

JORNALZEN

ANO 21

JANEIRO/2026

Nº 250

www.jornalzen.com.br

21 ANOS

Com esta edição, o **JORNALZEN** está completando 21 anos de circulação, consolidando-se como veículo de comunicação de referência na área de autoconhecimento.

Arquivo pessoal



ZENTREVISTA
**Windyz
Ferreira**

Pág. 3



**PAZ.
EQUILÍBRIO.
SAÚDE MENTAL.**
@janeirobranco

ARTIGOS NESTA EDIÇÃO

ROSANGELA V. CAMARGO

Dia Mundial da
Justiça Social
e a equidade
de gênero

Pág. 10

DANIEL HAMER ROIZMAN

As velas que
o Holocausto
não apagou...

Pág. 11

FABI DUTRA

Dançasaterapia:
sentir, liberar
e se reconectar

Pág. 12

ADENIZE QUEIROZ DE FARIAS

Um sistema de
leitura e escrita
na ponta
dos dedos

Pág. 13

**PASTICCERIA SICILIANA
EM INDAIATUBA**

R. PADRE VICENTE RIZZO, 391 - INDAIATUBA
@CAFFESICILIANO

PUBLICIDADE INTERATIVA



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

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

• INTERATIVO • DIGITAL • RELEVANTE
#façaparte

@jornalzenoficial

EDITORIAL

Ano novo, e um mundo de possibilidades emerge em nossos pensamentos movidos pelo que não conseguimos realizar no ano velho... Todo começo de ano é a mesma coisa: fazemos novas escolhas, estabelecemos novas metas, resgatamos sonhos antigos e ainda não realizados, decidimos firmemente que realizaríamos “algo” muito importante para nossa saúde, etc.

Todo final de ano tende a vir acompanhado de alguma melancolia... um sentimento de perda que dá uma certa “deprê”, como a colunista e psicóloga Ligia Splendore nos lembra e alerta nesta edição. Na mesma linha, o colunista e psicólogo Andrés De Nuccio chama a atenção para a relação entre o que queremos realizar — nossa vontade versus o poder dos nossos velhos hábitos que imobilizam e nos fazem repetir tudo de novo, até chegar a um nível de frustração que nem aguentamos mais! Aí, precisamos de ajuda terapêutica, como a colunista e psicóloga Sílvia Lá Mon sempre enfatiza em sua coluna. Neste mês, ela aborda o tema da não violência, superimportante, porque viver experiências violentas sempre gera sofrimentos que se tornam barreiras para a autorrealização. Aqui, então, é hora de lembrar que “deprê” + sofrimento emocional abaxam nossa imunidade. Por isso você não pode deixar de ler a colunista professora Madá Neves que, nesta edição, aborda exatamente como melhorar a imunidade, principalmente das mulheres.

As/os outras/os colunistas contribuem nesta edição especial como uma força-tarefa, cuidadosamente organizada para ajudar você nesse momento tão cheio de possibilidades e desejos. A professora Alessandra Miranda orienta para o despertar de seu propósito na

COLUNISTAS DO JORNALZEN



Alessandra Miranda



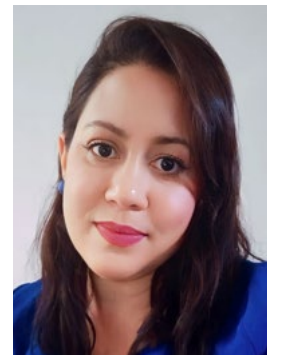
Andrés De Nuccio



Genigleide da Hora



Ferdinand van Zalen



Jackeline Susann



João Scalfi



Ligia Splendore



Madá Neves



Maribel Barreto



Sílvia Lá Mon

vida, enquanto a professora Jackeline Susann nos brinda com uma lista de desejos a serem colocados em pauta, e a professora Genigleide da Hora alerta para o fato de que, alguns de nós precisamos re(existir) para existir em uma sociedade injusta e desigual. A colunista Dra. Maribel Barreto em consonância com o colunista internacional teosofista Ferdinand van Zalen vão além do material e trazem a importância do poder interior – poder latente no ser humano, que deve ser acessado através da elevação da consciência por meio de práticas de meditação, autoconhecimento e

conscientização, assim como do poder do ato de servir a outro/a ou a algo para processos de autocura e auxílio na cura de outros/as, como eu, também colunista e editora deste jornal, abordo.

Além disso tudo, nesta edição contamos com a colaboração da advogada Rosângela Valio Camargo, que aborda a injustiça social sofrida por mulheres no mercado de trabalho; o psicólogo Daniel Hamer Roizman, que nos faz refletir sobre a tragédia e consequências permanentes do Holocausto; a bacharela em Direito Maria Lis Cardoso, que compartilha sua visão sobre a vulnerabilidade e silenciamento de pessoas transgênero; a Profa. Dra. Adenize Queiroz de Farias, que nos ensina sobre o papel do Braille na vida de pessoas cegas ou com baixa visão; a Profa. Dra. May Guimarães Ferreira que, poeticamente, nos conduz a uma viagem pela vida desde a perspectiva do Universo e do tempo passando; a Profa. Dra. Lenise Lopês, que nos leva a refletir sobre a complexidade das relações humanas e o risco do apagamento feminino; e a terapeuta

integrativa Fabi Dutra que, com sua leveza, mostra o poder transformador e curador da dançaterapia. Finalmente, mas não menos importante, esta edição conta, entre outras, com a contribuição da organização Brahma Kumaris, que nos faz compreender a importância da cultura da não violência e da PAZ na nossa caminhada terrena.

Então, esta edição, que comemora os 21 anos do JORNALZEN, vai fazer o que fazemos de melhor, isto é, ajudar você na tarefa de rever, retomar e tomar novos rumos na sua vida, sempre com o propósito de apoiá-la/o a atingir seus sonhos, meta e escolhas. Para isso, nosso incrível grupo de colaboradores/as traz neste mês de janeiro inúmeras contribuições para despertar seus insights e sua intuição, o sexto sentido que vai brotar dentro de você enquanto lê nosso jornal!

Windyz Ferreira
Editora



JORNALZEN

NOSSA MISSÃO:
Informar para transformar

DIRETORA EXECUTIVA
SÍLVIA LÁ MON

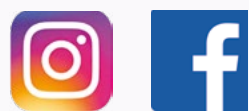
DIRETOR/EDITOR
JORGE RIBEIRO NETO

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.

ESPAÇO DO LEITOR

Maravilhosa a coluna de Sílvia Lá Mon (edição 249, Dezembro/2025). O tema sobre a inteligência artificial e os aconselhamentos emocionais são de extrema necessidade. E que bela a frase de Jung para conectar a visão!

Alex Kissilevitch (Indaiatuba, SP)

Pela primeira vez, li matérias deste jornal. E gostei.

Tereza Cristina Leite (pelo site do jornal)

ZENTREVISTA: Windyz Ferreira

MISSÃO DE APOIAR

Acadêmica e pesquisadora passou a integrar a equipe do JORNALZEN a fim de reforçar o conteúdo do jornal e contribuir para manter acesa sua proposta

Nesta edição comemorativa dos 21 anos do JORNALZEN, nossa entrevistada é uma pessoa que lê o jornal há quase 15 anos. Durante esse período, ela compreendeu o valor das informações e conhecimentos veiculados sistematicamente pelo jornal, assim como se tornou uma consistente divulgadora e colunista. Desde agosto de 2025, a professora Windyz Ferreira se tornou uma peça nova na engrenagem do jornal ao atuar como editora e coordenadora de conteúdo, contribuindo para a implementação de inovações relevantes na era da informação e do conhecimento. Windyz é acadêmica e pesquisadora com múltiplos interesses. Depois da aposentadoria, tornou-se *youtuber*, professora de meditação, resgatou a espiritualidade em sua vida e passou por inúmeras tradições até assumir se tornar estudante e voluntária da organização Brahma Kumaris. Nessa trajetória, ela reconheceu a rica diversidade de frentes do JORNALZEN e decidiu participar ativamente de sua produção, enriquecendo-o com contribuições, nacionais e internacionais, de acadêmicos, experts e profissionais de ponta.

A pergunta inevitável para iniciar esta entrevista é: com uma história profissional de 40 anos e muitas realizações, incluindo publicações, porque a senhora decidiu se juntar à equipe do JORNALZEN?

Isso é fácil de responder... Tornei-me leitora regular do JORNALZEN porque gosto de seu conteúdo de alta qualidade e, sempre que dissemino o jornal — hoje superacessível, online —, recebo feedbacks que reforçam minha certeza de seu valor para a população em geral. Depois que passei a ser colunista, durante a pandemia, meu envolvimento cresceu. Senti um chamado espiritual para apoiar o jornal a se reaquecer e beneficiar, cada mais, pessoas com seu conteúdo nas áreas de saúde, educação, espiritualidade e cultura. Eu sabia que, com minha rede nacional e internacional de colegas e amigas/os, isso não seria difícil. Assim, conversei com os diretores e fiz uma proposta de contribuir voluntariamente com minhas ideias.

Quem é essa pessoa que faz parte da nova fase do JORNALZEN? Conte um pouco de sua história para nossos/as leitores/as.

Nesta encarnação, me tornei fonoaudióloga e pedagoga, profissões que me levaram a trabalhar como terapeuta e a conviver com pessoas com deficiências diferentes e suas famílias. Em 1992, passei no concurso público para ser professora na área de Educação Especial, atividade que me levou ao mestrado e doutorado fora do Brasil, na Inglaterra, onde adquiri o título de Ph.D (doutora em Filosofia) com uma tese na área de Educação Inclusiva. Ali, comecei minha carreira e atividade



Arquivo pessoal

internacional. Sempre fui um pouco fora da caixinha e muito cabeça aberta, interessada em múltiplos temas e áreas de conhecimento. Assim, fluí para direitos humanos e como militante dos direitos da pessoa com deficiência,

e daí para políticas públicas. Depois de aposentada, fui para o mundo virtual (canais no YouTube), e daí para a saúde mental na academia. Esse mosaico de experiências ofereceu bases sólidas para eu ter reconhecido o valor

do JORNALZEN assim como para ter despertado o interesse em contribuir com sua produção.

Espiritualidade é uma das áreas focos do JORNALZEN. Conte um pouco o papel da espiritualidade na sua vida? Antes de mais nada, devo dizer que sou uma alma, viajando e vivendo a experiência terrena para elevar minha consciência. Como alma, não tenho nome, personalidade ou profissão, apenas vivo para me firmar na conexão com o plano superior e evoluir. Tive algumas emergências espirituais (vide a entrevista de Caroline de Moraes, na edição 247) e, em 1994, o chamado espiritual me levou à meditação e, gradualmente, ao desejo de compreender o que estava vivendo. Isso me levou a buscar explicações e estudar novas teorias, tais como epigenética (Bruce Lipton), neurociência (Joe Dispenza), a matriz divina e física quântica (Gregg Braden, Deepak Chopra) e processos de autorregulação ou cura, também denominado remissão espontânea de doenças. Hoje não vejo a vida terrena desconectada da espiritualidade, e esta da ciência moderna, que está descobrindo a sabedoria ancestral e dando sentido às experiências espirituais que todos/as vivemos.

A senhora adota alguma prática espiritual de autoconhecimento nesta etapa de sua vida? Por quê?

Sim. Meditação, retiros espirituais e estudo sobre as virtudes da alma. Essas práticas são fundamentais para eu viver com qualidade nesse mundo caótico e turbulento, e manter a saúde geral e mental.

Que mensagem gostaria de deixar para nossos/as leitores/as para que vivam com mais qualidade de vida?

Lute contra a ignorância do desconhecimento. Estude, busque respostas e aprenda com quem sabe (por exemplo, nossos/as colaboradores/as). Não se acomode frente aos seus sonhos e objetivos porque acredita que são inatingíveis. Não é verdade! Nós construímos nossa realidade. Por isso, conscientemente integre e eleve seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. Se você não acredita em nada, ainda assim, seja uma pessoa do bem e promova o bem — assim, você caminhará na luz.

“Lute contra a ignorância do desconhecimento. Estude, busque respostas e aprenda com quem sabe”

DATAS COMEMORATIVAS

- 1º/1 - Dia da Confraternização Universal
- 4/1 - **Dia Mundial do Braille**
- 6/1 - Dia de Reis, 6 de janeiro
- Dia da Gratidão
- 9/1 - Dia do Fico
- 7/1 - Dia do Leitor
- 11/1 - Dia do Controle da Poluição por Agrotóxicos
- 14/1 - Dia do Enfermo
- 18/1 - Dia Internacional do Riso
- 18/1 - Dia da Universidade
- 20/1 - **Dia Mundial da Justiça Social**
- 21/1 - Dia Mundial da Religião
- 23/1 - Dia Internacional da Medicina Integrativa
- 24/1 - Dia dos Aposentados
- 25/1 - Dia Nacional da Bossa Nova
- 27/1 - **Dia Internacional em Memória das Vítimas do Holocausto**
- 28/1 - Dia Nacional de Combate ao Trabalho Escravo
- 29/1 - **Dia Nacional da Visibilidade Trans**
- 30/1 - **Dia Mundial da Não Violência e Cultura de Paz**

Obs.: por sua relevância, as datas grifadas em negrito têm artigos ou matérias nesta edição.

