

Secom/PMI



ENCANTO NATALINO A programação do Natal 2025 em Indaiatuba foi oficialmente aberta com o acendimento da decoração na alça Nilson Cardoso de Carvalho, em frente ao Paço Municipal. O calendário de eventos natalinos na cidade vai até o dia 14 de dezembro.

ARTIGOS

MARIA INÊS FINI

Arquiteto da
transformação
educacional

Pág. 8

DANIELLE BRAGAGNOLO

Descoberta da
sensibilidade
energética

Pág. 10



ZENTREVISTA

**PAPAI
NOEL**

Pág. 3

**PASTICCERIA SICILIANA
EM INDAIATUBA**

R. PADRE VICENTE RIZZO, 391 - INDAIATUBA
@CAFFESICILIANO

**PUBLICIDADE
INTERATIVA**



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

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

• INTERATIVO • DIGITAL • RELEVANTE
#façaparte

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

EDITORIAL

O mês de dezembro é esperado por todos/as por muitas razões: recebimento do 13º salário, festas de fim de ano, proximidade das férias e de viagens sonhadas. Um descanso merecido... O último mês do ano também deve ser celebrado por outras razões de importância histórica para nosso país ou para o mundo: Dia Internacional da Abolição da Escravatura (2/12); Dia Internacional da Pessoa com Deficiência (3/12); Dia Nacional de Mobilização dos Homens pelo Fim da Violência contra as Mulheres (6/12); Dia da Justiça (8/12); Dia Internacional de Homenagem e Dignidade às Vítimas do Crime de Genocídio (9/12); Dia Internacional dos Direitos Humanos (10/12); Dia Internacional da Solidariedade Humana (20/12); e, claro, o Natal (dia 25), quando celebramos o nascimento de Jesus Cristo.

Como sempre, nossos/as colunistas trazem a você conteúdos de alta qualidade sobre esses temas para que possamos neste mês refletir sobre como vivemos durante 2025 e o que devemos mudar ou planejar para o Ano Novo. Você já está fazendo sua lista?

Nesta edição, em vez de compartilhar com você, leitor/a, os conteúdos desta edição (porque eu sei que você vai lê-los e aprender/curtir!), vou dar uma sugestão sobre como planejar seu Ano Novo em função do que quer realizar. Vamos lá?

1. Produza (ou compre *stickers*) muitos papéis pequenos (2 cm x 2 cm).
2. Escreva tudo o que você gostaria de ter feito em 2025 e não fez.
3. Escreva tudo o que gostaria de realizar ou obter em 2026.
4. Vá colocando esses papeizinhos em uma lata ou um vídeo (quanto mais

COLUNISTAS DO JORNALZEN



Alessandra Miranda



Andrés De Nuccio



Genigleide da Hora



Ferdinand van Zalen



Jackeline Susann



João Scalfi



Ligia Splendore



Madá Neves



Maribel Barreto



Silvia Lá Mon

papéis, melhor!). Obs.: em cada papel, escreva apenas um "desejo".

5. Por volta do dia 27 ou 28 de dezembro, pegue seu vidro de "desejos", sente na cama, no chão ou na mesa e espalhe-os à sua frente.

6. Comece a analisá-los e os redistribua em colunas diferentes em termos de:

- * **Prioridade.**
- * **Viabilidade.**
- * **Inviáveis agora (futuro).**

7. Coloque de volta no pote os papeizinhos das "inviabilidades agora" e

retorne-os no ano que vem.

8. Pegue todas as prioridades e analise calmamente para colocá-la, mais uma vez, em termos de prioridades:

- * **Imediatas e viáveis.**
- * **De médio prazo (6 meses).**
- * **De longo prazo (11/12 meses).**

9. Agora, planeje os passos e prazos para atingir suas prioridades imediatas. Em três meses, cheque o que conseguiu ou está conseguindo realizar e passe ao planejamento da prioridade de médio prazo.

Uma das maiores barreiras na autorrealização é exatamente a falta de capacidade de refletir sobre o que queremos atingir e planejar os passos. Então, entre o ano pronto para seguir em frente, com foco e determinação. Nós, do JORNALZEN, estamos aqui para acompanhá-lo/a nessa jornada!

Feliz Natal e um super 2026, cheio de realizações!

Windyz Ferreira
Editora



FAÇA PARTE!
JORNALZEN

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



CREDIBILIDADE

PÚBLICO
SEGMENTADO
AO UNIVERSO
ALTERNATIVODIVERSOS
CANALIS DE
DIVULGAÇÃO

JORNALZEN

NOSSA MISSÃO:
Informar para transformar

DIRETORA EXECUTIVA
SILVIA LÁ MON

DIRETOR/EDITOR
JORGE RIBEIRO NETO

EDITORA/COORD. DE CONTEÚDO
WINDYZ FERREIRA

PARA ANUNCIAR



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

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



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

ZENTREVISTA ESPECIAL

PAPAI NOEL

Querido Papai Noel, seja bem-vindo ao JORNALZEN. Estamos felizes com sua contribuição como o entrevistado desta edição no mês do Natal! O sr. pode contar um pouco sobre sua vida? Onde nasceu e como ficou tão famoso em um tempo em que não existiam mídias sociais?

Na verdade, sou eu que estou feliz com o convite do JORNALZEN nesta época tão importante e cheia de trabalho na minha vida. Bem, eu nasci na região que hoje é conhecido como Turquia, no século XVI. Tornei-me, na vida real (é, eu existi mesmo!), um bispo cristão: São Nicolau de Mira. Naquela época, o mundo estava imerso em fortes tensões religiosas e guerras na Europa por causa do movimento da Reforma Protestante iniciada por Martinho Lutero em 1517 que contestava práticas da Igreja Católica, como a venda de indulgências. Por isso surgiram as novas igrejas cristãs: luterana, calvinista e a anglicana. Em oposição à Idade Média, que durou por volta de dez séculos (V a XV), a época em que eu nasci era de mudanças profundas nas relações econômicas, de trabalho e sociais, impactada em particular pelo Iluminismo, cujo pensamento central baseava-se na valorização do ser humano e da razão, no desenvolvimento de artes, ciências e literatura, e em figuras importantes, como Leonardo da Vinci, Michelangelo, Rafael, Maquiavel, Erasmo de Roterdã, entre outros. O mundo florescia novamente, e eu, que fui parte deste florescimento, representei as vozes dos grupos silenciados, perseguidos e vulneráveis durante o obscurantismo da Idade Média. Fiquei famoso porque eu era comprometido com ajudar os pobres e vulneráveis, proteger as crianças, realizar atos de bondade anônimos e oferecer presentes silenciosamente aos necessitados. Mas foi somente a partir de do século XIX que eu, São Nicolau, fui transformado na figura moderna do Papai Noel e, a partir daí, lendas, literatura e a cultura popular cresceram até chegar aos dias de hoje.

Qual sua relação com Jesus Cristo e seu nascimento, uma vez que é no Natal que o sr. vai entregar presentes no mundo inteiro?

Minha conexão com Jesus Cristo tem como base os valores cristãos. Eu vivi segundo os preceitos do Evangelho, especialmente o cuidado com os pobres, crianças e desamparados. Minha generosidade como Bispo de Mira ficou conhecida, e eu fui santificado pela Igreja. Passei a ser Santo Nicolau, venerado desde cedo pelos cristãos por minha compaixão e milagres. Essa devoção à minha santidade espalhou-se pela Europa medieval, e foi então que a tradição de dar presentes no Natal foi associada ao meu exemplo de generosidade cristã. Tenho muito orgulho desta relação com



Jesus Cristo, um homem que tinha amor pelo próximo, pelos animais, pelo planeta e defendia a inclusão e a equidade entre todos/as, incluindo a equidade de gênero. Mas parece que hoje as pessoas estão mais concentradas nas festas, no consumismo e nas bebidas do que nos ensinamentos deixados por este ser iluminado que transformou o mundo e despertou nas pessoas a consciência espiritual. Um pouco triste esse esquecimento... Então, eu, São Nicolau, me tornei Papai Noel, uma parábola viva moderna dos ensinamentos de Jesus.

O que o sr. pode nos contar sobre sua fama e a relação com o poema “Uma visita de São Nicolau” (também conhecido como “A noite antes do Natal”)?

Ah, sim... Esse poema foi publicado anonimamente sob o título “Relato de uma Visita de São Nicolau”, em 1823, e sua autoria foi atribuída a Clement Clarke Moore, um escritor americano protestante e estudioso da teologia e de estudos bíblicos, que reivindicou a autoria em 1837 (mas também foi sugerido que Henry Livingston Jr., outro poeta americano, possa tê-lo

escrito). Esse poema é considerado “provavelmente os versos mais conhecidos já escritos por um americano” e é em grande parte responsável por algumas das concepções de Papai Noel desde meados do século XIX até os dias atuais. Teve um enorme impacto na história da troca de presentes de Natal. Antes de o poema ganhar ampla popularidade, as ideias dos americanos sobre São Nicolau e outros visitantes da época natalina variavam consideravelmente. “Uma Visita de São Nicolau” foi musicado e gravado por diversos artistas.

Papai Noel, como o sr. conheceu o JORNALZEN? O sr. gosta desta publicação mensal. Por quê?

Eu conheci o JORNALZEN há muitos anos. Achei um exemplar em um banco de praça, em uma das vezes que passei pelo Brasil no Natal para entregar os presentes. O nome do jornal me chamou a atenção, e eu o levei para casa porque depois do Natal ia tirar um tempinho para ler. Durante muitos anos voltei à praça e encontrei o jornal esperando por mim... Agora ficou mais fácil porque eu posso acessar o jornal online todo mês! Este jornal está em consonância com os valores que prego desde sempre e considero que é uma grande contribuição para os seres humanos. É um jornal que busca instilar o bem nas pessoas e ajudá-las a superar os problemas do dia a dia, com mais leveza, amorosidade e compaixão.

O que o sr. gostaria de dar de presente aos nossos/as leitores/as?

Que boa ideia! Vou dar ideias para o Ano Novo, inspirados em mim e nos ensinamentos de Jesus Cristo. Que tal? Meus presentes para este ano são:

- *Cuidem da Terra como um dom sagrado.* Desejo que cada pessoa trate o planeta como a “casa comum de todos/as” e cuidem dos animais com responsabilidade e amorosidade, ao mesmo tempo em que reduzem desperdícios e vivem com respeito pelo meio ambiente.

