



ZENTREVISTA

Ferdinand van Zalen

Pág. 3

EDITORIAL

Revigorado, JORNALZEN reforça time de colunistas

Pág. 2

setembro
amarelo®
Mês de Prevenção ao Suicídio

Se precisar, peça ajuda!

Conheça a campanha em
www.setembroamarelo.com

Uma campanha Apoio

ABP Associação Brasileira de Psiquiatria CFM Conselho Federal de Medicina **JORNALZEN**

CAFFÈ SICILIANO
UN MONDO DI SICILIA IN BRASILE

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

Um jornal com 20 anos e com a sólida história de contribuição social e informação para transformação de seus/suas leitores/as, como é o caso do JORNALZEN, precisa ser revigorado de tempos em tempos porque, com o advento da internet e das mídias sociais, milhões de novas informações e conhecimentos transitam em nosso cotidiano.

No Brasil, o acesso à internet cresce de maneira vertiginosa. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, do IBGE, em 2024, 89,1% da população com 10 anos ou mais está ligada na rede virtual, percentual que representa um aumento de 6,1 milhões de usuários conectados nos últimos dois anos! E o celular constitui o principal meio de acesso às informações.

Portanto, mudar, transformar-se, melhorar e expandir-se, nacional e internacionalmente, para continuar a realizar sua missão de veicular conhecimentos e informações de qualidade para transformar vidas e melhorar a qualidade do viver, tem sido nosso compromisso prioritário.

A partir de setembro de 2025, a publicação de nossa 246ª edição está recheada de novidades e conteúdos altamente valiosos para nossas vidas. Nosso novo time de colunistas traz contribuições de ponta que, com certeza, vão ajudar cada um de vocês, leitora e leitor do JORNALZEN, a rever suas escolhas e a promover mudanças para viver com mais equilíbrio, harmonia e saúde mental, física, emocional e espiritual. Apresento nosso time a seguir...

Alessandra Miranda, que aborda temas relacionados às mães em geral e em particular, mães de pessoas com deficiência

Jackeline Susann, que trata de autocuidado e sua importância para uma vida plena, com bem-estar.

João Scalfi, que reflete sobre temas relacionados à espiritualidade.

Ferdinand van Zalen, que vai trazer a relação entre teosofia e as várias dimensões da vida humana.

Ligia Splendore, que foca na saúde mental integral e novas abordagens para olhar, compreender e tratar pessoas diagnosticadas com problemas psiquiátricos.

Madá Neves, que compartilha sua linda experiência e saborosas receitas vegetarianas e veganas, buscando desmitificar a ideia de que não são deliciosas.

May Guimarães, que enriquece nossa compreensão sobre o papel da psicoterapia e da arteterapia em nossa busca por apoio e cura emocional.

Silvia Lá Mon, que enfatiza a importância da terapia para nos ajudar a superar dores e traumas acumulados na nossa jornada terrena.

Windyz Ferreira, que vou continuar mostrando como a espiritualidade e as virtudes da alma são, nada mais e nada menos, temas hoje reconhecidos e estudados por cientistas.

Assim, manifesto gratidão às/aos nossas/os colunistas e também aos leitores e leitoras que constituem a razão de existência do JORNALZEN. Por isso, a partir de outubro de 2025 introduziremos a seção Com a Palavra, o/a Leitor/a, na qual você poderá se expressar: comentar, sugerir, criticar, compartilhar seu poema, etc.

Sejam todas/os bem-vindos/as ao JORNALZEN!

Windyz Ferreira
Editora

COLUNISTAS DO JORNALZEN



Alessandra Miranda



Jackeline Susann



João Scalfi



Ferdinand van Zalen



Ligia Splendore



Madá Neves



May Guimarães



Silvia Lá Mon



Windyz Ferreira

FAÇA PARTE!

JORNALZEN

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



CREDIBILIDADE



**PÚBLICO
SEGMENTADO
AO UNIVERSO
ALTERNATIVO**



**DIVERSOS
CANAIS DE
DIVULGAÇÃO**

JORNALZEN

NOSSA MISSÃO:
Informar para transformar

DIRETORA EXECUTIVA
SILVIA LÁ MON

DIRETOR/EDITOR
JORGE RIBEIRO NETO

EDITORA/COORD. DE CONTEÚDO
WINDYZ FERREIRA

PARA ANUNCIAR



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

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



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

ZENTREVISTA: Ferdinand van Zalen

JORNADA TEOSÓFICA

Estudioso do tema, mestre em Ocultismo e Misticismo viveu profunda transformação ao explorar os mistérios da existência e nossa natureza divina

Holandês, filho único, nascido em uma família atea, somente aos 20 anos teve contato com a Bíblia na casa de um amigo, cuja família fazia uma leitura depois da refeição. Ganhou do amigo o Novo Testamento que passou a ler com interesse. Aos 37 anos recebeu o convite para participar de uma reunião da Sociedade Teosófica (ST), em Amsterdam. Desde então, são quase 30 anos de estudo, participação em congressos em diferentes países e profunda transformação da vida e do sentido do viver nesta passagem terrena. Nesta entrevista, Ferdinand van Zalen, mestre em Ocultismo e Misticismo, engenheiro, aposentado da KLM e consultor no campo da aviação, compartilha sua jornada teosófica e inicia contribuições regulares ao JORNALZEN com o objetivo de levar conhecimentos esotéricos de qualidade para os/as leitores/as.

Vindo de uma família atea, qual foi seu maior aprendizado sobre espiritualidade?

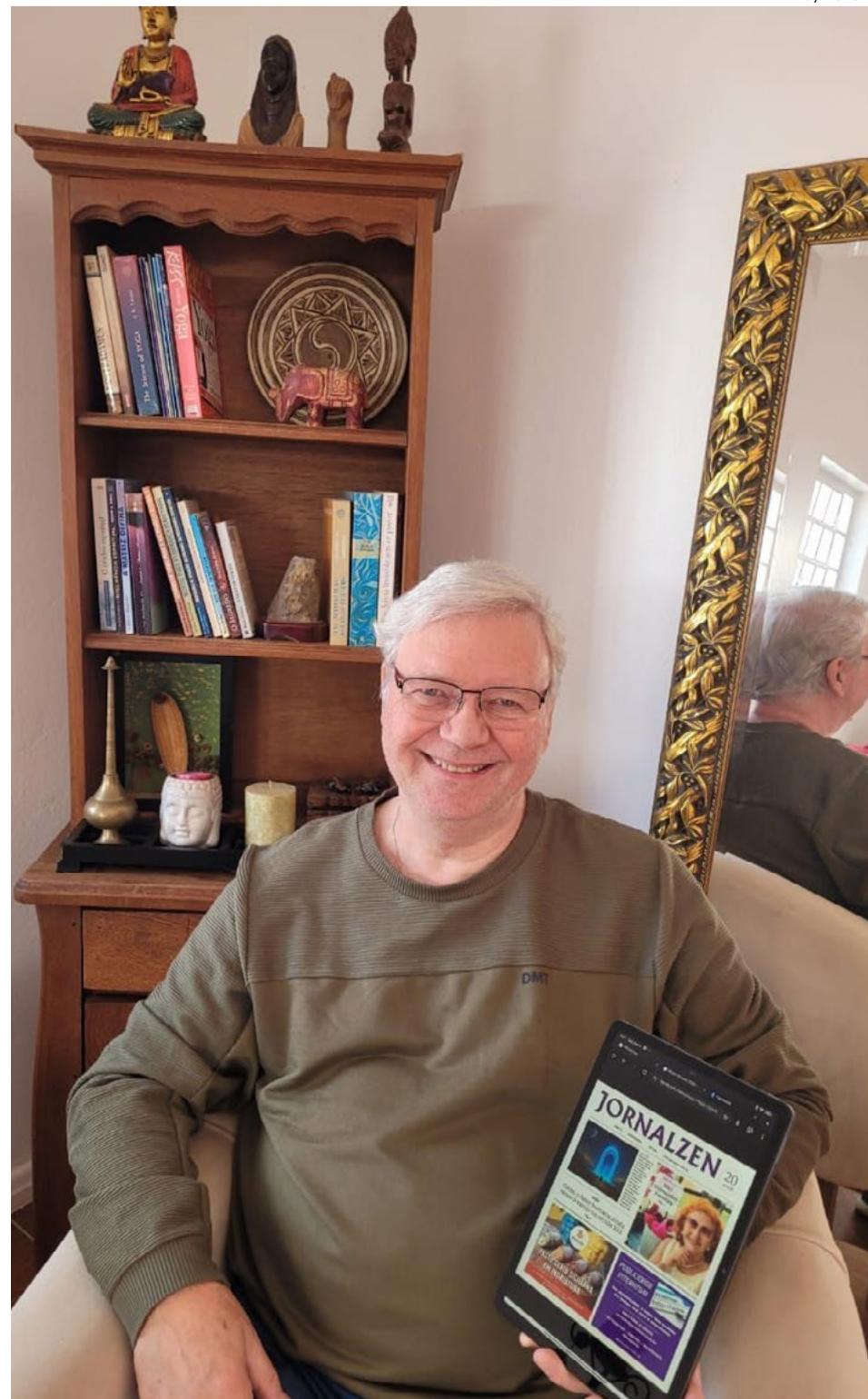
O principal aprendizado é que existe mais do que apenas o mundo material. Embora o mundo gire em torno do ego de cada um, aprendi que não é “sobre mim”, mas sim sobre o Universo em sua grandeza cósmica. Esse entendimento requer atenção contínua para que a gente não recaia nas armadilhas do ego.

Como você conheceu a teosofia e por que se tornou teosofista?

Aos 37 anos, fui convidado para ir a uma palestra na ST de Amsterdam. A partir dali, frequentei regularmente as palestras e me interessei cada vez mais pelo conhecimento teosófico. Também me juntei a um grupo que estudava *O Plano Divino*, de Geoffrey Barborcka, teosofista inglês, que fornece uma descrição simplificada de outro livro, *A Doutrina Secreta*, escrito por H.P. Blavatsky, base do movimento teosófico no mundo. Não foi nada simples para mim. Muitas palavras em sânscrito não significavam nada, mas eu pensava: “Isso virá, apenas continue” que tudo ficará mais claro depois de algum tempo e de muitos questionamentos... como acontece para qualquer pessoa que já está nesse caminho por um período mais longo.

O que é teosofia e o que significa ser um teosofista no mundo de hoje?

Teosofia é Sabedoria Divina, assunto que abordarei em maior profundidade em uma de minhas colunas do JORNALZEN. Ser um teosofista hoje significa pensar em temas relevantes para nossa vida, como fraternidade e paz, vegetarianismo, o estado do nosso planeta, vida e morte, etc. Em um nível pessoal, tento compreender esses assuntos, mas sabendo e aceitando que outras pessoas podem sentir, pensar e agir de forma diferente.



Windyz Ferreira

A sede da Sociedade Teosófica fica na Índia. Você já esteve lá? Como essa experiência mudou você e sua vida?