Funssol tem campanha permanente e apoio contínuo a projetos sociais

O Fundo Social de Solidariedade (Funssol) de Indaiatuba mantém campanha permanente de arrecadação, por meio da qual recebe doações durante todo o ano, em horário comercial, das 8h às 17h, na Prefeitura Municipal.

A proposta é facilitar a participação da população, que pode contribuir com alimentos não perecíveis, leite, cestas básicas, fraldas geriátricas e infantis, produtos de higiene pessoal, material de limpeza, guloseimas e outros itens essenciais. As doações de roupas também são aceitas, embora o foco esteja nos itens de consumo imediato, fundamentais para o atendimento contínuo das famílias.

Janeiro é tradicionalmente um mês mais desafiador para a arrecadação, mas as necessidades não param. Por isso, o Funssol reforça que as Organizações da Sociedade Civil (OSCs) e os projetos sociais continuam ativos,

atendendo crianças, adolescentes, adultos e idosos em diferentes regiões da cidade. Já neste início de ano, começam também os repasses para mais de 30 projetos sociais, garantindo que as ações sigam acontecendo e que o trabalho desenvolvido ao longo do ano tenha continuidade.

Ao longo dos próximos meses, outras frentes ganham destaque, como os projetos voltados à terceira idade, aos grupos de convivência e às ações de geração de renda, que promovem autonomia, dignidade e inclusão social.

A população também pode contribuir via PIX por QR Code, que fica disponível no banner na capa do site da Prefeitura, ou pelo link Doe para o Funssol. O valor arrecadado com as doações é destinado para a compra de itens de limpeza e higiene, artigos de bebe, fraldas, ração animal, aparelhos auditivos, entre outros.

FAZER TERAPIA É...

Aprender e praticar a CNV

Conhecido como CNV, o método de comunicação não violenta foi criado pelo psicólogo Marshall Rosenberg nos anos 60, na época em que o movimento a favor dos direitos civis e contra a segregação racial estava no auge nos Estados Unidos.



Silvia Lá Mon

Rosenberg trabalhava como orientador educacional e durante esses conflitos era chamado para mediar situações diversas e ensinar técnicas de comunicação. A CNV acabou se tornando um método de trabalho bastante utilizado hoje na educação, em empresas, associações e em qualquer espaço onde existem várias pessoas reunidas com um objetivo em comum.

Podemos resumir esse processo como uma forma de levarmos em conta as nossas necessidades e as do outro, para que sejamos capazes de emitir nossas opiniões sem ferir o outro, assim como ouvir o que ele tem a dizer, sem nos sentirmos ofendidos. Sabem aquela história de você ser mal atendido por alguém e, ao invés de reclamar, parar e pensar empaticamente que talvez aquela pessoa esteja num dia ruim? Então a agressividade se dissipa, e você é até capaz de lhe devolver uma resposta educada, um sorriso ou uma palavra de conforto. Dessa forma, todos saem mais leves.

Rosenberg nos ensina quatro passos que nos ajudam a ter conversas mais saudáveis: *observação*, *sentimentos*, *necessidades* e *pedidos*. Numa situação difícil qualquer, podemos iniciar o diálogo pontuando o fato de maneira objetiva e descritiva, sem julgamento, interpretação ou crítica. Em seguida, expressamos como estamos nos sentindo com o ocorrido (de novo, sem julgar, somente expressando seu sentimento).

Então podemos pontuar ao outro qual a minha necessidade nessa situação, ou seja, expressar o que preciso que o outro considere, e em seguida fazer um pedido a ele para reparar a situação, considerando que o outro também tem o direito

de recusar.

Minha formação é humanista, e a linha que escolhi e na qual me baseio é a relação da psicoterapia rogeriana ou centrada na pessoa. Carl Rogers, psicólogo americano que atuou desde os anos 30, foi um expoente de seu tempo, tendo sido indicado ao prêmio Nobel da Paz. O método terapêutico que desenvolveu tem como princípios básicos a autenticidade e a empatia, acreditando no crescimento inato do indivíduo e em sua autorresponsabilidade. Utiliza como uma das técnicas o espelhamento de emoções. Citei Rogers porque Marshall Rosenberg bebeu de sua fonte de conhecimento. Foi seu aluno e amigo, e sua teoria influenciou profundamente o desenvolvimento da comunicação não violenta, que buscou aplicar esses princípios na resolução de conflitos e promoção da conexão humana.

Em nossa sociedade atual, de valores invertidos e com visões radicais e opostas, a CNV parece ser uma prática de importância vital para a manutenção da civilidade, restauração dos valores e aprendizado para as futuras gerações. Seria como sairmos da condição reptiliana de reagir instintivamente e trazermos nossas respostas para o nível do neocórtex, com respostas conscientes, que nos elevam ao plano de exclusividade da raça humana. Através da prática de uma escuta ativa e afetiva, as interações podem ocorrer com mais respeito e empatia.



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 6262

www.na.org.br



CRÔNICA DO COTIDIANO

Apagamento feminino

Lenise Lopês

Neste Natal, conversava com uma amiga que me comentava sobre as lindas mensagens natalinas que ela recebeu por WhatsApp e também e-mail. Chamou-me a atenção quando ela mencionou a palavra e-mail, pois hoje receber mensagens natalinas via e-mail se tornou coisa rara, visto que a maioria da população brasileira, prioritariamente, usa WhatsApp.

Durante nossa conversa, fiz uma observação, ao que ela imediatamente respondeu: “Você tem razão. Todas as mensagens que recebi foram através de WhatsApp, exceto uma, que veio de longe, muito longa e de um lugar onde a população praticamente não usa WhatsApp. A mensagem foi escrita exatamente no dia 25 de dezembro de 2025 e enviada para inúmeras pessoas, consideradas amigas e amigos brasileiros (deixava escapar ao leitor um tom saudoso, com certa melancolia; ela foi escrita pelo meu ex-companheiro). Um homem, com o qual dividi a vida durante 16 anos”.

Eu a interrompi e disse: “Olha! Certamente foi uma mensagem de reconhecimento e gratidão pelos tempos vividos juntos”. A minha amiga respondeu: “Não, não foi isso que ele fez. Ele não me contextualizou quando citou o meu nome”. Eu retruquei: “Mas como? No dia de Natal, ele não mandou para você algo ao menos fraterno?”. Ela respondeu: “Realmente não. Ele mandou a tentativa de construção de uma ‘Ode à música Popular Brasileira’, exatamente porque ele estava ouvindo música brasileira o dia inteiro, e por esse motivo veio a inspiração de escrever e agradecer a todos os brasileiros que introduziram na vida dele essa pérola poética, que é a música popular brasileira. A maior parte do mundo reconhece que nossa música é composta por grandes músicos e escrita por magníficos poetas. Na mensagem, ele cita nominalmente pessoas, dando uma ordem cronológica e ao mesmo tempo um grau de importância a cada pessoa que o apresentou e explicou sobre os grandes nomes da música pop brasileira”. E minha amiga continuou: “... em meio aos nomes citados, ele simplesmente inclui o meu nome”. E ela acrescentou: “... ele disse meu nome quase que de forma sutil”.

Percebi, pela maneira como ela me respondeu, que eu havia tocado em um ponto delicado de sua vida íntima. Estava de certa forma desconcertada, e não queria continuar o assunto, mas ela continuou: “Veja,

amiga, não é a primeira vez que ele faz isso. Ele escreveu um livro onde, no primeiro capítulo, fez uma citação literal de uma frase que eu costumava usar e até menciona ‘essa frase foi dita a mim por uma pessoa estrangeira’. Essa pessoa estrangeira sou eu. Imagine, você que essa pessoa foi a mulher que ele mesmo, em outros tantos momentos de sua história privada, afirmou ter amado loucamente, ter deixado tudo para trás e correr em busca do amor dela, feito o possível durante 16 anos para viverem juntos para sempre, porque juntos construiriam um mundo. Perceba que a mesma personagem é endossada em espaço privado, mas, quando em espaço público, a mesma personagem é revista, e mais: essa mulher que mereceu tanto amor e glória é simplesmente apagada. Ela desaparece! Porque esse lugar é apagado totalmente, e nada em seu entorno relativo ao reconhecimento e perpetuação dos seus feitos pode ser mencionado”.

Minha amiga, com um certo ar de lucidez e compreensão da realidade, continuou falando: “... é assim que nos foi contada toda a história a partir do advento do patriarcado. O patriarcado retirou da história humana o protagonismo feminino, causando um total apagamento de todas as importantes ações que as mulheres construíram. Não encontramos descrições na história onde se gaste tempo abordando as atitudes, os comportamentos e os hábitos que demonstrem a riqueza das habilidades femininas. É necessário estarmos alertas para entender que isso é cautelosamente pensado para que ocorra o apagamento da importância das mulheres em cada história privada. Quando a história é contada formalmente, isso é realizado pelos homens, e eles em hipótese alguma dão créditos e reconhecimento às mulheres. As mulheres não se reconhecem na própria história da civilização, o que as deixa extremamente fragilizadas na sua autoestima. Apesar disso, é fundamental entendermos que as mulheres são aliadas dos homens e, também, são aliadas de outras mulheres. Lembremos que quem criou o conceito de ‘sexo oposto’ foi o próprio patriarcado, como se fôssemos espécies distintas. Portanto, não percamos de vista os minutos de cada história privada. Elas compõem a história da humanidade. Desvendemos a verdade das histórias, as causas e as origens”.

Acho que por hoje nada mais direi — minha amiga disse por mim.

Lenise Lopês é professora doutora na Universidade Federal da Paraíba
lenisesampaio@gmail.com

CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

Servir nos aproxima do Divino

Sempre fui uma pessoa que gosta de ajudar. Minha mãe é assim, e eu aprendi com ela. Certamente, ela tem um papel nessa minha forma de ser no mundo. Todavia, conforme fui trilhando o caminho espiritual, fui estudando, aprendendo, me conectando mais e mais com o plano superior,



Windy Ferreira

compreendi que há mais no ato de servir do que apenas uma aprendizagem terrena (no meu caso, por meio de minha mãe). Servir alguém (uma pessoa, um animal, um enfermo/a, um idoso/a) ou algo (uma causa, um contexto) me traz uma sensação de bem-estar profundo, que transcende apenas o “fiz minha parte...”. Servir me traz aquele sentimento de paz e de conexão com algo que eu não entendia que era Divino, mas que hoje eu sei por que ao servir estou expressando minha alma pura, elevada, compassiva, através de meu corpo físico.

Etimologicamente, a palavra “servir” vem do latim *servire*, que significa estar a serviço, ser escravo, servo, termos que refletem uma origem ligada à submissão e ao trabalho para outro, mas com o tempo esta palavra evoluiu para significados mais amplos de ajuda e utilidade, como em *diakoneō* (grego, ministrar) e *avodah* (hebraico, serviço/adoração).

O ato de servir brota da amorosidade, que é uma virtude da alma e que faz com a gente se torne natural e espontaneamente útil. E, claro, essa manifestação de generosidade incondicional implica não querer ou esperar algo em troca (vou ser útil, mas logo vou obter X). Ela nos preenche, traz alívio e cura dores. Isso acontece porque quando servimos manifestamos o Divino que há em nós e ao nos conectarmos com o poder Divino vem a cura de dentro para fora. A ciência chama essa ocorrência de “remissão espontânea” ou, popularmente, “milagre”, ou seja, curas que acontecem do nada e a que a medicina não consegue explicar... De alguma forma, eu intuía que o serviço ao próximo vai além da ajuda material. Servir toca

processos profundos de cura de quem recebe e de quem serve. Quando escuto com presença, abraço sem julgamento e ofereço tempo sem cobrar retorno, algo em mim se transforma... meu estresse e ansiedade diminuem e meu coração se alivia. Essas mudanças verificáveis sobre a intui-

ção espiritual estão sendo agora confirmadas cientificamente.

Um estudo realizado na Universidade de Michigan (EUA), pela Dra. Stephanie Brown, mostrou que *peessoas que se envolvem regularmente em atos de ajuda têm uma redução significativa no risco de mortalidade*. E, o mais incrível, é que esse efeito só aparece quando o ato de servir é feito com empatia genuína, não por obrigação ou busca de reconhecimento. Ou seja, literalmente, o coração por trás da ação é o que cura! Outra pesquisa importante, conduzida na Universidade de Yale, investigou como o voluntariado impacta a saúde mental. Os resultados mostram que *peessoas que dedicam tempo ao*

serviço comunitário apresentam níveis mais baixos de depressão, maior sensação de propósito e até melhora nos marcadores inflamatórios do corpo, ligados a doenças crônicas.

Servir, portanto,

age como um antídoto natural contra o isolamento e o desespero.

