fundamental na edificação de indivíduos autônomos, criativos, críticos e capazes de intervir no mundo.

No cotidiano da sala de aula, no seu olhar atento e na intervenção oportuna, trajetórias de vida são moldadas e caminhos para o futuro são pavimentados.

É sempre oportuno lembrar sua missão em relação à intrínseca relação entre desenvolvimento humano e qualidade do processo educativo — e destes com o desenvolvimento do nosso país.

Você não é só a mediadora que decodifica o currículo, tornando-o vivo e significativo para cada estudante, considerando suas singularidades. Antes, é uma profissional que tem consciência de que está intervindo na vida das novas gerações com a pretensão de melhorar essas vidas por meio do conhecimento.

No cenário atual da educação brasileira, vivemos constantes desafios na busca de mais qualidade para a

educação de nossas crianças e jovens e enfrentamos muitos questionamentos sobre a adequação da sua formação, de suas condições de trabalho, suas perspectivas de carreira. E sabemos que você se defronta com condições muito precárias de exercício profissional e não desiste.

Você persiste na busca por metodologias inovadoras, reinventa-se diante das adversidades e, incansavelmente, acredita no potencial de cada estudante.

A paixão pela educação, a crença na capacidade de aprender e a generosidade em compartilhar saberes são as marcas que distinguem sua atuação profissional. Nem mesmo a pandemia foi capaz de esmorecer esse seu empenho gigantesco em manter vínculos com seus alunos. Em meio ao caos social, você se reinventou, lutou sem armas contra uma força destruidora, enfrentou as piores adversidades, mas não desistiu.

E nossa escola está aí, erguida com a força de nossas professoras e nossos professores, pronta para renovar-se cada vez mais.

Que este dia seja um momento de reconhecimento da magnitude da sua contribuição e que a sociedade comemore, reconheça, valorize e apoie sua missão.

Receba nossa gratidão e o mais sincero reconhecimento.

Feliz Dia dos Professores!

**Prof. Dra. Maria Inês Fini** é doutora em Educação, pedagoga, professora e pesquisadora de Psicologia da Educação, Psicologia do Desenvolvimento e Social, especialista em Currículo e Avaliação.

**FAÇA PARTE!**  
JORNALZEN



CREDIBILIDADE



PÚBLICO  
SEGMENTADO  
AO UNIVERSO  
ALTERNATIVO



DIVERSOS  
CANAIS DE  
DIVULGAÇÃO

## JOÃO SCALFI

### Cessaçãõ do sofrimento



Na condiçãõ de enfermidade, o sofrimento, para ser curado, encontra diversos meios eficazes. Alguns o atenuam, outros inócuos, e raros se apresentam como de eficiência incontestável.

A cura real, porém, somente se concretizará se a terapia extirpar-lhe as causas. Enquanto não se extinguem as suas fontes geradoras, ele se manifestará inevitavelmente.

Nos reinos irracionais, nos quais o sofrimento resulta do fenômeno evolutivo através do desgaste natural das formas por desestruturação das moléculas e células, o concurso do amor humano atenua-lhe a intensidade, alterando o campo e proporcionando lenitivo de equilíbrio ou saúde.

O homem que pensa é responsável pela preservação da vida, que se manifesta em outros matizes e faz parte do conjunto que lhe sustenta a existência, possibilitando a evolução de todos os seres e princípios vitais.

A fim de que se possa fazer cessar o sofrimento, torna-se imprescindível a aquisição de uma consciência responsável, capaz de remontar-lhe às origens, analisá-las e trabalhá-las com direcionamento planejado.

A educação do pensamento, a disciplina dos hábitos e a segurança das metas são os recursos hábeis para o logro, sem os quais todas as terapias e técnicas se tornam paliativas, sem resultarem solucionada.

Em alguns casos o sofrimento, em si mesmo, ainda é a melhor terapia para o progresso humano. Enquanto sofre, o homem menos se compromete, demorando-se em reflexão, de onde partem as operações de reequilíbrio.

Sem o sofrimento, não há elevação moral, nem compreensão das finalidades da existência terrena.

Insculpidas na consciência, as divinas leis propelem a realização do bem que jaz em germe.

Educar a mente, disciplinando a vontade, constitui o passo inicial para extirpar as causas das aflições, infundindo responsabilidades atuais, geradoras, por sua vez, de novos resultados saudáveis, para propiciarem o futuro

bem-estar a que se está fadado.

A recomendação de Jesus sobre o amor é de eficácia incontestável, por ser, este sentimento, gerador de valores responsáveis pela felicidade humana. O amor dulcifica o ser e incita-o às atitudes edificantes da vida. Mediante a sua vigência, pensa-se antes de tomar decisões, considerando-se quais as que são mais compatíveis com a ética e os anseios do próprio coração. Jamais desejando para o seu próximo o que não gostaria de experimentar, assumem-se compromissos de prosperidade, sem prejuízo de natureza alguma para si ou para os outros.

A própria lucidez gerada pelo amor induz ao perdãõ indiscriminado para todas as pessoas, por consequência, para si mesmo.

O olvido do mal, com abandono de propósitos de vingança, é inadiável para alguém liberar-se de expressiva soma de sofrimentos. As ideias deprimentes, acalentadas como resultados do ressentimento ou do desejo de retribuição malévola, geram enfermidades que dilaceram os tecidos orgânicos e desconsertam os equipamentos emocionais.

Quando alguém se liberta do lixo mental, acumulado pela ignorância e pela futilidade, começa o seu restabelecimento espiritual, toda uma atividade nova se lhe apresenta favorável, abrindo-lhe espaço para a saúde.

Nesse grupo de tentames edificantes está o autoperdãõ.

Quando alguém se perdoa, aprende também a desculpar, oferecendo a mesma oportunidade ao seu próximo.

O bem-estar que experimenta falta-lhe a alegria de propiciá-lo ao outro, o ofendido, gerando uma aura de simpatia a sua volta, que se converte em clima de liberação do sofrimento.

A cessaçãõ real do sofrimento, portanto, dá-se quando, erradicadas as suas causas, desaparecem-lhe os naturais fenômenos das consequências.

Fonte: *Momentos de Decisão*  
(Divaldo Franco/Marco Prisco)



## PROGRAMA TRAINEE 2026



O PROGRAMA DE TRAINEE DA  
UNILEVER É PARA QUEM QUER MAIS  
DO QUE UM BOM CURRÍCULO.

Se você tem entre 2 e 5 anos de experiência, uma trajetória de entregas relevantes, coragem para liderar e vontade real de crescer, **essa vaga é sua!**

NA UNILEVER, VOCÊ ACELERA SUA  
CARREIRA EM UMA DAS EMPRESAS  
MAIS ICÔNICAS DO MUNDO:

Presente há  
**95**  
anos no Brasil

Com  
**40**  
marcas reconhecidas

Em  
**100%**  
dos lares brasileiros

Impactando  
**3,4 bilhões**  
de pessoas todos os dias

Mais de  
**€ 60,8 bilhões**  
em faturamento anual

Líder global com atuação em  
**90**  
países

Você será parte de um negócio que transforma categorias, influencia culturas e investe pesado em inovação, impacto social e sustentabilidade.

**Vem com a gente!**

QUERO ME INSCREVER



### 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

### O que é teosofia?

Quem já não sentiu medo ou tentou entender por que nascer, viver e morrer? Esse tipo de pergunta que, em algum momento, nos aflige faz parte do conhecimento teosófico. Você já ouviu falar de teosofia?

Em alguns momentos da jornada terrena, todos nós, incluindo os cétricos ou quem não é adepto de

uma tradição religiosa, nos voltamos ao plano superior, a “algo invisível” que acreditamos ter o poder de nos ajudar e guiar. Independentemente da crença em Deus, Buda, Jesus Cristo ou qualquer outro ser iluminado, dentro de nós existe uma semente de luz, que acredita na *sabedoria divina*, e que se acende em momentos de escuridão...

Teosofia é a Sabedoria Divina, um conhecimento diferente daquele usado na vida cotidiana. Atemporal e fonte da sabedoria ancestral, a teosofia está além do plano do pensamento e do sentimento humanos porque é constituída por verdades perenes sobre a vida e o Universo, as quais são milenarmente conhecidas por mestres e sábios, e despertadas em pessoas sensíveis em qualquer tempos e espaço. Por isso a teosofia está no reino do esotérico, conforme abordado na coluna anterior.