A sede da ST fica no sul da Índia, em Chennai. Em 2010, estive durante dois

meses lá. Particpei da Escola da Sabedoria e do Congresso Anual da ST Indiana. Além da intensa experiência em uma cultura muito diferente da minha e imerso no conhecimento

Divino compartilhado por diferentes estudiosos e palestrantes, tomei consciência da riqueza do mundo ocidental. Isso me proporcionou muitos insights e me mudou como pessoa.

Você é mestre em Ocultismo e Misticismo. O que significam essas duas palavras e qual sua correlação com a teosofia?

Ocultismo se refere ao estudo e à prática de um conhecimento secreto, com o objetivo de obter discernimento e poder espiritual. Misticismo é a prática de buscar a união com o divino, a realidade suprema. A teosofia, no plano da existência humana, representa a jornada interior pessoal que transcende os limites da experiência cotidiana e leva a um profundo senso de unidade pessoal e unidade com o cosmos ou o Divino, tema presente em várias tradições religiosas e espirituais. Todos – ocultismo, o misticismo e a teosofia – exploram os mistérios da existência e nossa natureza divina.

Existe uma Sociedade Teosófica no Brasil?

Sim, a sede da ST, fundada em 1919, fica em Brasília. (<http://www.sociedade-teosofica.org.br>)

Você tem alguma prática de autocohecimento?

O estudo e a meditação são as minhas duas principais práticas, mas também participo de congressos, reuniões da ST e ministro palestras sobre temas teosóficos.

Como vê a missão do JORNALZEN de “informar para transformar”?

O jornal é um excelente meio para disseminar a espiritualidade em sua forma mais ampla porque veicula informações que podem ser utilizadas por seus leitores/as para seu desenvolvimento humano e cura.

Por que acha que nossos leitores deveriam saber mais sobre teosofia?

Eu aprendi que estudar teosofia proporciona outra perspectiva da vida. Você ganha uma visão profunda da relação que temos com a Terra e com tudo o que nela vive, assim como com o Universo e o caminho da evolução da consciência. Aprendi que há uma fonte de onde provém toda a existência e, cada um de nós somos parte disso.

“Embora o mundo gire em torno do ego de cada um, aprendi que não é ‘sobre mim’, mas sim sobre o Universo em sua grandeza cósmica”

SILVIA LÁ MON

Fazer terapia é...

Fazer terapia é um processo contínuo de autodescoberta e desenvolvimento pessoal. Implica num compromisso consigo mesmo para explorar suas paixões, reconhecer e superar limitações e, cultivar habilidades que o/a aproximem de seus objetivos e valores. O autoconhecimento é a principal alavanca para o desenvolvimento da inteligência emocional, conceito que irei aprofundar na próxima coluna.

É importante enfatizar que somente conseguimos alcançar o autoconhecimento através da auto-observação. Fique ligado/a em você e atento/a às suas respostas nas diversas experiências cotidianas. Perceba se o que está pensando e sentindo, está alinhado com o que está dizendo e fazendo.

Busque conhecer suas forças e fraquezas e, nesse processo, estabeleça metas claras que reflitam suas ambições mais autênticas e profundas.

Exercite o autocuidado, a autogentileza e a gratidão. "Quem reclama, clama de volta e quem agradece, a graça desce".

Além de tudo isso, a busca por novos conhecimentos é fundamental no caminho que nos leva à nossa melhor versão.

É importante também lembrar que as metas não são fixas, mas se transformam na sua jornada contínua de crescimento e evolução da consciência de quem você é no mundo. Você é o/a caminhante, e o terapeuta é aquele que te acompanha na sua jornada, sinalizando as diversas rotas, trilhas, abismos e armadilhas, que talvez você não consiga enxergar sozinho/a, mas que seu/sua terapeuta enxerga sob outro ponto de vista.

Portanto, esse caminho a ser percorrido depende do seu primeiro passo... iniciativa motivada por sua força interior e pela coragem de buscar a si mesmo/a. Se você sentir esse chamado ao ler este artigo, eu sou uma, entre tantas terapeutas, que estou aqui, aguardando seu contato, pronta para ouvir a sua história e caminhar ao seu lado.

A busca por novos conhecimentos é fundamental no caminho que nos leva à nossa melhor versão.



DATAS COMEMORATIVAS

Setembro é um mês muito importante para a celebração da vida contra o suicídio, a conscientização sobre prevenção de doenças diversas e pouco conhecidas pela população em geral, e para a promoção dos direitos da pessoa com deficiência.

Setembro Amarelo: promove a conscientização sobre a prevenção do suicídio.

Setembro Verde: promove a doação de órgãos e a conscientização sobre deficiências.

Setembro Vermelho: alerta para a Prevenção de Doenças Cardiovasculares.

Datas específicas:

- Dia Mundial da Saúde Sexual (4 de setembro): foca a importância da saúde sexual e reprodutiva.
- Dia Nacional de Conscientização e Divulgação da Fibrose Cística (5 de setembro): busca informar sobre essa doença genética.
- Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio (10 de setembro): é o ponto central do Setembro Amarelo, com o objetivo de reduzir o estigma e prevenir o suicídio.
- Dia Mundial de Conscientização sobre Linfomas (15 de setembro): visa aumentar a conscientização sobre essa doença.
- Dia Nacional de Combate e Prevenção à Trombose (16 de setembro): alerta sobre os riscos e a prevenção dessa condição.
- Dia Mundial da Segurança do Paciente (17 de setembro): incentiva a segurança e a qualidade no atendimento em saúde.
- Dia Nacional de Conscientização sobre as Distrofias Musculares (17 de setembro): busca informar sobre essas doenças neuromusculares.
- Dia Nacional de Conscientização e Incentivo ao Diagnóstico Precoce do Retinoblastoma (18 de setembro): foca a importância da detecção precoce desse tipo de câncer ocular.
- Dia Internacional de Conscientização de Acidentes Ofídicos (19 de setembro): alerta para os perigos das picadas de cobra e como agir em caso de acidente.
- Aniversário do Sistema Único de Saúde (SUS) (19 de setembro): comemora a criação do sistema de saúde brasileiro.
- Dia Nacional de Luta da Pessoa Portadora de Deficiência (21 de setembro): foca a inclusão e direitos das pessoas com deficiência.
- Dia Mundial da Doença de Alzheimer (21 de setembro): informa sobre essa doença neurodegenerativa.
- Dia Nacional de Conscientização da Doença de Alzheimer (21 de setembro): complementa o Dia Mundial e foca na conscientização sobre a doença.
- Dia Nacional da Saúde de Adolescentes e Jovens (22 de setembro): alerta sobre as questões de saúde específicas dessa faixa etária.
- Dia Mundial da Leucemia Mieloide Crônica (22 de setembro): busca informar sobre essa doença do sangue.
- Dia Internacional das Línguas de Sinais (23 de setembro): fundamental para a promoção da inclusão das pessoas surdas e da comunicação por meio de línguas de sinais.
- Dia Nacional de Doação de Órgãos (27 de setembro): é o foco do Setembro Verde, promovendo a importância da doação de órgãos.
- Dia Nacional da Doença de Huntington (27 de setembro): informa sobre essa doença genética.



Silvia Lá Mon

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

* **INVESTIGAÇÃO DO INCONSCIENTE**

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

📞 19 99109.4566 📷 @silvialamonn



SEN
Brasil

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

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

Website: www.emergenciaespiritual.br.org

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

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

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



Divórcio, da afeição ao descaso...

Você sabia que, por séculos, o casamento ocorreu com o objetivo de construir e manter alianças políticas, financeiras e militares?

Isso mesmo! A história mostra que, no passado, o conceito de família era muito mais ligado à economia e à reprodução dos herdeiros do que aos afetos, ou seja, o amor que, hoje, une as pessoas pelos laços do matrimônio. Por isso mesmo, naquele período, o casamento como aliança não podia ser desfeito e a mulher que era a 'moeda de troca', propriedade do pai e depois do marido, não tinha voz ou direito de se manifestar. Assim, sua única opção era se submeter e sofrer em silêncio...

A escolha voluntária – o consentimento – de se unir em matrimônio teve início no século XIX e, depois disso, a união de duas pessoas passou a ser muito romantizada.

Durante o namoro e noivado, as pessoas envolvidas idealizam a vida a dois: imaginam que o amor que sentem um pelo outro é tão forte que juntos podem suportar todos os problemas que virão pela frente. Mas, o que frequentemente acontece é que eles descobrem que viver juntos é um desafio, porque a rotina derruba o véu que encobre os defeitos do outro escancarando uma realidade bem diferente daquela sonhada.

A partir daí as lamentações se iniciam... "Fui iludido/a", "meu casamento é uma farsa!", "nunca fui amado/a", "meu Deus, como pude ser enganada desse jeito?". Essas dúvidas e brigas, somadas à frustração e dor tornam o casal incapaz de solucionar seus conflitos, que se aprofundam a cada dia. Sem opção, os problemas do casal são levados ao juiz, representante do Estado, para que os resolva.

Vejam só, quem diria... o amor daquele casal terminou em um fórum!

E ali no fórum, durante a ação de divórcio, marido e mulher se agridem sem filtro, esparramam o bagaço do que restou da conjugalidade e transformam o carinho da expressão "meu bem" na materialidade fria da partilha dos "seus bens". Depois de finalizado o divórcio, então, vem a sensação da perda, de vazio e de solidão. Sentimentos muito semelhantes ao luto: morreu o casamento, morreu o amor, morreu o sonho e todo o ideal imaginado outrora.

Para quem se divorcia o que fala mais alto é a luta pelos bens, grande motivo das brigas e litígios e, infelizmente, vale até usar os filhos como instrumento de manobra e ameaça para ganhar a guerra, o que torna a separação ainda mais desgastante e dolorosa para todos... É nesse ponto que se instalam os processos intermináveis pela melhor pensão alimentícia, pela guarda e visitação dos filhos, pela divisão do patrimônio mais vantajosa. Afinal de contas, ambos querem se sentir vitoriosos já que fracassaram no amor.

O romance curtido no passado e a esperança de "viver feliz para sempre" com uma família estruturada, não chegou à etapa do "até que a morte nos separe!" Mesmo assim, o divórcio tem que ser muito bem mastigado, digerido e administrado pelas partes porque como um *ato de libertação do casal* que se amou, a separação legal deve ser enfrentada com muita responsabilidade por todos os envolvidos e com cuidado especial em relação aos outros membros da família.

Se o casamento não foi "arranjado", como era antigamente, não há razão para que o casal continue numa relação que já morreu, afinal de contas, quem se casa está em busca da felicidade, mas quem se divorcia também!