- *Construam e cultivem relações de paz (e não de conflito).* Dialoguem sempre, evitem julgamentos. É melhor construir pontes em vez de muros nos relacionamentos, nas famílias e no mundo.

- *Protejam as crianças e os/as idosos/as com ternura.* Ninguém deve ser invisível aos seus olhos. Crianças devem receber proteção e educação, e os/as idosos/as devem ser honrados, acolhidos, ouvidos e cuidados com amor e delicadeza.

- *Sejam e vivam como uma fraternidade universal.* Somos irmãos/irmãs, independentemente de religião, cor, país ou condição. Desejo que as guerras deem lugar à solidariedade global.

- *E, finalmente, pratiquem pequenos gestos diários de amor.* Ao ouvir alguém, ajudar, perdoar e sorrir, você se torna uma semente de luz divina. Por isso ilumine o Natal com sua luz...

“Ao ouvir alguém, ajudar, perdoar e sorrir, você se torna uma semente de luz divina. Por isso, ilumine o Natal com sua luz”

FAZER TERAPIA É...

Inteligência artificial na terapia?

Temos assistido ao incrível avanço da inteligência artificial (IA) em diversos segmentos da sociedade. Em alguns casos, o seu uso aponta para um progresso e aperfeiçoamento nas tarefas cotidianas, de criação de imagens e na ciência como um todo, porém o mau uso pode causar muitos danos e prejuízos nessa mesma sociedade.

Sabemos que a IA que utilizamos em nossos computadores pessoais, celulares e aplicativos nada mais é do que uma grande “central de nuvem” que reúne todas as informações já descritas em todos os possíveis assuntos que conhecemos.

Recentemente fiquei chocada quando, ao conversar sobre esse assunto com um colega psicólogo, ele me relatou que já foi constatado mais de um caso de suicídio de jovens que se “aconselhavam emocionalmente” com um programa de IA. Então comecei a imaginar que esses jovens provavelmente já estavam mergulhados num estado de depressão (não detectado pela família) e que, como a maioria deles, ficavam isolados em seus quartos, sem amigos reais, sem diálogo familiar, até que de alguma forma teve início uma interação com uma IA, sobre questões que os incomodavam.

Os robôs não possuem nem emitem juízo de valor, somente respondem às perguntas feitas — e é aí que mora o perigo. De qualquer forma, a culpa não é da tecnologia, mas do mau uso que fazemos dela. Por isso é tão importante que os pais interajam com seus filhos, observem seu comportamento, olhem nos seus olhos e, se necessário, orientem ou peça ajuda profissional.

Carl G. Jung, contemporâneo de Freud, tem uma frase bastante famosa que diz: “Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas, ao tocar uma alma



Silvia Lá Mon

humana, seja apenas outra alma humana”. Nenhuma frase define melhor o trabalho do psicólogo ou terapeuta, e é nesse exato ponto que nenhuma IA poderá substituir um profissional e nem mesmo um amigo. Cito também esta última figura pois mui-

tas pessoas com conflitos de relacionamento preferem interagir com computadores do que fazer amigos. O icônico filme *Blade Runner* nos mostra uma realidade futura onde as pessoas interagem com robôs (denominados no filme como replicantes) como colegas de trabalho, amigos e até como parceiros afetivos.

É realmente temeroso que isso venha a acontecer, mas temos visto que a indústria de robôs tem se tornado cada vez mais sofisticada, enquanto que o ser humano tem se tornado cada vez mais acomodado e dependente. Nas escolas, já estamos vivendo uma realidade em que a lousa do professor é digital e o caderno dos alunos são os notebooks. Muitas vezes, quando pedimos uma redação escrita à mão, somos incapazes de entender a caligrafia do aluno, porque não praticam mais a escrita cursiva, só digitam no notebook e no celular. Temos até verbos novos em nossa linguagem, como deletar, teclar etc.

Digo isso porque temo que num futuro próximo as crianças deixem de escrever à mão, e isso pode ser desastroso. Sabem por quê? Porque a escrita assim como diversas atividades manuais exigem conexões e sinapses cerebrais altamente complexas e sofisticadas. Então, vamos pensar: se o cérebro deixar de fazer essas conexões, o ser humano vai emburrecer cada vez mais, enquanto as IAs vão se tornando cada vez mais inteligentes.

O que podemos esperar? Deixo para cada um de vocês essa reflexão.

DATAS COMEMORATIVAS

- 1º/12 – Dia Mundial de Luta Contra a Aids
- 2/12 – Dia Internacional para a Abolição da Escravatura
Dia Nacional do Samba
- 3/12 – Dia Internacional das Pessoas com Deficiência
Dia de São Francisco Xavier
- 4/12 – Dia do Orientador Educacional
Dia Mundial da Propaganda
Dia de Iansã
Dia de Santa Bárbara
- 5/12 – Dia Mundial do Solo
Dia Nacional da Acessibilidade
- 6/12 – Dia de São Nicolau
Dia Nacional de Mobilização dos Homens pelo Fim da Violência contra as Mulheres
- 7/12 – Dia Internacional da Aviação Civil
Dia Nacional da Assistência Social
Dia Nacional da Silvicultura
- 8/12 – Dia da Justiça
Dia da Imaculada Conceição
Dia da Família
- 9/12 – Dia do Profissional da Culinária
Dia Nacional do Fonoaudiólogo
Dia Internacional contra a Corrupção
Dia Internacional de Homenagem e Dignidade às Vítimas do Crime de Genocídio
Dia do Alcoólico Recuperado
Dia da Criança Especial
- 10/12 – Dia Internacional dos Direitos Humanos
Dia da Inclusão Social
Dia da Declaração Universal dos Direitos Humanos
Dia do Sociólogo
- 11/12 – Dia Internacional das Montanhas
- 12/12 – Dia de Nossa Senhora de Guadalupe
Dia do Plano Nacional de Educação
Dia Internacional da Saúde Universal
Dia Internacional da Neutralidade
Dia Mundial da Cobertura Universal de Saúde
Dia Internacional da Criança na Mídia
- 13/12 – Dia do Perito em Engenharia
Dia do Engenheiro Avaliador
Dia Nacional da Pessoa com Deficiência Visual
- Dia do Lapidador
Dia do Marinheiro
Dia do Pedreiro
Dia do Ótico
Dia Nacional do Forró
- 14/12 – Dia Nacional de Combate à Pobreza
Dia do Engenheiro de Pesca
Dia do Médico Alergista
Dia Nacional do Ministério Público
Dia de São João da Cruz
- 15/12 – Dia do Jardineiro
Dia Nacional do Arquiteto e Urbanista
Dia Nacional da Economia Solidária
- 16/12 – Dia do Reservista
Dia do Teatro Amador
Dia de Santa Adelaide
- 17/12 – Dia do Pastor Presbiteriano
Dia de São Lázaro
Dia do Engenheiro de Produção
Dia Nacional do Bioma Pampa
- 18/12 – Dia do Mergulhador
Dia do Museólogo
Dia Internacional dos Migrantes
Dia de São Zózimo
Dia da Língua Árabe
- 19/12 – Dia de Santo Urbano
- 20/12 – Dia do Mecânico
Dia Internacional da Solidariedade Humana
Dia de São Domingos de Silos
- 21/12 – Dia do Atleta
Dia de São Pedro Canísio
- 23/12 – Dia do Vizinho
- 24/12 – Dia do Órfão
Dia de Santa Adélia e de Santa Hermínia
- 25/12 – Natal
Dia de Oxalá
- 26/12 – Dia de São Estevão
Dia da Lembrança
- 27/12 – Dia Internacional de Preparação Epidemiológica
Dia de São João Evangelista
- 28/12 – Dia do Salva-Vidas
Dia Nacional do Cooperativismo de Crédito
Dia do Petroquímico
Dia da Marinha Mercante Brasileira
- 29/12 – Dia de São Tomás Becket
- 31/12 – Ano-Novo e Réveillon
Dia das Devoluções
Dia de São Silvestre



Silvia Lá Mon

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

* **INVESTIGAÇÃO DO INCONSCIENTE**

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



19 99109.4566



@silvialamonn

PROBLEMAS COM DROGAS? nós podemos ajudar

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



Narcóticos
Anônimos

Ligue e se informe

0800 888 62 62

www.na.org.br



CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

Seja grato/a a partir do Ano Novo

Em uma época dominada pela pressa e pelo consumismo como o Natal e o Ano Novo, a prática da gratidão é um profundo estado de apreciação que se manifesta como uma genuína conexão com nossa espiritualidade. Você é grata/o?

A gratidão é uma das mais poderosas virtudes

da alma porque é a capacidade de perceber e valorizar o que é bom em nossas vidas, mesmo diante das adversidades e do sofrimento. Ela transcende o puramente verbal do “obrigado/a” ou ainda dos emojis de agradecimento. Quando você sente e manifesta gratidão, você deixa de se vitimizar porque vibra na abundância. Quando cultiva a gratidão, ela se torna um filtro através do qual você enxerga o mundo, influenciando diretamente seu bem-estar e a busca pelo autoconhecimento.

A gratidão é foco central da psicologia positiva, campo que estuda o florescimento humano. O

professor Robert Emmons, da Universidade da Califórnia, principal especialista mundial em gratidão, definiu gratidão como uma “superforça” moral e psicológica que pode ser medida por meio de escalas. Ele prova que

o ato intencional de listar bênçãos pode alterar a estrutura neural. Seu parceiro de pesquisa, Michael McCullough, da Universidade de Miami, concentrou-se na gratidão como uma emoção moral que motiva as pessoas a se comportarem de maneira mais pró-social e a fortalecem seus laços de relacionamento. Segundo eles, a gratidão não é um traço de personalidade fixo, mas sim um estado emocional e uma atitude que pode ser deliberadamente cultivada.

Pesquisas mostram que a gratidão atua na saúde de forma determinante. No âmbito da saúde mental e do bem-estar, as pessoas gratas relatam níveis significativamente



Windyz Ferreira

mais baixos de estresse, ansiedade e depressão. A gratidão ativa o córtex pré-frontal medial (associado ao aprendizado e à tomada de decisões) e estimula a liberação de dopamina e serotonina (neurotransmissores do prazer), promovendo um estado de felicidade mais duradouro. A grati-

dão também tem impacto crucial na saúde física porque reduz os níveis de cortisol (hormônio do estresse) no corpo que fortalece a capacidade do corpo de combater infecções, isto é, melhora a imunidade. Além disso, a gratidão é um facilitador em processos de cura e recuperação. Os pacientes que mantêm uma atitude de gratidão, mesmo com doenças crônicas ou dor intensa, tendem a ter uma percepção reduzida da dor e maior resiliência emocional.