As raízes da teosofia remontam às civilizações antigas quando os ensinamentos místicos e a sabedoria divina eram transmitidos de geração em geração. Com o desenvolvimento da civilização humana, esse conhecimento foi, gradualmente, se tornando um conhecimento secreto ao qual apenas poucos “escolhidos” tinham acesso. Um dos princípios centrais da teosofia é a existência de uma hierarquia espiritual de seres altamente evoluídos — *Mestres da Sabedoria*, que já alcançaram um estado de unidade com o divino, e que guiam a humanidade na jornada rumo à iluminação. Dois deles se manifestaram na terra, no final do século XIX, com a tarefa de disseminar a sabedoria divina: o Mestre Esotérico Kuthumi e o Mestre Morya canalizaram o



Ferdinand van Zalen

conhecimento esotérico à sensitiva Helena Blavatsky, russa, responsável pela sistematização da moderna teosofia e cofundadora da Sociedade Teosófica (ST).

Hoje o estudo da teosofia está presente no universo virtual e constitui um caminho real de autoconhecimento, cresci-

mento pessoal e de compreensão da humanidade como uma fraternidade universal com o potencial de evoluir espiritualmente e transcender as limitações impostas pelo mundo caótico material. Com uma visão holística da realidade, a teosofia reconhece o Universo como um organismo vivo, governado por leis divinas, no qual cada um/a de nós tem papel único a desempenhar. Por isso, é chave despertar para a teosofia como uma forma de descobrir nossa missão no plano universal. Não importa sua crença, religião ou tradição espiritual. O conhecimento teosófico perpassa todas as tradições religiosas

uma vez que elas compartilham um núcleo comum de sabedoria divina e verdade espiritual comuns. Assim, ao estudar a teosofia nos tornamos capazes de transcender dogmas e doutrinas que, frequentemente, dividem as pessoas

em grupos competitivos. Ao invés disso, devemos colocar nosso foco nos valores transcendentais divinos e nos ideais comuns que nos unem.

São exatamente esses valores e ideais que estão na base dos três objetivos da ST: 1. formar um núcleo da Fraternidade Universal da Humanidade, sem distinção de raça, credo, sexo, casta ou cor; 2. incentivar o estudo da religião, filosofia e ciência comparadas; e 3. investigar as leis inexplicáveis da natureza e os poderes latentes no ser humano. Finalizo, convidando você a visitar o site da ST no Brasil para conhecer mais sobre suas atividades: <https://sociedadeteosofica.org.br/>.

Ferdinand van Zalen engenheiro e teosofista há 30 anos, é mestre em Ocultismo e Mitologia. [ferdinandvanzalen@hotmail.com](mailto:ferdinandvanzalen@hotmail.com)

## COP 30: mudar a consciência de material para espiritual

A cidade de Belém vai sediar a 30ª Conferência das Partes (COP), que ocorrerá em novembro. É o maior evento global da Organização das Nações Unidas (ONU) em que acontecem discussões e negociações sobre mudança climática. São debatidos temas como redução de emissões de gases de efeito estufa, a adaptação às mudanças do clima e o financiamento para países em desenvolvimento. Além de líderes mundiais, estão presentes cientistas, representantes de governos, de organizações não governamentais e internacionais, da sociedade civil e do setor privado. Nesta edição, está prevista uma maior participação de grupos de mulheres, comunidades indígenas e populações ribeirinhas da Amazônia e de periferias.

A COP30 é uma oportunidade para o Brasil retomar seu papel de protagonista nas negociações sobre mudança climática e sustentabilidade global. O evento permitirá ao país demonstrar esforços em áreas como energias renováveis, biocombustíveis e agricultura de baixo carbono, além de reforçar sua atuação histórica em processos multilaterais, como na Eco-92 e na Rio+20, informa o governo brasileiro.

A Brahma Kumaris (BK), movimento espiritual global, presente em mais de 120 países, e que está no Brasil desde 1979, tem participado de várias edições da COP, e, desde 2009, de outras conferências da ONU. A

organização não governamental internacional trabalha na mudança de estilo de vida apoiada pela meditação, baseada na ética, na vida simples, no vegetarianismo e na promoção do uso de energia renovável. Durante o evento, a BK realiza exposições e eventos paralelos em colaboração com outras organizações, incluindo movimentos inter-religiosos e juvenis, além de programas e entrevistas, sessões de meditação, entre outros.

De acordo com a BK, as raízes das mudanças climáticas podem ser atribuídas à nossa desconexão com a natureza, uns com os outros e com nosso ‘eu’ mais profundo. Abordar essa questão exige mais do que tecnologia, políticas e recursos financeiros; requer amor e coragem, uma mudança na visão de mundo e na atitude. A BK quer trazer não apenas preocupação, mas esperança: esperança no espírito humano, em valores e ética compartilhados e no poder das comunidades de regenerar ecossistemas.

“Vamos agir — não por medo, mas por amor. Não por obrigação, mas por compromisso sagrado. Não como indivíduos isolados, mas como uma família planetária”, convida a diretora Administrativa Adicional da BK, Sister Jayanti.

(Brahma Kumaris Brasil, com contribuição de Giane Gatti)

BRAHMA KUMARIS

Brahma Kumaris  
Iniciativa Ambiental

COP30  
BRASIL  
AMAZÔNIA  
BELÉM 2025

Participação da **Brahma Kumaris**  
na Conferência Climática

Para saber mais, acesse:  
[brahmakumaris.org.br/cop30](https://brahmakumaris.org.br/cop30)

## HEROÍNAS ANÔNIMAS

### O poder do autovalor

Imagine um mundo onde a capacidade de uma pessoa não é definida pela carreira de sucesso, mas pela dedicação incansável ao bem-estar do/a outro/a. **Este é o mundo de vocês, mães de pessoas com deficiência (PcD).**

Mulheres que, todos os dias, enfrentam desafios com uma força silenciosa que lhes passa despercebida. Sua jornada é dedicação aos filhos/as é ofuscada pela carga de trabalho avassaladora e pelo desconhecimento de sua força interior.

Seu cotidiano é recheado com responsabilidades e trabalho que dura 24 horas/sete dias. De prescrições médicas a dar conta de burocracia e da defesa dos direitos ao apoio emocional e físico de seu/sua filho/a, seu trabalho intenso se estende muito além da compreensão tradicional de “maternidade”. É um trabalho em tempo integral, não remunerado e ingrato, que exige reservas de energia, paciência e criatividade que esgotariam a maioria das pessoas. Não há dias de licença médica, férias remuneradas pouco ou nenhum descanso, ciclo interminável de cuidados as esgota... podendo leva-las a doenças graves, incluindo fadiga crônica, ansiedade, depressão e burnout.

O cuidado constante do outro/a faz com que vocês desenvolvam capacidades extraordinárias, cujo poder desconhecem. Vocês se tornam mestras na resolução de problemas, defensoras tenazes, terapeutas habilidosas e organizadoras meticulosas com uma profunda reserva de amor incondicional. Aprendem a adaptar-se a situações imprevisíveis, celebram vitórias microscópicas e encontram alegria nos pequenos progressos de seus/suas filhos/as. Apesar disso, sua força interior e conjunto de habilidades são negligenciados pela sua família, sociedade e, especialmente, por vocês mesmas.

Minha tese de doutorado intitulada *Experiências das mulheres mães*



**Alessandra  
Miranda Soares**

*de pessoas com deficiência: da (in)visibilidade à participação*, defendida em 2018, mostra que há uma necessidade crítica de estudos que documentem sistematicamente os pontos fortes, os mecanismos de enfrentamento das demandas e as competências adquiridas por mães de PcD. Esta produção científica é fundamental para a compreensão do que significa ser mãe de filhos/as com deficiência, a criação de políticas públicas de apoio à elas e, principalmente, para a promoção de mudança de atitude frente à sua realidade.

Por isso mãe, reconheça o poder de seu alto valor. **Celebre suas realizações** diárias para fortalecer sua autoestima. **Construa uma rede de apoio**, identifique pessoas e serviços que podem auxiliá-la nas atividades regulares. Procure buscar formas de **aliviar sua sobrecarga**, compartilhando responsabilidades.