"Os/as filhos/as são instrumento de manobra e ameaça para ganhar a guerra do divórcio"



Dra. Clessi Bulgarelli

Bacharel em Ciências Jurídicas pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas/SP. Pós-graduada. Sócia-proprietária da BULGARELLI & OLIVEIRA ADVOCACIA, escritório especializado nas áreas Cível, Trabalhista e Previdenciária. Relatora do Conselho de Ética da OAB da 15ª Região (gestão 2019 a 2024). Presidente da Comissão de Direito de Família e Sucessões da OAB Subseção de Sumaré/SP (gestão 2020 a 2023).

BULGARELLI & OLIVEIRA ADVOCACIA

WhatsApp: 19-99450-6388

Telefone: 19-99865-8499

E-mail: contato@bulgarellieoliveira.com.br

Instagram: @clessibulgarelli

TikTok: Clessi Bulgarelli

YouTube: Clessi Bulgarelli - Advogada



CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

Ser tolerante é uma opção...

Tolerância é um termo muito usado hoje em dia. As pessoas entendem tolerância como a capacidade de “engolir” algo com o que não concordam. Ser tolerante tem a ver com ter saúde! Você sabia disso?

Em um mundo rico em diversidade humana, a tolerância significa aceitar

e respeitar as diferenças existentes entre indivíduos, culturas, crenças ou outras dimensões da vida humana. É uma disposição interna para ser compreensivo/a e empático com o/a outro/a, mesmo que suas opiniões ou sentimentos sejam diferentes.

Estudiosos definem tolerância como um fenômeno complexo com componentes cognitivos, emocionais e comportamentais. As pesquisas definem dois tipos de tolerância: (1) a *tolerância comportamental*, que é a capacidade de lidar bem frente a comportamentos desconfortáveis para outros/as; e (2) a *tolerância emocional*, que é a capacidade de gerenciar emoções fortes sem ser dominado por elas. Os pesquisadores Richard Tedeschi e Lawrence Calhoun, da University of North Carolina, nos Estados Unidos, constataram que *indivíduos que apresentam altos níveis de tolerância tendem a ter melhor saúde mental*; eles ganham em qualidade de vida porque tendem a ser mais resilientes, ter maior estabilidade emocional e estar mais satisfeito com a vida em geral. São pessoas menos estressadas, ansiosas e com menos riscos de desenvolverem depressão.

Ser autotolerante é tão importante quanto ser tolerante porque *a autotolerância nos ajuda a manter uma autoimagem positiva, a gerenciar o estresse e a lidar com as adversidades de forma mais efetiva*. A autotolerância desempenha papel crucial na construção e preservação de relacionamentos saudáveis, não tóxicos, porque nos tornamos mais assertivos/as nos conflitos e, por isso mesmo, promovemos a confiança e o respeito mútuo. A intolerância, por outro lado, gera impulsividade



Prof. Windyz Ferreira, Ph.D

nas respostas, provoca mal-entendidos com posterior arrependimento, conflitos e até rompimentos nos relacionamentos.

Mas é possível mudar e cultivar a tolerância? Sim! Por isso, aqui vão *cinco orientações* para você começar a mudar hoje mesmo.

Observe mais seus comportamento e emoções para ganhar autoconsciência. Reflita sobre seus preconceitos, preferências e julgamentos. Sempre que descobrir algo que lhe traga desconforto, tente entender e superar.

Seja aberto/a e interessado em aprender sobre o que é diferente. Conhecer diferentes culturas, estilos de vida, crenças e identidades enriquece sua vida. Analise o que lhe afeta e sempre escolha a tolerância.

Busque o diálogo. Ampliar seus horizontes por meio de escolher conversas relevantes com pessoas que tenham visões e experiências diferentes da sua.

Seja empático/a. Coloque-se no lugar do/a outro/a e imagine como se sentiria com atitudes intolerantes.

Procure entender tanto a sua como a perspectiva do outro/a, mesmo que discorde delas. Você viverá muito melhor, será mais amada/o e terá mais amigos/as!

Compartilhe com outros/as suas experiências e mudança. Ensine o que aprendeu e como sua vida floresceu. Sempre que puder, promova a tolerância, a compreensão, o respeito e a aceitação da diferença.

No plano espiritual, a tolerância é considerada uma *virtude da alma que nos ajuda a sentir paz interior e viver harmoniosamente*. Quem não quer se sentir assim? Por isso, a tolerância perpassa as tradições religiosas distintas, orientais e ocidentais, como o cristianismo e budismo. Assim, cultivar essa virtude da alma, portanto, só traz benefícios à nossa vida terrena. Seja tolerante, viva mais feliz e seja mais saudável!

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

Libras: cinco razões para aprender a linguagem brasileira de sinais

O último levantamento realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE), mostrou que o Brasil possui mais 10 milhões de pessoas com algum tipo de deficiência auditiva. A barreira na conversação impede a autonomia dos surdos para realizar as mais banais atividades do dia a dia, como ser atendido em um estabelecimento comercial ou pedir uma informação. Para grande parte dessa comunidade, a forma mais eficaz de se expressar e interagir é a *Língua Brasileira de Sinais*.

Ressaltando a relevância social de difundir o aprendizado de Libras, a professora Isabela Jordão, surda oralizada especialista em ensino de Libras e inglês, responsável pelo curso gratuito de Libras da Kultivi, uma das principais plataformas de ensino online do país, preparou uma lista com cinco razões para estudar a linguagem. Confira:

1. Comunicar-se com mais pessoas: a troca de informações entre os indivíduos é a base dos relacionamentos sociais e proporcionar uma melhor compreensão entre surdos e ouvintes faz com que todos tenham oportunidades menos desiguais de desenvolvimento e acesso a informação. “Aprender Libras torna o indivíduo apto para se comunicar de uma maneira mais inclusiva, acessível e em qualquer lugar, já que uma grande parcela da população surda tem dificuldades em se comunicar e dependem da Libras para se expressar. Além de acabar com o audismo, ou seja, possibilitar que pessoas que tenham menor ou nenhuma capacidade auditiva sejam compreendidas sem a necessidade da fala”, comenta Isabela Jordão.

2. Novas oportunidades de emprego: a graduação em Letras-Libras permite a atuação como TILS – tradutor intérprete ou professor de Libras. É um trabalho bastante requisitado e que exige estudo e dedicação como qualquer outro idioma, já que há variações regionais, gírias e sinais novos. “Uma das atuações do intérprete de Libras é em instituições de educação, pois esses locais têm a obrigatoriedade, prevista em lei, de ser um espaço de inclusão e acessibilidade”, afirma a professora.

3. Destaque profissional: nos últimos anos, o mercado de trabalho tem dado cada vez mais prioridade a profissionais que tenham algo a acrescentar ao ambiente corporativo, ou seja, profissionais que possuam habilidades interpessoais, além da formação

acadêmica e conhecimentos técnicos. “O conhecimento em Libras pode dar destaque ao currículo profissional, pois além de ampliar os conhecimentos culturais, garante uma comunicação eficiente com colegas surdos. Isso ganha ainda mais destaque nas áreas de atendimento, recursos humanos, educação, saúde, assistência social e jurídica”, explica a especialista.

4. Diferencial competitivo: qualquer empreendedor, prestador de serviços ou comerciante que possua a habilidade de se comunicar de forma assertiva com o público surdo será prioridade para essa parcela da população. “Saber Libras é também saber se comunicar com pessoas surdas no dia a dia, tornando os ambientes comuns mais inclusivos. Se você possui uma loja ou restaurante, por exemplo, e você se comunica com surdos enquanto seus concorrentes não, você será a única opção acessível para esse público”, argumenta Isabela Jordão.

5. Ampliar as formas de comunicação no dia a dia: além de todas as razões pessoais, profissionais e de inclusão social, aprender Libras possibilita habilidades bem interessantes e até engraçadas na rotina. Por exemplo, é possível conversar em Libras no cinema ou qualquer outro local que exija silêncio. “É possível se comunicar sem gritar, caso esteja em algum lugar com muito barulho. Além de poder sinalizar embaixo da água e sinalizar se sua boca estiver ocupada”, completa a professora.

Curso gratuito

A Kultivi (www.kultivi.com.br), uma das principais plataformas de ensino online do país, oferece um curso de Libras completamente online e sem custo. Voltado a surdos e ouvintes, o curso conta com um conteúdo exclusivo desenvolvido em parceria com especialistas na linguagem.

Ministrado pela professora Isabela Jordão, surda oralizada e especialista em ensino de Libras e inglês, o curso conta com 60 aulas disponíveis em vídeo que abordam todas as particularidades da linguagem nacional de sinais, incluindo, definição, alfabeto, vocabulário específico para cada situação, sinais gramaticais e verbos, expressões faciais e diferenças de região para região além de nomenclaturas adequadas para se referir a comunidade surda e dicas de convivência com pessoas surdas. O conteúdo também inclui certificado de conclusão e material de acompanhamento no formato de e-book.

JOÃO SCALFI

Brilhe vossa luz

Disse-nos o Cristo: “brilhe vossa luz...” (Mateus 5:16)

E ele mesmo, o Mestre Divino, é a nossa divina luz na evolução planetária.

Admitia-se antigamente que a recomendação do Senhor fosse mero aviso de essência mística, conclamando profíctos do culto externo da escola religiosa a suposto relevo individual, depois da morte, na imaginária corte celeste.

Hoje, no entanto, reconhecemos que a lição de Jesus deve ser aplicada em todas as condições, todos os dias.

A própria ciência terrena atual reconhece a presença da luz em toda parte.

O corpo humano, devidamente estudado, revelou-se, não mais como matéria coesa, senão espécie de veículo energético, estruturado em partículas infinitesimais que se atraem e se repelem, reciprocamente, com o efeito de microscópicas explosões de luz.

A Química, a Física e a Astronomia demonstram que o homem terrestre mora num reino entrecortado de raios.

Na intimidade desse glorioso império da energia, temos os raios mentais condicionando os elementos em que a vida se expressa.

O pensamento é força criativa, a exteriorizar-se, da criatura que o gera, por intermédio de ondas sutis, em circuitos de ação e reação no tempo, sendo tão mensurável como o fóton que, arrojado pelo fulcro luminescente que o produz, percorre o espaço com velocidade determinada, sustentando o hausto fulgurante da Criação.

A mente humana é um espelho de luz, emitindo raios e assimilando-os.

Esse espelho, entretanto, jaz mais ou menos prisioneiro nas sombras espessas da ignorância, à maneira de pedra valiosa incrustada no cascalho da furna ou nas anfractuosidades do precipício. Para que retrate a irradiação celeste e lance de si mesmo o próprio brilho, é indispensável se desentranche das trevas, à custa do esmeril do trabalho.

Reparamos, assim, a necessidade imprescindível da educação para todos os seres.

Lembre-mo-nos de que o Eterno Benfeitor, em sua lição verbal, fixou na forma imperativa a advertência a que nos referimos: “Brilhe vossa luz.”

Isso quer dizer que o potencial de luz do nosso espírito deve fulgir em sua grandeza plena.

E semelhante feito somente poderá ser atingido pela educação que nos propicie o justo burilamento.

