



JORNALZEN ENTREVISTA

Ligia Splendore, psicóloga
e colunista do JORNALZEN

Data: 23/4 (quinta-feira)

Horário: 20h

Local: INSTAGRAM

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



ZENTREVISTA

Maribel Barreto

Pág. 3

Mês Mundial dos
Sonhos ilumina
pontos turísticos

Pág. 6

Campinas recebe
em abril Semana
de Fitoterapia

Pág. 14

ARTIGOS NESTA EDIÇÃO

LUIS HENRIQUE BEUST

Além do horizonte
de conflitos: a
busca incessante
pela paz (*parte 1*)

Pág. 7

MAY GUIMARÃES FERREIRA

E a alma, para
onde vai
após a morte?

Pág. 8

MARIA LIS CARDOSO

Autismo feminino:
diagnóstico tardio
e dor da máscara

Pág. 9

FABI DUTRA

Dia da Dança: o
movimento como
expressão, saúde
e transformação

Pág. 10

Mayra Merlin



DEVOÇÃO CRISTÃ A emoção, a fé e o espírito de união marcaram a edição de estreia da encenação da Paixão de Cristo em Valinhos, reunindo famílias, moradores e visitantes no Parque Municipal de Exposições "Monsenhor Bruno Nardini"

**PUBLICIDADE
INTERATIVA**



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

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

• INTERATIVO • DIGITAL • RELEVANTE
#façaparte

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

EDITORIAL

COLUNISTAS DO JORNALZEN

Abril chega em pleno outono (20 de março a 21 de junho). Lindo. A paisagem se transforma gradualmente e se torna exuberante, com as folhas das árvores caindo e pintando as cidades brasileiras de cores com tons terrosos, quentes e aconchegantes. Ao mesmo tempo, começamos a sentir na pele o frescor da temperatura que começa a cair marcando dias mais curtos e noites mais longas. Abril também é marcado por inúmeros feriados importantes. Historicamente, em abril celebramos a ressurreição do Mestre Jesus Cristo na Páscoa (embora poucos se lembrem disso...); o feriado nacional em homenagem Joaquim José da Silva Xavier (o Tiradentes), líder do movimento contra a opressão da Coroa Portuguesa (Inconfidência Mineira), que foi executado em 21 de abril de 1792 e, também em abril celebra-se o dia 22 de abril de 1500 como a data da chegada dos navegadores portugueses à *terra brasilis*, como se eles estivessem “descobrimo” terras que já tinham donos: os indígenas nativos. Enfim coisas da “história oficial europeia!”.

Em abril também é o mês de celebrar o Dia Internacional da Conscientização sobre o Autismo (dia 2) e o Dia Mundial da Saúde (dia 7), data em que foi criada a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1948. O Dia Mundial da Saúde deveria ser marcado por campanhas e disseminação de conhecimentos e informações relevantes para a saúde da população. Conhecer a importância de adquirir e desenvolver hábitos e cuidados que fortalecem nossa saúde e qualidade de vida é fundamental: fazer atividades físicas regularmente, aprender e



Alessandra Miranda



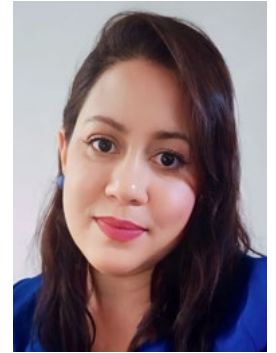
Andrés De Nuccio



Genigleide da Hora



Ferdinand van Zalen



Jackeline Susann



João Scalfi



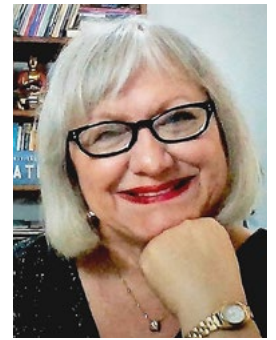
Ligia Splendore



Madá Neves



Maribel Barreto



Windyz Ferreira

ingerir uma alimentação equilibrada, consciente, não fumar, não beber... e tratar doenças crônicas (tais como alergias, doenças osteomusculares, diabetes) são ações importantes para evitar o surgimento ou mesmo o agravamento de problemas de saúde. A prevenção de doenças é o melhor caminho para uma vida saudável enquanto tomar remédios “a torto e a direito”, ou seja, se automedicar é altamente prejudicial à saúde, sendo a população de idosos a faixa etária mais acometida por eventos adversos fatais, enquanto intoxicações acidentais são mais comuns em crianças. Os dados oficiais são alarmantes:

- medicamentos são a principal causa de intoxicação humana no

Brasil, com cerca de 27 mil casos registrados anualmente;

- estimativas indicam que o uso indiscriminado de medicamentos (automedicação) causa cerca de 20 mil mortes por ano no Brasil;

- houve entre 2008 e 2016 2.132 óbitos por Eventos Adversos (EAM) relacionados a eventos adversos a medicamentos, resultando em uma média de 12,1 óbitos por 1 milhão de habitantes no período (Sistema de Informação sobre Mortalidade).

Neste mês, nossas(os) colunistas e colaboradoras(es), como sempre, trazem conteúdos de extrema importância para aprimorarmos nossa saúde, qualidade de vida, bem-estar

e equilíbrio interno por meio de informações e conhecimentos sobre saúde geral, saúde mental, espiritualidade, autocuidados, direitos, consciência, entre outros, os quais têm o potencial de transformar nossa jornada terrena. Por isso, eu as(os) convido, leitoras(es) queridas(os), a ler e adquirir novos conhecimentos e nos enviar seus comentários para [@jornalzenoficial](https://twitter.com/jornalzenoficial). Esperamos que você se junte à nossa corrente do bem e compartilhe o JORNALZEN em suas redes sociais de forma que mais e mais pessoas possam ser beneficiadas.

Windyz Ferreira
Editora

JORNALZEN

NOSSA MISSÃO:
Informar para transformar

DIRETORA EXECUTIVA
SILVIA LÁ MON

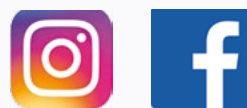
DIRETOR/EDITOR
JORGE RIBEIRO NETO

EDITORIA/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.

ESPAÇO DO LEITOR

Achei muito interessante a abordagem da coluna do Ferdinand van Zalen sobre a Sociedade Teosófica (edição 252, Março/2026). É um assunto sobre o qual gostaria de ler mais. A coluna de Alessandra Miranda... memorável! Me fez lembrar da Clara que eu era, para uma outra Clara que sou. A coluna de Windyz Ferreira foi muito bem pontuada, O respeito mútuo nos traz, de fato, uma sensação de bem-estar físico é mental. Li também a coluna de Jackeline Susann. Ela é fantástica! E, de fato, é de extrema importância avaliarmos sobre o autocuidado, sobre nós, sobre sermos para nós melhores todos os dias. Li também o texto de João Scalfi. Muito bom termos uma sabedoria quando falarmos em riqueza e bens materiais. Concordo no ponto bem importante de que a riqueza deve ser empregada no desenvolvimento da inteligência e pesquisas de curas de certas doenças. E, como ele relatou, a maior bagagem da vida é a intelectual, além das qualidades morais.

Ericlara Souza do Nascimento, técnica de enfermagem (João Pessoa, PB)

PROBLEMAS COM DROGAS? nós podemos ajudar

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

Narcóticos Anônimos

www.na.org.br

Ligue e se informe

0800 888 62 62



ZENTREVISTA: Maribel Barreto

EMBAIXADORA DA PAZ

Doutora em Educação pioneira na inserção do estudo da Consciência no ensino formal tem trabalho centrado na formação integral do ser humano

Fotos: Divulgação



Doutora em Educação, a escritora baiana Maribel Barreto tem 19 livros publicados. Sua trajetória se destaca pela dedicação ao estudo da Consciência como eixo transformador da educação e da sociedade. Atua como Embaixadora da Paz pela Universal Peace Federation, ONG consultiva da Organização das Nações Unidas (ONU). Já na infância, ela buscava compreender a razão da existência, inquietação que orientaria toda a sua vida pessoal, profissional e espiritual. Pioneira na inserção do estudo da Consciência no ensino formal em diversos níveis, Maribel participou de obras coletivas no Brasil e no exterior, levando suas reflexões a universidades, congressos internacionais e fóruns globais, incluindo a ONU, onde defendeu a integração entre educação, tecnologia e desenvolvimento da consciência como caminho para a paz. Nesta entrevista ao JORNALZEN, do qual é colunista, Maribel fala mais sobre seu trabalho centrado na formação integral do ser humano com valores fundamentados nas leis universais e na elevação da Consciência, por meio de da união entre ciência, filosofia e espiritualidade, destacando o importante papel da literatura para o despertar de consciências.

Como você define Consciência no seu trabalho? Porque formar pessoas conscientes é importante?

Consciência é uma potencialidade do ser que, ao integrar o sentir, o pensar e o agir no dia a dia das relações, com base nos valores das leis naturais que regem o Universo, serve de norte na direção do autoconhecimento, da autorrealização e do que eu denomino “Sersendo”, cujo conceito esclareço em minha coluna nesta edição. Auxiliar na formação de pessoas cada vez mais conscientes é essencial porque é por meio da Consciência que o ser reconhece sua essência, identifica o seu papel individual e coletivo, se implica com o seu processo de autoconhecimento e, portanto, melhora a qualidade das relações consigo, com o outro, com a natureza, com a humanidade. Essa formação deve ocorrer no âmbito da educação familiar; do sistema formal de educação, da educação infantil ao ensino superior, em nível de pós-graduação; e com as organizações empresariais, governamentais e do terceiro setor.

Como você se tornou e o que faz uma Embaixadora da Paz da Universal Peace Federation?

Ser Embaixadora da Paz pela UPF é um reconhecimento internacional concedido a pessoas que demonstram compromisso concreto com a promoção da paz, da ética, do diálogo e do bem comum na sociedade. No meu caso, esse reconhecimento é resultado das ações educacionais que realizo voltadas para

despertar, construir e desenvolver a Consciência na humanidade. Defendo que a paz é fruto do desenvolvimento da Consciência. Como atribuições, assumo o compromisso de realizar ações educativas sobre Consciência e cultura de paz em qualquer parte do mundo em que seja solicitada. Já estive em várias cidades do Brasil, além de Coreia do Sul, Suíça, Nova York e Portugal

com integrantes da Universal Peace Federation para diálogos e parcerias.

Você já publicou 19 livros. Qual foi o mais importante na sua carreira e vida? Por quê?

O primeiro livro foi muito marcante. Naquela oportunidade, em 2005, senti a concretização de algo que almejava, com perspectivas de auxiliar muitas

pessoas com as ideias compartilhadas na obra *Os Ditames da Consciência: o papel da Consciência em face aos desafios atuais da educação*. Em 2025, foi lançado *Os Ditames da Consciência: “Sersendo”*, livro no qual retrato minha maturidade como escritora, após 20 anos de estudos, pesquisas e produções sobre essa temática.

Quais são seus planos e sonhos para o futuro próximo?

Manter a escrita de um livro por ano sobre a Consciência, além de expandir a realização do workshop “Os Ditames da Consciência” e da vivência “O Despertar da Consciência” para outras regiões, tanto no Brasil como em outros países, como fizemos no Canadá. No ambiente virtual, pretendo focar na produção do programa “A Consciência se pratica”, através do meu [canal no YouTube](#).

Como tem sido sua experiência como colunista do JORNALZEN? Nosso jornal adicionou algo em sua vida e trajetória?

Estou positivamente impactada pela qualidade técnica do JORNALZEN e, principalmente, pela visão sistêmica, integrada e sincrônica entre as(os) colunistas.

Que orientação você deixa para nossos(as) leitores(as) sobre cultivarem a elevação da Consciência e por quê?