**Cuide-se mais**, assuma seus limites e tente investir em bem-estar físico e emocional. **Reservar tempo para si mesma**, leia algo, dance em casa, caminhe com a vizinha ou brinque com seus filhos/as. **Seja gentil consigo mesma**, não se culpe e não se considere incapaz se algo não der certo, você sabe que fez o que pode. **Não**

**se isole**, o isolamento é um risco para sua saúde mental. **Conecte-se com outras mães** de filhos/as com deficiência, compartilhem suas histórias, aprendam juntas e, acima de tudo, se apoiem.

Adotar essas práticas não eliminam a sobrecarga ou os desafios, mas ajudam a reconhecer e compreender seu valor e suas competências assim como a cultivar uma vida mais saudável porque *cuidar de si é parte fundamental para cuidar do outro*.

Profa. Dra. Alessandra Miranda Mendes Soares. Ufersa-RN. Especialista em Empoderamento de Mães de Pessoas com Deficiência.  
[alessandrasoares@ufersa.edu.br](mailto:alessandrasoares@ufersa.edu.br)

## Guia de educação ambiental é lançado às vésperas da COP 30

Enquanto o Brasil se prepara para sediar a COP30, em novembro, na Amazônia, os alarmes da ciência não cessam: seis dos nove limites planetários já foram ultrapassados pela ação humana — incluindo o equilíbrio climático e a perda da biodiversidade. O cenário é de urgência, mas também de oportunidade. É nesse momento histórico que surge o Guia Parte da Gente: Por uma Ecologia do Encantamento, de Marco Aurélio Querubim — filósofo, artista, educador e mestre pela Escola Superior de Conservação Ambiental e Sustentabilidade (ES-CAS) do Instituto de Pesquisas Ecológicas (IPÊ).

O guia foi lançado no dia 5 de outubro, em Luziânia (GO), durante a VI Conferência Nacional Infantojuvenil pelo Meio Ambiente (CNIJMA), organizada pelo Ministério da Educação (MEC), o Ministério do Meio Ambiente e Mudança do Clima (MMA) e o Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação (MCTI), evento que antecede e prepara jovens de todo o Brasil para os debates da COP30.

O nascimento do guia tem raízes em uma trajetória de três décadas. Ainda jovem, Querubim reuniu crianças e jovens para cantar em Araguari (MG). Daquele gesto singelo nasceu a Cia Cultural EMCANTAR, que já impactou mais de um milhão de pessoas com produtos artísticos, projetos socioeducativos e a criação da Pedagogia do Encantamento, reconhecida por unir arte, educação e desenvolvimento humano.

Entre palcos e salas de aula, o educador também percorreu, de bicicleta, o equivalente a mais de duas voltas ao redor do planeta. Nessas jornadas solitárias, amadureceu a pergunta que se tornou guia de sua vida: “Como cuidar do que não se ama, como amar o que não se conhece?”.

Dessa inquietação nasceram três obras complementares: o álbum e

espetáculo musical Abraço no Planeta — que abrirá a CNIJMA — e o Guia Parte da Gente, um roteiro de experiências estéticas, educativas e éticas que qualquer pessoa pode percorrer, individual ou coletivamente.

Estruturado na chamada Tríade do Envolvimento — estética, epistêmica e ética —, o guia propõe um itinerário que parte do encantamento pela arte e pela natureza, passa pelo conhecimento científico e ancestral, e culmina em caminhos práticos de mudança. A mensagem é simples e poderosa: não basta desenvolver, é preciso se envolver.

“Sempre ouço falar temos que cuidar do planeta, mas hoje compreendi o por que realmente temos que cuidar do planeta, e compreender que vivemos num ciclo de vida, onde somos todos responsáveis uns pelos outros, me fez querer fazer a diferença naquilo que me é possível”, relata Cristina Moraes, educadora da rede pública que participou da experiência-piloto.

“Trata-se de um roteiro que se provou especialmente eficaz ao suscitar transformações surpreendentes nos participantes de um curso de apenas quatro horas de vivências programadas e bem formuladas, não por meio de acusações, culpa ou medo, mas ao aflorar a beleza existente nas pessoas e na natureza. Essas poucas horas, na verdade, representam as três décadas de aprendizados e experiências que Querubim acumulou com ousadias poéticas e sensíveis, ajudando a tocar as pessoas profundamente. O Guia retrata ética com a vida aliada à estética do cuidado, despertando a sensibilidade e a vontade de envolvimento em soluções duradouras”, afirma Suzana M. Padua, doutora em Sustentabilidade, cofundadora e presidente do IPÊ e professora da ESCAS.

Acesse o link clicando [aqui](#).

## Ferdinand van Zalen

### Consultoria na Área de Aviação

@fvzalen

[www.fvzaviationconsultancy.com](http://www.fvzaviationconsultancy.com)

## AUTOUIDADO & BEM-ESTAR

### E quem cuida do/a professor/a?

As/os professoras/es que fazem parte de nossa história desde a infância, cuidam e nos ensinam, convidando você a fazer uma retrospectiva... de quem você se lembra e por quê? Eu sou professora e aprendi que me cuidar é chave para minha saúde, trabalho e bem-estar. Vamos conversar sobre isso?



**Jackeline  
Susann**

Desde a infância, passamos grande parte da nossa vida na companhia das/os professoras/es, que se dedicam diariamente a nos ensinar. Com os docentes, aprendemos a ler, escrever, calcular, refletir, contar a nossa história, enfim, a descobrir o mundo... Sem dúvida, esta é uma função de grande valor social. Por isso, neste mês, em que se celebra o Dia do Professor/a, precisamos refletir sobre um tema muito importante e ainda negligenciado: *e quem cuida do/a professor/a?*

Quem cuida de quem cuida e ensina gerações e gerações nas salas de aula de milhares de escolas esparramadas no país? Quem cuida das/os professoras/es que, muitas vezes, não têm tempo nem para se dedicar à sua

família e sua própria vida porque trabalha três turnos? Antes de falar de autocuidado como mais uma tarefa na corrida diária deste profissional, é preciso enfatizar a importância do seu trabalho tanto na educação como para o bem-estar coletivo e o desenvolvimento social e econômico.

O cuidado que o/a docente exerce vai muito além do planejamento e dos saberes curriculares porque passa pela atenção às necessidades emocionais dos estudantes, pelo acolhimento das suas dificuldades e pela dedicação integral, muitas vezes, à custa dos seus próprios momentos de descanso. Assim, é fundamental ficar atento/a para o limite pessoal entre o ensino e cuidado com o/a outro/a e o cuidado consigo mesmo/a.

Sabe aquela professora que é amada porque é um pilar para

todos/as na escola? A professora que transmite tanta força que acaba não sendo cuidada pelos que estão à sua volta? Certamente, você conhece alguém assim, ou talvez se reconheça nessa descrição. É um processo sutil que, camuflado por elogios acerca da sua força e resiliência,

acaba normalizando a sobrecarga de problemas que não lhe pertencem e que a/o leva a viver uma vida que não é mais a sua.

Em geral, professores/as no Brasil não contam com uma rede de apoio atuante, com pessoas com as quais possa compartilhar o peso das demandas educacionais, emocionais e sociais que emergem no dia a dia escolar. Estar sozinho/a pode provocar um profundo impacto na sua vida, principalmente, quando não encontra tempo nem energia para cuidar de si mesmo(a). Por isso mesmo, *é preciso lembrar de impor limites no*

*exercício da docência para que suas próprias necessidades não sejam negligenciadas e colocadas em segundo plano.*

Trazendo à tona situações que ficam invisíveis no correr do dia a dia docente é uma forma

de promover autoconhecimento e mudanças necessárias. Para atuar como docente e também para lutar por condições melhores de trabalho, é preciso estar descansada, ganhar força e vitalidade, desprender-se da sobrecarga diária e da responsabilidade individualizada com o cuidado coletivo.

Por isso, neste mês, pense nisso: celebre seu dia e lembre-se de que *cuidar de você não é um desvio de função nem é luxo, mas é a base que sustenta sua capacidade de educar e cuidar.* Permitir-se descansar, aprender a dizer não, estabelecer limites e buscar apoio não é um sinal de fraqueza, mas um ato de resistência e sabedoria.