Por isso, neste Natal e Ano Novo pratique e celebra a gratidão. Escreva uma carta sincera para alguém que teve significativo impacto na

sua vida, leia e voz alta ou envie a carta. No dia 24, noite de Natal, decore um pote de vidro, escreva a palavra “Gratidão” e convide familiares e amigos/as a escreverem, em pequenos papéis coloridos, sobre os momentos vivi-

dos em 2025 pelos quais se sentem gratos/as. Na noite de Ano Novo, leiam juntos/as o conteúdo em voz alta, transformando a transição do ano em um exercício coletivo de manifestação da virtude da gratidão e vibração de abundância.

A gratidão deve, portanto, ser uma *escolha consciente que exige prática e intenção*. Neste Natal e Ano Novo, pratique a virtude da gratidão e torne o cultivo da gratidão sua principal resolução para 2026. Feliz festas, e gratidão por me acompanhar aqui nesta coluna.

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

2026: o mundo em transição

Nando Guimarães

2026 marca um ponto de virada nunca visto. O mundo atravessa uma transição rara, em que ciclos planetários coletivos se alinham e aceleram mudanças sociais, espirituais, ambientais e culturais. Nada disso acontece de repente: é fruto de séculos de símbolos astrológicos nos ciclos cósmicos.

No Brasil, Plutão e Saturno intensificam debates sobre justiça, clima, saúde pública e educação. Eventos ambientais exigem preparo e cooperação. Ao mesmo tempo, Júpiter e Urano sugerem oportunidades em ciência, educação básica, cultura, turismo, agricultura sustentável e tecnologias que aproximam regiões e comunidades.

No cenário internacional, países enfrentam reorganizações internas, mas também ampliam acordos e colaborações. A tensão entre poder individual e necessidades coletivas aparece com força, especialmente sob o eixo simbólico entre identidade e comunidade. Apesar de conflitos, cresce o impulso por diálogo, paz e reconstrução.

As novas gerações trazem as dimensões da consciência ecológica, sensibilidade emocional e interesse por espiritualidade prática. A educação se transforma com tecnologia, tradução automática e inclusão digital. Cidades buscam soluções sustentáveis enquanto a arte e a cultura retomam seu papel de inspiração e crítica.

Mesmo em meio a desafios, 2026 abre caminho para uma era mais colaborativa. A esperança não é ingênua, mas resultado de disciplina, estudo, vocação e compromisso comunitário. Cada pessoa importa. Você importa... A mudança começa em cada um de nós e se espalha pela família, pela cidade, pelo país, região, irradiando-se pelo planeta.

Astrokabana, selo editorial de astrologia, oferece um e-book gratuito com previsões para 2026 e dicas de presentes de Natal para cada signo do zodíaco. Solicite sua cópia hoje mesmo pelo [WhatsApp 19 98404-8821](https://api.whatsapp.com/send?phone=19984048821) e prepare-se para um ano incrível! Boas festas.

Nando Guimarães é astrólogo e professor pela USP zody@aol.com



JOÃO SCALFI

A confiança

Dentre os fatores psicológicos que contribuem para o bem-estar dos seres humanos, a confiança é de fundamental importância.

Quando não há confiança, problemas diversos afetam o íntimo das pessoas, que transformam-se em conflitos perturbadores.

A confiança é bênção que proporciona saúde e paz, fazendo com que a produção de endorfina contribua para a harmonia orgânica geral e a ausência de dores. A formação cultural e muitas vezes relacionamentos não saudáveis, instala no psiquismo a desconfiança onde a medo e a perda gera uma insegurança que atormenta a pessoa. A vida, no entanto, propõe que a confiança como sendo um recurso valioso, indispensável para tornar longa e saudável a existência, correndo-a de harmonia e de júbilos.

A criança que se entrega aos cuidados da mãe em totalidade é o mais belo exemplo inconsciente de confiança, preparando-a para uma existência estável e saudável.

O que complica o ser humano é o meio em que convive e as informações recebidas que embutem medo e desconfiança.

Tudo na vida ocorre de maneira automática em forma de confiança.

Ao submeter-se a um complexo tratamento cirúrgico o paciente é induzido a confiar na equipe médica!

Todos os indivíduos interdependem-se, porque necessitam um do outro.

Numa análise profunda da Lei de Amor preconizada por Jesus, a confiança desempenha função relevante, por fazer-se indispensável na vivência em grupo.

Não descuide de cultivar a confiança na vida, nos valores éticos que te são propostos na caminhada evolutiva.

Ninguém evolui sem a experiência dos riscos e tentativas com erros e acertos.

Confia nas bênçãos do Criador, que espera o teu processo de evolução e avanço em paz.

Confia em ti e na tua essência que tudo pode e sabe. Que a luz vibre em teu ser com a força do Grande Amor Universal.

Fonte: *Rejubilá-te em Deus* (Divaldo/Joanna De Ângelis)



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

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

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



PROGRAMA ACELERA

EXPERIÊNCIA QUE INSPIRA.
TECNOLOGIA QUE TRANSFORMA.
PROPÓSITO QUE GUIA.

Há 75 anos, evoluímos com propósito, inovação e o compromisso de transformar o futuro junto de pessoas que acreditam na força de fazer acontecer.

Agora, lançamos o Programa Acelera Ypê, uma jornada desenhada para profissionais experientes que buscam desenvolver uma carreira repleta de crescimento e impacto real. Com ele, os participantes viverão uma imersão com mentoria executiva direta, projetos estratégicos e desafios reais que impulsionam resultados.

É o próximo passo para quem deseja construir a liderança do amanhã, com coragem e visão de futuro.

Se você é movido por desafios reais e quer deixar sua marca na Ypê, este é o seu momento.

INSCREVA-SE AGORA NO PROGRAMA ACELERA YPÊ.



**SEN
Brasil**

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

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

Website: www.emergenciaespiritualbr.org

Instagram: @emergencia_espiritual

ENSINAMENTOS TEOSÓFICOS

Teosofia: ponte para a verdade

Você sabia que, historicamente, religião, filosofia e ciência estavam conectados? Então, o segundo objetivo da teosofia (ou sabedoria divina) é exatamente *incentivar o estudo comparado da religião, filosofia e ciência*.

Como escrevi em minha coluna anterior sobre a irmandade da humanidade, vivemos em um mundo fragmentado: separamos nossas vidas com base em diferentes crenças, visões de mundo, compreensões da realidade, preconceitos e pré-julgamentos. No entanto, todo ser humano, em algum momento de sua vida, anseia por significados, verdade e conexão. É precisamente esse anseio que o estudo integrado da religião, filosofia e ciência busca abordar porque há um *alinhamento* entre essas três disciplinas: a unidade subjacente às três, leis universais e a busca compartilhada de significados. A teosofia nos encoraja a costurar estas linhas criando um entendimento holístico do cosmos e nosso lugar nele.

Ao comparar e contrastar as grandes tradições de sabedoria — do budismo ao cristianismo, do islamismo ao hinduísmo e às espiritualidades indígenas — começamos a enxergar pontos em comum como, por exemplo, compaixão, justiça e busca por significado em meio a profundas diferenças dogmáticas ou cosmológicas. Essa lente comparativa é crucial para dismantlar os preconceitos que, frequentemente, surgem da ignorância e para fomentar a irmandade humana.

O amor pela sabedoria divina é, em essência, um esforço humano duradouro para fazer perguntas profundas sobre a existência e achar as respostas. A filosofia como base do pensamento crítico nos ensina *como pensar*, não o que pensar. Com o pensamento filosófico aprendemos a dissecar argumentos, identificar suposições, explorar consequências lógicas e construir visões de mundo



Ferdinand van Zalen

coerentes. Lutamos com dilemas morais, refletimos sobre a natureza da consciência e questionamos os próprios fundamentos de nossas crenças, movimento interno que nos capacita a viver vidas mais reflexivas, éticas e autoconscientes.

Nesse contexto, a ciência moderna nos ajuda a compreender do mundo natural, material, mas também nos ensina a buscar a “verdade” por meio da pesquisa que produz conhecimentos que permitam a compreensão da realidade dentro da qual vivemos. A verdadeira magia não reside em estudar essas disciplinas isoladamente, mas entender sua inerente articulação para dar sentido às nossas vidas.

Para mim, o principal objetivo dos ensinamentos teosóficos não é criar mais um dogma, mas ser a ponte que une religião, filosofia e ciência porque estas três disciplinas estão procurando a *verdade*:

“A verdadeira magia não reside em estudar essas disciplinas isoladamente, mas entender sua inerente articulação para dar sentido às nossas vidas.”

a religião nos dá o input moral e profunda espiritual; a filosofia oferece um vasto mapa de significados intelectuais enquanto a ciência oferece observações detalhadas e verificáveis do mundo físico, onde vivemos...

Ao promover o diálogo entre religião comparada, filosofia e ciência, desvendamos uma compreensão muito mais rica da experiência humana e do próprio Universo. Embora os caminhos possam divergir, o impulso espiritual humano fundamental é universal, ajudando-nos a apreciar a riqueza de nossa herança coletiva e a encontrar um terreno comum para o diálogo e a cooperação.

Minha próxima coluna é sobre o terceiro e último objetivo da teosofia: *investigar as leis inexplicáveis da natureza e os poderes latentes no homem*.

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

8/12 – Portal da Conceção

Lilian Galvão

No calendário nacional, em cidades distintas do país, dia 8 de dezembro celebra Nossa Senhora da Conceição, Oxum e Iemanjá, marcando algo essencial: o feminino em suas representações espiritual, biológica, simbólica e psicológica que se abre para o mistério dizendo: “Nasça através de mim...”.