Esses estudos me fazem compreender que curar não é apenas uma responsabilidade médica, mas uma responsabilidade inerente, que vive dentro de cada ser humano e que precisa ser urgentemente resgatada e ativada. O apoio dado, uma escuta ativa ou a presença silenciosa em momentos difíceis pode fazer parte de um movimento terapêutico coletivo de cura emocional e espiritual. Assim, concluo minha coluna convidando você, leitor/a do JORNALZEN a entrar nesse movimento de cura, realizando já atos de servir silenciosamente...

Profa. Dra. Windy Ferreira é especializanda em Neurociências e professora de meditação.
contato@windyferreira.net

“Quando escuto com presença, abraço sem julgamento e ofereço tempo sem cobrar retorno, algo em mim se transforma”

Quem dera que fosse réveillon o ano inteiro!

May Guimarães Ferreira

O que seria viver com a ideia de que é sempre novo o dia nascente? Seriam as festas e as datas comemorativas um processo de elaboração imaginário daquilo que é irrefutável na vida de cada um de nós?

Impossível nos parece parar o tempo. Pensando melhor, as horas passam somente no relógio a partir da movimentação da luz do Sol na circunferência da terra. E sempre acontece de maneira muito suave. O Sol nasce sem pedir licença à noite escura, que também é iluminada por outras estrelas. Na aurora há uma força luminosa que faz brotar sentimentos de renascimento e esperança. Nada fica escondido quando o Sol brilha no leste de nossa vida. A luz do Sol é a garantia da vida que brota da terra e o catalisador de nossos sentimentos de bondade e generosidade.

Não é desconhecido o lema de que o Sol nasce para todos e todas, sem exceção de ninguém na face da terra. Depois que o movimento de rotação da Terra alcança sua extremidade na direção oeste, a luz começa a se despedir provisoriamente de nós. Mas só provisoriamente... Quando essa nossa estrela de quinta grandeza vai se esconder no horizonte deixa marcas da beleza da sua luz em panoramas coloridos que jamais se repetem. Cada vez que o Sol se põe acontece um espetáculo a ser admirado pela retina de cada um de nós. Parece que a beleza está anunciando que a noite será nossa amiga, pois é prima-irmã do Sol.

A sutileza da luz da Lua nos faz sentir acompanhados pela poesia do Universo. E sempre há uma estrela visível, pelo menos, em cada entardecer que fica nos fazendo companhia durante toda a escuridão da Lua, quando ela se torna invisível. A Lua vazia é o anúncio de que haverá Lua cheia brevemente. Essa movimentação lunar também não

faz alarde e acompanha cada passo dos caminheiros da noite, inspirando versos e poesia. “Quem dera se fosse sempre primavera, amor! Quem dera se fosse sempre réveillon. De branco o ano inteiro, um chapéu Panamá, champagne do bom, em sete ondas pular e pedir para Yemanjá por nós dois, por nós dois, românticos à beira mar...” (CD *Cine Tropical*, de Alê Muniz e Luciana Simões).

Os eventos da nossa vida cotidiana nos fazem marcar o tempo, imaginariamente, a partir de momentos significativos da vida de cada um. A contagem de idade começa pelo dia que se viu a primavera pela primeira vez. Diz-se comumente, fulana completou tantas primaveras. O ano 2025 da Era Cristã é a contagem do número de solstícios de inverno, desde o nascimento do menino Yeshua, ressignificando a festa pagã do nascimento da luz. A ideia de tempo contínuo está em Santo Agostinho no seu livro *Confissões XI*: “Se o presente fosse sempre presente e não passasse para o passado, já não seria tempo, mas eternidade.” Através da inspiração agostiniana, compreendemos a essencial necessidade de criar celebrações de eventos que fazem parte das passagens de nossa vida.

Diversas vezes fazemos pequenas paradas ao longo do ano. Na verdade, temos urgência física e mental de parar. Essa é uma arte essencial para a nossa sobrevivência e qualidade de vida. Permanecendo com a luz do Sol, o protagonista do nosso tempo de calendário, festejamos as transformações que ocorrem na estável Terra e, no nosso corpo, ao longo dos anos. Na primavera, outono, inverno e verão há sempre coisas novas acontecendo no meio ambiente e em nossa subjetividade. E isso é motivo de celebração, irrefutavelmente!

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

30 de janeiro: Dia Mundial da Não Violência e Cultura de Paz

Dia 30 de janeiro se comemora o *Dia Mundial da Não Violência e Cultura de Paz*. Instituída pela ONU em 1948 (ano da publicação da Declaração dos Direitos Humanos), essa data recorda o assassinato de *Mahatma Gandhi* (1869-1948), líder espiritual indiano que tinha como princípio a *não violência*. “Mahatma” significa a grande alma.

A celebração desta data é importante para juntos/as refletirmos sobre o respeito à vida com qualidade, saúde mental e o valioso papel do diálogo como forma efetiva de combate a qualquer manifestação de hostilidade e agressão. Conscientizar visando o desenvolvimento dos valores solidariedade e respeito aos direitos humanos é possível por meio da Educação para a PAZ mundial.

A Organização Internacional **Brahma Kumaris**, fundada em 1937 na Índia, é um movimento espiritual mundial dedicado à transformação pessoal e à renovação do mundo. Com 8.500 centros em cerca de 110 países, a BK é parceira da ONU na tarefa de promover a PAZ no planeta. Seu verdadeiro compromisso é ajudar as pessoas a transformarem sua perspectiva em relação ao mundo, do material ao espiritual. Apoia a cultura de uma profunda consciência coletiva de PAZ e dignidade individual de cada ser. No Brasil, as atividades da BK começaram em 1979 e hoje possui 27 sedes nas principais capitais assim como mais de 60 centros em cidades do interior.

Essa organização ensina que a PAZ é um estado natural do ser – a alma, acessível para qualquer pessoa através da *Meditação Raja Yoga*, prática simples e sem rituais, mas que é potente

para nos reconectar com nossa essência pacífica. A Meditação Raja Yoga leva o/a praticante ao autoconhecimento e à purificação mental, de forma que ele/a se transforma e passa a desenvolver uma relação positiva consigo próprio/a, com as pessoas à sua volta e com o ambiente, ajudando assim a criar uma Cultura Global de PAZ, baseada em valores como *não violência, tolerância e respeito mútuo*.

Há inúmeras iniciativas globais apoiadas pela BK para promover a Cultura de PAZ, o diálogo intercultural e o respeito aos direitos humanos no planeta que, gradualmente, influenciam a sociedade para uma convivência mais pacífica porque a PAZ interior, duradoura, começa dentro de cada um, é o resgate de um *estado natural do ser* – a alma, que foi esquecido.

A PAZ pode ser praticada de formas diversas. Por exemplo:

- reservando curtos momentos de quietude e consciência do ser para acalmar a mente (meditando);
- comprometendo-se com o autoconhecimento a fim de compreender quem você é (sua identidade neste plano de vida) e o seu propósito no mundo;
- cultivando as virtudes do ser, como amor, verdade, pureza e felicidade a fim de fortalecer a atmosfera de PAZ.

A Brahma Kumaris ensina que a PAZ não é a ausência de conflito, mas uma qualidade interna que, quando cultivada por nós, pode transformar o mundo, começando com a mudança de pensamentos e a conexão com a própria essência.

Siga a BK no Instagram:
[@brahmakumarisbrasil](https://www.instagram.com/brahmakumarisbrasil)



MEDITAÇÃO PELA paz MUNDIAL

Todo Terceiro Domingo Às 17h30

Transmissão Online pelo YouTube @brahmakumarisbrasil

BRAHMA KUMARIS



**Isto é mais do que um post-it:
é um lembrete de que ninguém encontra equilíbrio na solidão.**

A saúde mental se fortalece quando o cuidado deixa de ser apenas individual e vira compromisso entre pessoas, comunidades e instituições.

Cuidar da mente é fortalecer vínculos,
criar redes e sustentar o que nos mantém de pé.
A paz nasce quando o cuidado deixa de ser apenas sobre mim
e passa a ser, também, **sobre nós.**

**Cuidar da mente é cuidar uns dos outros.
EM 2026, COLA COM A GENTE. COLA NA SAÚDE MENTAL.**

PARTICIPE DA
CAMPANHA



Janeiro branco²⁰²⁶



**PAZ.
EQUILÍBRIO.
SAÚDE MENTAL**
@janeirobranco



Realização:
Instituto de
Desenvolvimento
Humano
Janeiro Branco
janeirobranco.org.br

Conhecimento virou poder estratégico

Susane Garrido

Durante muito tempo, conhecimento e tecnologia foram tratados como esferas distintas, uma ligada ao pensamento, outra à execução. Esse modelo, no entanto, já não explica a complexidade do mundo atual. Na sociedade contemporânea, o conhecimento tornou-se o principal ativo estratégico e sua articulação com tecnologias de inovação passou a definir competitividade, desenvolvimento econômico e inclusão social.

Essa mudança exige mais do que adaptação técnica, exige uma revisão profunda da forma como aprendemos, ensinamos e produzimos valor. Não estamos falando apenas de novas ferramentas, mas de uma nova lógica de pensamento. Quem não compreende a relação entre conhecimento e inovação corre o risco de se tornar irrelevante em um mundo movido por inteligência, dados e criatividade.

A discussão ganha ainda mais relevância diante das transformações impostas pela inteligência artificial, pelas competências digitais e pelos avanços das neurociências aplicadas à educação. Nesse cenário,

o conhecimento deixa de ser acumulativo e passa a ser conectivo, interdisciplinar e orientado à solução de problemas reais.

Agora, a educação global vive um ponto de inflexão. As tecnologias de inovação estão redesenhando os processos de ensino-aprendizagem. O desafio não é mais acesso à informação, mas a capacidade de transformar informação em significado, decisão e impacto social.

Outro ponto central envolve as barreiras que ainda limitam esse avanço — como desigualdade de acesso, resistência cultural e formação inadequada para o uso crítico das tecnologias. Ignorar essas tensões é comprometer o próprio futuro do desenvolvimento social e econômico. Inovação não é neutra. Ela amplia oportunidades, mas também pode aprofundar desigualdades se não houver políticas, educação e consciência crítica.

Ao analisar megatendências globais, precisamos promover a integração entre conhecimento e tecnologias de inovação. Essa conexão será decisiva para a formação de profissionais capazes de atuar em um mundo instável, complexo e em constante transformação. O futuro não será definido apenas por quem domina a tecnologia, mas por quem sabe pensar com ela.

Susane Garrido, pós-doutora em Tecnologias da Inteligência e Design Digital, é coordenadora dos Programas dos Mestrados em Educação da American Global Tech University (AGTU)



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

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

JOÃO SCALFI



Problemas do mundo

O mundo está repleto de ouro.

Ouro no solo. Ouro no mar. Ouro nos cofres.

Mas o ouro não resolve o problema da miséria.

O mundo está repleto de espaço.

Espaço nos continentes. Espaço nas cidades. Espaço nos campos.

Mas o espaço não resolve o problema da cobiça.

O mundo está repleto de cultura.

Cultura no ensino. Cultura na técnica. Cultura na opinião.

Mas a cultura da inteligência não resolve o problema do egoísmo.

O mundo está repleto de teorias.

Teorias na ciência. Teorias nas escolas filosóficas. Teorias nas religiões.

Mas as teorias não resolvem o problema do desespero.

O mundo está repleto de organizações.

Organizações administrativas. Organizações econômicas. Organizações sociais.

Mas as organizações não resolvem o problema do crime.

Para extinguir

a chaga da ignorância, que acalenta a miséria; para dissipar a sombra da cobiça, que gera a ilusão; para exterminar o monstro do egoísmo, que promove a guerra; para anular o verme do desespero, que promove a loucura, e para remover o charco do crime, que carrega o infortúnio, o único remédio eficiente é o Evangelho de Jesus no coração humano.

Sejamos, assim, valorosos, estendendo a doutrina espírita que o desentranha da letra, na construção da Humanidade nova, irradiando a influência e a inspiração do Divino Mestre, pela emoção e pela ideia, pela diretriz e pela conduta, pela palavra e pelo exemplo e, parafraseando o conceito inolvidável de Allan Kardec, em torno da caridade, proclamemos aos problemas do mundo: “Fora do Cristo não há solução”.

(Bezerra de Menezes)

Fonte: *O Espírito da Verdade*

Caixas e acessórios de papel ondulado



FONE: (19) 3935-6940

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



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

Ano novo, pressão velha

Pedro Enrique Gaeski Nunez Rujano

A cada virada de ano, somos bombardeados por listas de metas — emagrecer, cuidar da saúde, guardar dinheiro, ler mais, ser produtivo... A tradição das resoluções de Ano Novo, uma herança ancestral, oferece a ilusão de recomeço com a simples virada do calendário. No entanto, eis a verdade incômoda: a maioria esmagadora falha.

Segundo pesquisas recentes, cerca de 80% das pessoas abandonam as resoluções ainda no primeiro mês. Por que insistimos nessa autoimposição mesmo sabendo dessas estatísticas? Porque a sociedade, e nós mesmos, transformamos o começo de ano em sinônimo de redenção pessoal. A pressão é dupla: externa (redes sociais, marketing de saúde, expectativas sociais) e interna, que a psicologia chama de pressão autoimposta.