**Profa. Dra. Jackeline Susann Souza da Silva** é pesquisadora com foco em relações de gênero e acessibilidade para pessoas com deficiência. [jackelinesusann@gmail.com](mailto:jackelinesusann@gmail.com)

## Neurocientista alerta para aumento de ansiedade e depressão na infância

O Dia das Crianças, celebrado no dia 12 de outubro, vai muito além de presentes e brincadeiras. Para a neurocientista e especialista em desenvolvimento infantil Telma Abrahão, a data é um lembrete urgente de que a infância precisa ser protegida, especialmente em um cenário de crescimento alarmante nos casos de ansiedade, depressão e distúrbios emocionais entre crianças e adolescentes.

Criadora da Educação Neuroconsciente e autora dos best-sellers “Pais que evoluem” e “Educar é um ato de amor, mas também é ciência”, Telma explica que estamos diante de uma geração cada vez mais conectada digitalmente, mas desconectada emocionalmente.

“As crianças estão adoecendo de solidão. Elas têm acesso a tudo, menos à presença emocional dos pais. O vício em telas, o excesso de estímulos e a falta de conexão afetiva estão entre os principais fatores que contribuem para o aumento da ansiedade e da depressão infantil”, afirma.

Segundo a especialista, o tempo que as crianças passam diante de telas muitas vezes substitui interações

essenciais para o desenvolvimento emocional saudável. “O cérebro infantil se forma a partir das relações. Quando a tela ocupa o lugar do vínculo humano, há um impacto direto na autorregulação emocional, na atenção, na empatia e na autoestima”, explica Telma, que reforça a importância de pais e educadores compreenderem a neurociência por trás do comportamento infantil.

A neurocientista alerta ainda que o problema vai além da tecnologia. A rotina acelerada e a ausência dos pais, mesmo que por motivos profissionais, têm contribuído para o enfraquecimento dos laços emocionais dentro das famílias. “Precisamos resgatar o essencial: o olhar, o toque, o tempo de qualidade. Cuidar da saúde mental das crianças é uma prioridade que deve começar em casa, mas também precisa estar nas escolas e em toda a sociedade”, reforça.

Reconhecida mundialmente por traduzir a ciência de forma acessível, Telma Abrahão é autora de 15 livros e a única brasileira convidada pela Amazon a publicar 12 obras exclusivas sobre parentalidade, hoje disponíveis em mais de 15 países.

## Comunicação na escola e seus transtornos é tema de seminário

De 3 a 6 de novembro, das 19h às 22h, o Instituto Casagrande promove o Seminário sobre Transtornos da Comunicação na Escola. Online, gratuito e ao vivo, o evento reunirá professores, gestores, profissionais da saúde e famílias, com foco na inclusão e no desenvolvimento da linguagem no ambiente escolar.

A programação abrange desde a aquisição da linguagem até os diferentes transtornos da comunicação, práticas inclusivas em sala de aula, estratégias de Comunicação Aumentativa e Alternativa (CAA) e os impactos do Processamento Auditivo Central na aprendizagem.

“Os transtornos da comunicação impactam diretamente o processo de ensino-aprendizagem e exigem preparo dos educadores. O seminário nasce para oferecer conhecimento prático e reflexivo, possibilitando que a escola seja, de fato, um espaço inclusivo”, afirma Ronaldo Casagrande, vice-presidente do Instituto Casagrande.

Além da abordagem teórica, o evento trará estratégias aplicáveis ao cotidiano escolar e abrirá espaço para discussões sobre adaptação curricular e inclusão, reforçando a importância de práticas pedagógicas acessíveis a todos os estudantes.

O Instituto Casagrande tem mais de 18 anos de atuação e reúne a maior comunidade de educadores do Brasil, com mais de 1 milhão de profissionais em suas formações. Trabalha em parceria com secretarias, escolas e universidades para fortalecer a gestão educacional e valorizar professores, coordenadores e diretores. Sua origem está na Associação Professora Amélia Casagrande, braço social que preserva o legado de uma educadora incansável e inspira justiça, inclusão e esperança. A instituição constrói caminhos para uma educação mais humana, inovadora e comprometida com o futuro.

As inscrições para o Seminário sobre Transtornos da Comunicação na Escola podem ser feitas [neste link](#).

**WHATSAPP JORNALZEN: (19) 99149-1256**

## REPENSANDO A LOUCURA

### Saúde mental nas empresas

Você já foi afastado do trabalho por questões de saúde mental ou conhece alguém que foi?

Em 2024, o Ministério da Previdência Social divulgou que, em um período de 10 anos, o país teve o maior número de afastamentos do trabalho por transtornos mentais: 472



Ligia Splendore

mil licenças médicas o que representa um aumento de 68% em relação a 2023. **A depressão, a ansiedade e a síndrome de burnout (distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico) têm sido as causas principais desses afastamentos.**

A saúde mental no ambiente de trabalho é um tema tão sério que, no mesmo ano, o governo federal aprovou a Lei 14.831/2024 para tornar as empresas responsáveis por criarem um ambiente mais humanizado. Assim, também no mesmo ano, o Ministério do Trabalho e Emprego atualizou a Norma Regulamentadora NR-1 que inclui a avaliação e gestão de riscos psicossociais no ambiente de trabalho e propõe que as empresas brasileiras implementem medidas

**“A saúde mental no ambiente de trabalho é um tema tão sério que o governo federal aprovou lei para tornar as empresas responsáveis por criarem um ambiente mais humanizado”**

específicas para promover a saúde mental dos seus empregados.

Na minha última coluna, apresentei o movimento **Repensando a Loucura** como um coletivo de pessoas que passam por experiências de profundo sofrimento mental, emocional e espiritual que se sentem incompreendidas e, muitas vezes, estão sozinhas para enfrentar suas dores. Denominamos esse grupo de pessoas como *experienciadores/as* para evitar qualquer discriminação e estigma como acontece quando se recebe um diagnóstico psiquiátrico. Hoje quero compartilhar com vocês algo surpreendente: minha experiência acompanhando *experienciadores/as* há 18 anos revelou que muitos/as não somente superam suas crises, como vivem transformações profundas em suas vidas, relações, trabalho e mesmo na sociedade.

Nessa jornada, foi criada a **Rede Integrativa de Apoio Mútuo (RIAM)**, um braço corporativo do **Repensando a Loucura** que desenvolve trabalhos na área de saúde mental em instituições e empresas. A RIAM é composta por *experienciadores/as* que compartilham suas histórias

como exemplos de superação e cura, inspirando outras pessoas a compreenderem a importância do autoconhecimento e do autocuidado. O depoimento da Fabiana Dutra, *experienciadora* que relata como a crise psicológica pela qual passou ajudou a transformar sua vida para melhor, ilustra esse caminho.

*“Entre 2018 e 2020 atravessei uma crise de transformação profunda. Foi como se eu recebesse um download de informações sobre mim e sobre o universo com uma velocidade tão grande, que*

*era impossível ser processado. Fui incompreendida por familiares, amigos, profissionais. A invalidação do que eu estava vivendo me trouxe uma grande dor. Eu poderia ter escolhido a estagnação, vitimização, mas escolhi expandir! Transformei minha vida pessoal,*

*encontrei meu propósito, migrando profissionalmente da engenharia à dançaterapia. Hoje, minha história inspira outras pessoas e as empresas onde desenvolvo meu trabalho como dançaterapeuta ensinando as pessoas a olharem para a saúde mental como um aspecto que faz parte da vida e da saúde geral. Tudo isso só foi possível porque encontrei no movimento **Repensando a Loucura** um espaço de acolhimento, dignidade e não julgamento. Lá, fui reconhecida em minha inteireza e pude me reconstruir. Assim, sigo compartilhando o respeito e o afeto que um dia me foram oferecidos, transformando não apenas indivíduos, mas também empresas e a sociedade como um todo.”*

Fabiana Dutra, nascida em 1976 e renascida em 2018.

@fabiana\_elisa\_dutra | www.fabidutra.com.br

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

## Menopausa: o outono que floresce

Daniele Rosevics

Durante décadas, o corpo feminino foi treinado a se calar. A sentir dor em silêncio. A atravessar transformações hormonais com vergonha, como se o próprio ciclo da vida fosse algo a esconder. Menstruação, gravidez, puerpério, menopausa — fases naturais, mas ainda tratadas como tabu.