A orientação que deixo é que assumam, de forma cada vez mais consciente, a jornada do “Sersendo”, buscando, em sua própria interioridade, o reconhecimento de quem são em essência. Isso exige disposição para sentir, pensar e agir de maneira integrada, refletindo no comportamento diário os princípios das leis naturais que regem o Universo. É fundamental despertar, construir e desenvolver a Consciência através de estudos e práticas de concentração, de modo a elevar esse nível de maneira abreviada. Quando nos tornamos mais conscientes, nossas ações se tornam mais coerentes, nossas relações mais harmoniosas, e nossa contribuição para a sociedade mais significativa. Assim, ao vivermos plenamente o “Sersendo”, nos realizamos enquanto indivíduos e colaboramos para a construção de uma humanidade mais equilibrada, harmônica e pacífica.

“É por meio da Consciência que o ser reconhece sua essência e melhora a qualidade das relações com a natureza e a humanidade”

DATAS COMEMORATIVAS

- 1º/4 - Dia da Mentira
- 7/4 - Dia do Jornalismo
- 7/4 - Dia Mundial da Saúde
- 18/4 - Dia Nacional do Livro Infantil
- 19/4 - Dia dos Povos Indígenas (Dia do Índio)
- 21/4 - Dia de Tiradentes (feriado nacional)
- 23/4 - Dia Mundial do Livro
- 22/4 - Descobrimento do Brasil
- 23/4 - Dia Mundial da Educação
- 29/4 - Dia Mundial da Dança
- 30/4 - Dia Nacional da Mulher

CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

Disciplina e qualidade de vida

A vida cotidiana é cheia de compromissos e tarefas que, com frequência, não temos “tempo” para dar conta de tudo. Bem, isso é o que aprendemos a dizer (e acreditar!) muito antes de pensarmos na necessidade urgente de planejar nossos dias com disciplina. Isso mesmo, desenvolver um planeja-



Prof. Dra.
Windyz Ferreira

mento de tarefas e compromissos inevitáveis ou inadiáveis só funciona se tivermos disciplina! Você se acha disciplinada(o)?

Ter disciplina significa possuir a capacidade de cultivar hábitos consistentes, que não mudam a cada dia. Em particular, hábitos que representam ações positivas na sua rotina e que se tornam a base de uma vida agradável, porém com relevantes realizações. Por exemplo, meditar ou orar antes de pegar no telefone pela manhã ou ao ir para a cama a noite; procurar se alimentar bem nas horas das refeições e não ficar beliscando porcaria para o corpo; manter um diário ou agenda de tarefas importantes com prazos. É fazer o que precisa ser feito, independentemente de sentir vontade ou estar motivado no momento.

Historicamente, há uma associação entre disciplina e punição. Entretanto, estudos atuais mostram que é crucial

diferenciar a *autodisciplina* (autorregulação) de métodos de “disciplina severa”, como punição física ou gritos que podem ser aplicados a crianças e jovens em casa ou na escola. Pesquisas da Organização Mundial de Saúde e da American Psychological Association (APA) demonstram que a disciplina severa/agressiva causa danos à saúde física e mental, aumenta a ansiedade, agressividade e não ensina responsabilidade. Portanto, não deve ser aplicada. Em aqui vale lembrar que esse tipo de punição é crime no Código Penal Brasileiro.

Por causa disso, ainda é comum, as pessoas associarem *disciplina* a algo desagradável, à uma ação de punição. Mas esse é um entendimento equivocado porque a disciplina

na nossa vida ajuda na administração do tempo, na realização de tarefas gostosas ou chatas, no prazer de ver algo realizado sem procrastinação... Ou seja, a disciplina pode ser sentida com leveza e flexibilidade, permitindo descansos e ajustes para não se tornar um fardo.

Ser disciplinado/a também tem a ver com ser capaz de controlar ações, pensamentos e emoções para alcançar objetivos, superando a preguiça ou desculpas. Não é rigidez, mas sim organizar-se para realizar o que é necessário (foco no longo prazo), agindo com constância e amor próprio, mesmo sem motivação. Quem é disciplinado alcança melhores resultados. Ao conseguir gerenciar o tempo e evitar a procrastinação, tem menos estresse crônico, sente-se mais feliz porque o autocontrole está ligado a maiores níveis de bem-estar cognitivo (satisfação com a vida) e afetivo (mais emoções positivas, menos negativas), e está mais protegido contra

doenças uma vez que pessoas disciplinadas têm menor propensão a transtornos de humor e ansiedade.

Todas(os) têm responsabilidades, crianças, jovens e adultos, de acordo com as diferentes fases de vida. Algumas responsabili-

dades podem parecer obstáculos a serem superados ou até mesmo gerar certa preocupação, como é o caso de estudar para uma prova ou preparar um relatório para uma reunião. Mas, em ambos os casos, é muito melhor e mais sábio não deixar para a última hora porque senão o resultado provavelmente será ruim, talvez um fracasso... Assim, procure evitar procrastinar — o famoso “empurrar com a barriga” — suas tarefas e responsabilidades. Seja mais disciplinada(o) e incorpore o ditado *não deixe para amanhã o que se pode fazer hoje*. Assim, você vive mais tranquilo e feliz por suas realizações.

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

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](https://www.instagram.com/repensandoaloucura) e clique no link do grupo. Visite nosso site: <http://repensandoaloucura.wixsite.com/site>.



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)

Abril Azul: ampliar possibilidades de cuidado e inclusão

Graziella Gamper Nunes Capuano

Abril é reconhecido mundialmente como período de conscientização sobre o autismo, com destaque para o dia 2, quando é celebrado o Dia Mundial da Conscientização do Autismo. Mais do que uma data simbólica, esse momento convida à ampliação do olhar sobre o desenvolvimento infantil, promovendo informação, empatia e inclusão na sociedade.

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) faz parte da neurodiversidade humana e está relacionado a diferenças no desenvolvimento, especialmente na comunicação, na interação social e na forma como a criança percebe e se relaciona com o mundo. O autismo não é uma doença, mas uma condição do neurodesenvolvimento. Como tal, cada criança apresenta características, potencialidades e desafios próprios. Falar sobre autismo é, antes de tudo, falar sobre singularidade. Não existe um único “jeito de ser autista” e, por isso, o termo “espectro” é utilizado: ele abrange uma ampla variedade de perfis, com diferentes formas de comunicação, interesses e necessidades de apoio.

Nos últimos anos, houve avanços importantes no reconhecimento do autismo, tanto no diagnóstico quanto nas possibilidades de intervenção. A identificação precoce de sinais de alerta — como dificuldades na interação social, ausência ou atraso na fala, pouco contato visual ou interesses restritos — permite o início de acompanhamentos que favorecem o desenvolvimento global da criança. Intervenções iniciadas na primeira infância ampliam as possibilidades de comunicação, autonomia e qualidade de vida.

A família ocupa um lugar central nesse percurso. Receber um diagnóstico pode gerar dúvidas, angústias e inseguranças, sendo fundamental que haja espaço para acolhimento, orientação e construção conjunta de caminhos possíveis. Nesse contexto, o cuidado em saúde precisa ir além dos aspectos clínicos, considerando também as dimensões emocionais, familiares e sociais. Um atendimento baseado na escuta, no respeito e na empatia contribui para que a criança e sua família se sintam apoiadas ao longo de todo o processo.

No contexto hospitalar, alguns desafios se tornam ainda mais evidentes. O ambiente, por sua própria natureza, é marcado por imprevisibilidade e por uma intensidade de estímulos: como luzes, sons, procedimentos invasivos e mudanças de rotina, que

podem ser vivenciados como excessivos para muitas crianças no espectro. Nesses casos, comportamentos frequentemente interpretados como resistência ou dificuldade de colaboração podem, na verdade, expressar sobrecarga sensorial ou dificuldade de compreensão do que está acontecendo.

Nesse sentido, o cuidado começa pelo conhecimento da criança a partir daqueles que a acompanham: os pais. Compreender suas preferências, formas de comunicação, sensibilidades e estratégias de autorregulação permite construir uma abordagem mais ajustada e respeitosa. Antecipar procedimentos, oferecer referências visuais, respeitar o tempo da criança, envolver a família como mediadora e utilizar recursos lúdicos são estratégias que contribuem para maior previsibilidade e segurança emocional. Pequenas mudanças na abordagem podem gerar impactos significativos na experiência da criança no hospital, favorecendo sua participação e o vínculo com a equipe.

Além disso, o hospital também pode desempenhar um papel importante na identificação e no encaminhamento de casos. Em muitas situações, sinais de desenvolvimento atípico são percebidos durante atendimentos de saúde, o que reforça a importância da observação sensível e do direcionamento adequado para avaliação e acompanhamento.

Outro ponto essencial na conscientização sobre o autismo é a inclusão. Promover inclusão não significa apenas garantir acesso a espaços, mas criar condições reais para que a criança participe, se expresse e seja compreendida em sua singularidade. Isso envolve desde adaptações no ambiente até uma mudança de postura, menos baseada na correção de comportamentos e mais voltada à compreensão das necessidades e formas de comunicação.

Neste Abril Azul, o convite é para que possamos ir além da conscientização e avancemos na construção de uma sociedade mais acolhedora. Isso implica reconhecer o autismo não como algo a ser “corrigido”, mas como uma forma legítima de estar no mundo, que merece respeito, escuta e oportunidades.

Ao ampliarmos nosso entendimento sobre o autismo, ampliamos também nossa capacidade de cuidar, como profissionais, famílias e sociedade, construindo, juntos, formas mais sensíveis e inclusivas de estar com a infância.

Graziella Gamper Nunes Capuano é psicóloga hospitalar do Vera Cruz Hospital

JOÃO SCALFI



A vida

A vida são dádivas de amor onde e como quer que se expresse.

Hálito divino, constitui bênção da forma como se manifeste.

Alegrias e tristezas, felicidade e desdita, saúde e doença, poder e pobreza são experiências por onde transita o Espírito no seu processo evolutivo.

Legatário dos próprios atos, renasce para crescer, recapitulando labores mal sucedidos, aprendendo lições novas, superando-se.

Erro e acerto, insucesso e triunfo constituem técnicas para a fixação da aprendizagem que o liberta das paixões, acrisolando os valores reais do bem.

A vida atua em forma circular. Tudo quanto se transforma em pensamento e ação se dilata e volta ao ponto de partida. Qualquer emissão vibratória segue a linha por onde se projeta e retoma ao fulcro gerador da força que a impulsiona. Se pensas bem, isto faz-te bem. Se pensas mal, eis que estás mal.

Imperioso corrigires a tua posição mental, a fim de educares os teus impulsos. Mente e ação constituem causa e efeito que se interrelacionam.

Foste mal sucedido num tentame. Esquece e recomeça-o, otimista.

Atravessaste períodos difíceis, que te marcaram profundamente. Olvida e prossegue.

Sofreste enfermidades pertinazes. Liberta-te da lembrança e vive.

Provaste o fel da ingratidão várias vezes. Desculpa e avança.

Perdeste bens e valores queridos. Recomeça e prossegue.

Sempre há oportunidade nova, quando se deseja vencer.

O guichê das reclamações está sempre repleto de pessoas atornentadas, enquanto que o da gratidão jaz vazio.

Há muito para bendizer e louvar. Certamente sofreste, todavia, isto é o passado.

Nesse pretérito, mil vezes houve em que sorriste, sonhaste, produziste, amaste e recebeste amor...

Por que recordar somente o lado menos bom, aquele que te descontentou?

Por que a eleição da amargura, em detrimento dos júbilos?

Ninguém, no mundo, passa incólume às experiências alegres como às tristes.

Dor é bênção que impulsiona o progresso.

Saúde é estímulo para seguir em frente.