Do ponto de vista psicológico, há vários elementos de risco nesse ritual anual. Metas vagas e genéricas, sem um plano concreto, são um deles. Prometer ser saudável ou mudar de vida é fácil, mas sem um caminho claro, a chance de desistência é maior. O perfeccionismo e o pensamento do “tudo ou nada”, definindo medidas radicais — vou meditar todos os dias, vou me exercitar cinco vezes por semana, nunca mais vou comer doce — criam uma armadilha: qualquer escorregada vira fracasso absoluto. A falta de conexão profunda com sentido e valores pessoais, o que, para a logoterapia, é decisivo. Quando metas são motivadas por culpa, vergonha, comparação ou obrigação social, e não por significados autênticos, se tornam superficiais.

A logoterapia, proposta por Viktor Frankl, surge como antídoto, dando um sentido à vida. Em vez de pensar em metas como listas de tarefas, deveres ou projetos de autopromoção, deveríamos buscar orientações existenciais: o que faz a vida valer a

pena para mim? Que valores me sustentam? Que tipo de pessoa quero ser, e não apenas o que quero conquistar? Quando metas anuais são baseadas em sentido, tornam-se faróis, não correntes que nos sufocam.

A mudança deixa de ser um espetáculo para os outros, e o novo corpo, a nova rotina e o novo status passam a ser um gesto autêntico de autotransformação. Além disso, os dados mostram que muitas pessoas abandonam essas promessas porque simplesmente não consideram o desgaste psicológico envolvido — estresse, culpa, ansiedade e autojulgamento. Sob pressão, o aparelho psíquico, que deveria nos sustentar na mudança, colapsa. E o ciclo se repete, ano após ano.

Entretanto, há algo de ainda mais profundo e perturbador nessa tradição: ela legitima a ideia de que ser feliz, produtivo, saudável ou melhor só é possível se a pessoa organizar a vida por metas externas e prazos. Isso conflita com o que a psicologia e a logoterapia ensinam, que a existência humana não se mede em marcos de produtividade, mas em significado, em relação, em profundidade de viver e, sobretudo, em compaixão consigo mesmo.

Portanto, aqui vai o provérbio necessário — pare de ver o Ano Novo como salvador ou como pontapé inicial, que só alimenta uma sociedade obcecada por metas e resultados rápidos. Em vez disso, use cada dia como chance de recomeço. Concentre-se no que realmente importa para você, no que ecoa com seus valores e no que dá sentido à sua existência. Porque só existe um tipo de meta que vale a pena: aquela que nasce da alma, não da pressão do calendário. E que, no limite, não transforma apenas o corpo ou a planilha, mas a vida.

Pedro Enrique Gaeski Nunez Rujano é psicólogo dos hospitais São Marcelino Champagnat e Universitário Cajuru, em Curitiba (PR)

ENSINAMENTOS TEOSÓFICOS

Leis inexplicáveis da Natureza

Você já vivenciou algo e pensou “Isso não pode estar certo, é impossível” ou “Já vi isso ou já estive aqui antes”? O terceiro objetivo da teosofia trata dessas experiências e encoraja você a *investigar as leis inexplicáveis da Natureza e os poderes latentes no ser humano*. Este não é apenas um conceito teórico,



Ferdinand van Zalen

mas um chamado para iniciar uma jornada de descobertas que podem transformar sua compreensão sobre o cosmos e sua noção de identidade.

Pensando nas *leis inexplicáveis da Natureza*, sou levado a pensar nos limites da ciência que me fazem questionar sobre o que realmente existe além do Universo que podemos observar com os recursos tecnológicos disponíveis hoje. Também penso sobre *qual é a natureza da consciência e como ela está relacionada ao cérebro*. Essas podem ser consideradas curiosidades acadêmicas, mas para mim são mistérios cujo entendimento podem alterar minha percepção da realidade.

É possível encontrar muitos exemplos na ciência. Por exemplo, a evolução atômica. No início do século XIX, J. Dalton (1766-1844) afirmou que toda a matéria é feita de átomos indivisíveis e indestrutíveis. No final do século XIX,

“Conhecer as leis da Natureza ajuda a ir além dos horizontes conhecidos e para o que pode ser revelado no Universo assim como no espírito humano”

J.J. Thomson (1856-1940) descobriu o elétron dentro do átomo. E. Rutherford (1871-1937) descobriu que o átomo possui um núcleo com carga positiva e o elétron orbitando ao seu redor. Mais tarde, em 1913, Niels Bohr (1885-1962) refinou o modelo de Rutherford, sugerindo que os elétrons orbitam o núcleo em níveis de energia específicos e fixos. Tudo isso levou ao Modelo Mecânico Quântico da década de 1920, e havia (há) ainda muito mais a ser descoberto!

É interessante saber que o conhecimento sobre *os limites do poder da humanidade* também estão se expandindo. O conceito de *poderes latentes no ser humano* se refere às capacidades mais profundas e muitas vezes inexploradas que permanecem adormecidas

dentro de cada um de nós: a intuição, a resiliência, as habilidades de autocura e, possivelmente, os potenciais cognitivos que ainda não entendemos. Esse objetivo teosófico encoraja a exploração de temas como mindfulness, meditação, psicologia e desenvolvimento pessoal como caminhos que favorecem o des-

bloqueamento do potencial humano.

Quando eu faço meditação, com frequência, meus pensamentos estão na minha cabeça e eu me distraio. Mas, uma vez, os pensamentos vieram e não me afetaram. Era como um trem passando, cada vagão com alguns pensamentos que iam embora... Eu não estava ligado a esses pensamentos — eles apenas passavam. Eu me senti calmo e sereno, expandindo. Não cheguei a sentir que eu “era um com o Universo”, mas eu sabia que estava conectado de alguma forma.

Ou seja, esse objetivo nos desafia à introspecção. Olhar para dentro de nós nos ajuda a compreender a comple-

xa interação entre mente, corpo e espírito e a cultivar as forças internas que podem levar a um maior bem-estar e propósito na vida. Essa interconexão inerente nos vários níveis da vida humana e entre a espiritualidade e a ciência reflete uns

aos outros porque esses níveis estão unidos pelos mesmos princípios fundamentais. Desbloquear nossos poderes latentes nos permite ganhar perspectivas e compreensões intuitivas que nos auxiliam na compreensão do mundo natural, e assim podemos encontrar paralelos e insights que iluminam os mistérios dentro dos quais estão inseridos nossa consciência e nosso ser. Convido você, portanto, a pensar neste *terceiro objeto teosófico* como um *participante ativo* na grande aventura da existência terrena. Quanto mais compreendermos o espírito humano como parte do Universo, mais nossa consciência universal se expandirá coletivamente.

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

Dia Mundial da Justiça Social e a equidade de gênero

Rosângela Valio Camargo

A Organização das Nações Unidas declarou, em 2007, o dia 20 de fevereiro como o *World Day of Social Justice*. Com essa data, o objetivo era firmar o compromisso das nações pela erradicação da pobreza e promoção de emprego e trabalho decente, além da igualdade de gênero e acesso ao bem-estar social e justiça para todos/as. O termo “justiça social” nos remete a uma sociedade equitativa e justa, na qual todos/as devem ter acesso aos recursos necessários para viver plenamente e à dignidade humana, independentemente de condições socioeconômica, raça, gênero, habilidades, origem ou credo.

A equidade de gênero, como medida de justiça social, vem sendo debatida e, a passos lentos, é objeto de árdua conquista, especialmente no que diz respeito à luta por igualdade de condições e oportunidades das mulheres no mercado de trabalho. Então cabe perguntar: *por que a equidade de gênero no mercado de trabalho representa justiça social?* Porque ser uma mulher economicamente dependente é, indubitavelmente, um fator de vulnerabilidade que tanto pode favorecer a ocorrência como agravar as experiências de violência doméstica ou intrafamiliar, dificultando também a autonomia e o rompimento de ciclos de violência, que devem ser denunciados pelas vítimas e por qualquer pessoa que tenha conhecimento ou suspeite que atos de violência estejam ocorrendo.

A 11ª edição da Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher, criada inicialmente para servir de subsídio na formulação da Lei Maria da Penha no Brasil, entrevistou 21.641 mulheres em todo o país. Realizada em 2025 pelo Instituto de Pesquisa DataSenado em parceria com o Observatório da Mulher contra a Violência, a pesquisa mostrou que 8,5 milhões de mulheres, ou seja, mais de 1/3 das vítimas não conseguem se sustentar, num quadro em que 56% dessas mulheres ganham até dois salários-mínimos inclusive, o que justifica a denúncia por apenas 32% dessas vítimas em delegacia comum, 28% em delegacia especializada da mulher ou polícia militar, e 11% por ligação à central de atendimento à mulher (Ligue 180), segundo a mesma pesquisa.

Como uma medida pública de busca por justiça social para a equi-

dade de gênero, foi aprovada a Lei nº 14.611/2023, que tornou obrigatória a divulgação semestral de relatórios, preenchidos por mulheres e homens, de transparência salarial por empresas com mais de cem funcionários.

O boletim *Mulheres no Mercado de Trabalho 2025* do Ministério do Trabalho e Emprego de indicou que os homens apresentam participação consistentemente mais alta que a das mulheres, passando de 74,5% em 2012 para 72,6% em 2024, enquanto as mulheres passaram de 51,9% em 2012 para 52,8% em 2024, exceto na pandemia, quando foi abaixo de 50%.

O Periódico do *Bank of America Business (2025)* apresentou os principais insumos para a defesa da maior participação feminina no mercado de trabalho, destacando que a paridade de gênero no emprego e na remuneração pode acrescentar até 20% ao PIB per capita mundial. Por isso, o custo dessa desigualdade é alto, ainda mais no Brasil, onde as mulheres representam, segundo o Censo 2022 do IBGE, 51,5% da população brasileira.

Segundo o Fórum Econômico Mundial de 2025, o Brasil caiu para a 70ª posição do índice global de disparidade de gênero, representando uma redução de 1 ponto percentual (de 72,6% em 2023 para 71,6% em 2024), de forma que seriam necessários cerca de 134 anos (ou 123 anos em 2025) para paridade total. A equidade exige um equilíbrio de poder e não apenas paridade de números, o que envolve a participação das mulheres nas esferas de poder das organizações e na política.

A edição do mapa *Mulheres na política: 2025* da ONU Mulheres informa que há apenas 18,1% de participação feminina na Câmara dos Deputados ou 93 mulheres, e 19,8% no Senado, ou 16 mulheres, o que coloca o Brasil na 133ª posição no ranking global de representação parlamentar de mulheres e 53ª no ranking de representação ministerial. Assim, é indiscutível que o Dia Mundial da Justiça Social é uma data importante para refletirmos sobre a sub-representação das mulheres nas esferas de poder como medida de justiça social para a equidade de gênero e criarmos, a partir desta reflexão, espaços de debate e iniciativas de transformação dessa injusta realidade.

Rosângela Valio Camargo é advogada de contratos e governança corporativa
rosangelavalio@hotmail.com

HEROÍNAS ANÔNIMAS

Desperte seu propósito de vida

Ser mãe é uma jornada com desafios e recompensas. Para mães de pessoas com deficiência essa jornada é ainda mais singular porque traz também um conjunto de oportunidades de crescimento. Nesta coluna, vou explorar como as mães de pessoa com deficiência pode resgatar ou desper-



Alessandra Miranda Soares

tar — de forma delicada e carinhosa consigo mesma — seu propósito de vida adormecido há muito tempo.

A maioria das mães tende a colocar as necessidades dos/as filhos/as antes das suas próprias. Embora seja natural querer cuidar de outros/as, é crucial lembrar que você também tem necessidades importantes. Colocar-se na própria lista de prioridades não significa ser egocêntrico; significa ter saúde a longo prazo, ou seja, prevenir doenças. Isso envolve aprender a dizer “não”, estabelecer limites saudáveis, buscar apoio e pedir ajuda quando necessário. Receber apoio pode ser libertador porque você pode ter mais tempo para si e se concentrar no que traz qualidade à sua vida.

Pensamentos e sentimentos considerados “tóxicos”, como a culpa e a autocrítica, são frequentes na experiência materna, especialmente quando atravessados pela deficiência. É comum se sentir culpada por acreditar que o que faz não é suficiente. Reconhecer que esses sentimentos são humanos (acontecem com qualquer pessoa) e socialmente construídos é essencial para transformá-los em pensamentos e sentimentos que fazem bem porque fortalecem a alma. A rede de apoio, nesse contexto, ajuda a identificar e desafiar os pensamentos tóxicos, substituindo-os por uma narrativa interna mais compassiva e amorosa.