Hoje, escrevo como médica da saúde da mulher e como mulher que escuta, diariamente, outras mulheres dizendo: “Doutora, eu não me reconheço mais”. A frase, quase sempre, vem acompanhada de olhos marejados e de uma sensação profunda de desamparo.

Na menopausa, até quem sempre teve intimidade com o próprio corpo pode se surpreender com tantas mudanças. Imagine, então, quem passou a vida sem aprender a escutar os próprios sinais. As dúvidas são muitas: “Por que estou engordando?”; “Esse calor intenso tem volta?”; “Minha libido desapareceu, isso é normal?”; “Preciso mesmo fazer reposição hormonal?”; “É perigoso?”; “Por que meu sono mudou?”; “Por que estou chorosa, ansiosa, irritada?”. Essas perguntas, embora pareçam técnicas, carregam mais do que desequilíbrios fisiológicos. Carregam histórias de silenciamento, de medo, de solidão.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de mulheres na menopausa deve ultrapassar 1,2 bilhão até 2030. Só no Brasil, estima-se que cerca de 30 milhões estejam atualmente nessa fase, conforme dados da Sociedade Brasileira de Climatério (Sobrac). E mesmo assim, o assunto ainda é tratado como tabu — inclusive dentro das próprias famílias.

Menopausa não é doença. É uma transição biológica, geralmente entre os 45 e 55 anos, marcada pela queda dos hormônios estrogênio e progesterona. Os sintomas mais frequentes — ondas de calor, ressecamento vaginal, alterações de humor, ganho de peso, perda de massa óssea, insônia — podem ser intensos e, sim, merecem cuidado. Mas não precisam

ser enfrentados sozinhos.

A boa notícia é que nunca se falou tanto sobre menopausa como agora. Documentários como “Menopausa Sem Tabu” (Globoplay) e campanhas globais como “Let’s Talk Menopause” (EUA) têm trazido o tema para o centro das conversas. Profissionais de saúde estão se atualizando, congressos estão abrindo mais espaço para o assunto, e as mulheres estão se reencontrando em rodas de conversa, grupos de apoio, redes sociais.

Mesmo assim, persiste uma lacuna. Ainda falta acolhimento. Ainda falta escuta. Ainda falta acesso à informação de qualidade.

É importante dizer que a reposição hormonal, quando bem indicada, não é um bicho-papão. A North American Menopause Society (NAMS) reforça que, para mulheres saudáveis e com menos de 60 anos ou dentro de 10 anos da menopausa, os benefícios da terapia hormonal superam os riscos — principalmente quando se trata de aliviar sintomas severos e proteger a saúde óssea e cardiovascular. No Brasil, o protocolo da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) também orienta seu uso de forma segura e personalizada.

Mas não se trata apenas de medicamentos. Trata-se de devolver à mulher o direito de se conhecer, de se respeitar e de se cuidar sem culpa. Trata-se de reconstruir a autoestima, de rever crenças, de se permitir renascer.

É por isso que digo, com convicção: a menopausa não deve ser encarada como o fim, mas como um rito de passagem. Um convite ao reencontro consigo mesma. Um marco de liberdade, onde a mulher não precisa mais pedir licença para se escolher.

A sociedade ainda não está completamente preparada para acolher a mulher madura como ela merece. Mas estamos caminhando. Cada espaço de escuta — seja numa sala de consulta, num palco ou numa roda de conversa — é um passo para diminuir esse abismo de silêncio.

Que nenhuma mulher aceite a invisibilidade como parte do processo. Seu corpo carrega histórias, fases, conquistas. Ele merece escuta. Merece gentileza. E, acima de tudo, merece florescer. Mesmo no outono.

Daniele Rosevics é médica ginecologista e especialista em saúde hormonal da mulher

## 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: [sociedadeamigosdavid.org.br](https://www.sociedadeamigosdavid.org.br)

## PSICOTERAPIA & ARTETERAPIA

### Professores são imprescindíveis?

*Quem ensina aprende ao ensinar. E quem aprende ensina ao aprender.*  
(Paulo Freire)



**May Guimarães Ferreira**

Outubro, mês da comemoração do Dia do Professor/a: 15 de outubro, data em que foi baixado o Decreto Imperial para criar as Escolas de Primeiras Letras em 1827, há quase 200 anos atras! A determinação de criar “es-

colas de ensino primário em todas as cidades, vilas e vilarejos” ficou apenas registrada no papel com assinatura de Dom Pedro I. Nada foi feito para realizar a letra da lei. E assim, de fracasso em fracasso, as crianças brasileiras oriundas das camadas majoritárias da população: indígenas, pobres, pretos, escravizados, etc. jamais tiveram escola digna no território nacional.

Tornei-me professora em 1973, ou seja, há 50 anos! Desde então, a maior parte desse tempo exerci o magistério em instituições públicas. Hoje, ainda professora, ensino nas áreas de Educação e Psicologia. Ao longo desses anos, foi preciso sólida resiliência para superar lutas para trabalhar bem apesar da falta de apoio institucional, foi inevitável ter que lidar com a escassez de recursos paralelamente ao desvio abusivo de verbas públicas, com os conflitos interpessoais nas escolas e o fracasso escolar cuja culpa tende a ser colocada nos ombros dos/as professoras/es.

Foi também preciso muita força interna para vencer o período de preparação acadêmica, o desânimo que batia e, sobretudo, a contínua falta de reconhecimento da importância e valor do/a professor/a. Com experiências semelhantes à minha, ainda hoje, alguns/as professores/as resilientes permanecem na luta pela qualidade da educação. Outros desistem e vão procurar trabalho em outra área. Há ainda os que adoecem... Dados oficiais mostram altos índices de problemas de saúde em professores, como exaustão emocional e transtornos mentais, com a ansiedade sendo um dos sintomas mais comuns, afetando 60,1% dos educadores pesquisados em 2022. Além disso, problemas musculoesqueléticos e burnout também aparecem como causas comuns de adoecimento, indicando a necessidade urgente de políticas públicas e apoio

para a melhoria das condições de trabalho e saúde mental dos/as docentes.

Fui aluna do Paulo Freire na Unicamp e, com ele, aprendi o valor de ser professora. Em uma viagem recente pelo Brasil, duas escolas municipais me chamaram atenção no interior no Parque dos Lençóis Maranhenses: uma escola com o nome de Paulo Freire, na

zona rural povoada por casebre de taipa cobertos com palha de buriti ou carnaúba e, a outra escola, na região mais central do estado, com vários cartazes citando frases de Paulo Freire. A quem devemos essa escolha pedagógica de homenagear “São Paulo Freire”? A resposta que me parece mais plausível é que o que vi é resultado do trabalho de professores/as imprescindíveis na zona rural abandonada pelas políticas públicas. Descobrir isso me faz feliz porque é um sinal de que a educação para a liberdade faz parte do cotidiano de milhares de professores e alunos/as. Por isso, mesmo depois de 50 anos, sinto esperança ao encontrar professores/as, que – apesar de tudo – ainda têm e cultivam o compromisso de socializar saberes.

Professores/as são muito valiosos, portanto, imprescindíveis ao processo de formação das novas gerações que devem ter acesso a informações, saberes sistematizados e acumulados das ciências, linguagens, filosofia e tecnologia de comunicação base da formação crítica. Para realiza-

rem sua função social, os/as docentes precisam ter acesso a serviços de apoio, pelo SUS, à saúde em geral, mental, emocional e até mesmo espiritual, o que significa acesso a psicoterapia, terapias integrativas individuais e em grupo, terapia comunitária com técnicas de escuta do sofrimento psíquico bastante efetivas e a arteterapia que, por sua vez, permite ativar aspectos adormecidos de criatividade e do pensamento intuitivo. Sendo assim, fica clara a importância de cuidar da vida psíquica e mental, tanto quanto da saúde corporal de professores/as e, como consequência, cuidar dos/as estudantes também.