Mas a educação, com o cultivo da inteligência e com o aperfeiçoamento do campo íntimo, em exaltação de conhecimento e bondade, saber e virtude, não será conseguida tão-só à força de instrução, que se impõe de fora para dentro, mas sim com a consciente adesão da vontade que, em se consagrando ao bem por si própria, sem constrangimento de qualquer natureza, pode libertar e polir o coração, nele plasmando a face cristalina da alma, capaz de refletir a Vida Gloriosa e transformar, conseqüentemente, o cérebro em preciosa usina de energia superior, projetando reflexos de beleza e sublimação.

Fonte: *Pensamento e Vida* (Emmanuel/Chico Xavier)



Amizade nos negócios: a linha tênue entre sucesso e ruptura

Marcus Coelho

Fazer negócios com amigos é uma aposta ousada. Para muitos empreendedores, a confiança forjada em anos de convivência representa uma base sólida para construir algo grandioso. Para outros, é um terreno escorregadio onde as emoções podem sabotar decisões racionais e colocar em risco uma amizade preciosa. O dilema é real: amizade e sociedade podem ser combustível ou armadilha.

Ao contrário das parcerias formadas apenas por conveniência profissional ou capital, empreender com um amigo significa colocar em jogo valores, histórias e afetos. A sintonia pessoal pode facilitar a comunicação, promover decisões mais rápidas e criar um ambiente de trabalho leve e coeso. Mas essa mesma proximidade pode dificultar conversas difíceis, esconder conflitos sob o verniz da amizade e impedir a tomada de decisões objetivas.

O grande trunfo de uma sociedade entre amigos — a confiança — também é seu ponto mais vulnerável. A informalidade típica dos laços afetivos, se não for controlada, pode se infiltrar nos processos de gestão, enfraquecendo o profissionalismo. Expectativas mal alinhadas e a relutância em estabelecer regras rígidas, por medo de parecer “frio” ou “desconfiado”, são erros recorrentes que abrem brechas para desentendimentos profundos.

Para que a sociedade prospere, é necessário um pacto de maturidade. Isso inclui: separação clara entre amizade e gestão, acordos for-

mais e transparentes e planejamento para o conflito, prevendo mecanismos de mediação e resolução. Há casos emblemáticos que mostram que a aposta pode valer a pena. Larry Page e Sergey Brin (Google), Bill Gates e Paul Allen (Microsoft), Steve Jobs e Steve Wozniak (Apple), Ben Cohen e Jerry Greenfield (Ben & Jerry's), Bill Hewlett e David Packard (HP) são exemplos de amizades que geraram gigantes da inovação, da tecnologia e da cultura.

Em comum, essas parcerias sustentaram-se em uma visão compartilhada e, muitas vezes, em uma gestão complementar. Mas mesmo essas histórias de sucesso enfrentaram tensões. Algumas amizades se desgastaram ao longo do tempo, provando que nem o êxito financeiro garante a longevidade do vínculo pessoal se ele não for cuidado. Empreender com amigos não é para os ingênuos. É para quem tem coragem de enfrentar os riscos com responsabilidade, combinando afeto com racionalidade. A amizade pode ser, sim, o maior ativo de uma sociedade. Mas só será sustentável se vier acompanhada de diálogo franco, planejamento e disciplina.

Mais do que ter uma boa ideia ou uma conexão pessoal, é preciso construir um negócio sobre pilares firmes — e isso começa com clareza, respeito e compromisso mútuo. Quando bem conduzida, a jornada empreendedora entre amigos pode ser não apenas bem-sucedida, mas transformadora. E provar, na prática, que o melhor dos dois mundos é possível.

Marcus Coelho é advogado, negociador e consultor de empresas

Campinas terá torneio de beach tennis em prol de centro espírita

Estão abertas as inscrições para o 2º Torneio de Beach Tennis Beneficente “Os Seareiros”, que será realizado nos dias 26 e 27 de setembro (sexta-feira e sábado), na Arena Aveiro, em Campinas.

O lucro obtido com o evento esportivo será revertido para a organização da tradicional festa de fim de ano das 420 crianças carentes atendidas em uma das obras assistenciais mantidas pela instituição espírita, que atua desde a década de 1970 no município e é conhecida principalmente pela sua sede, a Casa de Jesus, localizada no Jardim das Paineiras.

Os interessados em participar do evento poderão optar pelas categorias A, B, C, D e 50+, entre masculino e

feminino, e mistas A/B e C/D. As inscrições devem ser feitas até o dia 25 de setembro [neste link](#), e o investimento depende da categoria e do lote.

“Agradecemos desde já a todos que puderem colaborar com a participação no torneio beneficente em prol da festa que realizamos todo final de ano para as crianças das cerca de 160 famílias cadastradas no Núcleo José Esteves/Osmar Saldanha. Essa unidade de Os Seareiros está localizada na Avenida General Carneiro e, entre outras atividades, entrega uma vez por mês cestas básicas a famílias de Campinas que se encontram em situação de vulnerabilidade social”, diz João José Morelli Neto, voluntário de Os Seareiros.

Caixas e acessórios de papel ondulado



FONE: (19) 3935-6940

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

PROBLEMAS COM DROGAS? nós podemos ajudar

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



Ligue e se informe



www.na.org.br

0800 888 6262

ENSINAMENTOS TEOSÓFICOS

Uma jornada de autodescoberta

Você já sentiu um desejo de ir além da superfície da vida cotidiana e de conhecer o mundo invisível que nos rodeia? Se sim, você já sentiu o chamado do esoterismo, que nos convida a embarcar em jornada de autodescoberta e de compreensão de quem somos nós e do Universo. Aqui vou desvendar o esoterismo, abordando suas origens e relação com a teosofia.

Esoterismo não tem nada a ver com “sociedades secretas ou rituais obscuros”. Na verdade, *esoterismo é um caminho de busca da sabedoria* que permeia todas as coisas e se refere a conhecimento, ensinamento e prática daqueles/as que estão no caminho espiritual. Qualquer pessoa, portanto, pode estudar o conhecimento esotérico que, frequentemente, envolve uma jornada para novos níveis de percepção e de elevação da consciência. É uma busca pelos princípios cósmicos e sua conexão com a alma humana. Este caminho leva você a olhar para dentro de si, a cultivar a sabedoria e a desbloquear seu potencial espiritual, transformando não somente o que você sabe, mas *quem você é*.

A palavra “esotérico” vem do grego *esoterikos*, que significa “interno ou pertencente a um círculo interno”. Embora o conceito de ensinamentos internos tenha existido por milênios em várias culturas (Egito ou Grécia), o termo moderno “esoterismo” foi inventado pelo francês Jacques Matter (1828), teólogo, pastor, historiador e escritor do século XIX, que através do trabalho do ocultista francês Éliphas Lévi tornou o termo conhecido. Para



Ferdinand van Zalen

Lévi, o conceito de esoterismo é a soma de todas as tradições antigas, ocultas e místicas.

No universo esotérico oriental, a teosofia se inspira no hinduísmo e budismo assim como no ocultismo ocidental do hermetismo, da cabala e do neoplatonismo. *Teosofia significa sabedoria*

divina que oferece ensinamentos filosóficos e místicos e enfatiza a experiência mística, o conhecimento esotérico e os poderes espirituais existentes nos seres humanos. Eu considero a teosofia um movimento espiritual moderno que integra as crenças esotéricas do Oriente e do Ocidente.

Ao longo de 150 anos, a teosofia tornou acessíveis ideias ocultas, místicas e conceitos obscuros ao público leigo. Com uma linguagem

mais compreensível, ela se tornou um reconhecido canal de disseminação dos princípios esotéricos.

Uma vez que você conheceu um pouco das raízes antigas do esote-

rismo e algumas de suas expressões contemporâneas, nesta coluna eu convido você a se tornar um *participante ativo do grande mistério da vida*, aprendendo a decodificar símbolos esotéricos presentes em nossas vidas e a embarcar na aventura do caminho de transformação interior. Essencialmente, esta é uma jornada para dentro de si mesmo... uma descoberta do oculto e do potencial ilimitado que habitam nosso ser.

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

Setembro Amarelo: conscientização sobre riscos do suicídio é contínua

No dia 10 de setembro, é celebrado o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio, data que reforça a importância de falar sobre saúde mental e fortalecer a campanha Setembro Amarelo. A iniciativa surgiu para conscientizar a sociedade sobre os riscos do suicídio e incentivar a busca por ajuda, mas o alerta não deve se limitar a apenas um mês: é necessário estar atento durante todo o ano.

O psicólogo e especialista em saúde mental Alexander Bez, reforça que a prevenção começa pela observação atenta de sinais que muitas vezes passam despercebidos. “Mudanças bruscas de comportamento, isolamento social, falas que demonstram desesperança ou desinteresse pela vida são alertas importantes. É essencial que familiares e amigos estejam atentos, pois a escuta acolhedora e o encaminhamento para ajuda profissional podem salvar vidas”, destaca.

Entre as condições que mais aumentam a vulnerabilidade, a depressão é uma das mais preocupantes. “A depressão é e sempre será uma condição séria que deve ser tratada e observada constantemente. Diferentemente de outros transtornos psicológicos, quando não tratada corretamente, ela pode aumentar

significativamente o risco de fatalidade”, explica o especialista.

Para Bez, o estigma em torno das doenças mentais ainda é uma barreira que impede muitas pessoas de buscarem auxílio. “É fundamental desconstruir a ideia de que pedir ajuda é sinal de fraqueza”, afirma.

Além do acompanhamento psicológico e psiquiátrico, a rede de apoio formada por familiares, amigos e cuidadores tem papel essencial no processo de prevenção. “Quando alguém encontra acolhimento, compreensão e paciência em seu entorno, a chance de enfrentar a dor com mais equilíbrio é muito maior”, enfatiza o psicólogo.

O Centro de Valorização da Vida (CVV) desempenha um papel fundamental na prevenção do suicídio. A instituição realiza apoio emocional de forma voluntária e gratuita, sempre com total sigilo, oferecendo escuta acolhedora a todas as pessoas que precisam conversar. O atendimento é realizado por telefone, e-mail, chat ou VoIP, funcionando 24 horas por dia, todos os dias da semana. Em parceria com o SUS, o CVV pode ser contatado pelo número 188, com ligação gratuita a partir de qualquer linha telefônica fixa ou celular.

Aromas da Serra

Workshop Presencial

Serra Negra - SP | 27 de Setembro

Orientações de cultivo de plantas aromáticas e uso de óleos essenciais. Vivencie uma destilação de óleo essencial.



Informações e inscrições:
(19) 99282-8004
www.bemtefazoleos.com.br
@bemtefaz

Dra. Eloísa Pimentel

Médica Homeopata e Acupuntora
CRM: 63.573



Saúde Integrativa • Homeopatia • Acupuntura • Fitoterapia
• Medicina Antroposófica • Orientação Alimentar

Agende sua consulta presencial/on-line: (19) 99120-7311
www.eloisapimentel.com.br

Precisando conversar?