Assim, liberta-te da amargura, da queixa e do pessimismo, recordando as horas boas e revivendo-as, de modo a te sentires animado a prosseguir, ao invés de te deter na tristeza e, desanimo.

Fonte: *Alerta* (Joanna de Ângelis/Divaldo Franco)

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

Precisando conversar?



Fixo NET (19) **3231-4111**

Claro (19) **97145-4111**

Oi (19) **97146-4111**

Tim (19) **97147-4111**

Vivo (19) **97149-4111**

Chat on-line: sociedadeamigosdavida.org.br

Mês Mundial dos Sonhos ilumina pontos turísticos e faz campanha

A Make-A-Wish® Brasil, organização que realiza sonhos de crianças com doenças graves, promove, ao longo de abril, uma série de ações que integram o World Wish Month – o Mês Mundial dos Sonhos. Com mais de 50 países participantes, a campanha da Make-A-Wish International busca levar a missão da ONG ainda mais longe, promovendo arrecadações para novos sonhos, conscientização entre a população e esperança e alegria às crianças atendidas.

A principal iniciativa do World Wish Month é o Light Up Blue. No 46º aniversário da organização global, para lembrar o primeiro sonho realizado, em 29 de abril, a partir das 18h, seis países irão iluminar de azul alguns de seus pontos turísticos famosos, construindo uma corrente de solidariedade e conhecimento sobre a ONG.

No Brasil, pontos turísticos e instituições de diferentes cidades já confirmaram a participação na campanha. Em São Paulo, nomes como Roda Rico, a roda-gigante próxima ao Parque Villa-Lobos, e o parque de diversões Hopi Hari irão ganhar a iluminação especial. Já no Rio de Janeiro, AquaRio e BioParque do Rio estão entre alguns locais participantes, além de grandes cartões postais do Paraná, como Jardim Botânico de Curitiba e Itaipu Binacional, uma das maiores usinas hidrelétricas do mundo, localizada em Foz do Iguaçu.

Para 2026, a expectativa é de ampliar o número de locais iluminados, alcançando aproximadamente 25 pontos turísticos entre os países contemplados. Em 2025, marcos icônicos aderiram à campanha, como CN Tower, no Canadá, edifícios governamentais em Roma e Milão, na Itália, e Jet d'Eau, a fonte de Genebra, na Suíça.

A realização de um sonho é uma experiência transformadora para

crianças que enfrentam doenças graves. Segundo a “Theory of Change” (“Teoria da Mudança”), estudo desenvolvido pela Make-A-Wish International, 92% das crianças atendidas pela organização tiveram uma melhor adesão aos tratamentos a partir dos sonhos, impactando, principalmente, o bem-estar emocional em um momento marcado por angústia e medo.

Por isso, durante o Mês Mundial dos Sonhos, a Make-A-Wish Brasil® ainda convida o público a conhecer a trajetória de algumas crianças que aguardam o início da “jornada do sonho”, período que antecede a concretização do pedido com experiências surpresas especiais. A campanha, assim, é uma oportunidade para fazer parte do grupo de WishMakers, pessoas que apoiam a organização por meio de doações, voluntariado, parcerias ou divulgações da causa, contribuindo para a realização de novos sonhos.

Para a Make-A-Wish International, o World Wish Month é uma das principais campanhas do ano, conectando filiais a um propósito que já realizou mais de 650 mil sonhos, sendo mais de 4 mil apenas no Brasil. “Em 2026, completamos 18 anos no país, e participar de mais um Mês Mundial dos Sonhos reforça a importância de mobilizar a sociedade em torno da nossa missão. Cada iniciativa mostra que, juntos, podemos transformar momentos difíceis em momentos de esperança, porque quando um sonho se torna realidade, ele não impacta apenas a criança, mas toda a sua família e rede de apoio” destaca a CEO Juliana Ayrosa.

Fundada em 2008, a Make-A-Wish® Brasil possui sede em São Paulo. Ao lado de equipes médicas, voluntários, doadores e patrocinadores, a organização promove sonhos que transformam a vida de crianças com doenças graves.

ENSINAMENTOS TEOSÓFICOS

A Doutrina Secreta

O que o título *A Doutrina Secreta* implica? O que é essa doutrina e por que ela é secreta? A palavra doutrina se refere à sabedoria ancestral e o segredo significa conhecimento (naquela época) ainda não disponível ao leigo.

Como consta do livro *Cartas dos Mahatmas*, de A. P. Sinnett, mesmo



Ferdinand van Zalen

apresentando uma breve visão sobre cosmogênese e antropogênese, fica claro para os Mahatmas que esses ensinamentos exigiam uma exploração mais profunda, especialmente após a publicação de outro livro, *O Budismo Esotérico*, por A. P. Sinnett. O livro não trata de práticas budistas tradicionais, mas sim de um sistema de ciência oculta e de evolução cósmica que Sinnett alegou ter sido revelado a ele pelos Mahatmas. Cabe enfatizar que seus livros foram extremamente influentes na introdução de conceitos espirituais orientais ao mundo ocidental no final do século XIX. Nesse contexto histórico, *A Doutrina Secreta* é apresentada por H. P. Blavatsky como a revelação parcial de

“Há o princípio da identidade fundamental de todas as almas com a Superalma e a peregrinação obrigatória de cada alma através do ciclo da encarnação”

uma antiga tradição de sabedoria universal, frequentemente chamada de filosofia esotérica ou sabedoria ancestral.

Desde meu primeiro contato com o livro *A Doutrina Secreta*, fiquei bastante impressionado não apenas com o livro, mas com o conhecimento vivo

contido em suas páginas, que precisa ser estudado e cujo acesso (entendimento) difere de pessoa para pessoa em função de seu estado de consciência ao lê-lo. É uma obra que, francamente, não é fácil de categorizar porque descreve um período tão abrangente que nos convida a uma jornada de compreensão cósmica e de autodescoberta. Minha própria exploração de suas páginas tem sido nada menos que transformadora, oferecendo-me uma perspectiva sobre a existência que é, ao mesmo tempo, surpreendente e incrivelmente fortalecedora.

A Doutrina Secreta afirma iluminar as verdades fundamentais que sustentam todos os grandes sistemas espirituais e filosóficos da antiguidade,

argumentando que um único corpo de conhecimento unificado existe há milênios, preservado por adeptos ocultos e periodicamente revelado à humanidade por meio de vários sábios e fundadores de religiões. Para mim, *per se* essa ideia é incrivelmente inspiradora: a noção de que, sob a diversidade su-

perficial das crenças, reside uma verdade unificadora e atemporal.

A Doutrina Secreta está estruturada em torno de três proposições fundamentais.

1. Há um princípio onipresente, eterno, ilimitado e imutável – uma Realidade Absoluta que transcende toda concepção e expressão humana ou não. É o TODO não manifestado, a fonte última da qual toda manifestação surge, mas permanece intocada por ela.

2. A eternidade do Universo é um plano ilimitado, manifestando-se e desaparecendo periodicamente em ciclos incessantes de fluxo e refluxo, crescimento e dissolução. Esse conceito, frequentemente denominado

“ideação cósmica” ou “Grande Sopro”, descreve o Universo como uma entidade viva e pulsante, passando por períodos intermináveis de atividade (*manvantara*) e repouso (*pralaya*).

3. A identidade fundamental de todas as almas com a Superalma e a peregrinação obrigatória de cada alma

através do ciclo da encarnação. Essa proposição estabelece os princípios da reencarnação e do carma, não como medidas punitivas, mas como mecanismos essenciais para a evolução da alma. A doutrina postula que a jornada humana através de vidas sucessivas é uma escola, um desdobramento gradual da consciência, uma peregrinação rumo à autorrealização e ao reencontro final com a fonte divina.

A Doutrina Secreta, então, elabora essas proposições por meio da exploração panorâmica da evolução cósmica e humana.

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

Ferdinand van Zalen

Consultoria na Área de Aviação

@fvzalen

www.fvzaviationconsultancy.com

Além do horizonte de conflitos: a busca incessante pela paz (1)

Luis Henrique Beust

Von Clausewitz afirmou que a guerra é “a continuação da política por outros meios”. Não é. A guerra é a destruição da política. A guerra é a destruição da sanidade, a destruição de vidas, a destruição da arte, da beleza, da cultura, dos sonhos, das esperanças; é a destruição da própria humanidade. A guerra destrói lares, escolas, hospitais, teatros, museus, praças e parques. A guerra traz a sede, a fome e a escuridão. A guerra destrói a vida.

Von Clausewitz era um pensador muito mais refinado do que sua famosa frase deixa perceber. Ao contrário dos que seguidamente a citam, conhecia a guerra (esteve em batalha desde os 12 anos de idade), havia estudado Kant, Hegel, Fichte, von Schelling... Foi capaz de contradizer e superar um estrategista tão articulado e proeminente quanto Bernhard von Bülow, chanceler da Alemanha e ministro-presidente da Prússia sob o Imperador Guilherme II, um posto que já havia sido do grande e poderoso Otto von Bismarck.

Von Clausewitz subordinava a guerra à política, e tinha escrúpulos morais em relação a ela, coisa que seus citadores geralmente não entendem ou não querem entender. Ao contrário de von Bülow, Clausewitz não pensava que a guerra era o melhor dos estados para lidar com as diferenças políticas. Lembremos que o antagonismo de von Bülow à França e à Grã-Bretanha foi em muito responsável pela derrota da Alemanha na Primeira Guerra Mundial.

A política, se tivermos boa-vontade, é a arte de buscar o bem coletivo através da administração justa do contraditório. A política reconhece “Nós” e “Eles”, a guerra quer o império exclusivo do “Nós”.

No centro do “Nós” está o “Eu”, geralmente um ego inflado e monstruoso na ilusão de grandeza que persegue para si e que impõe a todos, um ego alicerçado na insânia de poder e glória.

A política reconhece o contraditório, a guerra quer destruí-lo. A política dialoga com o contraditório e tenta seduzir os seduzidos por ele; a guerra busca exterminar o contraditório e matar todos os que o defendem.

Acreditar que a guerra é “a continuação da política por outros meios” é tão estúpido quanto considerar que o estupro é “a continuação da conquista amorosa por outros meios”. O estupro não é a continuação da sedução por outros meios.

Para se guerrear melhor, leia-se von Clausewitz. Para se conseguir a Paz, é preciso estudar outros. Para se entender a Paz mundial é necessário estudar Einstein e Freud em

“Warum Krieg?”, e Norberto Bobbio em “O problema da guerra e as vias da paz”. É preciso ler e seguir os passos de Galtung, Burton e Isard, entre outros bons e grandes. Acima de tudo, é preciso estudar a “Declaração de Sevilha”, da Unesco, e Shoghi Effendi em “Chamado às Nações”, e a Casa Universal de Justiça em “A Promessa da Paz Mundial”.

A guerra se entende com um microscópio; para se entender a Paz um telescópio é preciso. O microscópio amplifica as coisas minúsculas que estão perto; o telescópio amplifica as coisas gigantes que estão longe. O microscópio ajuda a entender a infinitude das coisas de baixo; o telescópio, a infinitude das de cima. A guerra é coisa terrível e miúda da terra; a Paz é coisa grande e maravilhosa do céu.

Quem quer justificar a guerra vive citando von Clausewitz, como os cruzados viviam citando Jesus: “Não penseis que vim trazer paz à terra; não vim trazer paz, mas a espada” (Mateus 10:34). Não entendem von Clausewitz como não entenderam Jesus.

Quando se tem a ameaça de guerra, ou a guerra mesmo, então se erguem clamores por paz. São geralmente inglorios. Pois os que iniciam a guerra somente escutam seus próprios clamores egoístas de poder e glória (e ouro, claro). E os demais, que fazem a guerra para acabar com a guerra, vão barranco abaixo no rebuliço total do desespero e da ânsia de vitória. Eis a grande tragédia da guerra: para neutralizar o agressor é preciso entrar na arena e lutar com as mesmas armas que ele, pedindo a Deus que a vitória seja dos menos maus.