As pessoas com quem você escolhe passar seu tempo podem ter um impacto profundo em sua vida. É importante cercar-se de pessoas que oferecem apoio, compreensão e positividade enquanto se afasta de relacionamentos tóxicos. Não se sint

constrangida para estabelecer limites ou se distanciar! Essa é uma parte importante de encontrar seu propósito e viver uma vida saudável. Reconheça o que você pode ou não fazer, sem sentir culpa. O autorrespeito e autoamor são essenciais e implica tratar-se com a mesma gentileza, com

paixão e respeito que você oferece. Essas práticas podem ajudá-la a fortalecer sua relação consigo mesma, tornando-a mais resiliente diante dos desafios da vida. Por isso:

- Pratique o autocuidado: reserve tempo para atividades que trazem alegria e relaxamento.
- Reavalie suas prioridades: faça uma lista de suas prioridades e certifique-se de que suas ações estejam alinhadas com elas.
- Celebre seus sucessos: reconheça e celebre suas conquistas, não importa quão pequenas possam parecer.
- Resgate seus sonhos: pense em

sonhos ou interesses que você pode ter deixado de lado e explore maneiras de retomá-los.

Encontrar seu propósito de vida como mãe de uma pessoa com deficiência é uma jornada desafiadora, mas valiosa. Você aprende muito no

caminho... Viver o momento presente é uma das mais poderosas estratégias para encontrar paz e propósito em sua vida. Deixe de lado os arrependimentos do passado e as preocupações com o futuro, viva no presente. E escolha preservar sua saúde mental, física, emocional e espiritual. Lembre sempre que cuidar de si mesma não é um luxo, mas uma necessidade fundamental para se preservar porque ao colocar sua oxigenação primeiro em você, você se torna a melhor versão de si mesma, capaz de oferecer o melhor de si para você e para todos/as que ama.

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

“Colocar-se na sua própria lista de prioridade não significa ser egocêntrico; significa ser saudável e sustentável a longo prazo”

As velas que o Holocausto não apagou...

Daniel Hamer Roizman

Convite para falar sobre o Holocausto Judeu me pega de surpresa e desperta um forte senso de responsabilidade. Sou brasileiro e parte do povo judeu numa época extremamente conturbada, em que o *antisemitismo* (corrente ou atitude política de aversão aos judeus) volta a se manifestar de variadas formas. Exatamente, por isso, é fundamental lembrar o Holocausto para celebrar o dia 27 de janeiro: o Dia Internacional em Memória das Vítimas do Holocausto.

A perseguição aos judeus, surgida ainda na Antiguidade, teve sua faceta mais brutal e mórbida no Holocausto, durante a Segunda Guerra Mundial (1939-1945). Ao mesmo tempo, sinto-me encorajado por esta pauta sugerida pela equipe editorial do JORNALZEN, que a considera relevante a seus leitores.

Começo lembrando que, no Brasil, é crime negar o Holocausto e/ou exercer e manifestar atitudes que refletem *antisemitismo*, palavra legalmente definida como uma forma de racismo. O Holocausto é um massacre deliberado de cerca de 6 milhões de judeus, representando cerca de um terço do povo exterminado em campos de concentração nazistas e áreas da Europa com o objetivo praticar limpeza étnica e genocídio. Ao longo da história, o antisemitismo praticou acusações de *deicídio*, isto é, o assassinato de Jesus (que também era judeu); de *riqueza e avareza*, o que levaria os judeus a se tornarem donos da economia mundial e subjugar outros povos; de *controle da informação* por meio do monopólio da mídia; de que seriam uma *raça infecta e inferior*, segundo o discurso nazista; e de que o povo judeu não teria o direito de terem um Estado próprio ligado a suas origens ancestrais, ou seja, negavam a este povo o direito de Israel existir sob a forma do *antissionismo*, ou a oposição à existência do Estado de Israel e ao sionismo, o movimento que defende a autodeterminação judaica em sua terra ancestral.

Particularmente, vivi episódios antisemitas em épocas e locais inusitados. Por exemplo, no clube judaico A Hebraica, em São Paulo, em um canto da parede da quadra de esportes apareceu a pichação “*judeu é igual a rato*”, possivelmente escrita por algum visitante, a qual é, claramente, uma manifestação de ódio que busca desumanizar aquele/a por quem se tem alto desprezo. Outra situação marcante ocorreu quando

estava de férias em um hotel no Rio de Janeiro e um rapaz, ao saber que eu era judeu, começou a se vangloriar do seu avô, que havia matado judeus nos campos de extermínio nazista. Ao invés de se envergonhar dos atos do avô e manifestar culpa ou simplesmente ficar calado, ele precisou exibir o suposto mérito do avô assassino, em uma tentativa de me intimidar. O tema é amplo, mas o fato é que o racismo NUNCA se justifica mesmo quando legitimado por algumas hipóteses (infundadas), como por exemplo que...

- o antisemitismo se nutre da inveja frente aos judeus por serem uma comunidade milenar conhecida como o *povo do livro*, ou seja, cuja profunda relação com a Torá, livro sagrado, guiou sua história. Na vanguarda da civilização monoteísta essa relação trouxe valores presentes até hoje na cultura humana.
- por ser um povo muito pequeno (não chega a 0,02% da humanidade), nós nos ajudamos mutuamente de modo a evitar que nossos membros passem fome e/ou necessidades básicas, o que porventura geraria revolta em quem não se sente beneficiado desse sistema solidário.
- proporcionalmente, o número de cientistas, artistas, filósofos e outras mentes notáveis é estatisticamente maior de que em outros povos e culturas. Tal aspecto poderia gerar ideias conspiracionistas e um sentimento de inferioridade.

Por mais que os judeus tenham particularidades e sejam apenas humanos imperfeitos, NADA justifica o racismo *antisemita* e, tampouco, qualquer outro tipo de racismo e/ou preconceito. Nesse sentido, lembrar o Holocausto é uma via fundamental para refletirmos sobre nós mesmos enquanto seres humanos. Mesmo passadas décadas desde o Holocausto, essa tragédia ainda deve ser considerada um problema humano amplo e que, portanto, merece atenção e reflexão: *qual é a nossa relação conosco mesmos e com nossos semelhantes? A quem se mata, de fato, quando se assassinam pessoas, povos, culturas e religiões? Para o judaísmo, todos nascemos como as chamadas de uma vela. Cabe saber usar essa luz visando clarear a escuridão. Para tanto, usemos o livre-arbítrio. Não nos deixemos dominar pelo ódio. Vamos transcender a soberba e a sede de domínio. É mister desenvolver o elo espiritual entre os povos e pessoas. Nesse sentido, que possamos retomar nossa energia vital e acender a chama da vela interior para que ela ilumine o mundo — que é de todos/as.*

Daniel Hamer Roizman é psicólogo e mestre em Psicologia Social. Autor de *A psicanálise das experiências anômalas: desdobramentos do estranho* (Zagodoni Editora, 2025). Membro do Programa de Pesquisas em Experiências Não Ordinárias e Estados Alterados de Consciência da USP.

AUTOCUIDADO & BEM-ESTAR

Uma lista de desejos para 2026

O ano de 2026 chegou e, como todo novo ano, a energia da mudança surge com força total. É nesse período que o lema “deixa a vida me levar”, das festas de fim do ano, é substituído pela vontade de planejamento a fim de realizar as metas que almejamos no futuro. Saber o que a gente quer



Jackeline Susann

é um passo importante para alcançar nossos objetivos e ser protagonista do destino. Na fábula de Lewis Carroll em Alice no País das Maravilhas, o gato advertiu a pequena garota que “Quem não sabe para onde vai, qualquer caminho serve”. Fábulas trazem sabedoria, pois quando não existe consciência sobre o que queremos, somos guiados pela arbitrariedade do que nos sucede no dia a dia. É fato que não temos controle sobre tudo o que nos acontece. Somos seres sociais que dependem da estrutura econômica, da política, das condições climáticas... No entanto, as escolhas individuais também influenciam nossa trajetória de vida.

Nessa jornada

somos possuidores de desejos que podem alterar uma rota predestinada. A capacidade de sonhar é uma forma de direcionar novos caminhos. Mas, para isso, precisamos sair do automático e ter consciência dos sonhos que queremos alcançar: prevalecendo a paciência da formiga que carrega, dia a dia, um grão de cada vez, tornando um sonho muito além de um ponto distante no horizonte, mas um navegar possível.

Pensando nisso, para esse ano que se inicia, sugiro que você elabore uma lista de desejos! Sim, pegue uma caneta e caderno, pense nas coisas que gostaria de realizar esse ano. Seja aberta/o, espontânea/o e livre ao fazer sua lista. Construa

pequenas frases e pon-tue do desejo mais fácil ao sonho mais distante. Por exemplo, ir a um restaurante japonês da cidade; praticar meditação; aprender um novo idioma; e viajar mais. Não importa se o desejo é material ou espiritual, fácil ou difícil de realizar, este é um exercício de li-

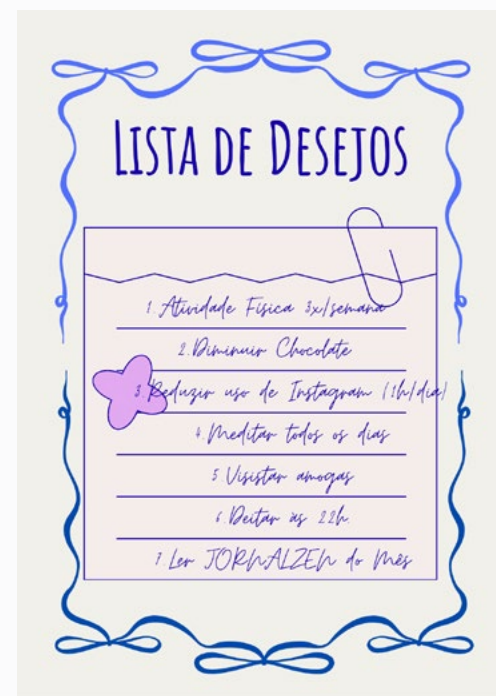
berdade e autoconhecimento. Após elaborar sua lista de forma desprendida, é hora de reorganizar os desejos em três categorias: desejos alcançáveis em curto prazo; desejos alcançáveis em médio prazo; desejos para longo prazo. Uma dica importante: transforme um desejo a médio ou longo prazo em pequenas ações diárias. Se você quer aprender um novo idioma, comece acrescentando 20 minutos de estudo diário da língua estrangeira na sua lista de atividades cotidianas. Relacione também seus desejos com as atividades que você gosta, por exemplo, escutar uma música ou assistir o seu filme

preferido no idioma que pretende aprender. No final, a lista não deve ser tomada como mais uma cobrança, mas um exercício de autoconhecimento. Um mapa. Um mapa que você mesmo desenha, que pode rasurar, apagar, riscar, colorir, redefinir... Um guia para redescobrir quem é você e o que você quer. Esse é um exercício para lembrar que mesmo sem o controle de tudo, temos o poder de escolher a direção do nosso olhar e dos passos.

Então, qual será o primeiro desejo que você vai anotar para 2026?

Então, qual será o primeiro desejo que você vai anotar para 2026?

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



REPENSANDO A LOUCURA

Depressão e saúde mental

Você já ouviu falar na depressão de fim de ano?

A depressão de fim de ano é um fenômeno psicológico frequente, embora não seja um diagnóstico formal. Ela se manifesta como tristeza, vazio, desânimo, solidão e ansiedade, intensificados pelo encerramento de ciclos,



Ligia Splendore

balanços existenciais, expectativas frustradas e pela pressão social para vivenciar esse período como alegre e bem-sucedido. O contraste entre a experiência interna e o discurso cultural dominante pode aprofundar sentimentos de inadequação, isolamento e não pertencimento.

Sob uma perspectiva simbólica, o fim do ano funciona como um *rito de passagem* que ativa processos internos profundos que pedem por uma autoavaliação de vida e trazem a oportunidade de se fazer novas escolhas a partir dos aprendizados adquiridos. Mas, esse momento pode trazer também sentimentos de perda, fracasso e até mesmo de morte simbólica. Quando esses movimentos não são reconhecidos ou elaborados, podem ser vivenciados como

“Em alguns casos, a depressão de fim de ano pode ser entendida como uma noite escura a alma, um momento de transição que exige acolhimento, reflexão e discernimento”

estados depressivos e angustiantes. Essa experiência se aproxima do que São João da Cruz, místico, sacerdote e frade carmelita espanhol do século XVI, descreveu como *A Noite Escura da Alma*. ou seja, um período de vazio, abandono e perda de sentido que, embora doloroso, pode trazer um potencial de transformação. O psiquiatra tcheco Stanislav Grof, cofundador da psicologia transpessoal, amplia essa compreensão ao situar esses estados depressivos dentro das emergências espirituais, processos de desenvolvimento espiritual inerente ao ser humano, mas que pode se apresentar como uma crise psicoespiritual e trazer sofrimento profundo para quem passar por essas experiências. Na coluna passada, apresentei o conceito de *emergência espiritual* esclarecendo que essas vivências são muito mais comuns do

que imaginamos e não são necessariamente patológicas. Pelo contrário, essas experiências podem sinalizar uma reorganização psíquica e espiritual relevantes para a nossa evolução e crescimento. Assim, em alguns casos, a depressão de fim de ano pode ser entendida como uma noite escura a alma, um momento de transição que exige acolhimento, reflexão e discernimento, podendo abrir caminho para revisão de valores, amadurecimento interior e renovação do sentido da vida.