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

Chat on-line: sociedadeamigosdavidia.org.br

HEROÍNAS ANÔNIMAS

Cuidar do/a filho/a requer autocuidado!

A vida das mães é, em geral, recheada de compromissos com seus/suas filhos/as. Quando algumas mulheres se tornam *mães de filhos com deficiência*, a carga de trabalho aumenta muito, a rotina familiar muda drasticamente e ela deixa de se cuidar para cuidar dos filhos/as. Esse é o seu caso?



Alessandra Miranda Soares

uma necessidade crucial para o bem-estar materno. Por isso, se você, leitora do JORNALZEN, é mãe de um pessoa com deficiência e se identifica com o conteúdo de minha coluna, adote as cinco orientações de autocuidado a seguir e as implemente já em sua rotina!

Criar um/a filho/a com deficiência requer amor e força inabaláveis. As profundas demandas maternas cobram um preço muito alto em suas vidas. Na maioria das vezes, essas mães enfrentam impactos na saúde, no trabalho e na vida social, que podem gerar estresse crônico, depressão, ansiedade e exaustão física. Os problemas de saúde geral e mental tem a ver com as expectativas sociais e os papéis tradicionais de gênero que continuam a colocar o principal fardo do cuidado sobre as mulheres, que acabam deixando de lado aspirações pessoais e carreiras.

A agenda lotada, a pressão financeira e o isolamento social podem levar a profundo sentimento de solidão, afetar as relações conjugais e as conexões sociais. Hartley e colegas (2010) realizaram pesquisas com famílias de

“Mães cuidadoras, autocuidado não é luxo; é uma necessidade fundamental para você preservar sua saúde e força interna!”

crianças com autismo e, como resultado, encontraram um risco maior de separação. Gallimore (1997), outro pesquisador, identificou que os maridos se separam ou divorciam por causa do estresse gerado pela situação com a qual não sabem lidar e também pelas pressões sociais. Isso faz com que as mães tenham que lidar continuamente com cuidados intensivos, sozinhas e isoladas.

Apesar da gravidade dos desafios, essas mães são extremamente resilientes. Todavia, sem perceber vão deixando de lado o autocuidado por causa de compromissos e tarefas que demanda energia e saúde. Longe de ser um luxo, o autocuidado é

Busque redes de apoio: conecte-se com outras mães, participe de grupos de apoio comunidades online para compartilhar experiências e reduzir o isolamento.

Priorize pequenas pausas: cinco a dez minutos de silêncio, meditação ou tomar um chá tranquiliza mais do que pode imaginar.

Delegue e aceite ajuda: não hesite em pedir e aceitar apoio de outras pessoas. Quando alguém se recusar, não se abale, procure outro/a!

Mantenha hobbies: cultive pequenos interesses: leitura de uma página de livro, colecionar ou ter um

pet que não lhe dê trabalho, ajuda muito a distrair.

Pratique auto-compaixão: reconheça seus sentimentos sem julgamentos. Seja gentil com você e se abraça sempre.

Mães, vocês são heroínas, merecedoras de re-

conhecimento social e apoio externo. E, se o mundo não conhece sobre sua vida e as dores que enfrenta, então fale sobre elas, mostre para as pessoas, compartilhe em suas redes sociais. Circule informações e conhecimentos de forma que o que você vive no anonimato seja desvelado e conhecido socialmente.

Nesta coluna, vou ajudar você a compreender suas experiências, a se autocuidar como prioridade e a se tornar mais forte para ter melhor qualidade de vida.

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

União entre instituições transforma espaços educativos na 1ª infância

O Instituto Tecendo Infâncias, a Fundação Feac e o Instituto Arcor, com sedes no interior de São Paulo, possuem em comum o compromisso com a primeira infância em contextos de vulnerabilidade social. Com base em um investimento social privado estratégico, guiado por evidências, monitoramento e avaliação de impacto, as três organizações atuam em territórios, respeitando os contextos locais e fortalecendo o protagonismo comunitário.

Foi com espírito colaborativo que nasceu a articulação para o cofinanciamento da segunda edição do projeto “Verdejando Escolas”, desenvolvido pelo CoCriança e atualmente em implementação em seis Escolas de Educação Infantil comunitárias da cidade de Campinas.

Partindo da metodologia do Percorso CoCriança, o “Verdejando Escolas” transforma pátios escolares em espaços vivos e integrados à natureza. Os ambientes são cocriados a partir das percepções e desejos das crianças, promovendo o brincar livre e o contato direto com a natureza como pilares do desenvolvimento infantil. O projeto busca ampliar o tempo ao ar livre e ressignificar os espaços escolares, transformando-os em ambientes saudáveis e integrados à natureza, que promovem saúde, bem-estar e vínculos mais afetivos entre crianças, educadores e comunidade.

Além da transformação física, o projeto promove processos formativos com educadores, incentivando práticas pedagógicas que valorizem o brincar livre, o contato e preservação do meio ambiente e a participação infantil, tornando a escola mais aberta e sensível às múltiplas infâncias.

A primeira edição do projeto, realizada entre 2022 e 2023 em três Escolas de Educação Infantil, contou com o financiamento exclusivo da Fundação Feac. Com os resultados positivos e o desejo de ampliar o impacto, a Feac propôs uma nova edição com alcance expandido, convidando o Instituto Tecendo Infâncias e o Instituto Arcor para compor uma governança compartilhada de financiamento. “Sabíamos que a gestão compartilhada entre três instituições demandaria alinhamento e compromisso. Estabelecemos contratos transparentes, responsabilidades bem definidas, critérios pactuados e um calendário regular de reuniões, o que nos permitiu atuar com coesão, respeito e foco no impacto social,” afirma Tatiane Zamai, Gerente de Desenvolvimento Social da Fundação Feac.

Aprendizados e boas práticas

A experiência de cofinanciamento entre as três instituições trouxe aprendizados importantes para o campo da filantropia estratégica. Um dos principais pilares foi a transparência: desde os primeiros passos, houve clareza nos acordos estabelecidos, nas atribuições de cada parte e no fluxo de informações, o que fortaleceu a confiança mútua e permitiu uma tomada de decisão mais segura e ágil.

Outro aspecto fundamental foi a valorização da capacidade técnica das organizações envolvidas, especialmente do CoCriança, cuja metodologia consolidada e sensível à escuta das crianças tornou-se um diferencial para o sucesso do projeto. A valorização de instituições com proposta pedagógica clara, alinhada às evidências e com histórico de boa prestação de contas, gerou segurança entre os financiadores e contribuiu para a fluidez da execução. “Acreditamos que a confiança nasce da coerência entre discurso e prática. Quando há escuta verdadeira e clareza nos processos, a parceria se fortalece e os resultados aparecem”, destaca Milena Porrelli Drigo Azal, gestora do Instituto Arcor Brasil.

Também merece destaque o cuidado com a documentação e a sistematização de todo o processo. Ao registrar aprendizados e estratégias, o projeto se torna replicável e inspira outras iniciativas em diferentes contextos. Trata-se de um compromisso com o legado, que ultrapassa o tempo de execução e se projeta como uma contribuição mais ampla para práticas educacionais voltadas à primeira infância e a natureza e para políticas públicas.

Filantropia em rede

Mais do que financiar iniciativas, a filantropia estratégica tem o papel de impulsionar redes de colaboração que valorizam a escuta, a confiança e a construção conjunta de soluções. Quando atua com base em relações de parceria equilibradas — em que organizações são reconhecidas por sua legitimidade, experiência e gestão responsável — o impacto se multiplica.

“Quando há respeito à escuta das organizações e confiança em sua capacidade de operar com qualidade, a filantropia deixa de ser apenas financiadora e passa a ser parte ativa na construção de soluções. Essa é a base da atuação em rede e do investimento social que transforma”, conclui Adriane Menna Barreto, diretora-executiva do Instituto Tecendo Infâncias.

AUTOUIDADO & BEM-ESTAR

O autocuidado para o fortalecimento interno

“Devia ter complicado menos / Trabalhado menos / Ter visto o sol se pôr / Devia ter me importado menos / Com problemas pequenos / Ter morrido de amor...”

Música: Epitáfio
Compositores: Sergio Affonso & Eric Silver



Jackeline Susann

isso, ao se autocuidar, você aprende a se conhecer melhor, para sentir a vida para além das tarefas e cobranças sociais. Ao olhar para dentro de si, você se auto-observa e faz escolhas a seu favor e não apenas responde automaticamente às demandas cotidianas. Ao colocar o foco em você e

no seu bem-estar, gradualmente, aumenta seu autocuidado e sua gentileza consigo mesma/o com o intuito de refletir sobre seu dia e o que é melhor para você. Você passa a se acolher e de forma cada vez mais natural, compreendendo e refletindo sobre quem é e quais aspectos da sua história precisam ser mudados.

O autocuidado é também um ato político porque ao mesmo tempo reconhece a nossa identidade – *quem sou eu?* – e a nossa cultura – *onde estou, o que me representa e qual meu propósito de vida?* É uma forma de dar atenção plena a si e à própria história de vida, conectada ao âmbito social. Neste processo, os autojulgamentos são substituídos pela reflexão e pela auto-

transformação. O autocuidado, portanto, se consolida em um processo de fortalecimento de si, de zelo e de reconhecimento do nosso lugar no mundo. Eu vivi esse processo. Sou Jackeline. Amo livros, filmes e gatos. Como professora universitária há mais de dez anos, faço pesquisa científica, produzo livros, capítulos e artigos. Em muitos momentos, me deparei com desafios que – nós mulheres – enfrentamos no cotidiano, o que me despertou para a importância do autocuidado. Em 2018, escrevi *31 Dias de Autocuidado: um livro prático*, disponível na plataforma Amazon. Por isso, nesta coluna do JORNALZEN, vou abordar temas sobre o autocuidado e qualidade de vida, incluindo dicas e sugestões de atividades para você implementar em sua rotina. Espero que goste e, principalmente, comece a se cuidar pra valer.

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

O trecho acima da música Epitáfio inevitavelmente nos leva a refletir sobre o peso da vida com excesso de trabalho e preocupação... Isso certamente acontece com você. Você já pensou em como viver com agenda cheia, conectada e correndo para dar conta de tudo, acaba apagando a leveza e a simplicidade de curtir o dia a dia?

Nesta coluna vou convidá-la/o a se comprometer com seu autocuidado e viver com o máximo de bem-estar. A palavra *auto* exprime o cuidado como parte da formação e entendimento da pessoa sobre si própria. Já *cuidado* significa tanto um estado de alerta como a atenção e responsabilidade com alguém ou algo, visando preservar o bem-estar, apoio emocional e até a sobrevivência. O *autocuidado*, por sua vez, muda o foco da atenção de fora para dentro, para a relação consigo mesma/o, abrangendo todas as dimensões da vida, como saúde, sexualidade, corpo, emoção, amor e, claro, autoconhecimento.