A paz social, entre homens reais e verdadeiros, não se conquista apenas com conferências, seminários, artigos, frases bonitas, procissões, manifestos e reuniões de oração. Fazem parte, certamente, e podem ser importantes, mas não bastam. Os clamores por paz são geralmente inglorios. Ficam desatendidos. São vozes que pregam no deserto. Se lemos as lições da história, é fácil perceber que a paz somente é alcançada depois de muito sofrimento e dor, de muita desgraça, destruição e morte. Depois de descer aos infernos os homens já não clamam por paz, eles a decretam e estabelecem. Não mais só por anseio, mas por necessidade. A paz é fruto da unidade, e a unidade é fruto da justiça. Construir a paz sem unidade é impossível. Alcançar a unidade sem justiça é impossível. Há mais exigências no caminho da paz do que somente o clamor.

O avanço da unidade e da paz

A longo dos 5 mil anos de história humana, e certamente também na



pré-história, a paz sempre foi fruto da superação do desejo de extermínio mútuo. Ou seja, a paz sempre nasceu da unidade: conforme ampliou-se a unidade social, ampliou-se a paz. E isso deu-se lentamente de grau em grau ao longo dos milênios, mas o sentido civilizatório da unidade crescente é indisfarçável. Leia-se — estude-se — Toynbee, Hobsbawm, Huntington, Robert Wright, Rabbani, e outros tantos bons e necessários...

Quando as famílias primitivas deixaram de querer se matar mutuamente e foram capazes de se unir em clãs, a paz se fez entre as famílias. Os clãs se mataram mutuamente até construir entre si a unidade da tribo, e a paz se fez entre os clãs. A guerra entre as tribos acabou quando nasceu entre elas a unidade da cidade-estado, que nada mais é do que muitas tribos vivendo juntas em paz. Foram necessários séculos e séculos para que as cidades-estados eliminassem a guerra entre si e construíssem a paz do estado-nação. A cada novo estágio de unidade social, um novo patamar de paz foi atingido. Esta, em poucas palavras, é a história, a dinâmica e a lógica da paz entre os humanos.

A civilização grega caiu porque as pólis, as poderosas cidades-estados gregas, nunca foram capazes de estabelecer entre si uma unidade que as abrangesse todas. As guerras contínuas entre Esparta, Corinto, Atenas, Tebas, Siracusa, Rodes, Egina, Argos, Erétria, Élis e as cerca de mil pólis que chegaram a existir acabaram por fazer naufragar a Grécia. Viviam todas no mesmo torrão de terra, falavam a mesma e nobre língua, cultuavam os mesmos deuses, tinham os mesmos inimigos externos, mas nunca conseguiram deixar de ser inimigas umas das outras. E caíram todas. Por falta da unidade que as transcendesse e unisse em paz.

As cidades europeias não foram muito diferentes depois da queda do Império Romano. Durante mil anos as guerras entre elas eram contínuas e gerais. Na Itália, por exemplo, Milão, Roma, Florença, Veneza, Nápoles, Pádua, Bolonha, etc., lutaram entre si guerras fratricidas por 14 séculos. Somente com o nascimento da unidade do estado-nação é que a paz se fez entre as cidades-estados. A evolução do grau de unidade trouxe a humanidade ao estágio atual, onde o estado nacional federativo pode tal-

vez ser considerado o modelo mais bem acabado de unidade nacional na liberdade e na justiça. O conceito de nação, se foi tardio na Europa (século XIX), já havia sido construído e consolidado desde o século VII no Islã. Somente muito tardiamente se reconheceu este fato no Ocidente.

E aí estamos hoje: dentro de estados-nação que se antagonizam mutuamente como as famílias, os clãs, as tribos e as pólis se antagonizavam até transcender as barreiras que as separavam e avançar para uma unidade que as unisse. A paz entre cada uma das unidades sociais ao longo da epopeia humana neste pequeno planeta azul sempre se fez quando aquela unidade foi capaz de construir uma unidade maior. A paz das famílias foi o clã; a paz dos clãs foi a tribo; a paz das tribos foi a cidade-estado; a paz das cidades-estados foi o estado-nação...

Não se vê aí uma lógica evolutiva? Não se vislumbra nisso como pode nascer a paz mundial? Einstein o apontou com clareza na carta a Freud, Toynbee o elucidou belamente, Rabbani o descreveu em detalhes, Robert Wright o delineia de forma elegante e sedutora... Os sinais são claros e distintos, mas onde os olhos e os corações que os compreendam? Triste mundo onde vivemos, às vésperas da Terceira Guerra Mundial...

Essa construção de unidades sociais cada vez mais amplas, claro, não foi um processo linear e sereno como parece ao ser enunciado. Nada no avanço humano o é. Houve avanços, retrocessos, luz, sombra, conquistas, derrotas, processos regionalizados, mas o sentido global do processo é hoje em dia muito claro. No geral, o avanço da infraestrutura social (produção, comércio, negócios, etc.) sempre forçou a construção de unidades maiores, que transcendem a unidade da superestrutura social (formas de governo, jurisprudência, educação, etc.). Marx, neste sentido, estava certo.

A forma de ser dos homens sempre os forçou a construir unidades maiores do que as que nasciam do que eles pensavam ser. A natureza humana sempre foi mais forte do que as ideologias. E a natureza humana, e da vida em geral, impulsiona a história sempre para graus mais amplos e complexos de unidade social. A próxima fronteira é o planeta inteiro. Leia-se Marx (A Ideologia Alemã), Toynbee (Estudos de História Contemporânea), e especialmente Robert Wright (Não-Zero) e Shoghi Effendi Rabbani (Chamado às Nações).

(continua na próxima edição)

Luis Henrique Beust é consultor em desenvolvimento humano e social junto à Organização das Nações Unidas (ONU-PNUD)

E a alma, para onde vai após a morte?

Profa. Dra. May Guimarães Ferreira

O desejo humano de ser imortal é secular e parece universal. Quando eu contemplo a natureza olhando para o céu estrelado ou vislumbrando a imensidão da terra em um voo pelos ares, imagino que deveria haver um lugar para onde ir depois do último suspiro... Caso eu soubesse com certeza que a alma se separa do corpo e vai para outra dimensão, mudaria meu modo de ser e de viver?

Algumas pessoas ligadas às ciências e à psicanálise, como eu, preferem colocar essa questão no viés do mistério e protelar as tentativas de explicação da vida após a morte. É muito mais prático — e menos angustiante — fazer perguntas sobre o período entre o dia do nascimento e o dia da morte do que perscrutar a atmosfera celestial da alma imortal.

Na esfera da razão formal eu não consigo sistematizar logicamente na equação causa e efeito positivista, os fatores que comprovem a existência pós-morte. No entanto, nesse raciocínio lógico posso me valer da concepção dos mistérios que convocam o pensar além da base material da existência. É preciso estar atenta aos sinais que vibram ao meu redor, vindo de onde vierem, para abrir o pensamento para o infinito incognoscível.

Se tivéssemos certeza que, após a morte, a alma se separa do corpo e vai para outra dimensão, mudaríamos nosso modo de ser e de viver? Muitos filósofos se ocuparam dessa especulação do mundo ideal ou espiritual. Desde a Grécia antiga difundiu-se a ideia da separação da alma viajante para além do corpo. Platão chegou a dizer que a alma é imortal, pois não morre com o corpo. O corpo poderia até ser entendido como uma prisão da alma e pos-

sibilidades espirituais. A alma pertence ao mundo das idéias, que é eterno e imutável. Conduzida pela razão, a alma deveria controlar as emoções e desejos para poder alcançar a verdade.

Na Idade Moderna, René Descartes mudou a tradição medieval e lançou a dicotomia entre coisa e pensamento. As coisas poderiam ser pesadas e quantificadas na sua materialidade, mas o pensamento faz parte da imaterialidade humana. Através da imaginação ou do entendimento racional temos a necessidade de considerar a alma e a espiritualidade como uma dimensão pertinente ao humano. Sem alcançar um consenso nessa dualidade, somos portadores de asas da imaginação que nos permitem voar para a dimensão libertária da alma rumo à espiritualidade incognoscível.

Diversamente da busca da divindade para a alma, cuja meta se encontra no escopo de muitas tradições religiosas, o cristianismo inverteu a direção do encontro com o sagrado. Nessa visão, o próprio Deus se volta para a redenção da humanidade, em direção oposta às antigas religiões. A espiritualidade passa a ser de cima para baixo, pois o filho veio à terra para ser sacrificado, por amor, ao gênero humano.

Nesse sentido, a especificidade do cristianismo se revela na união do divino com o humano porque houve um Deus que se fez carne, na pessoa de Cristo Jesus. Faz mais de dois mil anos que a tradição cristã celebra a paixão, morte e ressurreição de Cristo através da festa da Páscoa. Sem essa crença é vã a fé do cristianismo. Uniu-se o céu e a terra, com a realização utópica do amor maior, que venceu a morte e transformou o nada da humanidade em divindade personificada.

A eternidade passou a ser vivida em cada momento presente, que transforma o impossível humano nas possibilidades infinitas do Amor de Deus: a morte foi vencida! Se somos seres com alma, prontos para voar no espírito, mesmo que o desejo de Ícaro tenha sido frustrado, os nossos podem ser modificados ininterruptamente.

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

HEROÍNAS ANÔNIMAS

O ócio criativo é indispensável

Ter tempo para vivenciar o *ócio criativo* é um investimento de peso na capacidade de superação das adversidades (resiliência) de mães de filhos/as com deficiência. É uma estratégia de sobrevivência emocional. Quando vocês, mães de pessoas com deficiência assumem seu direito e necessidade de pausa (que podem ser criativas), estão criando um estilo de vida mais saudável, para todos/as, inclusive você! Pintar, desenhar, dançar, participar de coral, de clube do livro, fazer uma atividade física ou jardinagem, é uma oportunidade de vivenciar o *ócio criativo* e sentir-se bem.

Escuto de mães de pessoas com deficiência que quando “fazem o que quer que seja para si”, *se sentem culpadas*. A presença de sentimentos de “culpa” é intensa e vem de dentro e de fora... A culpabilização externa vem de familiares e profissionais (especialmente da saúde e da educação) que tendem a julgá-las porque algo parece “não acontecer como deveria ou esperado”.

Somam-se a esses julgamentos valores culturais ligados à noção de *maternidade*, que pesam porque ser mãe significa socialmente *um contínuo de dedicação e sacrifícios*. Até mesmo um *descanso necessário* pode ser rotulado

de “desleixo”, mas atividades diversas, como mencionado acima, são fundamentais para estar em espaços de convivência e, gradualmente, se distanciar da dor da culpa para a alegria da autorrealização.

Segundo a filósofa francesa Elizabeth Badinter (2011), a maternidade é “feita de esgotamento, de frustração, de solidão e, até mesmo, de alienação, com seu cortejo de culpa. Não é um conto de fadas.” Então, a culpabilização materna provoca uma roleta de sentimentos diversos prejudiciais às mães. Em minha pesquisa com as mães, Juliana, mãe de um jovem com deficiência desabafa: “O fato de eu ter tido um filho com deficiência e de ele não estar fazendo terapia, faz eu me culpar por tudo que acontecia com



Profa. Dra. Alessandra Miranda

meu filho, me sentia a culpada de tudo. E você deixa de viver”. (Soares, 2015). Essa culpabilização representa experiências humanas corrosivas porque “é sobre a mulher que recai toda a culpa pela deficiência do(a) filho(a)”, conforme a pesquisadora e mulher cega Adenize Queiroz (2011) afirma.