**Profa. Dra. May Guimarães Ferreira** é psicóloga, psicanalista e arteterapeuta  
[guimaraesferreiramay1@gmail.com](mailto:guimaraesferreiramay1@gmail.com)

## Liberdade para escolher quando desacelerar na carreira

Samara Munaier

As mulheres estão cada vez mais bem-sucedidas no mercado de trabalho, em um equilíbrio entre acumular patrimônio ao longo da vida e realizar desejos de consumo compatíveis com suas conquistas. A aposentadoria deixou de ser uma fase obrigatória de final de carreira e passou a ser encarada como uma decisão de liberdade para usufruir com saúde do novo tempo livre. Junto a essa tomada de decisão vem a preocupação em manter o padrão de vida.

A expectativa de vida feminina no Brasil ultrapassa os 79 anos, segundo o IBGE, o que significa quase sete anos a mais que a masculina. Como Planejadora Financeira, acompanho as minhas clientes e percebo que elas não desejam apenas segurança financeira, mas a tranquilidade de saber que poderão continuar vivendo do mesmo modo quando decidirem se aposentar, sem precisar abrir mão de escolhas pessoais e preservando o seu legado para as próximas gerações.

A reorganização financeira de renda proveniente do trabalho ativo para a renda passiva do portfólio de investimento exige um planejamento estruturado. Para que o patrimônio acumulado seja capaz de continuar proporcionando conforto e qualidade de vida sem ser dilapidado. Existem estratégias possíveis de serem planejadas e que trazem eficiência na gestão desse patrimônio, equilibrando liquidez imediata com recursos que continuam investidos com foco no médio e longo prazo, assegurando estabilidade e crescimento da carteira de investimentos.

Com a maior longevidade e a diversidade nas estruturas familiares, é alto o número de mulheres que herdaram ou passam a administrar sozinhas grandes fortunas. Muitas enfrentam essa transferência de riqueza sem terem participado da

construção da carteira de investimentos ou terem sido preparadas para esse momento, por raramente terem conversas sobre gestão do patrimônio com o tomador de decisões. Minha recomendação é tratar a sucessão patrimonial como tema de governança familiar, com diálogo aberto e a participação nas tratativas sobre os bens da família.

O protagonismo feminino está mais representativo também no mercado financeiro. Pesquisas recentes mostram que nós, mulheres, respondemos hoje por mais de um quarto dos investidores de renda variável na B3, um crescimento de mais de 80% em cinco anos. Esse avanço indica maior disposição das mulheres participarem ativamente da gestão dos investimentos, buscando a diversificação e com visão de longo prazo. O perfil de investidora que mais predomina, entre as minhas clientes, é aquele com foco em preservação e segurança do patrimônio, principalmente com estratégias em renda fixa, e abertas a terem orientações sobre demais classes de ativos para trazer maior sofisticação e retorno, de forma estruturada e não especulativa.

Mais do que proteger os investimentos, entendo que o desafio das mulheres de alta renda é fazer o dinheiro trabalhar para elas, por meio dos juros compostos e segurança na escolha dos ativos no momento de mercado, considerando inclusive a eficiência fiscal e tributária. A função do patrimônio construído será garantir que ele proporcione qualidade de vida, manutenção do padrão de consumo e assegure um legado estruturado para as próximas gerações. Planejar com estratégia é transformar riqueza em liberdade. No caso de nós, mulheres que conquistaram esse espaço, liberdade é o ativo mais valioso de todos.

Samira Munaier é planejadora financeira



*Ligia Splendore*  
PSICÓLOGA

(11) 98444-9877

@ligiasplendore

[www.iluminarpsicologia.com](http://www.iluminarpsicologia.com)

## DIREITOS & ANTICAPACITISMO

### Lei Brasileira da Inclusão

*Foco, um objetivo pra alcançar. Força, pra nunca desistir de lutar e fé, pra me manter de pé.*  
Projota (Foco, Força e Fé)



**Genigleide da Hora**

Você conhece o Estatuto da Pessoa com Deficiência que completou 10 anos em julho deste ano? Você sabia que o estatuto é também conhecido como Lei Brasileira da Inclusão (LBI – Lei 13.146/2015), que es-

tabelece o marco legal para garantir os direitos e a inclusão plena das Pessoas com Deficiência (PcD) no Brasil?

Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios-2022, existe aproximadamente, 18,6 milhões de crianças com deficiência com dois anos ou mais de idade, representando 8,9% da população entre adultos e idosos. O Nordeste se destaca com o maior percentual: 10,3% da população regional. A prevalência de deficiência aumenta com a idade, sendo mais alta em idosos, o que contribui para o percentual elevado na região.

A ruptura com o modelo médico constituiu um marco na evolução do conceito de deficiência. O modelo médico a PcD é entendida com base na deficiência como patologia, o “problema” é a incapacidade da pessoa. O novo conceito de deficiência, destacado na Convenção sobre os Direitos da Pessoa com Deficiência da ONU e regulamentado na LBI, considera a deficiência como a interação de um impedimento de longo prazo (físico, mental, intelectual ou sensorial) com barreiras (ambientais, arquitetônicas, atitudinais),

que obstruem a participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições. Conhecido como modelo social da deficiência, esse novo conceito considera as barreiras existentes nas atitudes e no meio ambiente como os fatores responsáveis pela configuração da deficiência.

A deficiência não é problema individual ou biológico, mas uma construção social e política que resulta das condições de exclusão das diferenças na sociedade. Apesar disso, frequentemente nos deparamos com atitudes e discursos capacitistas, assim como ações excludentes. O capacitismo é configurado uma opressão que define e descredita a pessoas com deficiências, como incapazes de realizarem diferentes atividades, por seus corpos ou mentes se encontrarem ‘fora’ do que é considerado “padrão da normalidade”.

Combater essa concepção reducionista e perversa do capacitismo é fundamental para não perpetuar o entendimento de que a deficiência é uma condição de inferioridade e incapacidade.

No dia 21 de setembro celebramos o Dia Nacional de Luta da PcD no Brasil exatamente para sensibilizar sobre as barreiras existentes e conscientizar a sociedade

sobre a importância da inclusão das pessoas com deficiência em todas as esferas sociais, ao promover o respeito e a luta por acessibilidade, educação e emprego.

Minha experiência de vida como mulher com deficiência física, que superou barreiras e ultrapassou os limites educacionais para concluir a graduação, o mestrado e ter hoje o título de Doutora em Educação, mostra que não somos incapazes e, muito menos, seres inferiores. Somos pessoas que, em igualdade de condições com os demais, podem ser bem-sucedidos/as e autorrealizadas. Por isso, a luta continua pela transformação da cultura capacitista em cultura inclusiva e da violação ao respeito dos direitos da PcD.

A LBI trouxe mais direitos, mais acessibilidade e mais inclusão para milhões de brasileiros/as com deficiência, avançando na garantia da dignidade e participação social. Apesar dos avanços, contudo, a violação dos direitos da PcD acontece regularmente em todas as esferas sociais e ainda são inúmeros os desafios para a criação de políticas públicas que orientem para a inclusão social e educacional dessa população.

Como professora e pesquisadora na área de estudos sobre a deficiência e como pessoa com deficiência, nesta coluna vou abordar a inclusão na perspectiva social e emancipatória e temas provavelmente desconhecidos pela maioria dos/as leitores/as. Meu objetivo como militante pelos direitos de meu grupo social é fortalecer nossa voz. Por isso, aqui vou compartilhar história reais para ajudar cada um de vocês a compreender o que significa capacitismo e também para fazê-lo/a entender que é preciso mudar já!

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

### Campinas teve evento internacional para discutir acolhimento familiar

Campinas foi novamente palco de referência de um importante debate social ao sediar o V Encontro Internacional sobre Acolhimento Familiar – Saberes e práticas para a qualificação do acolhimento familiar, no dia 26 de setembro, no Auditório do Instituto de Geociências da Unicamp. Organizado pela Fundação Feac, pelo Núcleo de Estudos de Políticas Públicas (NEPP/Unicamp) e pelo Observatório da Infância e Adolescência (OiA), o evento reuniu especialistas, gestores públicos, profissionais da área social e famílias acolhedoras para discutir caminhos para qualificar a política pública essencial à proteção de crianças e adolescentes.

Além disso, o encontro reafirmou Campinas como polo de conhecimento e disseminação de boas práticas, promovendo o engajamento de diferentes setores da sociedade e estimulando o debate nacional sobre acolhimento familiar.