Nas redes sociais, contudo, é comum a difusão do autocuidado dirigido à mulher, em particular, relacionado à atenção feminina a rotinas rígidas de estética, culto a padrões de beleza inatingíveis, investimentos em produtos caros e procedimentos cirúrgicos invasivos. Ao contrário de proporcionar liberdade e fortalecimento interno, essas práticas acabam gerando pressão social e conflitos de imagem.

O autocuidado não se resume a padrões estéticos e ao consumo porque vai muito além das aparências e das regras sociais; ele tem a ver com sentir-se bem por você e para você. O autocuidado não é simplesmente adotar uma rotina de estética ou de meditação. Muito mais que

“O autocuidado vai além das aparências e das regras sociais.”

Empresas que investem em saúde têm menos absenteísmo e turnover

Ano após ano, indicadores de faltas, demissões e afastamentos médicos representam um custo alto para as empresas. Uma das estratégias para reverter esse quadro, engajar os profissionais e reduzir esses gastos é o investimento em benefícios com foco na saúde e bem-estar dos profissionais.

Estudo divulgado pela consultoria Gallup revelou que o custo de um funcionário desengajado é de 34% de seu salário. Já um levantamento publicado na plataforma PubMed, referência em conteúdos científicos, revelou que, para cada US\$ 3,27 investido em programas de bem-estar corporativo, há uma redução de US\$ 2,73 nos custos com absenteísmo.

A relação de custo e benefício nessa estratégia se justifica, pois as empresas reduzem faltas causadas por problemas de saúde mental e física, conforme indica a GoGood, HRTech referência em benefícios corporativos. Ainda de acordo com o levantamento, apenas entre os anos de 2022 e 2024, as empresas que investiram em programas e benefícios de bem-estar corporativo junto à startup economizaram aproximadamente R\$ 14 milhões no Brasil, de acordo com levantamento da HRTech.

Pesquisa de clima realizada na farmacêutica Pharlab apurou que os profissionais da empresa, que possuem acesso às academias e outros benefícios de saúde mental através da plataforma GoGood, apresentaram índices de engajamento 28% acima do que a média das empresas do mesmo porte. Além da economia gerada, é possível notar uma evolução da

produtividade, engajamento nos times e atração de talentos. O executivo reforça que a geração de valor dos benefícios de bem-estar impacta diretamente a produtividade. Pesquisa divulgada pela Universidade de Bristol mostrou que pessoas que fazem atividade física regularmente realizam tarefas em 25% menos tempo comparado a pessoas que não se exercitam, possuem 21% mais capacidade de concentração e 41% mais motivação. “Concentração e agilidade são fatores que impactam diretamente a performance dos colaboradores”, enfatiza.

A diversidade de benefícios corporativos disponibilizados pelo mercado aumentou a gama de possibilidades para os colaboradores e trouxe um novo desafio para os times de gestão de pessoas: manter a eficiência de resultados e engajamento dos colaboradores em até 10 diferentes soluções. Diante desse cenário, a centralização desses benefícios se apresenta como uma alternativa para trazer o RH novamente para sua função-fim, que é cuidar de pessoas e dos resultados da empresa.

A demanda por personalização também é um ponto de atenção para as empresas. Bruno, da GoGood, argumenta que as novas gerações demandam soluções que resolvam seus problemas individualmente. “Uma pessoa que busque por um psiquiatra não ficará feliz com a oferta de um plano odontológico, por exemplo. Ter essa capacidade de oferecer uma multiplicidade de opções, focadas na necessidade dos colaboradores, é um fator que ajuda na atração e retenção de talentos”, ressalta.

83% dos universitários enfrentam problemas emocionais, diz pesquisa

A vida universitária é marcada por desafios que vão muito além das salas de aula. Entre provas, trabalhos, estágios e a busca por equilíbrio na vida social, muitos jovens acabam negligenciando sua saúde, seja física ou mental. É o que aponta a pesquisa realizada pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes), que revelou que 83,05% dos universitários relataram dificuldades emocionais.

Os sintomas mais comuns foram ansiedade, depressão, distúrbios do sono, alterações alimentares e até ideação suicida. Neste cenário, especialistas reforçam a importância do cuidado integrado entre corpo e mente. Segundo a psicóloga clínica Rozane Fialho, CEO da Rede Psicoterapia, esse olhar integral é fundamental para que os estudantes

consigam atravessar a rotina acadêmica de forma saudável. “Os dados reforçam que se trata de um problema coletivo, que exige atenção da sociedade, das instituições de ensino e também das empresas ligadas à vida acadêmica”, alerta.

Hábitos de vida saudáveis influenciam de forma positiva o bem-estar emocional, e o contrário também é verdadeiro. Rozane destaca os exercícios físicos, o sono de qualidade, a boa alimentação, a psicoterapia e a rede de apoio social como os cinco pilares fundamentais para uma vida mais saudável. “Cuidar da saúde integral não é luxo, nem perda de tempo. É sobre ter mais clareza mental para aprender, mais disposição física para enfrentar o dia a dia e mais força emocional para lidar com as pressões acadêmicas”, destaca Rozane.

REPENSANDO A LOUCURA

Saúde integral & autocuidado

Você já recebeu algum diagnóstico psiquiátrico ou conhece alguém que recebeu? Você tem se percebido mais ansioso/a ou desanimado/a e não sabe o que fazer ou a quem recorrer?

Se respondeu sim, você não está sozinho/a! Hoje vivemos uma epidemia

silenciosa. Segundo a Organização Mundial de Saúde, mais de 970 milhões de pessoas no mundo têm algum transtorno mental. Outro dado mundial alarmante é que, atualmente, mais de 700 mil pessoas tiram a própria vida, sendo o suicídio a quarta causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos.

No Brasil, a campanha Setembro Amarelo, que em 2025 adota o lema **Agir Salva Vidas**, é uma referência importante na conscientização sobre o suicídio. Nosso país também lidera os índices de *ansiedade*, ou seja, 18 milhões de pessoas (9,3% da população) são ansiosas e ocupa o quinto lugar quando se trata de *depressão*: 11,5 milhões (5,8%).

Esses altos índices revelam que é necessário e urgente criarmos soluções mais eficazes e, sobretudo, criar

espaços para que as pessoas em sofrimento mental e emocional tenham suas vozes ouvidas, sem julgamentos. Esta tem sido a minha missão de vida. Sou Ligia Splendore, psicóloga, com pós-graduação em Psicologia Transpessoal, criadora do movimento Repensando a Loucura e membro da Rede de Emergência Espiritual – SEN Brasil. Ofereço informações e serviços em psicologia e saúde mental por meio da minha empresa, a Iluminar Psicologia e Desenvolvimento Pessoal.

A perspectiva biopsicosocioespiritual da psicologia transpessoal, base do meu trabalho, reconhece a dimensão espiritual do ser humano e o transcendente como aspectos essenciais da vida, oferecendo



Ligia Splendore

ferramentas de expansão de consciência que ajudam a dar maior sentido à nossa existência e dignidade ao nosso sofrimento.

O que me move é o sonho de um mundo melhor e, apesar do momento atual global ser altamente desafiador e caótico, eu

não duvido da capacidade da humanidade se reinventar no contínuo processo de crescimento, desenvolvimento e melhoria da qualidade de vida para todos/as.

Para esta trajetória humana se realizar, é necessário, compreender as dores da alma e as sombras que nos habitam. Essa compreensão me levou a criar o movimento *Repensando a Loucura*, um espaço virtual e presencial com uma visão integral da saúde mental. O grupo é aberto e os/as participantes são denominados

“experenciadores/as”, termo que minimiza o estigma ainda existente na área de saúde e validar o direito de cada integrante do grupo ser o/a protagonista de sua vida, ativo nas tomadas de decisão sobre tudo que diz respeito a si e agente consciente de seu processo de transformação

e cura. Somente juntos, podemos criar um novo paradigma que nos represente mais enquanto humanidade e que passe a testemunhar a mudança de entendimento da saúde mental, não como um problema, mas como um caminho de autocuidado e evolução.

Minha primeira dica para você é que *não precisa passar por tudo isso sozinho/a*. Na próxima edição do JORNALZEN compartilharei outras iniciativas e ferramentas que trazem alento para quem ainda se sente isolado/a e incompreendido/a. Nós precisamos da sua ajuda para, juntos/as, *repensarmos a loucura do mundo*.

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



"A verdadeira paz começa dentro de cada um de nós."
Pierre Weil, fundador da UNIPAZ

A Caravana da PAZ Brasil é parte de um movimento internacional pela PAZ no mundo, celebrado anualmente no dia **21 de setembro**, data em que se comemora o **Dia Internacional da PAZ** instituído pela **Organização das Nações Unidas** em 1981 e que tem por objetivo “fortalecer os ideais de PAZ e promover a não violência.”

Inicialmente concebida como uma caravana que percorreria diferentes cidades, em diferentes países, registrando e apoiando ações pela PAZ, no Brasil essa iniciativa foi lançada no formato online durante a pandemia de 2020. Por três anos, a caravana realizou encontros online de 21 dias consecutivos e a partir de 2023 passamos a realizar um grande encontro sempre trazendo reflexões e práticas relacionadas à cultura de PAZ, sob a coordenação da psicóloga e colunista do JORNALZEN, Ligia Splendore. O principal objetivo da Caravana da PAZ Brasil é realizar uma ação coletiva com a participação de pessoas, grupos, instituições e movimentos que compartilham o ideal comum de construir um mundo pacífico por meio do fortalecimento de diálogos e práticas voltadas a uma nova consciência baseada na não violência.

A Universidade Internacional da PAZ (UNIPAZ), no Distrito Federal, representada pela sua presidente, Elza Miranda, participa da coordenação da Caravana desde 2021 e tem sido uma grande apoiadora deste movimento. A UNIPAZ realiza atividades promovendo o autoconhecimento, o cuidado com o outro e com o meio ambiente e o respeito à vida fundamentada em uma educação holística, transdisciplinar e na cultura de paz.

Em 2025, o tema do Dia Internacional da PAZ definido pela ONU é: **“Aja agora por um mundo pacífico”**. O foco principal é a necessidade de ação urgente para erradicar a violência, o ódio, a discriminação e a desigualdade, promovendo o respeito e acolhendo a diversidade global para construir um futuro de paz.

Por isso, no dia 21 de setembro, das 18h às 19h, convidamos você, leitor/a do JORNALZEN, para o **Encontro Online** pelo canal do YouTube **Caravana da PAZ Brasil**.

Participe da Caravana da Paz e apoie este movimento, acessando nosso site e nos seguindo no Instagram. Registre-se no canal do YouTube da Caravana para acompanhar o encontro deste ano, lá você pode assistir aos vídeos das caravanas anteriores com mensagens e inspirações de diversos semeadores da PAZ.