Assim, é importante as pessoas entenderem que o *ócio criativo* é um *descanso mental* necessário, não é apenas um intervalo — um *break* nas atribuições maternas, mas um investimento vital na própria saúde mental e resiliência. Se você, leitora ou leitor do JORNALZEN, conhecer ou conviver com a mãe de uma criança, jovem ou adulto com deficiência, procure ser mais compassivo e gentil. Busque conhecer e compreender as necessidades reais dessas mulheres. Exercite sua humanidade iluminada... E você, mãe, na próxima vez que sentir o peso da culpa ao fechar um livro ou pegar um pincel, lembre-se de que você precisa se cuidar e que ao se cuidar você

se torna capaz de criar que é, em si, um ato de amor.

Por isso, aqui deixo alguns caminhos para você incorporar o *ócio criativo* a sua vida:

“Se você, leitora ou leitor, conhecer ou conviver com a mãe de uma criança, jovem ou adulto com deficiência, procure ser mais compassivo e gentil.”

1. *Diário de coisas boas* – tire um tempinho e anote seus pen-

samentos sobre coisas que te fazem bem, prazerosa. Depois escreva como você merece essas coisas boas...

2. *Pausas programadas* – reserve de cinco a dez minutos para respirar e ficar silenciosa, só com você... ou simplesmente curta uma música que gosta.

3. *Nunca se isole* porque você acha que não tem tempo... Busque suas amigas e diga como são importantes para você. Convide-as para um café ou bolo...

Fortaleça-se internamente com apenas alguns momentos de *ócio criativo* e melhore sua qualidade de vida.

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

Profa. Dra. May Guimarães

Atendimento Online & Presencial

Psicóloga - Arteterapeuta - Psicanalista

guimaraesferreiramay1@gmail.com



(98) 98818-2334

Autismo feminino: diagnóstico tardio e dor da máscara

Maria Lis Cardoso

Escrevo este texto sob o impacto de uma exaustão que não se cura com sono, mas com o direito de não precisar mais fingir. Enquanto o mundo celebra o “Abril Azul” da conscientização sobre o autismo, eu vivo o cinza de uma sala de aula onde as letras no quadro são borrões e a voz do professor é um ruído que meu cérebro não consegue mais processar. Ser uma mulher transgênero autista com diagnóstico tardio é viver em um estado de *masking* constante — uma camuflagem para parecer típica que consome toda a nossa energia vital. Mas o que acontece quando o corpo, já castigado por doenças crônicas e pela perda de visão, diz que não pode mais suportar o peso dessa máscara?

Para que minha avó e qualquer leitor entenda: o autismo não é apenas um jeito de ser, é um jeito de processar o mundo relacionado ao desenvolvimento do cérebro e afeta aspectos da comunicação, linguagem, comportamento e interação social, que custa caro para quem vive o autismo no corpo. No meu caso, esse custo é físico e literal. Anos tentando “atender às metas” e não parecer “preguiçosa” ou “desinteressada” cobraram seu preço em forma de fibromialgia e problemas renais que se agravaram com o tempo. Recentemente, após uma cirurgia no olho para tentar recuperar parte dos 80% de visão que perdi, enfrentei um paradoxo cruel: com a volta da luz, meu cérebro que se adaptou a guiar-se pela audição e pela memória para manter minha autonomia, agora entra em colapso tentando entender distâncias e profundidades. Para ouvir e compreen-

der uma explicação, eu preciso fechar os olhos. A clareza compete com a cognição.

Essa realidade é ignorada nos ambientes que deveriam nos acolher. Na faculdade pedir que aumentem a letra no quadro não é um capricho, é uma condição de existência. Quando o ajuste não é feito de forma discreta e sistêmica o que se cria é um “palco” de exposição que ninguém quer ocupar. Se a aula parar porque a “Maria quer letra maior”, a inclusão falhou. A acessibilidade real deve ser silenciosa; ela deve estar lá antes de eu chegar. Quando saio da aula no intervalo porque não consigo mais conectar o que ouço com o que não vejo, não estou desistindo do conhecimento, estou sobrevivendo a um sistema que tenta me enfiar um padrão que meu corpo não suporta mais.

O saudável para mim, hoje, não é voltar a ser a pessoa que “dava conta de tudo”... o tempo mostrou que esse foi um processo de autodestruição. O saudável é aceitar que minha casa interna está sem energia e que o “apagão” é um sinal de que o limite foi atingido. A verdadeira consciência social é entender que, por trás de uma mulher que parece “funcional”, pode haver um corpo gritando por socorro e um cérebro prestes a derreter. Viver dói mais forte quando o mundo se recusa a ajustar o foco para nos enxergar. Criado em 2007 pela ONU e instituído no Brasil pela Lei 13.652/2018, o Dia Mundial e o Dia Nacional de Conscientização sobre o Autismo são celebrados em 2 de abril.

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

AUTOUIDADO & BEM-ESTAR

Mulheres, igualdade e cuidado

Trinta de abril: celebramos o *Dia Nacional da Mulher*, instituído em 9 de junho de 1980 com uma lei que unifica a data nacional ao Dia Internacional das Mulheres: 8 de março. Um dia para a celebração das mulheres é uma forma pública de reconhecimento da luta por igualdade de direitos. Esta



Prof. Dra.
Jackeline Susann

é também uma forma de chamar atenção à necessidade de transformação da sociedade para a eliminação de todas as formas de violência e discriminação contra nós, mulheres. Mas, como podemos modificar o mundo para torná-lo um lugar mais justo e igualitário para a diversidade de mulheres? É preciso mudanças governamentais e promoção de transformações culturais para ocorrer o reconhecimento do nosso valor, de nossos direitos humanos e, também, de nosso importante papel social. Tal reconhecimento passa, necessariamente, pela visibilidade da atribuição — quase que única à mulher — da responsabilidade de exercer o *cuidado social*, historicamente, reconhecido como uma função feminina. As teorias feministas, hoje focadas na análise crítica sobre a divisão social do trabalho, contestam a atribuição de papéis

específicos para homens e mulheres, definidos de modo arbitrário.

A pergunta principal da teoria do cuidado é: *quem cuida?* Mas eu questiono: *por que o cuidado com o outro, consigo e com o mundo é importante para a sociedade?*

Na tradição histórica, seja no âmbito doméstico, seja nas relações laborais, as mulheres ocupando posições hierárquicas distintas são as responsáveis por assumir as tarefas do cuidado, tanto nos espaços privados (por exemplo, na atenção aos filhos, aos pais, mães, avós, etc.) e nos espaços públicos como no trabalho em ocupações *feminilizadas*, tais como, professoras, enfermeiras, cuidadoras de idosos/as e assistência social. O imaginário coletivo tradicional, portanto, delega o domínio

do exercício do cuidado à “natureza constitutiva” das mulheres, o que não acontece de igual maneira na socialização dos homens.

O trabalho do cuidado demanda muito tempo de dedicação de nós, mulheres, que somos iniciadas a aprender e incorporar o “cuidar do ou-

tro” desde a infância quando brincávamos de cuidar de bonecas... ou fazíamos comidinha. A responsabilização social do exercício contínuo do cuidado, por incrível que pareça, ainda é invisível no século XXI, uma vez que essas atribuições ainda são delegadas subjetivamente às meninas e às mulheres, como se esta função fosse uma característica intrínseca e natural da nossa identidade de gênero. Pior: o desempenho do cuidado é subestimado por ser considerado supérfluo para a vida coletiva, percepção social que é um grande equívoco já que a sociedade

só existe como tal porque há um sistema de cuidado que sustenta essa estrutura social.

O Dia das Mulheres não deve ser apenas uma data, mas um convite para refletir sobre o papel das mulheres no mundo. O cuidado compartilhado como uma res-

ponsabilidade humana, de homens e mulheres, é uma dimensão importante na construção de um mundo mais justo e igualitário para todos(as). Nesta coluna, quero convidar você mulher — e quiçá seus parceiros — para construirmos um processo interno de transformação por meio de uma profunda reflexão sobre os aspectos externos e os limites sociais que estão implicados no nosso cotidiano como mulheres, justamente para que o cuidado do outro, o cuidado do mundo e o cuidado de si não sejam mais entendidos como ações isoladas e individuais, mas como uma ação social e política.

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

“O trabalho do cuidado demanda muito tempo de dedicação de nós, mulheres, que somos iniciadas a aprender e incorporar o ‘cuidar do outro’ desde a infância”

3ª Caminhada
PELA CONSCIENTIZAÇÃO DO AUTISMO

Conexão Atípica

8H30 | 12 ABRIL

CACC Vallinhos - Av. dos Esportes - Vila Olivo, Vallinhos

Garanta a sua camiseta da caminhada!
Acesse o QR Code.

Juntos por respeito, fortes de inclusão!

MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO DO AUTISMO

REPENSANDO A LOUCURA

Internação sem silenciamento

Vivemos, hoje, um momento crítico em saúde mental em escala global. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que “uma em cada oito pessoas no mundo vive com algum transtorno mental.” Após a pandemia, houve um aumento expressivo: cerca de 25% de casos de ansiedade e depressão. A própria OMS



Ligia Splendore

aponta que uma parcela significativa das pessoas não tem acesso a cuidado adequado. Esse descompasso entre sofrimento e acesso ao cuidado tem levado especialistas a caracterizar a saúde mental como uma das grandes crises ou epidemias silenciosas do nosso tempo.

As internações psiquiátricas fazem parte do cuidado em saúde mental e, em momentos de crise aguda podem ser necessárias, especialmente quando há risco para a própria pessoa, para terceiros ou quando o intenso sofrimento psíquico compromete o autocuidado. O ideal, nesses casos, seria existir a oferta de *suporte clínico, estabilização e acompanhamento multidisciplinar*.

Todavia, isso está longe da realidade atual porque há escassez de leitos no sistema público de saúde e sobrecarga de trabalho das equipes de saúde. Em alguns contextos, a atuação profissional nem sempre consegue oferecer o cuida-

do devido ao paciente com a sensibilidade necessária. Além disso, o risco de institucionalizações prolongadas pode fragilizar vínculos, autonomia e sentido de pertencimento do paciente.

É importante reconhecer que, embora comum, a experiência da internação não é neutra. Para muitos/as, ela pode ser vivida como um atravessamento difícil, marcado por sentimentos de perda de liberdade, incompreensão e solidão. O que, na intenção do cuidado, por vezes se aproxima de vivências de restrição e constrangimentos. Associada, muitas vezes, a ideias de fracasso ou perda de controle, o estigma que envolve a internação psiquiátrica intensifica esse cenário já desafiador, reforçando o silêncio em torno do tema e dificultando a construção de caminhos mais consistentes com consciência e humanização.

Por isso, a internação precisa ser urgentemente ser pensada com critérios apropriados e fundamentados no que há de mais novo na área, ou seja, como parte de um cuidado mais amplo e ético que considere cada paciente em sua singularidade. Sempre que possível, a decisão deve ser compartilhada com o pa-

ciente e sua família e deve haver clareza no projeto terapêutico integrado a uma rede contínua de acompanhamento, inclusive na pós-internação. A recomendação é que a internação ocorra pelo menor tempo necessário, favorecendo a reinserção e o cuidado após a alta. É fundamental, portanto, que novas possibilidades sejam construídas. Por exemplo, como o modelo americano de *peer respites*, isto é, clínicas baseadas no apoio mútuo que são gerenciadas por “pares” e propõem formas de cuidado menos hierárquicas e mais próximas da experiência vivida.