O V Encontro Internacional sobre Acolhimento Familiar deu continuidade a uma trajetória que começou em 2005 e se consolidou com edições em 2014, 2019 e 2023, sempre em Campinas. Nessas duas décadas, a cidade reuniu especialistas nacionais e internacionais, gestores públicos, acadêmicos e organizações da sociedade civil, tornando-se referência no tema.

Nesta edição, um dos destaques

foi a apresentação da pesquisa inédita “Proteção, cuidado e desenvolvimento de crianças e adolescentes em serviços de acolhimento em família acolhedora: uma revisão internacional de programas de intervenção inovadores”, conduzida por Jane Valente, assistente social, doutora em Serviço Social pela PUC-SP, com extensa atuação em políticas em Saúde Coletiva pela Unicamp e coordenadora do Observatório da Infância e Adolescência (OiA/NEPP), com experiência em avaliação de políticas públicas e proteção social.

Também integrou a programação o lançamento póstumo do livro “A Experiência Francesa de Acolhimento Familiar”, de autoria da pesquisadora Marlene Iucksch-Paula, referência na área, falecida em 2024. A publicação foi apresentada em parceria com o especialista francês Jean-Marc Bouville, de Lisboa, consolidando a troca internacional de saberes e práticas. “Na Fundação Feac, nossa convicção é simples e profunda: toda criança e todo adolescente merecem crescer em família com afeto, estabilidade e oportunidades. O acolhimento familiar não é apenas uma alternativa aos abrigos. É uma forma de cuidado que coloca a criança no centro, reconhecendo seus direitos, sua história e seu futuro”, afirma Renato Nahas, presidente do Conselho Curador da Fundação Feac.

### Feirão do emprego em Valinhos acolhe imigrantes e refugiados

Pela primeira vez, o Feirão do Emprego de Valinhos terá assistência para imigrantes e refugiados que estão vivendo na cidade ou na região. Além do encaminhamento ao mercado de trabalho, o feirão terá um atendimento para estrangeiros que buscam orientações sobre regularização da permanência no Brasil e outras demandas. A ação será realizada pela Acovidias, entidade que promove acolhimento humanitário no município.

Atualmente, a entidade presta assistência a cerca de 1500 pessoas vindas principalmente da Venezuela e Cuba, mas também há imigrantes de outros países, como África, Haiti e Marrocos. Esse número expressivo reforça a importância do encaminhamento deste público principalmente no acesso ao emprego.

No feirão, além do trabalho de acolhimento, a Acovidias terá um tradutor de espanhol e outro de Língua Brasileira de Sinais (Libras) para auxiliar os trabalhadores a se comunicarem durante o feirão. Para facilitar o acesso dos imigrantes às informações,

os materiais de divulgação do feirão contam com versões em espanhol, o idioma predominante dos estrangeiros que vivem na região.

Outra novidade do feirão deste ano é o pré-cadastro. Além das vagas do painel do Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT), o feirão conta com estandes de empresas que estarão no local para fazer a seleção com possibilidade de contratação na hora. Quem quiser se candidatar a vagas destas empresas já pode fazer um pré-cadastro pelo [link do Feirão do Emprego](#). O Google Tradutor permite exibir o formulário em outros idiomas.

Além da opção do pré-cadastro pela internet, os trabalhadores também podem comparecer ao PAT Valinhos para receberem as cartas de encaminhamento das empresas que estarão com estandes no feirão para agilizar o atendimento no dia do evento. Para passar pelo encaminhamento, os trabalhadores devem levar documento de identidade (RG ou CNH), carteira de trabalho (física ou digital) e currículo.

## ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

### Nutrir a alma, alimentar o corpo

“Mantenha mente e coração limpos enquanto cozinha, pois não é apenas sobre higiene e ingredientes físicos, é sobre energia limpa e elevada.”  
– BK Shivani Verma



**Madá  
Neves**

Como manter o equilíbrio físico, mental e emocional? Como ter uma mente serena? Os alimentos têm efeito direto em cada organismo. Com o profundo estudo dos efeitos da alimentação, observou-se a grande influência de como os alimentos atuam no comportamento, na mente e no bem estar das pessoas. Como obter uma dieta equilibrada e saudável? Como nutrir a alma — o ser — através do alimento que preparamos?

O corpo, a mente e as emoções são fortemente afetados pela consciência no momento da preparação da comida. Uma parte essencial da alimentação saudável que podemos facilmente subestimar é o generoso efeito das vibrações na comida. Isto significa que o trabalho do cozinheiro vai além de criar refeições saborosas e nutritivas para incluir a responsabilidade espiritual em relação a quem for comer aquela comida, inclusive ele mesmo. O estado mental de quem

**“Cozinhar é preparar o alimento para o corpo e para a alma. O corpo é o templo da alma. Enquanto na cozinha, reabasteça sua energia com os nutrientes da paz e da serenidade”**

prepara o alimento pode transformar um simples arroz em um prato luxuoso ou pode transformar uma iguaria em lixo. Por isso, é muito importante refletir sobre o significado de alimentar o corpo e nutrir a alma.

Você pode perguntar: depois de um dia de trabalho estressante, é possível acalmar a mente na hora de cozinhar e criar uma atmosfera tranquila na cozinha? Sim... é possível.

E, aqui, compartilho com vocês, algumas dicas para se cozinhar pacificamente:

- é essencial desenvolver uma atitude positiva em relação ao ato de cozinhar. Antes de iniciar a preparação de qualquer alimento, certifique-se de que vai se sentir feliz e bem preparando a comida para quem quer

que seja. O cozinhar deve ser uma tarefa agradável, que consome tempo, mas dá prazer;

- antes de iniciar o preparo dos alimentos, faça uma breve meditação, respirando harmoniosamente com uma música suave ao fundo. A meditação acalma e a torna mais presente para desempe-

nhar a tarefa de cozinhar;

- cheque se está tudo em ordem, separe todos os ingredientes e utensílios que você precisa para preparar as receitas, colocando-as próximas de onde será usado (mesa, fogão, pia, etc.), isso torna o processo de cozinhar mais ágil e suave;

- faça um planejamento dos alimentos que vai preparar por dois ou três dias ou até mesmo para semana. Isso retira o desgaste de ter que pensar na hora o que vai fazer... Fica mais fácil organizar as comprar e deixar alguns ingredientes já preparados para o dia seguinte;

- enquanto estiver cozinhando, mantenha-se focada no que faz; evite fazer outro trabalho ao mesmo tempo porque você vai ganhar tempo;

- cozinhar com amor e intenção carinhosa de melhorar a saúde das pessoas é sempre uma forma de elevação espiritual;

- tanto quanto possível, permaneça em silêncio. Experimente ter pensamentos puros e pacíficos para criar uma atmosfera poderosa, que preenche a comida com vibrações puras e traz benefício pessoal.

Procure lembrar-se da conexão com o Divino e de suas qualidades amorosa, compassiva, gentil... O relacionamento com o Supremo faz o alimento receber energia extra que ajuda a purificar a matéria quando nos alimentamos. Cozinhar na consciência divina traz saúde, prosperidade, poder espiritual e físico, pois estamos alimentando o corpo e nutrindo a alma, o ser espiritual que somos.

**Madá Neves**, 61 anos, é professora, pedagoga, mestra em Tecnologia da Informação e especialista em Deficiência Intelectual [marianeves0812@gmail.com](mailto:marianeves0812@gmail.com)

## RECEITA DO MÊS

Pensando na celebração do **Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro)**, o JORNALZEN traz nesta edição uma deliciosa receita com biomassa de banana verde, fácil de preparar. É um ingrediente que auxilia no emagrecimento, no equilíbrio do açúcar no sangue, mantém a saúde do intestino, diminui o colesterol e fortalece o sistema imunológico.



### PATÊ DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

#### Ingredientes

- 4 bananas-nanicas verdes
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de tomate seco picadinho ou em flocos

Reprodução



- ½ colher de orégano (pode também usar segurelha)
- 1 colher de chá de manjeriço fresco picado
- Suco de ½ limão
- Sal e pimenta a gosto.