[Canal YouTube Caravana da PAZ Brasil](https://www.caravanadapazbrasil.org)
www.caravanadapazbrasil.org
[@caravanadapazbrasil](https://www.instagram.com/caravanadapazbrasil)

PSICOTERAPIA & ARTETERAPIA

Sem remédio... remediado está?

Você conhecia este ditado popular? Já refletiu sobre sua profundidade quando se trata do sofrimento humano? “Não ter remédio” significa que uma situação está “resolvida” pelo fato de não ter solução. É o que é e ponto! O provérbio sugere que devemos adotar um caminho de aceitação e resignação, abandonando

a preocupação com o inevitável, o que vai acontecer de qualquer forma! Mas será que isso é verdade quando se trata de dor psíquica? Em outubro de 2022, durante um exame de tomografia de rotina, eu fui diagnosticada com um tumor no cérebro (menigioma) localizado acima de meu olho esquerdo. Fui a vários neurocirurgiões. Um deles recomendou esperar mais seis meses. Apesar da confusão e dor emocional eu não aceitei esse conselho. Decidi continuar lutando... Agi rapidamente. Descobri um especialista naquele tipo de tumor e, em torno de 30 dias, eu estava internada em um hospital com recursos técnicos e clínicos super especializados em Curitiba, embora eu more e trabalhe em São Luís do Maranhão. Amigas e amigos me acompanharam, cuidaram de mim e me apoiaram e hoje eu estou aqui com vocês.

Nos casos em que a pessoa sofre da dor psíquica, ela precisa de ajuda específica para ganhar uma nova compreensão da sua história de vida e dos relacionamentos construídos, destruídos e reconstruídos ao longo de sua jornada. Mesmo que muitas situações sejam extremamente complexas, bem como algumas doenças sejam consideradas incuráveis, há sempre a possibilidade de tratamento e a *psicoterapia é um caminho para aliviar o sofrimento psíquico*.

A psicoterapia dinâmica e psicanalítica é um processo de descoberta da singularidade de cada um através da busca dos aspectos inconscientes que, muitas vezes, não são simbolizados: pensamentos e emoções que ficam tilintando repetidamente na mente com consequentes ações que se manifestam na vida cotidiana e se



May Guimarães Ferreira

reinventam-se fantasiando-se de “novidade”. Durante a sessão, a palavra dita à/ao psicóloga/o é uma “pro-cura” de alívio da angústia, da ansiedade, do medo e das emoções negativas.

A terapia pela arte ou *arteterapia*, por meio de suas múltiplas linguagens, oferece à pessoa em busca

de alívio e cura oportunidades diversas de autoexpressão artística que facilitam a integração de elementos internos desconhecidos e em relação também a conteúdos externos que se desvelam no processo. A possibilidade de construir imagens reveladoras de conteúdos inconscientes promove a subjetivação de maneira que o indivíduo consiga encontrar na sua produção artísticas, aspectos simbólicos com quais se identifica. Ao produzir criativamente, através de técnicas por vezes simples de pintura, colagem, argila desenho etc., a pessoa em psicoterapia consegue fazer uma espécie de fotografia do que acontece

em seu mundo psíquico representada por memórias, desejos, afetos, relacionamentos e vivências familiares. Setembro é um mês importante para promover *campanhas de prevenção ao suicídio*. Durante esse

“A palavra dita à/ao psicóloga/o é uma ‘pro-cura’ de alívio da angústia, da ansiedade, do medo e das emoções negativas”

mês, devemos ajudar quem esteja passando por estados de dor psíquica procure ajuda na área da psicologia clínica, psicanálise e arteterapia. É importante procurar ajuda o quanto antes e não deixar que a sensação de fracasso irremediável cresça e tome conta da vida.

Aqui no JORNALZEN, vamos ajudar você a refletir sobre suas limitações e algumas crenças paralisantes. Há muitos recursos viáveis no âmbito da psicoterapia e da arteterapia. *Você pode ser seu próprio remédio* porque, nem sempre o que está aparentemente sem remédio, remediado está se continuarmos buscando e lutando para vencer uma dentre tantas batalhas!

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

Número de brasileiros em diálise reforça necessidade de prevenção

Cerca de 150 mil pessoas fizeram diálise no Brasil em 2024. É o que revela o Censo Anual de Diálise, divulgado pela Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN) e Associação Médica Brasileira (AMB). O número estimado de pacientes que precisaram desse tipo de Tratamento Renal Substitutivo (TRS) aumentou quase 10% com relação a 2023. Se comparado com 2001, de acordo com o Censo, o percentual de pessoas utilizando essa terapia renal substitutiva subiu 73%, o que evidencia a necessidade de identificar e tratar precocemente a doença renal crônica (DRC).

“A evolução da DRC é assintomática. Muitas vezes, atendemos a pessoas que já estão com a função renal bastante comprometida. Quando a atenção ao paciente começa somente na diálise, já perdemos um tempo valioso”, explica o nefrologista José de Resende Barros Neto, especialista em cuidado integral ao paciente renal e diretor de ensino do Grupo NefroClínicas.

O médico destaca a importância de grupos de risco para DRC, como pessoas com diabetes, com obesidade, hipertensos, idosos e com histórico familiar de problemas renais, passar por avaliação médica e fazer exames de creatinina no sangue e de urina associado a um exame chamado albuminúria.

Uma das estratégias para conter o

avanço das doenças renais crônicas é o chamado Tratamento Conservador, etapa anterior aos tratamentos renais substitutivos (hemodiálise, diálise peritoneal e transplante renal). Trata-se de um conjunto de cuidados multiprofissionais voltados para preservar ao máximo a função dos rins, especialmente nas fases iniciais e intermediárias, incluindo controle rigoroso da pressão arterial e da glicemia, uso adequado de medicamentos, ajustes alimentares, acompanhamento psicológico e orientação para hábitos de vida. O objetivo é retardar a progressão da doença, prevenir complicações e manter a qualidade de vida da pessoa pelo maior tempo possível, evitando ou adiando a necessidade de diálise ou transplante.

Quando há uma gestão coordenada focada em estratégias que englobam médicos de várias especialidades, nutricionistas, enfermeiros, psicólogos, entre outros profissionais, é possível cuidar do bem-estar do paciente, diminuir o número de hospitalização, aliando o melhor cuidado com a redução de desperdícios, contribuindo para a sustentabilidade do setor saúde. “Com a nossa linha de cuidado, por exemplo, conseguimos 26,5% de redução da mortalidade em comparação com o mercado. Da mesma forma, houve queda de 59% de hospitalização dos nossos pacientes”, completa José Neto.

USP São Carlos oferece minicurso online sobre IA para pesquisadores

Se você é pesquisador em qualquer nível ou área, já deve ter se deparado com a oferta de inúmeras ferramentas de inteligência artificial (IA) que prometem auxiliar nas principais tarefas que envolvem o processo de pesquisa – da revisão à organização bibliográfica. Mas a pergunta que fica é: você sabe como funcionam essas ferramentas e como utilizá-las no dia a dia do seu trabalho?

Pensando em descomplicar o assunto, o Instituto de Ciências Matemáticas e de Computação (ICMC) da USP, em São Carlos, por meio do Laboratório de Inteligência Computacional (Labic), abriu inscrições para o minicurso “Ferramentas de inteligência artificial para suporte ao processo de pesquisa”.

Online e gratuita, a atividade segue com inscrições abertas até o dia 30 de setembro, pelo sistema Apolo da USP [neste link](#). No momento da inscrição, o interessado deve anexar um documento que comprove sua atividade e ocupação.

Voltado a pesquisadores de graduação e pós-graduação e profissionais que atuam com pesquisa, de quaisquer áreas, o minicurso será ministrado via Google Meet, no dia 11 de outubro, e terá duração de quatro horas. Na oportunidade, os participantes poderão conhecer as principais ferramentas de IA voltadas ao suporte do processo de pesquisa científica. Também vão aprender sobre engenharia de prompts, que são comandos fornecidos a uma IA para orientar uma resposta ou ação, a fim de que possam utilizar grandes modelos de língua (LLMs) como o ChatGPT, Gemini e DeepSeek, além de agentes como cocientista e na revisão de trabalhos.

O minicurso será ministrado pelos professores Fábio Manoel França Lobato, da Universidade Federal do Oeste do Pará (Ufopa), e Ricardo Marccondes Marcacini, do ICMC. Durante o encontro serão oferecidos materiais de apoio, exercícios e tutorial em formato de relatório técnico.

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Cozinhar, uma tarefa especial

Note como seus sentidos estão conectados à sua mente. Qualquer coisa negativa que eles percebem perturbará os trabalhos da mente. Para manter a paz mental, use olhos, ouvidos e boca com cuidado. (Dadi Janki, líder espiritual da Brahma Kumaris Índia)



Madá Neves

comemos é muito mais que combustível no nosso tanque metabólico. Que nossa dieta afeta profundamente nossa saúde e, em um nível mais sutil, nossas atitudes mentais. Isso despertou ainda mais o desejo de ir além das pesquisas e da criação de receitas saudáveis.

Alimentação é uma ne-

cessidade básica para a sobrevivência. Cozinhar, então, pode ser uma profissão como a de chef ou um passatempo. Cozinhar exige sensibilidade, técnica, flexibilidade, criatividade e adaptabilidade para combinar sabores e texturas traduzidas em receitas, ou seja, em pratos únicos, especiais. Tudo isso me trouxe uma nova consciência e um novo conceito sobre alimentação: preparar um alimento é uma arte e, ao mesmo tempo, uma atividade de grande responsabilidade porque quem prepara alimentos precisa ter em mente que está diretamente interferindo na saúde das pessoas que vão ingerir o que você preparou. Cozinhar, com

harmonia e equilíbrio, faz de você um verdadeiro alquimista, responsável pelo bem-estar daqueles a quem alimenta. Assim, saber a importância de transformar

os alimentos energeticamente é um caminho chave para a nutrição não só do corpo, mas da alma, do ser.

“Nossa dieta afeta nossa saúde e, em um nível mais sutil, nossas atitudes mentais.”

Alimentação é uma necessidade básica para a sobrevivência. Cozinhar, então, pode ser uma profissão como a de chef ou um passatempo. Cozinhar exige sensibilidade, técnica, flexibilidade, criatividade e adaptabilidade para combinar sabores e texturas traduzidas em receitas, ou seja, em pratos únicos, especiais. Tudo isso me trouxe uma nova consciência e um novo conceito sobre alimentação: preparar um alimento é uma arte e, ao mesmo tempo, uma atividade de grande responsabilidade porque quem prepara alimentos precisa ter em mente que está diretamente interferindo na saúde das pessoas que vão ingerir o que você preparou. Cozinhar, com

os alimentos energeticamente é um caminho chave para a nutrição não só do corpo, mas da alma, do ser. A culinária, portanto, traz prazer e diversão, mas nos conecta com nossa alma. Ao cozinhar, você mergulha no seu universo interior, silencia, foca no que faz: lavar, cortar, temperar, refogar, etc. É um momento de centramento e meditação, relaxamento e de serviço ao próximo, que vai se deliciar com suas refeições... Por isso, cozinhar com consciência também cura, cura a quem cozinha e cura a quem se alimenta. Aqui, no JORNALZEN, vou compartilhar o conhecimento adquirido ao longo de mais de 20 anos para que você possa se inspirar e iniciar uma nova jornada na sua cozinha, alimentando cada pessoa de sua família com a consciência da alma.