No Brasil, o Movimento Repensando a Loucura, desde 2017, tem se dedicado a

manter uma rede de apoio ativa entre “pares/experienciadores”. Em um cenário de tamanha urgência, ampliar o cuidado envolve escutar, com profundidade, as experiências das pessoas que atravessam esses processos. Por isso tenho tido o

cuidado de sempre trazer um depoimento que, desta vez, vem em forma de poesia, que uma experienciadora anônima do Repensando a Loucura fez para o JORNALZEN sobre a internação pela qual passou recentemente:

Dentro de mim: multidão. Fora de mim: restrição.

Entre muro...Entre muros.

Grades, remédios, contenções, pesadelos.

Até quando? Até quando a loucura será silenciada com meios tão hostis?

Até quando seremos apagados dentre sonhos febris?

Estigma e estagnação

Cultura, sociedade e história

Para os sãos tem vazão. Para os loucos, não.

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

Dia da Dança: o movimento como expressão, saúde e transformação

Fabi Dutra

Celebrado em 29 de abril, o Dia Internacional da Dança foi instituído em 1982 pelo Comitê Internacional da Dança da Unesco. A data homenageia Jean-Georges Noverre, criador do balé moderno, e valoriza a dança como uma linguagem universal que atravessa culturas, emoções e histórias.

Mais do que arte, a dança é uma das expressões mais antigas da humanidade. Antes da palavra, o corpo já comunicava. Povos ancestrais dançavam para celebrar, ritualizar, curar e se conectar com o sagrado. Em um mundo acelerado, como o de hoje, resgatar o movimento é também resgatar nossa essência.

Os benefícios da dança vão além do físico. Ela melhora coordenação, condicionamento e consciência corporal, mas seu impacto mais profundo está no campo emocional. Dançar reduz estresse e ansiedade, estimula hormônios do bem-estar e promove prazer e sensação de pertencimento, principalmente se você dança com outras pessoas.

A dançaterapia, portanto, é uma abordagem que utiliza o movimento como ferramenta terapêutica. Quando você usa a dança como terapia, mais do que aprender passos, o foco está na escuta do corpo, na expressão genuína e na integração entre as emoções e os pensamentos. Assim, a dança se torna um caminho de autoconhecimento e autodescoberta.

Na dançaterapia, o corpo fala. Os movimentos revelam sentimentos que nem sempre conseguimos nomear ou manifestar. As tensões e histórias que ficam registrados no corpo podem ser acessados e transformados por meio da dança. A dança é um convite para sair do automático e se reconectar consigo.



Ao longo da minha trajetória como terapeuta integrativa, utilizo a dança como ferramenta de cuidado emocional e desenvolvimento pessoal, integrando movimento a práticas de consciência e acolhimento. Não é necessário saber dançar. Basta estar disponível para sentir e se permitir movimentar-se com a música... porque o corpo não julga, ele expressa.

Neste Dia da Dança, meu convite é simples: movimente-se. Permita que seu corpo conduza seu ser. E apenas dance, porque a dança não exige perfeição — ela pede presença!

Minha trajetória conecta o universo terapêutico à sabedoria do corpo. Engenheira pela Unicamp, com pós-graduação em dançaterapia e terapias integrativas, encontrei na dança um caminho de cura e reconexão. As minhas sessões de terapia integrativa são um espaço seguro para explorar emoções e fortalecer sua conexão interna.

Se você é do mundo corporativo e deseja conhecer mais sobre meu trabalho ou experimentar a dança como ferramenta de transformação e de desenvolvimento de equipes corporativas mais produtivas e felizes, entre em contato.

Para mais conteúdos sobre dança, corpo e autoconhecimento, me acompanhe no Instagram: [@fabiana_elisa_dutra](https://www.instagram.com/fabiana_elisa_dutra) ou fale comigo pelo WhatsApp: (11) 94314-8893.

Porque, no fim, dançar é mais do que se mover — é se encontrar.

Fabi Dutra é terapeuta integrativa

Ligia Splendore
PSICÓLOGA

(11) 98444-9877
[@ligiasplendore](https://www.instagram.com/ligiasplendore)
www.iluminarpsicologia.com

A vida após o diagnóstico

Juliana Pampanini Bertelli

O diagnóstico de autismo em uma criança costuma ser um momento marcante para toda a família. Ainda que o acesso à informação tenha aumentado e a compreensão sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA) esteja cada vez mais presente na sociedade, muitos pais e responsáveis passam por um processo emocional semelhante ao luto.

Esse luto não está relacionado à perda de um ente querido, mas sim à perda de expectativas e idealizações construídas ao longo da gestação e dos primeiros anos de vida. Sonhos, planos e imagens sobre o futuro do filho podem precisar ser ressignificados. É comum que nesse período surjam sentimentos de tristeza, negação, culpa, medo e insegurança diante do desconhecido.

No entanto, é importante compreender que esse processo faz parte da adaptação da família a uma nova realidade. Com o tempo, informação adequada, acolhimento emocional e suporte profissional, muitas famílias conseguem transformar o sofrimento inicial em um movimento ativo de cuidado, aprendizado e fortalecimento dos vínculos familiares.

Nesse contexto, o acompanhamento por uma equipe interdisciplinar qualificada torna-se fundamental. Profissionais de diferentes áreas — como médicos, psicologia, fonoaudiologia, terapia ocupacional, psicopedagogia, neuropediatria e outras especialidades — trabalham de forma integrada para compreender as necessidades específicas da criança e planejar intervenções adequadas ao seu desenvolvimento.

Além de apoiar a criança, essa equipe também oferece orientação e suporte à família, ajudando os responsáveis a compreenderem melhor o diagnóstico, desenvolverem estratégias de comunicação e manejo no cotidiano e fortalecerem a rede de apoio necessária para o desenvolvimento da criança.

O trabalho desenvolvido pela ACESA Capuava se destaca por compreender que o cuidado à criança vai além das

intervenções terapêuticas individuais. A instituição valoriza um olhar ampliado, que acolhe não apenas as necessidades da criança atendida, mas também as demandas emocionais, sociais e informativas de sua família. Por meio de uma escuta sensível e de um acompanhamento próximo, a equipe busca construir, junto aos responsáveis, estratégias que favoreçam o desenvolvimento da criança e o fortalecimento do ambiente familiar. Esse cuidado integrado promove um espaço de acolhimento, orientação e parceria, no qual família e profissionais caminham juntos no processo de desenvolvimento e inclusão da criança.

Quando o cuidado acontece de forma colaborativa e contínua, a família deixa de se sentir sozinha no processo. O olhar interdisciplinar amplia as possibilidades de intervenção e favorece o desenvolvimento global da criança, respeitando suas singularidades, potencialidades e ritmo.

Pensando nisso, a ACESA Capuava iniciou recentemente o atendimento psiquiátrico e psicológico voltado aos familiares das crianças atendidas, atendendo a uma demanda antiga e frequentemente solicitada por eles. Esse avanço representa um importante passo no cuidado integral, reconhecendo o papel fundamental da família no desenvolvimento e bem-estar das crianças. A instituição se destaca como uma das poucas na região a oferecer esse tipo de acompanhamento de forma integrada, fortalecendo o suporte emocional e promovendo os melhores resultados para todos os envolvidos.

Assim, embora o momento do diagnóstico possa trazer dor e incertezas, ele também pode representar o início de um caminho de descobertas, construção de novas expectativas e desenvolvimento de recursos que permitam à criança e à sua família viverem com mais compreensão, apoio e qualidade de vida.

Juliana Pampanini Bertelli é coordenadora técnica da ONG ACESA Capuava, em Valinhos

CONFRARIA DA MENTE

Conhecendo sua arquitetura

Uma amiga me contou que ficou em pânico quando o filho ligou dizendo que ia morar fora do país. Não era uma notícia ruim, objetivamente. O filho estava bem, tinha emprego, tinha planos. Ela mesma admitiu isso. E, apesar disso, passou dias sem dormir, com o peito



Andrés De Nuccio

apertado, repassando mentalmente cada detalhe da conversa. Perguntei a ela: “O que exatamente te deixou assim?”. Ela pensou um momento e disse: “Acho que é o medo de perdê-lo”. Continuei: “E o que significa perdê-lo, para você?”. Silêncio. Depois disse: “Significa que fiz algo errado, que não fui suficiente para ele querer ficar perto”.

Veja o que aconteceu ali. O filho ligou com uma notícia. Isso foi o evento. Mas a ansiedade não veio do evento. Veio de uma cadeia de interpretações que ela nem sabia que estava fazendo. Distância virou abandono; abandono virou fracasso, e o fracasso virou prova de que ela não foi boa o bastante. Tudo isso em segundos. Tudo isso abaixo da superfície.

Isso é o que a psicologia cognitiva chama, com razão, de *pensamento automático* e que, eu, prefiro chamar de *arquitetura invisível* porque esse não é um pensamento solto. É uma estrutura, um conjunto de crenças sobre o que os filhos deveriam fazer, sobre o que uma mãe deveria ser, sobre o que significa ser amada, sobre o que Deus ou a vida cobram de nós.

A ansiedade foi a emoção. O pensamento foi a causa. E, sempre é assim. Sem exceção.

O evento, qualquer que seja, não tem poder emocional próprio. Ele só acende o que já está instalado. Duas pessoas recebem a mesma notícia e reagem de formas completamente diferentes porque carregam arquiteturas

diferentes consequência de uma história de vida diferente, uma crença diferente sobre o que aquilo significa. Isso não é teoria. É o que acontece dentro de você agora, enquanto lê isso.

Pense numa situação recente que te perturbou. Não fique

na emoção. Vá um passo atrás. O que você pensou sobre o que aconteceu? E o que esse pensamento diz sobre o que você acredita que deveria ser verdade? Sobre você, sobre os outros, sobre a vida? A maioria das pessoas nunca fez essa pergunta. Não porque seja difícil, mas porque ninguém ensinou que era possível.

O evento puxou o gatilho. Mas a arma foi montada ao longo de uma vida inteira.

E aqui está algo que muda tudo: se a causa não é o evento, você não precisa controlar o

“A ansiedade não nasce do que aconteceu. Nasce do que você acredita que aquilo significa.”

mundo para se sentir melhor. Você precisa conhecer sua própria arquitetura. Entender como você pensa. Não para julgar, não para se corrigir com violência,

mas para ver com clareza. Ver já é diferente de estar dentro. Quando você identifica o pensamento que gerou a emoção, você não está mais completamente submerso nela. Há um milímetro de distância. E esse milímetro, com o tempo e com prática, se torna o espaço onde a liberdade começa a crescer.

Não estou dizendo que é simples. Estou dizendo que é possível. E que começa por aqui: pela disposição de perguntar não “O que me aconteceu?”, mas “O que eu pensei sobre o que me aconteceu?”. Essa pergunta, feita com honestidade, é o primeiro passo de qualquer caminho real.

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

Você não está ansioso pelo que aconteceu.

Está ansioso pelo que acredita que isso diz sobre você.

Andrés De Nuccio, psicólogo clínico e fundador do Instituto Ísvara.



CONFRARIA DA MENTE
www.andresdenuccio.com.br/confraria_da_mente

CURSO COMPLETO ONLINE DE MEDITAÇÃO RAJA YOGA

A Organização Brahma Kumaris (www.brahmakumaris.org.br) acabou de lançar gratuitamente o Curso Completo Online de Meditação Raja Yoga, com linguagem simples e acessível a qualquer pessoa interessada. Raja Yoga significa o caminho da meditação voltado ao domínio da mente e à conexão espiritual, sem a necessidade de rituais físicos ou mantras.

O curso, no formato Educação à Distância (EaD), permite ao participante acessar todo o conteúdo da Meditação Raja Yoga de maneira estruturada e no seu próprio ritmo. Além disso, conta com o acompanhamento de professor/a para esclarecimento de dúvidas.