#### Preparo

1. Num recipiente, coloque o tomate seco com o azeite. Deixe marinando por uns 20 minutos.
2. Numa panela de pressão, cozinhe por dez minutos quatro bananas-nanicas verdes com casca. Após, retire a casca e bata no liquidificador ou passe o *mixer* até obter uma massa lisa e homogênea.
3. Junte todos os ingredientes em um recipiente e misture bem.
4. Leve à geladeira por meia hora antes de servir.

Fonte: [Receitas Veganas, Brahma Kumaris Vila Serra Serena](#)

## Lasanha Beneficente da Casa de Jesus, em Campinas, será dia 18

No dia 18 de outubro (sábado), será realizada mais uma campanha da Lasanha Beneficente da Casa de Jesus, sede da instituição espírita Os Seareiros, de Campinas. As unidades, nos sabores presunto e queijo (930 gramas) e somente queijo (850 gramas), serão comercializadas no Salão Paineiras (Rua Artur Teixeira de Camargo, 222, Jardim das Paineiras), sem necessidade da reserva antecipada.

Cada lasanha será vendida a R\$ 42, com opções de pagamento no cartão de crédito, débito, dinheiro ou Pix na maquininha. Para sobremesa, serão comercializados potes de sorvete de 1,5 litro da marca Mr. Mix, nos sabores chocabrownie e leitinho trufado, no valor de R\$ 40 cada.

O evento será das 10 às 14 horas. Após esse horário, as lasanhas remanescentes serão congeladas e comercializadas na cantina da sede, localizada à Rua João Alves dos Santos, 770, também no Jardim das Paineiras.

“A receita obtida com a venda das

nossas lasanhas é revertida para nossas ações sociais, entre elas a distribuição mensal de cestas básicas para cerca de 200 famílias em situação de vulnerabilidade social do município de Campinas, e o atendimento de saúde gratuito no Núcleo Mãe Maria, nossa unidade localizada na Vila Brandina”, diz Claudia Bovo, voluntária de Os Seareiros e uma das coordenadoras da campanha da Lasanha Beneficente.

Os Seareiros é uma instituição espírita fundada por um grupo de voluntários em Campinas (SP) na década de 1970, composta por núcleos para atuar nas searas espiritual e social.

O Bazar Casa de Jesus (Avenida das Amoreiras, 3.735, no Jardim do Lago) comercializa a preços acessíveis os itens doados em bom estado aos Os Seareiros, como móveis e eletroeletrônicos, resultando em uma importante fonte de receita para a manutenção dos projetos sociais da instituição).

Mais informações no site oficial <https://casadejesus.seareiros.org.br/>

# AGENDA

## AULA ABERTA COM

### PROF. MARIO SERGIO CORTELLA

15/10 (Dia dos Professores/as), das 19h às 21h.

Livraria das Perdizes (Rua Bartira, 317 – Perdizes, São Paulo/SP).

Inscrições Online: [@livrariadasperdizes](https://www.livrariadasperdizes.com.br) Gratuito.

## BRAMA KUMARIS BRASIL

Local: Centro de Retiro Vila Serra Serena (Serra Negra/SP)

[@brahmakumarisserranegra](https://www.brahmakumarisserranegra.org.br/)

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

11 e 12/10 – Retiro Mandala da Vida e Mandala de Cores

<https://tinyurl.com/retiromandala>

18 e 19/10 – Retiro Seminário de aprofundamento sobre os fundamentos do ato de perdoar

<https://tinyurl.com/retiroseminarperdao>

1º e 2/11 – Retiro Escolhas éticas no cerne da ação climática

<https://tinyurl.com/retiroacaoclimatica>

## DIA DO BRINCAR

12/10, das 8h às 13h, no Parque da Criança, em Indaiatuba/SP.

Abertura: Grupo Diversão e Magia e muitas brincadeiras.

9h30 – Espetáculo Alice no País das Brincadeiras,

11h30 – Banda do Koringa com a atração “Raulzito para Crianças”

Atividades recreativas e brinquedos infláveis. Gratuito.

## REPENSANDO A LOUCURA

(Leia a coluna da psicóloga Ligia Splendore, na página 12)

Encontros Online Quinzenais às sextas-feiras, de 18h às 19h30.

10/10 – palestra com convidado/a

24/10 – experienciador/a compartilha sua história psiquiátrica e de emergência espiritual; e roda de conversa.

Acesso: [@repensandoaloucura](https://repensandoaloucura.com/site)

<https://repensandoaloucura.wixsite.com/site>

## Unicamp recebe oficina de desenho animado sobre plantas medicinais

Nos dias 11, 18 e 25 de outubro, sempre das 9h às 12h, a Casa dos Saberes Ancestrais, na Unicamp – Universidade Estadual de Campinas, abriga a oficina cultural “Desenho Animado: Transformando História em Movimento”, que convida o público a mergulhar no universo das plantas medicinais, criando um curta-metragem em animação, de autoria coletiva, sobre o universo das plantas medicinais, unindo ciência e saberes tradicionais.

A oficina é aberta ao público em geral, incluindo crianças e seus responsáveis, e não é preciso ter nenhuma experiência prévia. A inscrição é gratuita, e foram abertas vagas extras para início a partir do dia 11 de outubro. Para realizar inscrição, basta acessar formulário online [neste link](#).

A ideia nasceu por iniciativa do aluno de Artes Visuais Hermes Soares Miranda, que elaborou um dos projetos selecionados pelo Edital para Ocupação Indígena na Casa dos Saberes Ancestrais da Unicamp, organizado pela Pró-Reitoria de Extensão, Esporte e Cultura da Universidade Estadual de Campinas (ProEEC/Unicamp).

Hermes Soares Miranda, de nome indígena Kumuã, é do povo Piratapuya, e vive na Aldeia Phosaia Pitó, no médio rio Papurí, região de fronteira entre Brasil e Colômbia. “Este projeto nasceu de meu desejo de valorizar dois elementos muito importantes da nossa cultura: a língua e o grafismo tradicional Piratapuya, adicionando a

importância dos cuidados e prevenção com a saúde”, explica.

A oficina conta com apoio do Núcleo de Cinema de Animação de Campinas e pretende despertar tanto a criatividade quanto a reflexão nascida do diálogo entre ciência e os conhecimentos tradicionais sobre plantas medicinais. Além da participação do Núcleo, que foi fundado por Wilson Lazaretti, também professor do Instituto de Artes da Unicamp, a equipe de trabalho envolve profissionais da área da Enfermagem, como a Profa. Dra Thalyta Cristina Mansano Schlosser e a aluna Jussimara Cordeiro, também da etnia Piratapuya.

Sede da oficina, a Casa dos Saberes Ancestrais é um projeto que dá continuidade ao esforço da Unicamp de integrar na universidade as sabedorias ancestrais, preservadas e transmitidas em diversas práticas culturais que compõem a sociedade brasileira, como as dos povos indígenas, quilombolas, caiçaras e curandeiras. Desdobrado do Projeto Oca, realizado pela DCult em 2017, e resultado de inúmeras ações envolvendo pessoas de dentro e fora da universidade ligadas à cultura afro-diaspórica, a iniciativa se baseia em múltiplas plataformas e em gestões experimentais. do Oeste do Pará (Ufopa), e Ricardo Marcondes Marcacini, do ICMC. Durante o encontro serão oferecidos materiais de apoio, exercícios e tutorial em formato de relatório técnico.

# CULTURAZEN



Divulgação

O artista visual Gustavo Krelling com um dos figurinos da exposição “Caminhos do Encantamento”, feitos com materiais de reúso. A mostra, que propõe uma imersão no universo dos contos de fadas, está aberta ao público até o dia 20, na Biblioteca Pública do Paraná, em Curitiba.



Edenilson Junior

Participantes da projeto “É Cor de Rosa Choque”, que inclui depoimentos de mulheres em tratamento contra o câncer em Balneário Camboriú (SC)

## DICA DE LEITURA

### CAMINHOS DA CURA

Francisco Di Biase  
Mário Sérgio F. da Rocha  
Editora Vozes

A existência de um forte elo entre a ciência moderna e as tradições espirituais já é aceita na sociedade contemporânea. Há descrito na literatura científica inúmeros casos de cura espontânea vinculadas a experiências espirituais, as quais permitem não só a compreensão como a aceitação do poder curativo e transformador da oração, da meditação, da interpretação dos sonhos, entre outras, em nossas vidas.



Reprodução