Nesse contexto, a entrevista publicada em Dezembro/2025 pelo JORNALZEN, ao resgatar a figura de São Nicolau por trás do Papai Noel e recolocar no centro do Natal valores como compaixão, cuidado e fraternidade, oferece um contraponto simbólico ao esvaziamento de sentido que marca esse período e pode ser um convite para abrirmos espaço para a espiritualidade se fazer mais presente em nossas vidas não somente durante o Natal, mas durante o novo ciclo que se inicia em 2026.

O depoimento de R.O.P., experienciador do **Repensando a Loucura**, é um exemplo vivo de como uma perspectiva mais integral da saúde mental pode ajudar a ressignificar a depressão: *“Estava em tratamento de uma depressão resistente há alguns anos, e a partir de uma cerimônia indígena — experiência de uma profunda conexão espiritual impossível de descrever em palavras, determinante em meu processo de cura —, pude ampliar meu entendimento sobre a depressão, não apenas como uma doença, mas também convite e oportunidade de olhar para questões que estavam adocidas em mim das quais não tinha conhecimento, e assim restabelecer minha saúde em sua acepção integral.”*

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

Dança terapia: sentir, liberar e se reconectar

Fabi Dutra

Provavelmente você já ouviu falar de dança terapia, mas eu tenho quase certeza de que você desconhece os benefícios dessa abordagem corporal transformadora e curativa...

Nem sempre conseguimos explicar o que sentimos. Às vezes, a mente entende, mas o corpo continua tenso: ombros rígidos, respiração curta, cansaço, travamentos. A **dança terapia** é uma ferramenta terapêutica que utiliza **música** e **movimento** para acessar emoções profundas, liberar tensões acumuladas e ampliar o autoconhecimento — sem exigir técnica, coreografia ou “saber dançar”.

A proposta parte da ideia de que emoções não expressas podem se transformar em **couraças corporais**. Sentimentos como tristeza, medo, raiva ou mágoa podem ficar represados ao longo da vida. A música funciona como ponte para acessar essas camadas internas; a dança, como um modo de dar saída ao que o corpo precisa dizer. O foco não é performance: é **expressão com segurança e sem julgamento**.

Apenas para que você possa entender a dinâmica, um exemplo de sessão individual poderia ser: a pessoa escolhe músicas conectadas a um tema que deseja trabalhar. Em geral, são escolhidas duas músicas: a primeira ajuda a entrar em contato com a emoção e permitir que ela seja reconhecida; a segunda favorece a liberação dessa emoção que pode ter ficado represada por longo tempo. Durante o processo, o movimento é livre e orgânico. Quanto menos padronizado, melhor. A ideia é sair do “passinho automático”, abrir espaço para o corpo realizar o movimento que ele precisa.

Na dança terapia em grupo, em geral o recurso do movimento é ainda mais



utilizado do que nas sessões individuais e os conteúdos acessados são trabalhados posteriormente nas rodas de conversa. Neste caso, os benefícios vão além dos ganhos físicos de uma atividade corporal. Muitas pessoas que experimentaram uma vivência como essa, relatam **leveza**, sensação de **liberdade**, maior **energia**, melhora do humor e da presença. Ao permitir que o corpo se mova como ele precisa, a pessoa reduz tensões, amplia a capacidade de sentir sem se assustar e fortalece a autoestima — especialmente para quem carrega a crença de “não sei dançar”.

A dança terapia pode ser indicada para quem busca aliviar estresse, destovar emoções, melhorar a relação com o próprio corpo e desenvolver autoconhecimento. Não existe restrição de faixa etária ou gênero. Em um tempo em que tanta coisa é reprimida e acelerada, utilizar a dança como recurso, pode ser um retorno simples e potente para voltar a habitar a si mesma/o com mais verdade, presença e vitalidade.

Fabi Dutra é dançarapeuta e terapeuta integrativa [@fabiana_elisa_dutra](https://www.instagram.com/fabiana_elisa_dutra)



Ligia Splendore
PSICÓLOGA

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

Um sistema de leitura e escrita na ponta dos dedos

Adenize Queiroz de Farias

Em 4 de janeiro de 1809, nasce na França Louis Braille, que perdeu a visão por volta dos 3 anos de idade. Ele ingressou no Instituto Parisiense de Cegos, onde aperfeiçoou um sistema tátil de leitura e escrita que, aos poucos, tornou-se um divisor de águas para o coletivo de pessoas cegas em todo mundo: o *Sistema Braille*. A primeira versão desse sistema foi disseminada em 1825, quando o Louis tinha apenas 16 anos, e que foi concluído nas décadas seguintes. Utilizado mundialmente, hoje o Sistema Braille possibilita a leitura e escrita de letras, números e até da simbologia musical às pessoas que, por razões distintas, perderam parcial ou totalmente a visão.

Você consegue intuir o que, na prática, o Sistema Braille representa para essa população? Não foram poucos os mestres que acreditaram ser possível alfabetizar uma criança cega oralmente. Nesse contexto, a máxima do: “só se aprende a ler, lendo” aplica-se perfeitamente ao aprendizado do sistema braille que, para além da alfabetização, do reconhecimento ortográfico e das demais atividades escolares, oferece oportunidades valiosas de uma leitura autônoma que, ao mesmo tempo, informa, comunica, aprofunda crenças e transporta estes leitores para outros lugares sem sequer saírem de suas casas.

Esta é uma experiência recorrente na trajetória das pessoas cegas usuárias do sistema braille, como é o meu caso, que, estou agora dialogando com você através deste artigo. A *leitura na ponta dos dedos*, como afirmado por Louis Braille, abre nosso olhar para uma leitura do mundo, a qual nos permite exercer as funções profissionais de maneira proativa e, sobretudo, conduzir com autonomia os processos decisórios e os rumos de nossa vida. Razões como estas tornam-se determinantes para o fortalecimento do sistema braille ao longo dos seus dois séculos de existência, cuja expansão transcende o universo das pessoas cegas. Quer um exemplo? *Você já se deparou com aqueles pontinhos “estranhos” nas prateleiras de farmácias, em caixinhas de remédios, em supermercados, em elevadores, ou sinalizações de alguns espaços públicos? Certamente, para alguns de vocês esses pontinhos nada comunicam... Para outros, talvez se tornem em curiosidade e desejo de mergulhar em novos conhecimentos, como é o caso de professores videntes (que enxergam) que decidem aprender a utilizar os ‘pontinhos’ (o Sistema Braille) para alfabetizar crianças e adultos com deficiência visual.*

Você sabia que um texto em braille, originariamente escrito com auxílio de *reglete e punção*, atualmente pode ser impresso por meio de impressoras de alta tecnologia ou ser disponibilizado através de um display braille? Isso mesmo! Para tanto, o desafio consiste em reduzir custos a fim de que tais inovações tecnológicas, materializadas por meio de impressoras e linhas braille, alcancem um número cada vez maior de pessoas cegas, hoje em torno de 338 mil no Brasil e 36 milhões no mundo. Por isso, são muitas as razões pelas quais o dia 4 de janeiro, o *Dia Mundial do Braille* deve ser celebrado no mundo todo! Mais que um código de leitura e escrita, esse é um sistema que, há 201 anos, vem fortalecendo a visibilidade e as lutas universais das pessoas cegas. Trata-se, portanto, de uma ocasião singular que exige a junção de esforços e reivindicações numa perspectiva planetária, a fim de garantir condições para aquisição da leitura e escrita a essa parcela da população, dentre as quais destacamos:

- que crianças cegas sejam alfabetizadas tendo um livro braille em suas mãos;
- que nos mais diversos níveis e modalidades de ensino haja profissionais qualificados, que possam responder eficazmente às demandas específicas dos estudantes cegos;
- que nos eventos, produtos, serviços e logradouros públicos e privados, sejam disponibilizadas informações em braille, conforme assegurado por normativas internacionais;
- que haja avanços nas políticas públicas;
- que haja avanços no processo de pesquisa e produção de conhecimentos relacionados a deficiência visual;
- que a paixão pela leitura braille nas novas gerações de crianças e jovens cegos sejam despertadas, assim como a consciência e, sobretudo, a necessidade de mobilizações coletivas em torno desta causa.

Eu, sou mulher, nordestina, natural de Campina Grande (PB), cega e cheguei ao nível mais alto da formação educacional que é o Doutorado. Como professora do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba e Presidente do Instituto dos Cegos de Campina Grande, sou uma ativista e militante contumaz na promoção e defesa dos direitos da minha comunidade se autorrealizar e alcançar seus sonhos! Assim, vamos à luta!

Adenize Queiroz de Farias é professora doutora na Universidade Federal da Paraíba adenize.queiroz@gmail.com

CONFRARIA DA MENTE

Escolhas novas: hábito x repetição

O ano não começa quando você decide ou começa quando você escolhe o que vai repetir?

Janeiro chega com um clima particular. Há uma disposição sincera para fazer diferente, organizar a vida, cuidar melhor do que importa. As decisões não são falsas. Elas nascem de um desejo legítimo



Andrés De Nuccio

de viver com mais coerência. Ainda assim, poucas semanas depois, muita gente percebe um desconforto silencioso, a sensação de que, apesar das boas intenções, algo começa a escorregar pelos dedos.

Costumamos interpretar isso como *falta de disciplina ou de força de vontade*. Mas essa leitura sobre como agimos é superficial e pobre uma vez que o problema raramente está na decisão que tomamos porque *está na expectativa exagerada que colocamos sobre ela*.

O cérebro humano não muda por decretos internos. Ele muda por repetição. Não registra o que achamos importante num domingo à noite, mas aquilo que acontece com frequência numa terça qualquer. É por isso que tantos planos bem pensados se desfazem quando a vida volta ao seu ritmo comum. O sistema nervoso aprende (incorpora, registra padrões de comportamento) com repetições, não com uma experiência que entusiasma.

Talvez a pergunta mais honesta no início de um ano não seja *“o que eu quero mudar?”*, mas outra, mais concreta: *o que estou disposto a repetir mesmo quando o dia é comum, cansativo ou frustrante?* Ou seja, como respondo quando algo não sai como o esperado e eu me frustrar? Como trato minha própria mente quando erro? Qual estado interno eu “treino”, ainda que por poucos minutos e mesmo sem inspiração. Não me refiro a grandes metas, mas a pequenos modos de estar na sua vida, no seu cotidiano, no mundo... A repetição não constrói apenas resultados externos, ela constrói identidade.

Aquilo que se repete se incorpora. Vira o jeito habitual de pensar, sentir

e agir. Um ano bem vivido não é o mais intenso nem o mais produtivo, mas aquele em que há menos ruptura entre intenção e cotidiano. A organização real da vida começa menos na agenda e mais na forma como a pessoa se habita. Muita gente falha sem perceber porque escolhe objetivos, mas não

escolhe práticas internas. Espera que o mundo coopere com seus planos quando essa quase nunca cooperação acontece. Aí, inevitavelmente, se retorna automaticamente aos velhos padrões emocionais, aos hábitos cristalizados no seu cérebro! Isso acontece não por fraqueza de sua parte, mas por falta de treino mesmo, isto é, quando não somos mestres de nossas vidas, o automático governa a vida real.

Ao longo de muitos anos de atuando como psicólogo clínico e docente, fui compreendendo que mudanças consistentes não surgem de viradas heroicas, mas de ambientes

“Não é a decisão que muda o ano, é o padrão que você sustenta quando a empolgação, o entusiasmo passa”

que favorecem a repetição consciente, um espaço (virtual) onde você é lembrada, semana após semana, do que escolheu sustentar. É dessa compreensão que nasceu a **Confraria**

da Mente, não como promessa de transformação rápida, mas como um caminho sério e efetivo para quem quer construir clareza, lucidez emocional e estabilidade ao longo do tempo. Talvez este ano não precise de mais ou novas decisões. Talvez precise apenas de uma escolha simples e corajosa, decidir com cuidado o que você vai repetir até que isso se torne parte de você e transforme sua vida.

Para quem sente que esse é um chamado do coração, deixo aqui meu convite para conhecer e se juntar à comunidade da **Confraria da Mente**, espaço onde você vai compreender se esse caminho faz sentido neste momento da sua vida. Clique agora no link a seguir e conheça mais detalhes: <https://www.cursos-andresdenuccio.com.br/confraria-da-mente>

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

Ser uma mulher transexual e a contínua autodefesa

Maria Lis Cardoso

O dia 29 de janeiro, marcado como *Dia da Visibilidade Trans*, é associado à ideia de reconhecimento e afirmação. Falar em visibilidade soa positivo: estar à vista, ser reconhecida, ocupar espaços. Mas para quem vive a realidade de um corpo trans, a visibilidade é uma faca de dois gumes. A experiência mostra que visibilidade, por si só, não é sinônimo de proteção. Em muitos contextos, ela apenas desloca o corpo para o centro do olhar — sem alterar as condições que tornam esse olhar ameaçador.