Passos para acessar o Curso de Meditação Raja Yoga:

- Baixe o aplicativo *MeditaBk* na sua Store (clique [aqui](#))
- Dentro do app, clique na opção Curso Online de Meditação

Entre os principais pilares do curso estão:

* Identidade Espiritual: compreensão de que somos uma alma — uma energia consciente — e não apenas o corpo físico.

* Conexão (Yoga): desenvolvimento de um vínculo direto entre a alma e a Fonte Suprema, promovendo o recarregamento da paz interior.

* Limpeza Mental: prática de substituir pensamentos negativos ou inúteis por estados de consciência mais elevados, como paz, pureza e silêncio.

Como diferencial, a Meditação Raja Yoga pode ser praticada com os olhos abertos, o que ajuda o/a participante a levar a experiência meditativa para as atividades do dia a dia assim como aborda temas como estilo de vida mais equilibrado, conectado, consciente e ético.

Projeto fortalece captação de recursos em 10 OSCs de Campinas

Dez Organizações da Sociedade Civil (OSCs) de Campinas foram selecionadas para participar do projeto Captação com Causa, iniciativa da Fundação Feac em parceria com o Instituto Phometa, que busca fortalecer a capacidade de captação de recursos financeiros por meio de editais públicos e privados.

Durante 18 meses, as instituições participantes irão receber assessoramento técnico para ampliar suas estratégias de mobilização de recursos, por meio de uma trilha de formação teórica e prática sobre captação estratégica de recursos; assessoramento técnico para construção de modelos de projetos estratégicos, considerando a vocação e áreas de atuação da organização; apoio técnico individual e coletivo; apoio e utilização de *bots* (IA) para qualificação dos projetos e adaptação aos critérios e informações solicitadas nos editais; e acesso com apoio de *bolts* (IA) aos editais públicos e privados abertos; além de mentorias sobre prestação de contas e transparência e momentos e trocas de experiências entre as organizações selecionadas. A proposta é apoiar as equipes de captação de recursos das OSCs na estruturação de estratégias mais consistentes de sustentabilidade financeira e ampliar e diversificar as receitas.

Entre os diferenciais do programa está o uso de ferramentas de Inteligência Artificial (IA) desenvolvidas para apoiar o processo de captação.

Os recursos incluem robôs capazes de identificar editais, revisar projetos e tirar dúvidas sobre elaboração de propostas e prestação de contas, facilitando o dia a dia das equipes das OSCs.

Outro destaque é o match funding (financiamento coletivo "turbinado") de R\$ 100 mil ao todo, que irá potencializar proporcionalmente os valores mobilizados pelas organizações ao longo do ciclo. Na prática, os recursos captados pelas OSCs poderão ser ampliados com o apoio do fundo, incentivando novas estratégias de mobilização.

As organizações selecionadas para esta edição são: Associação Campineira de Skate, Associação de Educação do Homem de Amanhã, Instituto 20 Mil Amigos, Instituto Voando Alto, Projeto Gente Nova, Instituto Tadao Takahashi, Sociedade Amigos da Vida, Associação TRANSmoras, Associação de Fomento ao Ensino Técnico para Jovens e Associação Pestalozzi de Campinas

As próximas atividades do projeto incluem encontros formativos sobre captação estratégica de recursos; assessoramentos individuais e coletivos com as OSCs para desenvolver as estratégias, conhecimentos e boas práticas para captação de recursos; elaboração dos projetos com apoio das IAs; mapeamento de editais públicos e privados; produção de materiais para serem compartilhados no portal do impacto.com, acompanhamento técnico e avaliações.

DIREITOS & ANTICAPACITISMO

O engodo da inclusão escolar (2)

Defender a inclusão de pessoas com deficiência na sociedade, inevitavelmente, significa defender a qualidade da escola pública porque a maioria das crianças e jovens brasileiros com deficiência está matriculada nesses espaços educacionais, embora ainda muitos estejam fora das escolas.



Profa. Dra. Genigleide da Hora

Defender a inclusão é afirmar que não há educação de qualidade sem condições materiais reais de acessibilidade para quem ensina e aprende. O discurso de quem “finge que ensina e finge que aprende” não pode coexistir na escola inclusiva, que é para todos/as, sem ninguém ficar de fora ou ser deixado para trás... Isso quer dizer que não pode haver nenhum faz de conta para suprir a carência formativa de docentes nas escolas públicas. Formação para promover a inclusão escolar de qualidade é um direito justo e necessário para as professoras/es e também para os/as alunos/as com

deficiência e suas famílias, que esperam que a escola realize seu papel de formação humana e melhoria da qualidade de vida de seus/suas filhos/as.

Não se trata apenas de mera opinião ou insatisfação com relação ao que a escola ofere-

ce para a população de estudantes vulneráveis, incluídos/as aqueles/as com deficiência. Não! Violar a legislação é negligência política, jurídica e crime. Por isso é preciso denunciar e cobrar de governantes que não fazem cumprir a Lei Brasileira da Inclusão (LBI). Descumprir a lei é violação de direito e é crime punível. Violar a lei, para além da ilegalidade criminosa, é imoral e perverso porque enfraquece o movimento da pessoa com deficiência e mantém os/as alunos/as com deficiência (e seus/suas professores/as) reféns de políticas de ocasião, perpetuando a “Pedagogia do Fingimento”: “finge que ensina e finge que aprende”.

A legislação que diz respeito à inclusão de alunos/as com deficiência é prioritária e precisa ser entendida como base estruturante, articulando-a a Projetos Inclusivos formativos,

avaliativos de acessibilidade transparentes e com financiamentos adequados. Caso contrário, se torna apenas narrativa apelativa e manipuladora presentes nos discursos oficiais em época de eleição. Como uma mulher com deficiência defendendo que é preciso esclarecer e conscientizar a sociedade sobre o fato de

que a valorização dos/as alunos/as com deficiência não é privilégio de alguns, mas um direito de todos/as, legitimado pelos indicadores educacionais que também incluem essa população.

Enquanto a legislação não for cumprida conforme estabelecido, as leis serão mantidas às margens da escola, não alcançando quem mais precisa: o/a aluno/a que está na sala de aula da escola pública. Nesse sentido, valorizar a inclusão escolar de alunos/as com deficiência pode implicar enfrentar os interesses locais, romper com velhas práticas pedagógicas e combater formas de administração tradicionais

“Enquanto a legislação não for cumprida conforme estabelecido, as leis serão mantidas às margens da escola, não alcançando quem mais precisa”

que não respondem mais à realidade educacional do século XXI. Não há caminhos fáceis, mas há caminhos imprescindíveis e necessários que envolvem assumir compromissos legítimos com a educação pública inclusiva para todos/as.

Discorrer sobre a legitimidade a respeito da inclusão de alunos com deficiência é romper com a hipocrisia individual e institucional. E se fosse com você, ou com seu filho? O que faria? Portanto, explicar conceitos, denunciar o “faz de conta da inclusão na escola pública”, o “finge que ensino e finge que aprendo” é ir além das semânticas e exigir coesão entre o que diz a lei, o orçamento e a prática pedagógica. Sem esses princípios básicos para que a inclusão de alunos com deficiência aconteça, permanecerá (re)existindo no papel, enquanto o aluno, os pais e professores seguirão sobrevivendo no improviso de práticas escolares excludentes.

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

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Histórias contadas através do sabor

Você tem alguma receita que quando se lembra dá água na boca? Saudades de alguém? De um momento em família? Pois é, tenho pensado nisso ultimamente... Pensado na minha própria história de cozinheira que começou a fazer "comidinhas" quando ainda bem pequena. Lembro-me que eu ajudava minha avó e minha mãe a fazer uma das receitas mais incríveis que conheci. Que saudade daquele tempo!

Quando chove não tem como eu não lembrar daqueles *bolinhos de chuva* com aqueles rabinhos divertidos que depois de fritos eram passados no açúcar com canela e servidos com um café aromático bem quentinho coado no coador de pano, bem à moda antiga. O quão era prazeroso lambar a colher, passar o dedo na a tigela sem deixar nenhuma sobra da massa. Huuum, que delícia!

O papel das receitas em reunir a família e criar memórias? Não tenho dúvida de que a receita familiar é um legado precioso que transcende o tempo e a distância. Ela carrega história e conectando gerações, tem o poder maravilhoso de criar um senso de identidade de alma para alma. As receitas de família são como histórias contadas através do sabor e do aroma pois carregam a história, a cultura e o amor de quem as criou e as compartilhou, a partir das quais filhos, netos, bisnetos e outras gerações podem saborear pratos criados e deixado por alguém que não conheceram ou não conviveram.

No mundo moderno, onde a vida é cada vez mais acelerada e as pessoas não têm tempo de sentar à mesa, as receitas de família podem ser um lembrete gostoso da importância de desacelerar, compartilhar e conectar-se com as pessoas ao redor assim como honrar quem deixou um bem precioso da culinária preservando a tradição e a cultura.

Você pode estar perguntando:



Prof. Madá Neves

"Em tempos modernos, como você pode acessar, compartilhar e celebrar as receitas de família?". Fácil... você pode começar conversando com seus familiares mais idosos, perguntar sobre receitas da família, dos avós e bisavós e, aos poucos, digitalizá-las, assim como escanear fotos

antigas ou fotografar as receitas que for descobrindo e fazendo. Crie um arquivo digital para compartilhar com a família. Use blogs, redes sociais, vídeos, entrevistas gravadas com os membros mais velhos da família que tem como intuito de capturar as histórias e memórias por trás das receitas.

Não podemos esquecer do bom e velho livro de receitas manuscrito da vovó, da bisavó que são relíquias familiares... tesouro, com suas páginas amareladas e manchas de comida que aquecem o coração e a memória de alguém. Esses são como um pedaço do

coração da pessoa que os criou. Cada receita é uma história, um momento, um sentimento compartilhado... O toque da caneta, as

manchas, as anotações... tudo isso é um testemunho do amor e do cuidado que foi colocado em cada prato. O que sem sombra de dúvidas nos faz pensar que os livros digitais, por mais práticos que sejam, não conseguem replicar essa conexão emocional e espiritual.

Respeitar a forma de comunicação e a tradição de cada geração é fundamental. Podemos usar a tecnologia para preservar e partilhar as receitas, mas também é importante manter o toque pessoal, a história por trás de cada prato. Manter viva a memória de uma receita de família é como manter viva a memória da pessoa que a criou. É uma forma de honrar a nossa herança e de passar adiante o que aprendemos.

Prof. Madá Neves, pedagoga. Cozinha desde criança. Estudiosa da alimentação, desenvolve receitas para pessoas celíacas, intolerantes a leite e a ovos.

marianeves0812@gmail.com

RECEITA DO MÊS

BOLINHO DE CHUVA DA VÓ CORDOLINA

Ingredientes

- 2 ovos médios
- 1/2 xícara de chá de açúcar cristal
- 1 xícara de chá de leite (temperatura ambiente)
- 1 colher de manteiga
- 2 e 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (de fermento de bolo)
- Óleo suficiente para fritar
- 1 xícara de chá de açúcar para finalizar + 1 colher de sopa de canela em pó para finalizar

Preparo

Em uma tigela, coloque os ovos, o açúcar e a manteiga. Bata até virar creme. Adicione aos poucos: farinha e leite. Mexer sempre para não empelotar. Com a massa lisa



acrescente o fermento químico em pó e misture delicadamente. Obs.: a massa não deve ficar muito mole. Molde os bolinhos com a ajuda de duas colheres e coloque-os para fritar em fogo médio. Se necessário vire os bolinhos. Quando dourados, coloque em um prato com papel-toalha. Em seguida, passe os bolinhos na mistura de açúcar e canela e curta muito!

Caminhada de conscientização do autismo no dia 12 em Indaiatuba

A 6ª Caminhada de Conscientização do Autismo será realizada no próximo domingo (12 de abril), com concentração a partir das 9h, na região da Figueira do Parque Ecológico, em frente à Prefeitura de Indaiatuba.