No universo cristão-católico, Maria concebe pelo verbo, pela intenção, pelo consentimento. Na tradição africana, Oxum concebe pelo corpo, pelas águas doces, pelo sentir e, Iemanjá, mãe e guardiã de todos os oris e da saúde mental, concebe pela ancestralidade, pelas águas salgadas, pelo infinito do mar e pela transição das marés. A reunião dessas Yabás, mães e senhoras do mundo, evoca uma reflexão: o que estamos concebendo em nossa comunidade planetária? Como permitimos que aquilo que “concebemos e geramos” venha ao mundo com verdade, ética e integridade?

Michel Odent (7/7/1930 – 25/8/2025), obstetra francês, estudioso e grande influenciador da humanização do parto, provou que o nascimento é um fenômeno social, neuro-hormonal e instintivo. Ele que também aprendeu na África, disseminou em seus estudos, livros e ensinamentos que “para mudar o mundo, é preciso mudar a forma de nascer”.

Então, quando as três forças — Maria, Oxum e Iemanjá — se encontram com os ensinamentos de Odent, surge uma ética da concepção consciente, que vale tanto para ideias quanto para vidas humanas. Assim, o dia 8 de dezembro é mais uma dessas encruzilhadas luminosas, que nos lembra de que cada concepção e nascimento, quer seja de uma criança, ideia ou projeto, molda a estrutura do mundo!

Desejo a você, leitor/a do JORNALZEN, feliz Natal e boas concepções para o Ano Novo que chega!

Profa. Lilian Galvão, PhD, é psicóloga e doutora em Estudos Africanos
[@liliangalvao.br](mailto:liliangalvao.br)



Ideias

HEROÍNAS ANÔNIMAS

Dança entre alegria e gratidão

Você que dedica sua vida com amor e bravura ao cuidado de seus filhos sabe que sua jornada é única e desafiadora... Em meio às inúmeras responsabilidades de seu dia a dia e ao incessante dar de si, você certamente se esquecer de uma força vital que pulsa dentro de você: a *alegria*.



**Alessandra
Miranda Soares**

pequenos acontecimentos como, por exemplo, um sorriso de seu filho, um momento de silêncio, um amigo que liga, um banho quente demorado em uma noite fria, você ativa o circuito de alegria em seu cérebro. A gratidão muda seu foco do que falta para o que é abundante, trans-

forma sua perspectiva e abre espaço para você florescer, até mesmo em meio às dificuldades. A resiliência, por sua vez, significa a capacidade de se recuperar das adversidades, de se adaptar e de crescer através delas. Ao viver momentos alegres, você recarrega suas energias emocionais, encontra esperança e se sente em paz. A alegria faz ver a luz mesmo nos túneis mais escuros e você fica mais forte para persistir.

O amor compartilhado com seu filho com deficiência, a solidariedade de outras mães que trilham caminhos semelhantes nutre um tipo especial de alegria. Por isso, sinta ale-

gracia como um ato de autocuidado e autoamor. Esse é o primeiro passo para uma mudança profunda em sua vida. Abrace momentos de alegria, ou seja, note e saboreie pequenos prazeres: o cheiro do café da manhã, o canto de

um pássaro, um raio de sol na janela, o toque suave da mão de seu filho, uma risada inesperada. Esteja presente absorvendo esses momentos com seus sentidos. Pratique a gratidão intencional em um pequeno diário onde anota três a cinco coisas pelas quais é grata. Lembre-se, sentir gratidão é uma escolha que alimenta a alegria. A alegria é um presente que você tem o poder de cultivar. Comece hoje, com pequenos passos, a reescrever sua narrativa. Permita-se a gentileza de se cuidar, de se nutrir, de se permitir sentir a alegria que você merece.

A gratidão é a prática de reconhecer e valorizar as coisas boas em sua vida. Quando você tem uma pausa em seu dia para *sentir gratidão* por

**“A alegria pode
levar a um aumento
significativo da
satisfação com
a vida e redução
de sintomas
de depressão e
ansiedade”**

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

Arquiteto da transformação educacional

Maria Inês Fini

O/a diretor/a escolar é um/a profissional em cujos ombros repousa a responsabilidade de transformar a escola em um motor de desenvolvimento social, garantindo a educação de qualidade para todos/as os estudantes. Como um espaço de formação das futuras gerações, a escola requer diretores/as líderes e qualificados/as.

Desde a fundação da Faculdade de Educação da Unicamp até a presidência do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais (Inep), minha trajetória dedicada à avaliação, ao currículo e à gestão de sistemas educacionais me permitiu observar de perto a diferença que uma gestão escolar de excelência pode fazer, a qual reside, fundamentalmente, na capacidade do/a diretor/a de atuar em quatro dimensões interconectadas e inegociáveis.

Dimensão da Gestão Escolar

O projeto político-pedagógico é o *mapa vivo* que orienta a ação de toda a comunidade escolar e o/a diretor/a é o responsável por garantir que este projeto seja, de fato, a tradução das necessidades e aspirações da comunidade educacional alinhadas às diretrizes nacionais. Ele/a deve entender a articulação intrínseca entre **currículo**, como ferramenta de desenvolvimento integral do/a aluno/a que contemple o domínio cognitivo e as competências socioemocionais, e a **avaliação** que como um instrumento diagnóstico e formativo, que realimenta o processo de ensino e permite a correção de rotas.

Dimensão da Liderança

Nenhuma reforma curricular ou inovação tecnológica prospera sem o engajamento e a excelência do corpo docente. O/a diretor/a é, portanto, o/a líder pedagógico

que inspira e ajuda no processo de capacitação do corpo docente e tem a função é criar um *ambiente de trabalho colaborativo*, onde a formação continuada não seja um evento isolado, mas uma prática diária e institucionalizada. A liderança do/a diretor/a se manifesta na capacidade de transformar o coletivo de professores em uma verdadeira comunidade de aprendizagem, onde ocorre trocas de experiências, estudo conjunto de casos e reflexão crítica sobre as práticas pedagógicas. O/a diretor/a deve ser o facilitador que remove barreiras, fornece os recursos necessários e, acima de tudo, reconhece e valoriza o trabalho do professor.

Dimensão de Condutor/a de Inovações Tecnológicas

Vivemos a era da *onlife*, onde o digital e o presencial se fundem. A tecnologia é uma poderosa ferramenta de potencialização da aprendizagem e da gestão. O/a diretor/a deve, portanto, ser um/a condutor/a visionário/a que integra as inovações tecnológicas ao projeto pedagógico de forma estratégica.

Dimensão de Agente de Equidade

Como *agente de equidade*, o/a diretor/a deve combater todas as formas de exclusão. A escola tem a obrigação ética de ser um espaço de acolhimento e de reparação histórica. Por isso, o/a diretor/a deve ter o compromisso inegociável com a eliminação das desigualdades educacionais que se materializam de maneira brutal na evasão, na distorção idade-série e, sobretudo, no racismo estrutural. O currículo deve ser um espelho que reflita a diversidade da nação e promova o respeito e a valorização das identidades.

O/a diretor/a escolar de hoje deve ser entendido, portanto, como um *líder complexo*, um visionário que deve lutar pela igualdade de direitos e equidade dentro da comunidade escolar que dirige. Mas, apesar de sua importância educacional, esse profissional não é celebrado nem no seu dia: 12 de Novembro – Dia do Diretor da Escola. Triste realidade brasileira...

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

Jussara Antonietto
Massoterapeuta e esteticista há mais de 20 anos, especialista em beleza feminina e bem-estar.

BLACK FRIDAY ESTENDIDA!

Corpo Leve & Natal Renovado ☆

Crie seu próprio pacote de Drenagem Linfática Manual: escolha 1, 3, 5 ou mais sessões e cuide do seu corpo no seu ritmo.

De R\$ 90,00 por **RS 70,00 CADA**

(19) 9 9949 3104
@jussaraantonietto

AUTOCUIDADO & BEM-ESTAR

Autocuidado sem barreiras

No dia a dia, o autocuidado está relacionado a momentos consigo, como desfrutar um café tranquilo pela manhã, realizar uma caminhada no parque, tomar um banho demorado, ler um bom livro ou a simples escolha de uma música para deixar o dia mais leve. Mas e se você



**Jackeline
Susann**

fosse impedida/o de realizar situações rotineiras devido à presença de barreiras?

Imagine querer tomar um café na praça, mas não conseguir chegar até o local porque há degraus. Imagine querer ler um livro e não encontrar um formato acessível. Imagine querer respirar um ar puro na praça e se deparar com barreiras físicas ou experienciar uma situação de discriminação. O autocuidado torna-se limitado quando não há condições de acessibilidade para vivenciá-lo. O autocuidado não deve ser um privilégio de alguns, mas uma forma de fortalecimento interno para vivência coletiva em um mundo sem barreiras.

Agora, vamos pensar diferente... imagine uma pessoa com cadeira de rodas desejar ter um momento de lazer e vai

à praia. Quando chega lá, ela encontra rampas e espaços adaptados para pessoas com deficiência física, podendo assim desfrutar de um dia de sol, tranquilamente. Imagine uma pessoa cega encontrar a opção de "audiodescrição" em um filme que ela queria tanto assistir. Imagine uma pessoa surda se surpreende ao contar com a presença de intérprete de língua de sinais no palco no show de sua banda preferida... Seria maravilhoso, certo?

Quando celebramos, em **5 de dezembro, o Dia Nacional da Acessibilidade**, reconhecemos a luta por um mundo assim: acessível para todos/as! Um mundo em que a acessibilidade exista, sem ser uma meta distante a ser alcançada.

Quando falamos de acessibilidade, não estamos falando de um favor, de uma gentileza ou de um projeto particular para um grupo minoritário. *Estamos falando de um direito civil.* Um direito conquistado no Brasil há mais de 20 anos, mas que ainda é pouco aplicado e des-

conhecido pela maioria de nós. A acessibilidade não se resume a rampas ou banheiros adaptados. A acessibilidade inicia-se no imaginário de quem reconhece nos espaços sociais a diversidade humana e, a partir disso, projeta casas, escolas, restaurantes, cinemas, hospitais...