Eu, como mulher transexual e acadêmica (Direito, Matemática, Física e Filosofia), atuo em todas essas áreas refletindo sobre o que vivo. **E viver, para mim, é resistir.** Corpos trans aprendem cedo que a visibilidade é uma prática cotidiana de risco. O cérebro registra padrões de segurança e silêncio. Estar no meu corpo é estar em luta constante, mesmo que eu não queira. Essa aprendizagem é neurobiológica: ambientes imprevisíveis treinam o corpo para antecipar o risco. Visibilidade sem cuidado cobra um preço alto, exigindo gasto contínuo de energia psíquica e transformando a existência em desempenho. Não é fragilidade, mas adaptação a contextos que não permitem descanso. A própria existência passa a ser uma resistência inegociável.

Do ponto de vista neurocientífico, segurança nasce da previsibilidade. O sistema nervoso regula quando reco-

nhece o ambiente como minimamente confiável. Pequenas repetições importam: ser chamada pelo nome correto, não precisar se explicar, perceber que regras valem igualmente para todos. Quando eu pesquiso nos tribunais de justiça e vejo a palavra “travestida” ligada a “golpe, ardil, simulação”, eu percebo o quão congelado está o discurso da justiça. Essa entropia é devastadora e mostra que a regra não vale igualmente para todos/as. A pergunta central não é quem pode ser visível, mas em que condições essa visibilidade acontece. Quando a responsabilidade pela adaptação recai apenas sobre quem já é vulnerável, a visibilidade deixa de ser reconhecimento e passa a ser mais uma tarefa individual de sobrevivência. Pensar a visibilidade como cuidado coletivo desloca essa lógica, compreendendo que ambientes também educam — ou adoecem.

No Dia da Visibilidade Trans, talvez o gesto mais honesto seja este: observar menos o corpo exposto e examinar mais os contextos que o cercam. Visibilidade, quando acompanhada de cuidado, não exige defesa constante. Ela permite algo raro: existir sem tensão permanente. E isso, mais do que aparecer, é condição básica de dignidade.

Maria Lis Cardoso é mulher transexual, bacharela em Direito pela Unisul, licenciada em Matemática pela UFSC e em Física pela UFS. É pós-graduanda em Filosofia, Educação e Cultura pela UFRB e pesquisadora em gênero e justiça. marialiscardoso@substack.com

Indaiatuba inicia serviço de doação de sangue em parceria com Unicamp

Indaiatuba contará com um novo serviço de doação de sangue, o Posto de Coleta Externa Regular, às segundas-feiras (exceto feriados e pontos facultativos), das 8h30 às 12h, no Ambulatório de Especialidades Dr. Mário Paulo (Centro de Oncologia), na Rua Hélio Pistoni, s/n, Jardim Morada do Sol. A iniciativa é promovida em parceria entre a Secretaria da Saúde e o Hemocentro da Unicamp. O atendimento será por demanda espontânea, com capacidade para até 70 candidatos.

Para doar, é necessário estar em boas condições de saúde, ter entre 16 e 69 anos (menores de 18 anos devem apresentar autorização assinada pelos responsáveis e documentação exigida), pesar no mínimo 50 quilos, ter dormido ao menos seis horas nas últimas 24 horas, não estar em jejum e estar bem hidratado.

O processo de doação é seguro, sigiloso e segue etapas padronizadas: cadastro mediante documento oficial com foto ou aplicativo digital oficial, pré-triagem com checagem de sinais vitais e teste rápido de anemia, entrevista confidencial e, se aprovado, a coleta. Os intervalos mínimos entre doações de sangue total são de dois meses para homens (até quatro doações por ano) e três meses para mulheres (até três doações/ano).

Procedimentos como acupuntura, piercing ou brincos tornam o candidato apto após 72 horas, desde que realizados com antissepsia adequada. Para tatuagem, maquiagem definitiva e piercing em cartilagem, o prazo de inaptidão é de quatro meses após o procedimento. Piercings realizados em cavidade oral ou região genital exigem seis meses de inaptidão após a retirada.

DIREITOS & ANTICAPACITISMO

Atos de existir e (re)existir

No dia 3 de dezembro de 1948, a Organização das Nações Unidas (ONU) abraçou a *Declaração Universal dos Direitos Humanos* como ponto alto para estabelecer novos princípios que representassem passos firmes rumo a um futuro igualitário para todos/as, no qual tivessem oportunidade de viver com dignidade e liberdade, e a PAZ fosse construída sobre o respeito entre os povos e diferentes grupos sociais. Embora muito tenha mudado, não é bem assim que o futuro se configura.

No caso do grupo das pessoas com deficiência, foram necessários 60 anos para que seus direitos humanos fossem considerados pauta relevante e o movimento internacional em defesa de seus direitos conseguisse aprovar a *Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência* (2008), que tem status de lei e é grande alavanca na defesa e promoção dos nossos direitos e reconhecimento perante a lei.

1. *Os Estados Partes reafirmam que as pessoas com deficiência têm o direito de ser reconhecidas em qualquer lugar como pessoas perante a lei.*

Esse pequeno texto do artigo 12 da Convenção revela claramente como as pessoas

com deficiência eram (e ainda são) invisíveis socialmente e, por isso, precisam de uma “lei” para convencer a população em geral e os governantes que devem ser reconhecidas como “pessoas”!

Historicamente, as políticas de formação de bases são fracas e insuficientes para combater a exclusão causada por *capacitismo* (na coluna da edição de Novembro/2025, eu explicito este conceito). Claro que tem havido tentativas de alterar as rotas da insensibilidade humana que se manifestam como preconceito, discriminação, perseguição, categorização etc. contra a pessoa com deficiência, mas, mesmo com algum investimento público para instituir uma cultura inclusiva, ainda assim é



Genigleide da Hora

praticamente nula a iniciativa de promover uma educação fundamental nos direitos humanos desse grupo social. Exatamente por isso, no Brasil foi aprovado em 2015 o Estatuto da Pessoa com Deficiência ou Lei Brasileira da Inclusão (Lei 13.146/2016), a fim de assegurar o acesso nacional a um marco legal que *criminaliza o capacitismo* e oferece à pessoa com deficiência um instrumento legal para se defender contra atos que ferem sua dignidade e violam seus direitos.

2. *Os Estados Partes reconhecerão que as pessoas com deficiência gozam de capacidade legal em igualdade de condições com as demais pessoas em todos os aspectos da vida.*

No Brasil, essa lei é a principal legislação que garante os direitos e a inclusão social, com igualdade de oportunidades e participação plena da pessoa com deficiência. Apesar disso, continuamos a sofrer a violação de nossos direitos!

Como mulher com deficiência que experiencia a ignorância da população em geral acerca do marco político-legal vigente, considero que urge evidenciar o quão intenso deve ser o *combate ao capacitismo*. É crucial promover discussões sobre

esse tema para que mais pessoas tenham acesso a conhecimentos qualificados sobre nosso direito de *igualdade de oportunidade* para *existir e (re)existir*, ou seja, travar lutas por mais acessibilidades, espaços estratégicos para a inovação e a inclusão de todos/as, assegurando o exercício pleno da cidadania e do desenvolvimento intercultural. Afinal, a inclusão não se impõe — constrói-se com sensibilidade, porque implica ir em busca de soluções com respeito aos direitos legais e às políticas públicas fundamentadas na participação e escuta de nossas vozes!

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

“Como mulher com deficiência que tem os direitos violados em vários espaços sociais, urge evidenciar o quão intensamente deve ser o combate ao capacitismo”

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Imunidade baixa: saiba mais

“Eu lhe ensino que a primeira e mais importante coisa é ser amoroso para consigo mesmo. Cuide de si mesmo. Aprenda como se perdoar, cada vez mais e novamente; sete vezes, setenta e sete vezes, setecentos e setenta e sete vezes. Assim você irá florescer. Nesse florescimento você atrairá alguma outra flor. Isso é natural. Pedras atraem pedras; flores atraem flores.” (Osho)



**Madá
Neves**

Por acaso, você é uma pessoa que fica doente muitas vezes seguidas? Demora para se recuperar mesmo em situação de gripe ou resfriado? Costuma ter infecções recorrentes como amigdalite, herpes ou doenças simples que demoram passar? Cuidado! É melhor ter mais atenção porque isso indica que sua imunidade pode estar baixa.

Afinal, o que é *imunidade*? O termo se refere ao sistema imunológico ou um conjunto de células complexas que tem a função defender o organismo contra doenças, infecções e tumores. Portanto, com o objetivo de manter o corpo saudável, essas células monitoram a integridade dos tecidos, combatem vírus, fungos, bactérias e parasitas que atacam nosso corpo. A imunidade também é responsável por realizar uma limpeza no organismo. Isso acontece a partir da identificação de elementos estranhos ao corpo que, segundo estudos, podem ser mutações celulares ou a eliminação de células mortas. Ou seja, a principal função do sistema imunológico é proteger o corpo contra agressores externos (vírus etc.) e internos, tais como células cancerígenas. Por isso, um sistema imunológico fortalecido é fundamental para combater doenças e manter ativas as funções de outros órgãos vitais como a medula óssea e o timo, onde as células de defesa são produzidas e amadurecem. Uma pessoa que vive com a imunidade em alta tem mais qualidade de vida, disposição para praticar exercícios e ter uma vida mais ativa.

A saúde imunológica da mulher é particularmente sensível a diversas variáveis, incluindo flutuações hormonais e fatores psicossociais, que podem impactar a susceptibilidade a diversas doenças infecciosas, crônico-degenerativas e inflamações crônicas. É, por isso, fundamental compreender que o siste-

ma imunológico atua como a primeira linha de defesa na saúde feminina e que para mantê-lo ativo e fortalecido toda mulher deve adotar hábitos cotidianos saudáveis buscando sempre o equilíbrio interno por meio da eliminação de estresse, melhoria do sono e estilo de vida, alimentação saudável, ter cuidados especiais com a microbiota intestinal e, claro, praticar atividade física regularmente. A dieta feminina deve ser rica em nutrientes essenciais, base para um sistema imunológico robusto, aliada a uma

“É fundamental compreender que o sistema imunológico desempenha um papel crucial na saúde geral da mulher”

hidratação adequada, que é um componente primordial para um estilo de vida saudável.

Paralelamente, é muito importante desenvolver pensamentos positivos tais como gratidão e resiliência, otimismo, senso de propósito, afetos positivos. Ambos, autocuidado e hábitos saudáveis, introduzidos com pequenas mudanças no cotidiano, têm um impacto significativo na saúde imunológica. Infelizmente, a mulher moderna brasileira é multitarefa, vive sobrecarregada e muitas vezes não consegue se lembrar de si e se cuidar...

Então, se esse for o seu caso, você não consegue se autocuidar para manter a imunidade forte, tente ajuda de profissionais da área de saúde que podem orientá-la e acompanhar seu progresso. Mas, não deixe para amanhã, comece já a fortalecer-se imunologicamente. Lembre-se de Osho: “Cuide-se e atraia flores em sua jornada terrena”.

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

RECEITA DO MÊS

SORVETE DE CHOCOLATE ZERO GLÚTEN E LACTOSE

Ingredientes:

- ¼ de xícara de amêndoas
- ¼ de xícara de castanhas-de-caju
- ¼ de xícara de aveia
- 7 a 8 tâmaras
- ¼ de xícara de chocolate amargo
- 1 a 2 colheres de sopa de cacau em pó (opcional)
- Leite vegetal ou água

Modo de preparo:

Deixe todos os ingredientes em molho em 1 ½ xícara de leite vegetal quente de sua preferência ou use água quente. Após 20 minutos, retire as cascas das amêndoas e bata tudo até formar uma pasta cremosa.



Coloque em uma forma bonita e salpique chocolate por cima. Cubra com filme plástico encostando-o no sorvete, coloque no congelador por 10 a 12 horas e está pronto para se deliciar!

Fonte: [@receitas.sem.gluten.faceis](https://www.instagram.com/receitas.sem.gluten.faceis)

Secom/PMI



Orquestra de Indaiatuba oferece oficinas de música gratuitas

Estão abertas as inscrições para a edição 2026 da Emosi de Portas Abertas, que acontece de 26 a 29 de janeiro. A participação é gratuita e não é necessário ter qualquer experiência prévia, basta estar dentro da faixa etária indicada.

Promovida pela Escola de Música da Orquestra Sinfônica de Indaiatuba (Emosi), a Emosi de Portas Abertas reunirá curso de Iniciação Musical ao Violino, exclusivo para crianças com 8 anos de idade, aulas de violino, viola clássica, violoncelo, contrabaixo acústico, flauta transversal, clarinete, saxofone, trompete e trombone voltadas para jovens de 9 a 18 anos e contrabaixo acústico para quem tem entre 12 e 21 anos de idade. Além disso, estão sendo oferecidas oficinas de violino, trompete e trombone para adultos acima de 19 anos de idade.

Com duração média de duas horas, as minimasterclasses acontecem sempre a partir das 15h, em dois polos

culturais: Centro Cultural Wanderley Peres e Centro Cultural Hermenegildo Pinto (Piano). A direção artística é do maestro Paulo de Paula, e a coordenação pedagógica de Israel Antunes. As inscrições podem ser feitas gratuitamente até 23 de janeiro acessando **este link**.