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

Projeto Reciclando com o Ópera na Escola leva cultura ao interior

Disseminar cultura para comunidades com pouco acesso e mudar a realidade das pessoas que habitam o entorno das escolas públicas é a proposta do Projeto Reciclando com o Ópera na Escola. O projeto socioeducativo engloba a apresentação do espetáculo *Pedro e o Lobo*, oficina de confecção de instrumentos com materiais reciclados e debate com integrantes da equipe. Antes da apresentação, será enviada aos professores de Arte das escolas uma proposta pedagógica para introduzir os alunos ao universo da música clássica.

O espetáculo *Pedro e o Lobo* é uma versão em português da famosa obra do compositor russo Serguei Prokofiev. Com tradução e adaptação de Florent Reard, a peça conta a história de Pedro, um garoto que vive em um chalé no meio das montanhas, ao lado de seu avô e de três amigos: o passarinho, a pata e o gato. Certo dia, surge na floresta o lobo mais feroz já visto por aquelas redondezas e o avô de Pedro, preocupado, o repreende por temer a presença do lobo na floresta. Mas Pedro é destemido e sai à caça do lobo juntamente com seus amigos.

Muitas pessoas tem seu primeiro contato com a música clássica através deste projeto e, por isso, promovemos este encontro com os artistas, onde o público poderá fazer perguntas e tirar suas dúvidas, aproximando crianças e adultos de uma realidade que desmistifica as profissões relacionadas às artes e gera a possibilidade de nova perspectiva profissional. “Além de promover o acesso a apresentações artísticas de qualidade, um dos nossos objetivos é mostrar que a arte pode ser, sim, uma possibilidade para esses jovens”, completa Cléia Manguiera.

Feac oferece oficinas gratuitas de arte e cultura em CEU de Campinas

O projeto Calendário Cultural, uma realização da Fundação Feac com produção da Direção Cultura e apoio da Prefeitura de Campinas, dá início a uma série de atividades gratuitas na região norte da cidade.

Além das atividades na região dos Amaraís, o projeto já nasce com um segundo núcleo. No Jardim Novo Flamboyant, região leste, serão oferecidas oficinas de capoeira e música na Associação dos Moradores do bairro. Com opções de horários nos períodos da manhã e da tarde, as atividades são abertas para crianças a partir de 7 anos. O formulário para inscrição pode ser acessado [neste link](#).

As oficinas abrangem diferentes linguagens artísticas urbanas e expressões tradicionais da cultura popular e serão desenvolvidas no CEU Thaís Fernanda Ribeiro, na Rua Demerval S. Pereira, s/n (Vila Esperança). As inscrições para as atividades podem ser feitas das 13h às 18h, diretamente no local.

Voltado para crianças a partir de 7 anos, o projeto oferece aulas de hip hop (com break, MC e grafite), além de percussão, capoeira e teatro, com turmas até mesmo para jovens adultos, entre 20 e 30 anos. As oficinas acontecem de segunda a sábado, em diversos horários e espaços do CEU. A grade de aulas pode ser conferida [neste link](#).

importantes da capital paulista, darão vida aos personagens. Os maestros Thiago Tavares e Fabrícia Medeiros são os responsáveis pela regência do espetáculo, que conta também com o auxílio de uma narradora e uma concha acústica ilustrada. No início do espetáculo, os músicos farão uma breve apresentação sobre as origens de cada instrumento e sobre a composição de uma orquestra.

A 12ª edição do projeto vai acontecer nas cidades de Piracicaba, Araçari-guama, Pindamonhangaba e Mogi das Cruzes. Todas as ações acontecem em escolas públicas e são abertas à toda a população. “Nosso objetivo é levar atividades culturais e educativas para pessoas que tradicionalmente não são alcançadas, ampliando a participação e o acesso à diversidade artística”, declara Cléia Manguiera, produtora e coidealizadora do projeto.

Além das atividades na região dos Amaraís, o projeto já nasce com um segundo núcleo. No Jardim Novo Flamboyant, região leste, serão oferecidas oficinas de capoeira e música na Associação dos Moradores do bairro. Com opções de horários nos períodos da manhã e da tarde, as atividades são abertas para crianças a partir de 7 anos. O formulário para inscrição pode ser acessado [neste link](#).

“A proposta são dois Calendários Culturais, um na região dos Amaraís e outro no Jardim Novo Flamboyant, territórios prioritários de atuação do setor de Desenvolvimento Territorial da Feac, com oficinas culturais pensadas a partir de diálogos com os grupos de Organizações da Sociedade Civil (OSCs) pertencentes a esses territórios e desenvolvidas em espaços que, de fato, atendam a comunidade em geral”, destaca Adriana Silva, analista de projetos da Área de Desenvolvimento Territorial da Fundação Feac.

AGENDA

REPENSANDO A LOUCURA

Encontros online quinzenais às sextas-feiras, das 18h às 19h30.

12/9 – com convidado que realizará uma prática.

26/9 – experienciador/a que compartilha sua história seguido de Roda de Conversa.

Acesse o link em [@repensando a loucura](#)

BRAHMA KUMARIS BRASIL

Retiro Presencial Soltar para Ser: Liberte-se do que te prende.

13 e 14 de setembro, Serra Negra, SP

Neste retiro, vamos aprender a soltar o que adoce a alma: a carência que cria vínculos tóxicos; o medo de ficar só que te prende ao outro e o apego ao controle, à aprovação, ao passado...

Quando você solta o que te prende, você começa a respirar com a alma.

Facilitadora: Nádia de Castro - coordenadora da Brahma Kumaris Campinas, profissionalmente Especialista em Resiliência, Consteladora, Radiestesista e Terapeuta Vibracional e Sistêmica.

Informações e inscrição:

<https://tinyurl.com/retirosoltar>

IV CONGRESSO INTERNACIONAL DE FELICIDADE

8 e 9 de novembro, no ExpoBarigui, Curitiba, PR

Palestrantes e especialistas nas áreas da ciência, arte, filosofia, espiritualidade, psicologia positiva e desenvolvimento humano, com o objetivo de compartilhar ideias e práticas transformadoras. Mais do que um congresso teórico, é um movimento de consciência e transformação, que proporciona uma jornada de autoconhecimento e reflexão acerca do que é felicidade e como podemos ser mais felizes.

Informações e inscrições:

www.congressodefelicidade.com.br

MYSTIC FAIR | FEIRA MÍSTICA E ESOTÉRICA

27 e 28/9, no ExpoTrade, Curitiba, PR

Maior feira mística e esotérica da atualidade e acontece anualmente.

Estão presentes: editoras, espaços holísticos, lojas esotéricas, terapeutas, astrólogos, quiromantes, massagistas, neurolinguistas, além de atendimentos terapêuticos complementares que são realizados gratuitamente aos visitantes. Palestras gratuitas sobre Reiki, Sagrado Feminino, Cabala, Feng Shui, Budismo, Tarô, Cristais, Cromoterapia, Anjos, Vidas Passadas, Wicca, entre outros temas ligados à espiritualidade.

Mais informações: www.mysticfair.com.br e [@mysticfairbrasil](#)

RECEITA DO MÊS

SAL DOURADO

Todos os alimentos costumam ter sal, mesmo quando fazemos doces ou legumes e verduras, uma pitadinha de sal sempre realça os sabores. O JORNALZEN descobriu esta receita maravilhosa, muito fácil de fazer e barata, para incrementar ainda mais sua nutrição e sabor dos alimentos preparados em sua casa, além de naturalmente reduzir o consumo de sal sem que ninguém perceba! Mais do que tempero que salga, você terá um remédio natural na sua cozinha por sua ação antioxidante, antibacteriano natural e muito mais!

Ingredientes

- 1 kg de sal grosso
- Louro – 6 folhas
- Manjeriço – um punhado natural ou seco
- Cúrcuma – 3 colheres de sobremesa
- Pimenta preta – 1 colher de chá cheia (ou a gosto)
- Linhaça – 2 colheres de sopa



Preparo

Para bater no liquidificador separe o sal em três porções (ou mais dependendo de seu aparelho). Divida também em três porções os outros ingredientes (ou, se você não tem paciência, coloque tudo na primeira porção e depois misture com uma colher) e bata até o sal e os ingredientes ficarem bem refinado... Coloque nos potinhos e curta em cada refeição.

Fonte: [@ca_autoajuda](#)

CULTURAZEN



Divulgação

Alunos da Apae e de projetos sociais de Cabo Frio (RJ) que abriram o Festival Internacional de Dança, evento marcado por ações voltadas à inclusão, acessibilidade e qualificação profissional

Crianças beneficiadas por meio da ação da farmacêutica Biolab, que distribuiu 12 mil tíquetes do McDia Feliz para projetos sociais, colaboradores e familiares, além de organizações como o Instituto Somar e a SBA Girassol, ambas sediadas em São Paulo



Instituto Somar



Divulgação/ACESA

Aula de ioga oferecida gratuitamente pela ONG ACESA Capuava durante o evento Feira Arte na Praça, na Praça Washington Luís, em Valinhos (SP)

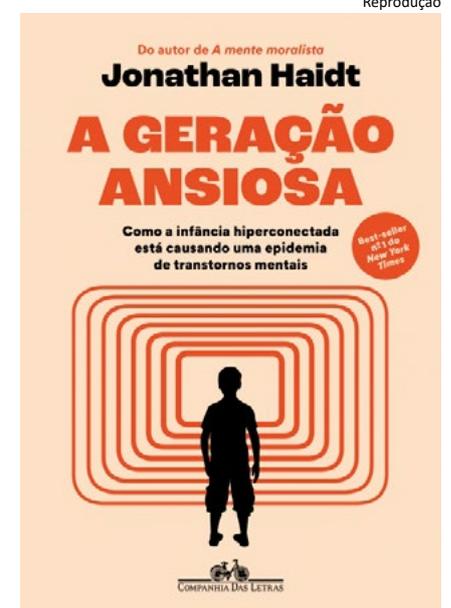
DICA DE LEITURA

A GERAÇÃO ANSIOSA

Jonathan Haidt

Companhia das Letras

O autor demonstra como a “infância baseada no brincar” entrou em declínio e foi substituída pela “infância baseada no celular”, acompanhada por uma hiperconectividade que alterou o desenvolvimento social e neurológico dos jovens. Ele também examina porque as redes sociais prejudicam mais as meninas e os motivos que levam os meninos a migrar do mundo real para o virtual, com consequências desastrosas.



Reprodução