Uma sociedade acessível é um lugar em constante transformação com intuito de eliminar as múltiplas barreiras que impedem o direito de ir e vir, de se comunicar, de se informar, de estar presente e de interagir com o ambiente e os demais. A acessibilidade, em

seu sentido pleno, é o que permite que o autocuidado seja uma ação possível no dia a dia. É o que permite que uma pessoa em uma cadeira de rodas possa ir ao cinema com os amigos ou à cabelereira. É o que permite que uma pessoa surda possa entender a consulta mé-

dica por meio da mediação de um intérprete de Libras. É o que permite que uma pessoa com deficiência intelectual possa compreender as instruções de um medicamento com uma linguagem clara. No fim das contas, a acessibilidade é um profundo ato de cuidado coletivo. É a compreensão de que uma sociedade só é inclusiva e democrática quando todos têm dignidade e seus direitos garantidos. Ao lutar por um mundo mais acessível, não estamos apenas ajudando o outro, estamos cuidando da nossa própria humanidade.

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

Por que sofremos tanto?

Darlene Menconi

Um terço dos brasileiros sofre de insônia, mais de 16 milhões de depressão: a crise de saúde mental revela o esgotamento do modelo econômico atual e destaca a urgência de fortalecer relações sociais e novas práticas de cuidado.

(Ministério da Previdência Social)

A maneira como trabalhamos e consumimos está profundamente conectada à percepção que temos de nós mesmos e à nossa forma de sofrimento. A crise psíquica contemporânea se expressa por meio de depressão, ansiedade, burnout e excesso de trabalho, fenômenos agravados pelos efeitos sociais da pandemia, como isolamento, destruição de laços sociais e luto.

Há uma evolução do sofrimento ao longo do tempo e do modelo socioeconômico vigente. No período pós-guerra, o sofrimento estava relacionado a conflitos, e a psicanálise buscava compreender a subjetividade a partir das situações de tensão, divisão e dissociação. No liberalismo, com o estado de bem-estar social, houve um deslocamento para conflitos internos e o narcisismo. Foi a chamada era do cinismo, que se manifestava pela busca por prazeres e por dissociar vida pública e privada. Práticas de cuidado com a saúde, como academia, exames de rotina e emagrecimento estiveram em alta entre os anos 1990 e 2000, mas não havia o discurso sobre cuidado com as emoções — isso era questão de quem tinha doença ou falta de sorte. A tecnologia permitiu que levássemos uma vida nômade, com identidades flexíveis e a possibilidade de exercer várias carreiras em uma mesma trajetória profissional.

Apartir da virada do milênio, emergiu a cultura dos super-heróis, que se contrapõem aos ninguéns, os matáveis, os irrelevantes, os não adaptáveis, os não heróis. Isso prejudicou dois sentimentos essenciais para a sobrevivência psíquica, segundo o psicanalista Christian Dunker, do Instituto de Estudos Avançados da USP. Em primeiro lugar, a possibi-

lidade de se ter uma vida digna sem ser excepcional, ou uma super pessoa. É possível, sim! Em segundo lugar, a capacidade de compartilhar intimidades, dividir incertezas, dúvidas e inadequações em relações de confiança e lealdade. Vivemos com medo de que nossas vulnerabilidades sejam usadas contra nós, expostas, intensificando ainda mais o sofrimento individual e a solidão.

A inadequação alimenta esse quadro, criando a impressão de que por mais que se faça, não é suficiente e que você ainda não chegou em sua melhor versão.

A promessa de uma vida boa para quem cumpre as regras foi abalada pelo neoliberalismo e pelas tecnologias digitais. Emergiram daí insegurança no emprego, na comunidade, na família, sensação de não pertencimento, ou inadequação, e solidão, afetos centrais para a crise psíquica contemporânea, evidenciando a necessidade de reconstrução de laços comunitários e criação de formas de acolhimento da diversidade de experiências humanas.

Antes visto como questão de foro individual, o sofrimento hoje se mostra uma questão coletiva. Dunker argumenta que os espaços de escuta e luto foram ocupados por novas formas de religiosidade, especialmente com a promessa de cura do sofrimento. Daí a emergência do neopentecostalismo de terceira geração, que alcança as periferias aonde o Estado não chega.

Somos uma sociedade que abreviou o luto, sobretudo o coletivo, diz o psicanalista. Mas há como aliviar a dor, para isso é necessário reconhecer o sofrimento, promover espaços de escuta, valorizar a educação literária, fortalecer a cultura. Só assim poderemos nos reconectar com modos de vida mais saudáveis e solidários. Portanto, o que está em xeque é a transformação do atual modelo socioeconômico baseado no curto prazo, no individualismo, no consumismo e no crescimento infinito, que nos adoeceu.

Darlene Menconi é jornalista, pesquisadora em Cidades Inteligentes e Sustentáveis e presidente da Associação Profissão Jornalista (APJor)

Precisando conversar?



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

Chat on-line: sociedadeamigosdavid.org.br

REPENSANDO A LOUCURA

Emergência espiritual e saúde mental

Despertar espiritual, crise psicoespiritual, emergência espiritual... o que seriam, afinal?

A espiritualidade é, hoje, tema de grande interesse da ciência. A psicologia transpessoal traz uma visão bio-psico-sócio-espiritual do ser humano e investiga experiências es-



Ligia Splendore

ser experiências dramáticas e avassaladora, com conteúdos inconscientes inundando nossa consciência e desequilibrando as defesas psicológicas do ego. Quando acolhidas, as crises trazem um potencial profundo de transformação, propiciando a ascensão a um novo nível de

consciência e mudanças em valores, padrões éticos e estratégias de vida.

Desde 1994, o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM IV e V) inclui a categoria diagnóstica *Problema Religioso ou Espiritual*, introduzida por David Lukoff e colaboradores. Esta categoria reconhece questões espirituais como foco legítimo de atenção clínica sem caracterizarem um sinal de patologia. O tema experiências espirituais requer clareza sobre sua amplitude e complexidade e, principalmente, a importância da escuta de quem passa por tais experiências. O experien-

ciador Fernando, do grupo *Repensando a Loucura*, compartilha o seu processo:

"Quando veio o diagnóstico de transtorno bipolar em 2019, a primeira pesquisa que fiz na internet foi sobre

'bipolaridade', para entender do que se tratava a doença. A segunda pesquisa imediatamente após foi sobre 'bipolaridade e espiritualidade', pois 'sabia' que aquela experiência que havia passado ia além do que li sobre bipolaridade. Foi aí que conheci o trabalho da Ligia e o grupo Repensando a Loucura, ao qual me uni desde então. O conceito de emergência espiritual foi um alento, pois para mim não se tratava apenas de um transtorno mental, mas também um processo de libertação espiritual. Não quero dizer que o diagnóstico é inútil, ele me ajuda no tratamento. Porém, reconhecer também o lado luminoso da experiência 'fora do normal' me dá confiança no propósito evolutivo a que ela me convoca."

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

Descoberta da sensibilidade energética

Danielle Bragagnolo

Por volta dos 4 anos de idade, eu dormia numa cama colada ao berço da minha irmã, que tinha poucos meses de vida. Algumas noites, eu via uma luz amarela tanto ao seu redor quanto do berço, e ao tocar nessa luz, ela envolvia o meu dedo. Eu brincava com aquilo e me lembro de pensar antes de dormir: "Será que a luz virá novamente?". Anos mais tarde, na juventude, tive diferentes percepções energéticas com pessoas e ambientes. Minha sensibilidade, feelings e intuições aumentaram, mas também tive ansiedade, pensamentos estranhos depreciativos, sensação de taquicardia, exaustão, entre outros que abalavam minha ordem interna. Foi um período de angústia que acabou me levando a buscar ajuda e, por isso, iniciei uma jornada de aprendizado sobre energias.

Estudei e experimentei diferentes abordagens e técnicas energéticas, mas a que mais me ajudou a pesquisar, identificar, nomear os fenômenos e a aprender a movimentar a energia pela minha vontade foi a *conscienciologia*, do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC). Lá descobri que minhas vivências sutis fazem parte da capacidade parapsíquica ou para além dos cinco sentidos. A estrutura humana possui outros corpos ou veículos, isto é, é composta de corpo físico, biológico e energético, que é responsável pela vitalidade, ritmo, conexão entre nosso veículo mais denso (físico) e os outros mais sutis. Todos/as possuem sensibilidade, cujos níveis são distintos, individuais. Por exemplo, podem ser mais expandidos e abertos, fazendo com que capte e absorva intensamente o campo energético alheio carregado de informações e padrões que variam do harmônico ao tóxico. O corpo energético funciona

como nosso cartão de visita, nele está gravitando nossa forma de pensar e sentir, que são indissociáveis. O seu campo energético é "lido" por nós, por exemplo, quando conseguimos perceber má intenção de alguém mesmo que aparentemente seja uma pessoa maravilhosa.

Os nossos sentimentos e pensamentos alimentam o padrão de nossas energias e, da mesma forma, determinado padrão energético externo pode influenciar nossos pensamentos e sentimentos. Quanto mais sensível energeticamente, maior a importância do autoconhecimento para você conseguir identificar o que faz parte do seu padrão e o que é externo, captado de fora. Assim, compartilho agora algumas práticas que me ajudam e podem também te ajudar a entender e a cuidar do seu campo energético:

- *Torne-se um/a observador/a de si mesmo/a.* Identifique quais conteúdos, relações e lugares alimentam ou esgotam suas energias;

- *Preste atenção* em como estava antes e como ficou após o contato com x ou y, ou como você pode ajustar pensamentos e sentimentos para manter-se equilibrado/a.

- *Aprenda técnicas energéticas* para movimentar sua energia com vontade e intenção para fazer a higiene do seu corpo energético. Isso ajuda na recuperação da vitalidade e no relaxamento.

- *Esteja presente no que está fazendo* porque onde está sua atenção, estará sua energia.

- *Tenha contato com a natureza* e intencione que as suas energias deixem seu corpo e penetrem na terra. Esse aterramento ajuda a concentrar as energias no seu corpo físico, diminuindo a dispersão energética.

Se você começar a observar como se sente após realizar suas tarefas regulares, vai começar a reconhecer o estado de seu corpo energético. Gradualmente, aprenderá a se autorregular e, consequentemente, você passará a ter mais saúde e bem-estar.

Danielle Bragagnolo é aconselhadora biográfica, leitora energética e pesquisadora da transcendência humana www.danibragagnolo.com.br



Ligia Splendore
PSICÓLOGA

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

CONFRARIA DA MENTE

Por que serenidade não se força?

Há um ponto em que percebemos que tentar ficar calmos só nos deixa mais tensos. É um paradoxo conhecido por todos: quanto mais buscamos a paz, mais a mente parece fugir dela... Isso não acontece por falta de vontade. A razão é simples: o cérebro não responde bem à pressão. E,



Andrés De Nuccio

ainda assim, é exatamente por pressão que tentamos nos transformar.