A iniciativa integra as ações alusivas ao Dia Mundial de Conscientização do Autismo, celebrado em 2 de abril, e reforça a importância da inclusão, do respeito e da informação sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA).

O evento é organizado pelo Grupo Amigos e Mães de Autistas Independentes de Indaiatuba (Amarii) e conta com o apoio da Prefeitura de

Indaiatuba, reunindo famílias, apoiadores e a comunidade em geral em um momento de mobilização e conscientização. O percurso terá aproximadamente 1,7 km, com saída da Figueira e trajeto pelo Parque Ecológico.

Além da caminhada, o público poderá participar de diversas atividades gratuitas preparadas para o dia, como distribuição de pipoca, algodão doce, sorvete e quick massage, promovendo um ambiente acolhedor e de integração para todos os participantes.

Em Indaiatuba, a Semana Municipal de Conscientização do Transtorno do Espectro Autista é instituída pela lei 6.732/2017.

Circuito da saúde



Sábado
11 de abril



9h às
14h



Parque da Cidade
Ayrton Senna da Silva

ELEVAÇÃO DA CONSCIÊNCIA

Ditames da Consciência: “sersendo”

Compartilho com você meu 19º livro: *Os Ditames da Consciência: “Sersendo”*, palavra que carrega em si a vivência do descobrir-se. O termo “Ser” nos remete à essência enquanto o “sendo” convida à contemplação do processo de Ser: a existência em constante movimento. Mas é no “Sersendo” que



Prof. Dra.
Maribel Barreto

encontramos a verdadeira integração desses conceitos: uma jornada viva de Ser, autoexperimentando, autoconhecendo, autodespertando e autoexpandindo como Consciência.

Nesse livro, eu desafio o/a leitor/a a buscar respostas para as grandes questões da existência: quem é, de onde veio e para onde vai? Qual é o Princípio Criador, qual a finalidade da vida e qual a razão de nossa existência na direção da Consciência primordial? Esse nível de Consciência revela o centro mais profundo do nosso ser e nos conecta à razão de nossa existência.

Portanto, mais do que uma obra que nos leva à reflexão, o livro é um convite à imersão em uma experiência transformadora.

Você será motivado/aa escutar aquela voz interna,

muitas vezes ignorada, que orienta nossas escolhas e organiza nosso ser. As perguntas são fundamentais para a reflexão sobre a existência, a civilização contemporânea e perspectivas para o futuro. A exploração dessas indagações nos convida a compreender nosso papel no mundo e a responsabilidade que temos para com as próximas gerações, promovendo uma análise contínua sobre a condição humana e nosso lugar no Universo.

A Consciência, assim, apresenta-se como uma bússola, sobretudo no sistema formal de educação, e irá impulsioná-lo/a a despir as camadas externas que a sociedade nos impõe e a abraçar a essência do que realmente somos. Que você possa reconhecer a relevância do estudo da Consciência na educação, a fim de reforçar a necessidade de termos uma melhor qualidade de vida no

mundo contemporâneo, com sensibilidade, racionalidade e intuição.

Ao longo das páginas, destaco *três faculdades humanas* que sustentam o “Sersendo”: (1) a vontade, (2) a consciência e (3) a ciência. A vontade nos impulsiona a agir e buscar aquilo que ressoa com nossa evolução. A

consciência nos orienta na direção do essencial e nos permite discernir o que é verdadeiramente significativo, à luz dos princípios das leis naturais que regem o Universo. E a ciência nos capacita a realizar, unindo a vontade e a consciência, em um só ato de integração. Essas bases atuam em harmonia, para nos guiar em um processo de conhecimento, autocohecimento e autorrealização.

Então, ao sentar-se para ler meu livro, você encontrará oportunidade para refletir sobre o objeto, a finalidade, a justificativa, os fundamentos, o método,

os recursos e a fonte, que tornam o “Sersendo” uma vivência inadiável, inusitada e instigante. Você vai se sentir desafiada/o a transcender a

visão fragmentada e superficial do Ser e, ao mesmo tempo, abraçar a compreensão de que somos uma totalidade, ainda que como partes.

“Sersendo”, portanto, não é apenas uma ideia comprovadamente verdadeira; é a expressão viva do “Eu sou Deus em ação”, a manifestação do nosso potencial divino em harmonia plena com o Universo. Trata-se de um chamado para que você reconheça sua essência, desperte suas potencialidades e se autovivencie em toda a sua plenitude.

Espero que, ao ler meu livro, você se sinta inspirada/o a desbravar as profundezas do seu Ser, transformando sua percepção sobre si mesmo, a sociedade e o mundo ao seu redor.

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

Semana de Fitoterapia acontece de 14 a 16 de abril em Campinas

A sede da Diretoria de Assistência Técnica Integral (Cati) receberá, entre 14 e 16 de abril, mais uma edição da Semana de Fitoterapia de Campinas. Criado pela Lei Municipal 11.385, o evento é realizado desde 2002 pelo grupo Saberes à Luz do Sol, que conta com representantes da Cati e da prefeitura da cidade, com o objetivo de informar, sensibilizar e mobilizar a opinião pública sobre o cultivo e o uso de plantas medicinais.

Em 2026, seu tema celebra os 20 anos da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicas (PNPMF). De acordo com os organizadores, a Semana também visa ampliar os conhecimentos técnicos dos profissionais da rede municipal de saúde, proporcionando a divulgação de saberes tradicionais e científicos sobre fitoterapia, etnobotânica e produção de plantas medicinais. A participação é gratuita e aberta ao público.

Além das tradicionais palestras, oficinas, exposições e mesa-redonda a respeito da temática da fitoterapia, a 23ª edição do evento contará com a reabertura do Horto Didático de Plantas Medicinais da Cati. “A Semana de Fitoterapia de Campinas é considerada um dos principais eventos do calendário municipal. Para a nossa instituição, é motivo de muita alegria sediá-la e disponibilizar nossos técnicos nesse trabalho de

conscientização em favor da saúde e do bem-estar humano”, afirma o diretor da Cati, Ricardo Pereira.

Desde 2007, a Semana de Fitoterapia de Campinas leva o nome de seu patrono, o engenheiro agrônomo e professor Walter Radamés Accorsi, considerado um dos maiores especialistas em plantas medicinais do mundo.

De origem grega, a palavra fitoterapia resulta da combinação dos termos *phito* = plantas e *therapia* = tratamento. Segundo dicionários de língua portuguesa, o termo é definido como “tratamento de doenças mediante o uso de plantas”. Uma das mais antigas práticas terapêuticas usadas pelo Homem, sua origem remonta ao ano 8.500 a.C. Outrora considerada uma medicina popular e alternativa, a fitoterapia tem sido cada vez mais usada e reconhecida nos meios médicos e científicos, sobretudo devido a produtos com ação terapêutica comprovada cientificamente.

Sobre a PNPMF

Aprovada por meio do Decreto 5.813, de 22 de junho de 2006, a PNPMF tem como objetivo geral garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicas, promovendo o uso sustentável da biodiversidade, o desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional.

MANDALA PARA PINTAR



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

AGENDA

BRAHMA KUMARIS

Retiros

Do Excesso à Essência: um retorno ao seu poder interior

Datas: 11 e 12 de abril

Informações/inscrição:

<https://tinyurl.com/retiroessencia>

Mudanças Que Despertam Seu Potencial: você merece ser feliz

Datas: 2 e 3 de maio

Informações/inscrição:

<https://tinyurl.com/retiropotencial>

Obs.: incluso no retiro: refeições (café da manhã, almoço, jantar e frutas nos intervalos)

Estacionamento gratuito

Local: Centro de Retiros Serra Serena, Serra Negra.

Sexta-feira a partir das 17h e partida após almoço no Domingo.

Informações adicionais:

retiroserraserena@br.brahmakumaris.org

Whatsapp: (19) 99537-2632

Meditação pela Paz Mundial

19/4 (domingo), das 17h30 às 18h30

Youtube [@brahmakumarisbrasil](https://www.youtube.com/@brahmakumarisbrasil)

BRAHMA KUMARIS CAMPINAS

Palestras gratuitas aos domingos

Meditação: 17h30; palestra: 18h.

Aberta ao público | Sem inscrição

Informações: (19) 97118-9533

Acesse <https://brahmakumaris.org.br/#programacao> para outras atividades on-line gratuitas

CURSO SEN-BRASIL

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

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

<https://www.emergenciaespiritualbr.org/>

Gratuito. Aceita doações.

REPENSANDO A LOUCURA

Encontros quinzenais online às sextas-feiras.

Plataforma ZOOM

• Dias 10/4, 24/4 e 8/5

Horário: 18h às 19h30

Não requer inscrição.

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

Assista ao vídeo Repensando a Loucura Psicose & Transcendência

<https://www.youtube.com/watch?v=Cqle3ogZpnk&t=3s>

PALESTRA PRESENCIAL GRATUITA

O que a neurociência diz sobre crenças e realidade no caso de pessoas com TEA?

Semana Municipal de Conscientização sobre Transtorno do Espectro Autista

Data: 30/4

Horário: 19h30

Local: Câmara Municipal de Indaiatuba (Rua Humaitá, 1.167 – Centro)

CULTURAZEN



A Virada da Felicidade, festival promovido durante o mês de março, foi encerrada com uma ação social gratuita no CEU Paraisópolis, em São Paulo, voltada aos jovens da comunidade

Divulgação



O espetáculo "Os Guardiões da Floresta" teve apresentações gratuitas em escolas municipais de Campinas, abordando preservação ambiental

Jonny Ribeiro

Duas escolas de Valinhos receberam a peça teatral "O Reino Encantado", que trouxe ao público infantil conceitos sobre sustentabilidade e vínculo familiar



DICA DE LEITURA

O LIVRO DA ARTE

Vários autores

Globo Livros

Escrito em linguagem simples e acessível, o livro é ricamente composto por infográficos, ilustrações e textos atraentes.

A obra é fundamental e envolvente tanto para curiosos no assunto quanto para os estudantes mais entusiasmados. A obra explora os movimentos, temas e estilos da história da arte por meio de mais de 200 obras.



INDICAÇÃO DE FILME

COMO VIVER ATÉ 100 ANOS: OS SEGREDOS DAS ZONAS AZUIS

A minissérie documental da Netflix [Como Viver até os 100: Os Segredos das Zonas Azuis](https://www.netflix.com/br/title/81040344) (2023), com dez episódios, apresenta o explorador Dan Buettner viajando por cinco regiões com as maiores concentrações de centenários: Okinawa (Japão), Sardenha (Itália), Ikaria (Grécia), Nicoya (Costa Rica) e Loma Linda (EUA). A série foca nos hábitos de vida, alimentação e conexões sociais que promovem longevidade saudável. O documentário aborda os hábitos saudáveis e a sabedoria da cultura popular que fazem as pessoas terem

vidas extraordinariamente longas e vibrantes em diferentes lugares do mundo.

Principais destaques do documentário:

- **"O poder dos nove" princípios:** movimento natural diário, propósito de vida (*ikigai*), controle de estresse, regra de comer 80% satisfeito, dieta baseada em vegetais e feijões, e consumo moderado de vinho
- **Família e comunidade:** forte conexão social, priorizar a família e apoio intergeracional.
- **Estilo de vida:** o foco é a qualidade de vida e a prevenção de doenças com hábitos simples.

JORNALZEN



FAÇA PARTE!

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS:

 @jornalzenoficial

 JORNALZEN

PRÓXIMAS ENTREVISTAS - INSTAGRAM:

* Madá Neves (colunista do JORNALZEN)

*Caroline de Moraes (fundadora do
Spiritual Network Brasil)