O projeto tem o propósito de democratizar o acesso à música e incentivar o interesse por instrumentos musicais em crianças, jovens e adultos, por meio de oficinas interativas e educativas, o Emosi de Portas Abertas reafirma o compromisso da orquestra com a educação musical e com a formação de novos talentos, abrindo espaço para que todos possam vivenciar uma experiência musical enriquecedora, já que, por meio de oficinas direcionadas, os participantes se familiarizam com a estrutura dos instrumentos, experimentam técnicas básicas de execução e entendem os primeiros conceitos de notação musical.

ELEVAÇÃO DA CONSCIÊNCIA

Seja a novidade, em você, neste ano

Estamos iniciando o ano de 2026 e quiçá você possa ser a sua maior novidade. Nosso foco deve ser, portanto, nós mesmos, na nossa individualidade, através de uma busca incansável, intensa e inadiável de nos autoconhecermos para vivermos bem, nas relações pessoais, a partir da família, que é



Maribel Barreto

nossa maior mestra; nas relações profissionais, diante dos possíveis desencontros, desencantos e/ou desalentos; e nas relações espirituais, ao sentirmos que somos seres espirituais vivendo uma experiência humana.

Seja a novidade, em você, neste ano vindouro. **Pratique o verbo autoconhecer!**

Por que autoconhecer? Porque autoconhecer é investir em conhecer Deus em nós mesmos, a partir de nossas individualidades. Ao fazer esse movimento de interação com o divino nós o reconhecemos em todas as coisas da experiência terrena e, este verbo, *autoconhecer* nos convida a permanecer atento a tudo que sai de nós, inclusive no campo das relações humanas, ou seja, na interação com as

**“Pratique o verbo autoconhecer!
Pratique o verbo meditar!
Pratique o verbo conscientizar!”**

peças ao seu redor. Então, sugiro que você sempre se questione: *se Deus estivesse aqui, neste momento, me olhando, eu agiria assim?* Se sim, continue; se não, reveja, repense, analise mais uma vez e mude...

Seja a novidade, em você, neste ano vindouro. **Pratique o verbo meditar!**

Por que praticar o verbo meditar? Simples. Meditar é o ato que favorece o estado de atenção plena. Amplia a percepção sobre o todo que nos constitui e sobre a possibilidade de vivermos em harmonia com o todo do qual somos e fazemos parte. Com isso, conseguimos evitar conflitos. Meditar, portanto, é um ato que torna cada um de nós cada

vez mais divinos à proporção que o utilizamos como meio de autoconhecimento, porque gradualmente aguça a nossa percepção e permite que identifiquemos nossas limitações assim como possibilidades de superação, de melhoria, de transformação. Dessa forma, ofereço o mesmo ao meu redor.

Para você que ainda nunca experimentou, que tal se lançar a realizar? Sugiro dez minutos de meditação ao acordar; cinco minutos após o almoço e, quem sabe, você consegue mais dez minutos antes de dormir. É algo simples e preenchedor: em uma posição confortável, feche os olhos, preste atenção a você... ao que sente. Sem sim, sem não, observe-se. Com atenção plena em você, inspire profundamente e expire lenta e longamente pois, aos poucos, você sentirá sua força interna crescer e evoluir. Você avança e expande sua compreensão.

Seja a novidade, em você, neste ano vindouro. **Pratique o verbo conscientizar!**

Por que praticar o verbo conscientizar? Porque a Paz reside no viver pau-

tado nos valores das Leis Naturais, das Leis Universais ou também denominadas Leis Divinas, que repousam na Consciência Humana. Nesse sentido, quanto mais eu desenvolvo minha Consciência, quanto mais eu vivo em sintonia com a Ordem Universal, mais eu consigo espalhar, espargir, ser a expressão da Paz. Por isso, experimente os feitos da Consciência Divina que habita em você e sinta a felicidade emergir em seu coração, de dentro para fora, afinal, somente os felizes sabem que não passam sua vida futilmente.

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

POESIA

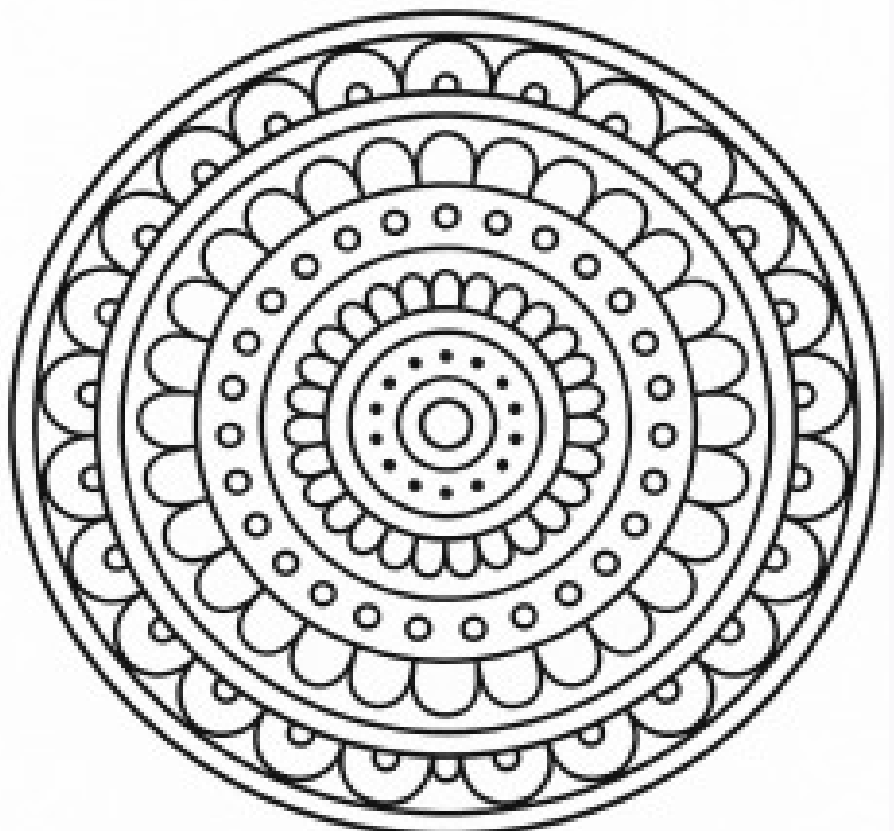
Silenciar a Negatividade no Planeta

*Que todos os seres sejam protegidos da negatividade do mundo.
Das chuvas excessivas, da seca, do calor excessivo, das consequências danosas de todos os desequilíbrios no mundo.
Que os incêndios no Brasil e no mundo sejam extintos.
Que os perigos se dissipem.
Que a violência, as guerras e o poder destrutivo do ser humano também sejam dissipados.
Que a Consciência se expanda numa velocidade surpreendente e milagrosa.
Que a Terra seja acolhida, curada e regenerada em cada um de seus pontos feridos.
Que as águas encontrem seu fluxo equilibrado, nem em excesso, nem em ausência, e que o fogo se transforme em luz, não em destruição.
Que os corações humanos despertem para a responsabilidade sagrada de cuidar da vida.
Que a dor seja transmutada em aprendizado, o medo em presença, e a raiva em consciência.
Que a humanidade se recorde de sua origem comum, e que as mãos que hoje ferem aprendam a proteger, a reconstruir e a amar.
Que dentro das famílias ancore a compreensão, compaixão e amor.
Que a Consciência se ancore nos corpos, nas escolhas, nas atitudes diárias, expandindo-se em silêncio, profundidade e verdade.
Que cada pequeno gesto consciente reverbere como cura coletiva.
Que a esperança não seja apenas uma ideia, mas uma força viva em ação.
Assim é.
Assim se faz.
Amém!*

Flávia Chagas Pimenta

flaviapimenta33@gmail.com | [@flaviapimentaterapeuta_](https://www.instagram.com/flaviapimentaterapeuta_)

MANDALA PARA PINTAR



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

WhatsApp JORNALZEN
(19) 99109-4566

AGENDA

BRAHMA KUMARIS

Retiros

31/1 e 1º/2 – *Soltar para renascer: um retiro para libertar-se do peso do passado*
 Informações e inscrições: <https://tinyurl.com/retirosoltaropassado>

7 e 8/2 – *A energia do bem-estar*
 Informações e inscrições: <https://tinyurl.com/retiroenergiabemestar>

14 a 17/2 – *Retiro de Carnaval 2026: consciência, saúde e reconexão interior*
 Informações e inscrições: <https://tinyurl.com/retirocarnaval2026>

Local: BK Centro de Retiro Serra Serena, em Serra Negra (SP)
 Mais informações: retiroserraserena@br.brahmakumaris.org ou WhatsApp (19) 99537-2632

Minerretiro

Conquistando o ego que bloqueia sua felicidade
 24/1, das 9h30 às 16h (uma hora de almoço). Lanches e almoço incluídos.
 Informações e inscrições: (19) 99503-7046

Local: Rua Monte Aprazível, 387 (Chácara da Barra) – Campinas

Palestras gratuitas aos domingos (presencial)

4/1 – *Ano Novo, um novo ciclo: pare de dar desculpas e vá para soluções*

11/1 – *Assuma o comando da sua vida: da reação automática à escolha consciente*

18/1 – *Tornando sua vida valiosa: o exemplo da vida de Brahma Baba* (homenagem ao fundador da BK)

25/1 - *Disciplina interior: o caminho da liberdade*

Local: Brahma Kumaris Campinas (SP)
 Informações e inscrições: (19) 99503-7046
 Local: Rua Monte Aprazível, 387 (Chácara da Barra)
 Horário: 17h30 (meditação); 18h (palestra)

Todas as atividades da BK contam com o apoio do JORNALZEN.

ESCOLA DE VERÃO DA SOCIEDADE TEOSÓFICA (Presencial e Online)

Teosofia e Justiça Social
 21/1 a 25/1, no Hotel Golden Park, em Foz do Iguaçu (PR)
 Mais informações: (61) 3226-0662

METAMORFOSE DO CORPO

Encontro semanal para aliviar tensões, restaurar a energia vital e abrir espaço para o fluxo natural da vida.
 Informações: <https://forms.gle/mJks2z2n2GeJzkt5>

SEMINÁRIO INTERNACIONAL SAÚDE MENTAL NA ACADEMIA

29 a 31/1 – Canal Science Academy (online)
 Inscrições: <https://forms.gle/kKd1J3ugWPCAdNyE7>
 Mais informações: [@jornalzenoficial](https://www.instagram.com/jornalzenoficial)
[@canal_scienceacademy](https://www.instagram.com/canal_scienceacademy)
[@repensandoaloucura](https://www.instagram.com/repensandoaloucura)
 Whatsapp (11) 98161-9499
 Coordenação: Canal Science Academy
 Parcerias: Repensando a Loucura e SEN-Brasil
 Apoio: JORNALZEN

CULTURAZEN

Paulo Barreto



A Casa dos Saberes Ancestrais, na Unicamp, abrigou oficina cultural de desenho animado com a proposta de criar um curta-metragem em animação, de autoria coletiva, para levar às telas o universo das plantas medicinais, unindo ciência e saberes tradicionais.

Divulgação



As inscrições para as oficinas culturais de Indaiatuba podem ser feitas por meio deste link: <https://cultura.indaiatuba.sp.gov.br/oficinas/inscicoes/>

Prefeitura Municipal de Valinhos

Alunos de violão popular se apresentam no Centro Cultural Vicente Musseli, em Valinhos, dentro da programação do Festival de Artes promovido pelo município



INDICAÇÃO DE FILME

O CAMINHO DO PSICONAUTA

O documentário explora a vida e a obra do psiquiatra tcheco Stanislav Grof, pioneiro da psicoterapia psicodélica. Há mais de 60 anos, a busca de Stanislav por conhecimento e insights sobre o poder de cura de estados incomuns de consciência influenciou a psicologia e mudou profundamente muitas vidas individuais, incluindo a da cineasta Susan Hess. O longa explora a trajetória pessoal de Stan, o desenvolvimento da sua nova cartografia da psique, as fronteiras da pesquisa da consciência, como seu conhecimento mudou a vida de Susan e como pode mudar profundamente a vida de muitas outras pessoas em suas jornadas de reconexão interior e autoconhecimento. Acesse aqui para assistir.



@amplamente2122

DICA DE LEITURA

O SISTEMA IMUNOLÓGICO DA ALMA

Mike George

Editora Vozes

O autor elenca 12 doenças que aprendemos a criar e que nos fazem sofrer. O objetivo desta obra é ajudar a identificar as várias doenças que você desenvolveu em si mesmo, o ser espiritual e, então, poderá traçar seus próprios passos para restaurar o estado de bem-estar de si mesmo. O britânico Mike George é conhecido por seus livros de desenvolvimento pessoal, focados em inteligência emocional, espiritualidade e autoconhecimento.

MIKE GEORGE

O sistema imunológico da alma



A jornada de autoconhecimento para se libertar de todas as formas de desconforto

EDITORA VOZES

Reprodução

JORNALZEN



FAÇA PARTE!

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS:

 @jornalzenoficial

 JORNALZEN

**Em breve, o JORNALZEN fará o ciclo de entrevistas
no Instagram com seus/suas colaboradores/as.**

Fique ligado!