Grande parte dos conselhos populares — “respira fundo, não pensa nisso, foca no positivo” — funciona por alguns minutos, mas não sustenta mudanças reais. Não se trata de fraqueza pessoal, como a neurociência explica hoje: o cérebro humano possui sistemas automáticos que operam muito mais rápido do que nossa boa vontade consciente, isto é, emoções, hábitos mentais e reações surgem antes mesmo de termos tempo de “fazer algo a respeito”. Por isso, tentar controlar a mente pela força costuma gerar o efeito oposto: criamos ainda mais tensão.

Ao longo de décadas ensinando ioga, meditação e psicologia aplicada, aprendi que a transformação emocional não acontece por atos heroicos, mas

por pequenos ajustes feitos com constância. É assim que o cérebro muda: pela repetição frequente, estável e suave. Neurônios que disparam juntos conectam-se. E, quando redirecionamos o olhar interno, pouco a pouco, dia após dia, criamos novas vias para a calma, clareza e presença.

Com o tempo, percebi algo que mudou minha forma de ensinar. Os/as alunos/as saíam das aulas do Instituto Ísvara maravilhosamente bem: leves, presentes, respirando de outro jeito. Contudo, algumas vezes me diziam: “Andrés, quando chego em casa tudo volta ao que era antes!”. O bem-estar alcançado no tapetinho de ioga ou na meditação não acompanhava a vida real. Comecei a questionar: se o treino não ajuda nos momentos difíceis

(na conversa tensa, no dia cheio e mente agitada), então o conhecimento está incompleto. Comecei a buscar uma forma de levar a sabedoria da aula para dentro da rotina, para o caos, para onde ela realmente faz diferença.

Foi assim que, pouco a pouco, nasceu a

Confraria da Mente, espaço onde o que aprendemos no silêncio também funciona quando a vida faz barulho; onde a prática não depende de tempo livre, inspiração ou força de vontade, mas de pequenos gestos internos que se repetem até virarem um novo modo de existir. Quando falo em serenidade, não falo de calma artificial nem daquele sossego que dura só até aparecer a próxima contrariedade. Falo de uma força silenciosa que se manifesta na capacidade de responder em vez de reagir, de respirar antes de se afogar, de enxergar antes de se perder.

Uma serenidade que não anula as emoções, mas impede que elas nos arrastem. Uma lucidez que deixa a mente menos barulhenta por dentro, mesmo quando o mundo está barulhento por fora. E o mais surpreendente é que isso nasce de

uma reeducação interna leve, contínua e poderosa, não do esforço.

Se essa visão ressoou em você, não é por acaso. Quem lê o JORNALZEN costuma ter esse olhar atento para dentro, essa vontade de caminhar com mais presença e inteireza. É uma alegria ver que existe uma comunidade inteira que aprecia silêncio, profundidade e lucidez num mundo tão barulhento. Para quem sente que quer aprofundar esse movimento, indico o *Percurso Cognitivo sobre a Independência Emocional*. **Gratuito e online**, é um caminho que reúne pessoas que buscam exatamente esse tipo de clareza interior. Se quiser participar, as portas estão abertas.

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

O papel do Direito na proteção de comunidades vulneráveis

Daiane Tavares

De acordo com o caderno técnico “Temporada das Águas: o Aumento das Chuvas Extremas”, desenvolvido pela Aliança Brasileira pela Cultura Oceânica, em parceria com o Maré de Ciência (da Universidade Federal de São Paulo), o Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação, a Unesco e a Fundação Grupo Boticário de Proteção à Natureza, mais de 80% dos municípios brasileiros foram afetados por chuvas acima da média no período de 2020-2023.

A média anual de pessoas afetadas cresceu quase 80% em relação à década anterior e chega a 220% quando comparada ao início dos anos 2000. Esses dados evidenciam o impacto das mudanças climáticas na rotina das pessoas, reforçando a urgência do debate sobre justiça climática. Ao todo, somente nesse período, o país registrou 7.539 desastres ocasionados por chuvas intensas.

Quando falamos em justiça climática, estamos lidando com uma extensão da justiça ambiental. As mudanças do clima afetam de forma desigual certos grupos sociais. Por isso, seus impactos também são diferentes e devem ser analisados com a mesma lógica da justiça ambiental, porém aplicada ao contexto climático. A vulnerabilidade de populações marginalizadas, marcada pela pobreza e pelo difícil acesso a condições de moradia adequadas, é maior do que a média da população. Esse quadro é ainda mais grave considerando que 66% dos municípios brasileiros, quase 3,7 mil têm baixa capacidade de adaptação a desastres de perfil geoidrológico.

Infelizmente, esses eventos ainda são enfrentados sem políticas públicas eficazes e com muita desigualdade no acesso às soluções. A crise climática acaba funcionando como uma engrenagem que multiplica injustiças e aprofunda a exclusão social.

Apesar de esses números já chamarem a atenção, as projeções do Painel Brasileiro de Mudanças Climáticas (PBMC) mostram que o cenário pode ser ainda pior no futuro. A perspectiva é de um crescimento de até 30% nas chuvas nas regiões Sul e Sudeste e redução de até 40% no Norte e Nordeste até o fim deste século.

Intersecções entre concentração de renda, desigualdade e raça mostram que as mulheres negras são maioria entre a população pobre do país. Ou seja, a justiça climática tem um viés de entender essa dinâmica e buscar meios de mitigar esse impacto de forma mais estratégica e precisa. Apesar de toda a sociedade precisar dessa abordagem, os impactos desse processo tendem a atingir os perfis populacionais de forma muito distinta.

Alguns dos princípios dessa abordagem envolvem o alívio dos desequilíbrios, tentando mitigar efeitos desproporcionais causados pelas mudanças climáticas; o compromisso com populações ou grupos considerados marginalizados dentro da sociedade; além do reconhecimento da vulnerabilidade, com políticas públicas que priorizem esses perfis.

Assim como existem desigualdades dentro do Brasil, essas diferenças também ocorrem entre os países. Por isso, uma das dinâmicas da justiça climática envolve uma compensação por parte das economias que mais poluem, ao passo que os mais prejudicados são os países com menor potencial econômico.

A justiça climática defende que aqueles que mais exploraram os recursos naturais do planeta assumam a responsabilidade de investir mais e apoiar, com projetos concretos, os que mais precisam — especialmente porque já contam com mais infraestrutura e estão em um estágio mais avançado de desenvolvimento.

Daiane Tavares é especialista em direito ambiental

Sente falta da sua alma na sua vida?

Você não precisa controlar a mente para encontrar paz.

Precisa compreender o que acontece aí dentro, com leveza e clareza.

O *Percurso Cognitivo sobre a Independência Emocional* foi criado para ajudar você a transformar pensamentos agitados em presença, descanso e força interior.

GRATUITO & ONLINE

Inscreva-se:

www.cursos-andresdenuccio.com.br/confraria-da-mente

DIREITOS & ANTICAPACITISMO

Não há caminho fácil para a inclusão

Pessoas com deficiência são “aquelas que têm impedimentos físicos, mentais, intelectuais ou sensoriais de longo prazo que, em interação com várias barreiras, podem dificultar sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas” (ONU, 2008)



Genigleide da Hora

da Pessoa com Deficiência – Lei 13.146/2015), a violação de seus direitos ocorre cotidianamente, à luz do dia.

Essa data comemorada mundialmente tem o objetivo de informar a população sobre os assuntos relacionados à população das pessoas com deficiência e recomendar

O que deve ser comemorado em 3 de dezembro, o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência? No mundo, mais de 1 bilhão de pessoas vivem com algum tipo de deficiência, segundo a ONU. O dia 3 de dezembro é uma data para promover a conscientização sobre a realidade injusta na qual vivem as pessoas com deficiência e enfatizar a importância de sua inclusão nas diferentes esferas — social, política, econômica, cultural, etc. —, avaliando frequentemente os avanços e desafios a serem superados.

No Brasil, cerca de 14,4 milhões (8,9%) de pessoas têm algum tipo de deficiência (IBGE, 2022), com prevalência maior no Nordeste, entre idosos e das quais 10,7 milhões são mulheres contra 7,9 milhões de homens. Apesar disso, inúmeros brasileiros/as que são pessoas com deficiência não têm as mesmas oportunidades de vida que as outras pessoas: por exemplo, o direito de frequentar escolas ou locais de trabalho, acesso igualitário a infraestruturas, pro-

“No Brasil, cerca de 14,4 milhões de pessoas têm algum tipo de deficiência, com prevalência maior no Nordeste, entre idosos e das quais 10,7 milhões são mulheres contra 7,9% milhões de homens”

duzidos, serviços e informação que, comumente, não são acessíveis para essa população. Cabe enfatizar que apenas metade das pessoas com deficiência estão empregadas, em comparação com três em cada quatro pessoas sem deficiência; 28,4% estão em risco de pobreza ou exclusão social, em comparação com 17,8% das pessoas sem deficiência; 29,4% concluem o ensino superior, em comparação com 43,8% das pessoas sem deficiência; e 52% vivem experiências de discriminação. Embora o Brasil possua um marco político-legal de inclusão reconhecido internacionalmente, a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (ou Estatuto

mais assistência às doenças e agravos comuns a qualquer cidadão; à atenção integral à saúde, com a oferta de serviços estritamente ligados à especificidade da deficiência; e sensibilizar a sociedade, não apenas sobre as barreiras físicas, mas também sociais e atitudinais, que persistem, impedindo a igualdade de oportunidades. Eliminar barreiras de qualquer tipo e promover a sua liderança e participação é fundamental para assegurar a esse grupo social inserção igualitária e equitativa na vida produtiva cidadã.

Esse momento reflexivo, proporcionado pelo Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, é um convite para a sociedade partilhar perspectivas plausíveis e palpáveis para todos os segmentos sociais abraçarem essa causa nobre, trocar boas práticas, mas, principalmente, garantir políticas do chão das escolas, das casas, das empresas para que — nunca mais — ninguém seja deixado para trás, como ainda acontece.

O futuro é agora! Almejamos mais visibilidade às pessoas com deficiência, associada a garantias, para que sejamos incluídos nas agendas econômicas, com sustentabilidade, pois a dívida social para conosco é imensa. Afinal, sustentabilidade é capacidade do sistema manter-se ao longo do tempo, equilibrando as necessidades atuais sem comprometer o futuro das próximas gerações. O cerne dos direitos da pessoa com deficiência está em ter direitos para (re)existir!

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

Então, é ou não é Natal?

May Guimarães Ferreira

O ritual de nascimento da luz no solstício de inverno, antes da Era Cristã, se transformou em Natal cristão e alcançou a nossa Era do Cansaço e do modelo de existência pós-humano. Apesar do estresse crônico e compulsivo, ainda se precisa parar para celebrar o Natal e a passagem do calendário de um ano velho para um Ano Novo.

Eu fiquei observando as mudanças nas vitrines e nas lojas quando começou a chegar o tempo de Natal. O exagero em número de árvores de plástico, bolas, luzes, bonecos, bonecas, faixas, laços e outros adereços chamados natalinos cansa a vista e polui os logradouros e o meio ambiente. Aliás, no ano de 2025, que é o da COP30, realizada em Belém do Pará, é preciso pensar em transformá-lo em inteiro-ambiente, pois a metade do planeta já está degradada. Estamos quase alcançando o ponto de irreversibilidade do aquecimento global que causará a perda da Amazônia, do Cerrado, do Pantanal e da Mata Atlântica. Em Belém do Pará haverá, nesse fim de ano, o clamor de povos ancestrais, quilombolas, minorias, mulheres e de pobres de todos os estados pela cessação dos mecanismos e processos de destruição da vida com aquecimento global e mudanças climáticas. Enquanto, no documento final da COP30, preconiza-se a necessidade de plantar mais árvores, onde foram destruídas no solo degradado, o comércio se esbalda em produzir adereços plásticos para que as residências demonstrem os sinais exteriores de riqueza no final de 2025.

O apelo natalino é para a simplicidade, para a infância saudável e protegida e para o respeito às diferenças e aos excluídos da fruição de bens socialmente produzidos e acumulados por poucos ricos. Se pensarmos o Natal, dentro da tradição cristã, como

o nascimento de uma criança salvífica, nada mais contraditório do que a adultização precoce e a transformação dos rituais de comunhão de vida e amor em ganância pródiga.

A mensagem cristã diz que felizes serão as crianças e os construtores da justiça e da paz. Essa não é a ideia dominante na sociedade que vivemos. No presépio nasceu um menino e, reciprocamente, uma mãe. As mães são guardiãs da vida e da transmissão da cultura, da língua e da memória. O pai, na narrativa da família “sagrada” de Nazaré, não era o pai biológico verdadeiro, mas foi o pai de verdade que cuidou, educou, protegeu e defendeu. Naquela manjedoura não há lugar para grifes, design assinado ou hologramas da sociedade digital e virtual. Impossível comprar a esperança, a fé, a alegria, a empatia e a compaixão para enrolar de papel de presente e trocar na noite do dia 24 de dezembro, como se faz frequentemente.

Essa necessidade coletiva de transformação de coisas difíceis em simples é um trabalho de grande porte como afirma Clarice Lispector no livro *Hora da Estrela*: “Que ninguém se engane, só se consegue a simplicidade através de muito trabalho”.

Nesse sentido, o minimalismo como estilo de vida pode ajudar a reduzir o acúmulo de coisas inúteis e o consumo desnecessário. Essa tendência pode ajudar a recuperar a noção do que realmente é essencial na vida e naquilo que faz o bem-estar no tempo e pode promover uma vida significativa a partir de vivências criativas. A negação da vida simples e do poder pessoal da criatividade contraria a natureza essencial da vida humana e da sobrevivência no planeta Terra.

Desejo feliz e simples Natal a todos os leitores do JORNALZEN!

Profa. Dra. May Guimarães Ferreira é psicóloga, psicanalista e arteterapeuta

Profa. Dra. May Guimarães

Atendimento Online & Presencial

Psicóloga - Arteterapeuta - Psicanalista

guimaraesferreiramay1@gmail.com

 (98) 98818-2334

ELEVAÇÃO DA CONSCIÊNCIA

Ciência com consciência

A consciência é um elemento fundamental do Universo.
(Ervin Laszlo, 2008)



Maribel Barreto

Os índices alarmantes de medo, culpa e apego; suicídio, homicídio e genocídio; corrupção, violência e volúpia; colonização, guerra e promiscuidade, no mundo contemporâneo, revelam que a ciência sem consciência deixa a humanidade confusa, desorientada e adoecida. Nesse contexto, emerge a necessidade de a ciência integrar a consciência porque a consciência é o elo que integra o indivíduo ao cosmos; sem ela, o conhecimento permanece incompleto. Por isso, é urgente que a ciência contemple estudos e práticas relacionadas à consciência assim como ajude na promoção de reformas educacionais que utilizem ciência, tecnologia e inovação a serviço da paz, e não da guerra.

Considero, portanto, que é inadiável investir em uma nova tecnologia: a tecnologia da consciência porque é na consciência que repousam os princípios das Leis Naturais, que regem o Universo, como a lei

de ação e reação de Newton. Incluo aqui a *tecnologia da meditação* que nos incentiva a meditar diariamente para compreender sentimentos e agir com coerência, pois nosso sentimento é nossa consciência. A transformação social começa no íntimo individual e a ciência deve priorizar isso urgentemente.

A ciência produz conhecimento validado cientificamente, porém, embora o conhecimento seja poderoso, quando dissociado da consciência pode gerar danos irreparáveis. A história mostra feitos admiráveis, mas também momentos em que o saber escravizou, dividiu e destruiu povos.

É aí que a consciência se torna essencial: ela recorda que toda ação produz reação correspondente e que a inteligência humana atinge seu auge quando se harmoniza com as leis naturais que mantêm o equilíbrio do Universo.

Da medicina às novas tecnologias, toda descoberta deve servir ao bem

comum. É a consciência que motiva cada pessoa a atuar de forma alinhada às necessidades da humanidade, seja no jornalismo, na educação, na medicina, na psicologia ou em qualquer área vocacionada ao serviço. Do mesmo modo, orienta escolhas em grupos de desenvolvimento espiritual, nos lares e na relação consigo. A elevação da consciência ocorre quando você se torna expressão viva dessa integração. O nível mais significativo da ciência em você se revela quando se torna a manifestação da consciência desperta. Nesse estado, ações,

pensamentos e sentimentos fluem de modo integrado, refletindo a essência do seu ser em tudo que realiza. A sabedoria interior assume o papel de guia, e o fazer se alinha ao ser. Assim, o conhecimento se

transforma em prática coerente, e a ciência transcende a técnica para tornar-se expressão de realização consciente no mundo.

Esse estágio de ciência inclui o reconhecimento das responsabilidades humanas perante o Criador, a compreensão da lógica da vida e a disposição para ser instrumento consciente das Leis Universais, expressando-as no cotidiano por meio de atitudes e escolhas mais harmônicas, equilibradas e pacíficas, ou seja, o *chamado da consciência*.

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

Embrapa e a *cannabis* medicinal: um passo que pode mudar o setor

Michele Farran

A recente autorização da Anvisa para que a Embrapa pesquise o cultivo de *cannabis sativa* ocorre em um momento de expansão do setor no Brasil. Segundo o anuário da consultoria Kaya Mind, o mercado nacional deve fechar 2025 com uma movimentação de R\$ 971 milhões, enquanto o número de pacientes em tratamento com medicamentos à base de *cannabis* saltou para 672 mil. Esses dados mostram que o país não pode mais tratar a *cannabis* medicinal como um tema periférico.

Permitir que uma instituição pública com o prestígio da Embrapa conduza pesquisas estruturadas representa um avanço científico e regulatório. Essa etapa é essencial para que o Brasil desenvolva conhecimento próprio, genética adaptada às condições nacionais e protocolos agrícolas seguros — base indispensável para futuras discussões sobre cultivo regulado.

Do ponto de vista prático, essa pesquisa abre portas para resultados que podem transformar completamente o setor. A Embrapa poderá identificar cultivares mais estáveis e produtivas, desenvolver técnicas de plantio que reduzam custos, aprimorar formas de controle de qualidade e padronização, além de gerar dados robustos sobre segurança e eficácia dos compostos medicinais. Isso também cria oportunidades para que pequenas empresas, laboratórios e

polos tecnológicos se conectem a uma cadeia produtiva nacional, incentivando inovação e competitividade.

A autorização também traz um impacto simbólico importante: reforça que a *cannabis* medicinal é, de fato, um tema de saúde pública. O respaldo de órgãos como a Anvisa e a Embrapa ajuda a reduzir o estigma que ainda envolve o assunto e oferece mais segurança a pacientes, profissionais e investidores. É um recado claro de que o país está preparado para tratar o tema com seriedade, técnica e responsabilidade.

Com pesquisas avançadas, o Brasil poderá ampliar o conhecimento sobre a planta, descobrir novas aplicações terapêuticas e desenvolver produtos mais acessíveis. Hoje, boa parte dos tratamentos depende de importações, o que encarece o custo final para as famílias. Um ecossistema produtivo nacional, baseado em ciência e regulação eficiente, pode reduzir preços e democratizar o acesso.

A decisão da Anvisa não encerra o debate — ela abre o caminho para uma nova fase. Se conduzido com rigor e transparência, esse movimento permitirá que o país avance para modelos de cultivo controlado, fortaleça sua indústria, gere inovação e finalmente coloque a *cannabis* medicinal em um lugar estratégico dentro da bioeconomia brasileira.

Michele Farran é empresária e fundadora da Cannabis Company, primeira farmácia do Brasil exclusiva para *cannabis* medicinal

MANDALA PARA PINTAR



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

WhatsApp JORNALZEN
(19) 99109-4566

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Clima e segurança alimentar

"A variabilidade do clima e os eventos extremos são uma ameaça à estabilidade da segurança alimentar e da nutrição."
(Mario Lubetkin, subdiretor-geral da ONU para Alimentação e Agricultura)



Madá Neves

Recentemente estive em Belém (PA), cenário da 30ª Conferência das Nações Unidas sobre Mudança do Clima (COP30), onde os debates foram intensos. Como estudiosa na área de alimentação, o que mais me chamou a atenção foram os tópicos discutidos em relação a produção de alimentos, a necessidade de sistemas alimentares mais resilientes e sustentáveis, a valorização da agricultura familiar e como as mudanças climáticas ameaçam globalmente a segurança alimentar e nutricional.

É alarmante saber em detalhes que a crise alimentar mundial não é uma probabilidade, mas uma realidade próxima porque estamos prestes a viver e senti-la na nossa mesa e no bolso. As mudanças climáticas e o aquecimento do global estão se tornando

fatores determinantes na produção de alimentos, colocando a segurança alimentar global em sério risco. Segundo o Banco Mundial, os impactos combinados das mudanças climáticas e da inflação alimentícia estão contribuindo para o aumento da fome e da desnutrição em nível global e podem empurrar milhões de pessoas para a pobreza em apenas cinco anos!

As mudanças climáticas afetam a segurança alimentar mundial ao impactar a produção, a disponibilidade e os preços dos alimentos. Estamos sentindo na pele o aumento de temperaturas, as alterações nos padrões de chuva e eventos climáticos extremos como inundações, secas e ondas de calor que reduzem drasticamente a produtividade agrícola prejudicando, especialmente, as populações mais vulneráveis que sofrem perdas significativas nas plantações que afetam não só a estabilidade dos preços dos alimentos, a quantidade de terras cultiváveis,

mas também a segurança alimentar e nutricional.

Estudos e pesquisas apontam que a produção de alimentos é responsável por cerca de 25% das emissões de gases de efeito estufa, principalmente devido à agricultura e ao desmatamento agindo diretamente nas condições climáticas do planeta. Para

que a produção de alimentos saudáveis cultivados em solos saudáveis de forma regenerativa do solo é preciso com urgência difundir práticas agrícolas sustentáveis, como a agricultura orgânica e a agrofloresta, que reduzem as emissões de gases de efeito estufa e promovem a biodiversidade. Conscientizar sobre a alimentação saudável é fundamental para a saúde humana e para a preservação do meio ambiente porque uma alimentação sustentável ajuda a proteger o meio ambiente e beneficia a saúde humana ao reduzir risco de doenças crônicas ao mesmo tempo em que reduz a fome e a desnutrição especialmente em áreas vulneráveis. É evidente que a crise que estamos

prestes a enfrentar não é apenas uma questão de abastecimento alimentar, mas uma questão de sobrevivência e justiça global. As condições climáticas e suas consequências estão moldando nosso futuro, e é nossa responsabilidade coletiva agir agora para evitar uma catástrofe alimentar ainda maior. Para evitar tudo isso uma pergunta simples: o que podemos fazer individualmente e no coletivo para ajudar o planeta e a humanidade? Como podemos promover segurança alimentar? A resposta é simples: evitar o desperdício de alimentos ajudando a reduzir as emissões de gases que provocam o efeito estufa; fortalecer os sistemas alimentares locais e promover a agricultura sustentável ajudando a aumentar a resiliência às mudanças climáticas.

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

RECEITA DO MÊS

BOLO INVERTIDO DE ABACAXI (sem leite, ovos e glúten)

Ingredientes para a massa:

- 250 ml suco de duas fatias de abacaxi fresco
- ½ xícara de óleo
- 200 ml de leite de coco ou de amêndoas
- 3 xícaras de farinha de arroz integral
- 2 colheres de fécula de batata
- ¾ de açúcar demerara
- 1 colher (café) goma xantana
- 1 colher (café) de emulsificante sem glúten
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó sem glúten
- Água (se necessitar ajuste)

Ingredientes da calda:

- 3 xícaras de açúcar
- 4 fatias de abacaxi
- Cerejas ou ameixas para decorar

Modo de preparo da calda:

Numa forma de alumínio redonda ou retangular, derreta o açúcar e caramele a fôrma, como se fosse para



fazer pudim. Espalhe o abacaxi e as cerejas ou ameixas, decorando o fundo da forma. Reserve.

Modo de preparo da massa:

Ligue o forno em temperatura média. Na batedeira, coloque o açúcar, o óleo, o leite de coco e o emulsificante. Bata bem. Acrescente a farinha, a goma xantana e a fécula de batata. Vá batendo, acrescentando aos poucos o suco de abacaxi (se houver necessidade, adicione um pouco de água). Por último, coloque o fermento químico, batendo da velocidade baixa. Despeje a massa na forma decorada. Leve para assar por aproximadamente 30 minutos. Desenforme ainda quente.

Benefícios do bolo de abacaxi

Com sabor ácido e adocicado ao mesmo tempo, o abacaxi é rico em vitaminas C, A e B1. Entre os seus nutrientes, está o magnésio, o cobre, o manganês, o ferro, fibras e bromelina, enzima com efeitos anti-inflamatórios e preventivos de câncer. O consumo da fruta também auxilia na melhora da imunidade e no funcionamento do organismo. Com poucas calorias (cerca de 52 kcal a cada 100 g), o abacaxi é diurético e auxilia na eliminação de peso.



Ferdinand van Zalen

Consultoria na Área de Aviação

@fvzalen

www.fvzaviationconsultancy.com

AGENDA

CULTURA

Curitiba Jazz Festival. 20 e 21 de dezembro, na Praça Afonso Botelho. Ingresso gratuito. Mais informações: <https://turismo.curitiba.pr.gov.br/evento/curitiba-jazz-festival-2025/3553>

Festival PSICA. 12 a 14 de dezembro, Belém (PA). Informações: <https://festivalpsica.com.br/>

EDUCAÇÃO

Palestra "O Processamento Universal da Língua Portuguesa". Online e gratuita. 13 de dezembro, às 10h, com o professor Thiago Pardo, do Instituto de Ciências Matemáticas e de Computação (ICMC) da USP. Sem necessidade de inscrição prévia. Acesse aqui para assistir: <https://www.youtube.com/live/J9H42Kd1Bsl>

Seminário Diagnóstico e Ações para Educação Infantil. Presencial e Online. 10 de dezembro, às 9h, auditório do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), em Brasília (DF). Canal MEC Youtube: https://www.youtube.com/@ministeriodaeducacao_MEC/streams

V Seminário Educação de Mulheres nos Séculos XIX e XX. 10 a 12 de dezembro, Instituto de Ciências da Educação (Iced), Universidade Federal do Pará (UFPA). Informações: <https://ufpa.br/eventos/v-seminario-educacao-de-mulheres-nos-seculos-xix-e-xx/>

ESPIRITUALIDADE

Ano Novo Zen. Cerimônia de Ano Novo no Templo Taikozan Tenzuizenji (Rua Wanderlei, 1.302, Pompeia, São Paulo), com a presença da Monja Coen Roshii. 31 de dezembro, a partir das 23h. Zazen, Palavras do Dharma, Toque dos 108 Sinos e, à meia-noite, ceia com o *soba* (macarrão japonês). Mais informações: <https://zendobrasil.org.br/loja/ano-novo-zen-2026/>

Encontro Ecumênico: celebração inter-religiosa que promove o diálogo e a paz entre crenças diversas. 14 de dezembro, auditório Harmonia, Brasília.

Natal em Canções – Musical Adore o Rei Eterno. 18 e 19 de dezembro, a partir das 20h (abertura dos portões às 18h30), Multicenter Sebrae (Avenida Jerônimo de Albuquerque, s/n – Altos do Calhau), São Luís (MA). Ingressos: <https://www.sympla.com.br/evento/natal-em-cancoes-musical-adore-o-rei-eterno/3206613>

Yoga ao Nascer do Sol – Encerramento 2025. 14 de dezembro, às 16h30, Canto do Forte. Praia Grande (SP). Mais informações: <https://www.sympla.com.br/evento/yoga-ao-nascer-do-sol-encerramento-2025-canto-do-forte-14-12/3227792>

SAÚDE

VI Congresso Internacional em Ciências da Saúde Única. Evento online. 11 a 13 de dezembro. Informações: <https://www.even3.com.br/6cicisu-589990>

CULTURAZEN

Divulgação



Voluntárias da ONG **Prematuridade.com** lançaram projeto para fortalecer o acolhimento, a disseminação de informações e o apoio às famílias de bebês prematuros

Mayra Merlin



O espetáculo *Eywa – o Universo de Pandora*, atração do Festival de Artes que arrecada alimentos para o Fundo Social de Solidariedade de Valinhos

Lillian Larangeira



Natália Larangeira, diretora artística da Associação Camerata Filarmônica (Acafi), e padre Paulo Crozera, representante oficial da Associação Cultural Candelária, instituições que firmaram parceria que marca um novo momento no cenário cultural de Indaiatuba

INDICAÇÃO DE FILME

VIDA APÓS A MORTE

Série documental em exibição na **Netflix**, com seis episódios, que conta histórias pessoais e analisa experiências de quase morte, reencarnação e fenômenos paranormais.

Casos que retratam a questão da vida após a morte. Baseado no livro de Leslie Kean, o documentário investiga também temas como experiências de quase morte, reencarnação e fenômenos paranormais.



Reprodução

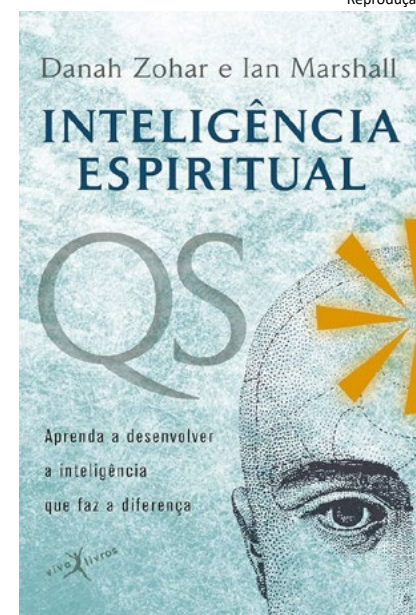
DICA DE LEITURA

INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL

Danah Zohar e Ian Marshall

Editora Pensamento

O livro defende a ideia de que, além do QI (quociente intelectual) e do QE (quociente emocional), a inteligência humana pode ser medida por meio do QS (quociente *spiritual*). Esse quociente é o responsável pelo significado da nossa existência, e pelo desenvolvimento dos valores éticos e das crenças que vão nortear nossas ações no dia a dia. De acordo com a obra, conhecer o potencial do nosso QS e desenvolvê-lo nos permite alcançar metas com mais eficiência.



Reprodução



*Boas festas e um ano
novo de muita luz,
paz e realizações.*

JORNALZEN



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