



ZENTREVISTA

Ligia Splendore

Pág. 3



ANO DO CAVALO O ano novo chinês tem início no dia 17 de fevereiro. 2026 no calendário gregoriano corresponde ao ano 4724 do calendário lunar (seguido pela China), e é o ano do cavalo de fogo. O cavalo é o sétimo animal do zodíaco chinês.

ARTIGOS NESTA EDIÇÃO

MAY GUIMARÃES FERREIRA

Máscaras e fantasias
de cada um e os
retornos às cinzas
da realidade

Pág. 8

ROSANGELA VALIO

Do direito ao
voto à efetiva
participação da
mulher na política

Pág. 9

ALICE GARCIA

Dia Mundial de
Combate ao Câncer:
cada paciente é
único!

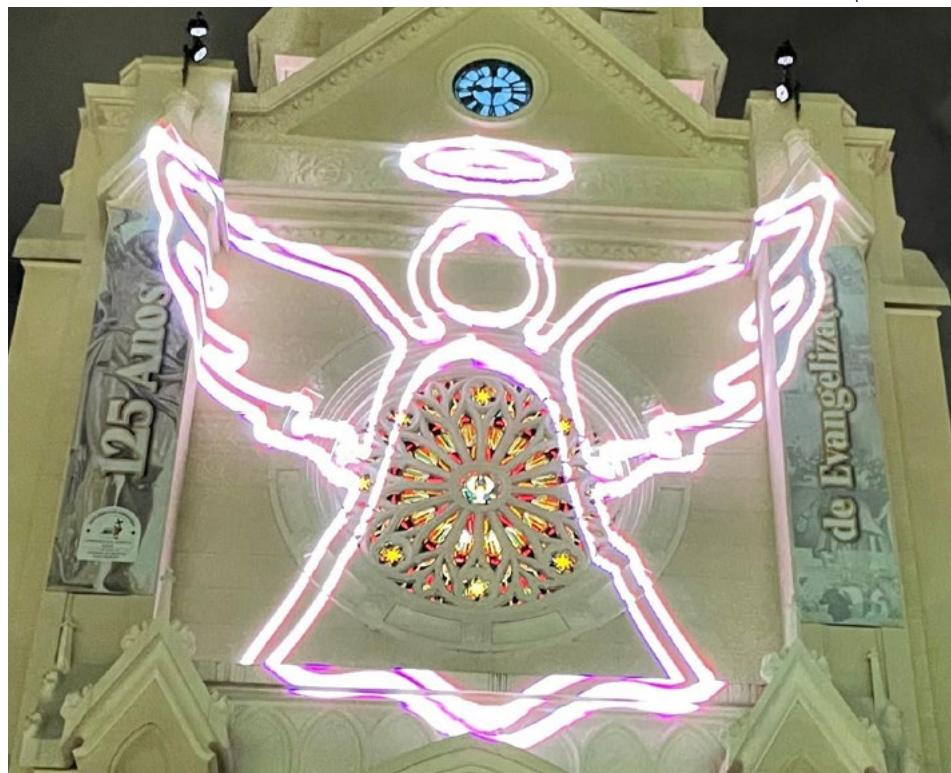
Pág. 10

MARIA LIS CARDOSO

Carnaval:
o que a fantasia
da ‘mulher’
esconde?

Pág. 11

Prefeitura Municipal de Valinhos



SHOW DE LUZES Projeção mapeada na Igreja Matriz de São Sebastião, em Valinhos (SP). A técnica audiovisual dialoga com a arquitetura do edifício e apresenta imagens que remetem aos sentimentos de celebração, esperança e encontro.

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

Fevereiro. Férias de verão finalizam-se, e Carnaval chegando. No ritmo das escolas de samba, os/as brasileiros/as continuam a buscar formas de superar os problemas graves que afetam nosso país: chuvas avassaladoras, corrupção, brigas de poder, baixos salários e altos custos de vida... Nesse contexto que parece não melhorar nunca e que “esquecemos” durante o Carnaval, o JORNALZEN traz nesta edição muitos temas relevantes para refletirmos sobre nossas vidas e escolhas. Carnavais vêm e vão, mas a vida cotidiana repleta de desafios reais continua.

Neste fevereiro de muitas danças de rua, convidamos você — leitor e leitora — a dar um pulo interno para dançar na melodia das forças latentes que habitam seu interior, sua alma e também seu corpo. As colunistas Alessandra Miranda e Jackeline Susann, a especialista Madá Neves, Dra. Maribel Barreto e a psicóloga Ligia Splendore nos convidam a dar esse mergulho e melhorar nossa qualidade de vida por meio de autocuidados, alimentação consciente, atenção à elevação da consciência e à saúde mental, enquanto eu trago provocações sobre a importância fundamental de ser flexível para atingir se fortalecer internamente. Genigleide da Hora reforça, em sua coluna, a indiscutível relevância da representatividade de grupos sociais no que diz respeito às suas demandas específicas. E nossos colunistas Ferdinand van Zalen e Andrés De Nuccio resgatam as contribuições da Índia ao Ocidente por sua história e sabedoria milenar que somente recentemente temos acesso do mais profundamente.

Queremos que cada um de vocês enriqueçam suas vidas com todas as matérias, artigos, informações e até mesmo

COLUNISTAS DO JORNALZEN



Alessandra Miranda



Andrés De Nuccio



Genigleide da Hora



Ferdinand van Zalen



Jackeline Susann



João Scalfi



Ligia Splendore



Madá Neves



Maribel Barreto



Silvia Lá Mon

diversões inteligentes (como ler um bom livro ou pintar uma mandala), informem-se e transformem-se, melhorando a sua qualidade de vida a cada página! Não se restrinja à leitura daquilo que é próximo ao seu coração (ou à sua área de formação e conhecimento). Tenha a mente aberta e aprenda cada vez mais porque a gente nunca sabe o caminho futuro.

Curta, transforme-se e sirva ao desenvolvimento de outros seres humanos, compartilhando o JORNALZEN.

Om shanti (saudações de paz).

Windyz Ferreira
Editora

ESPAÇO DO LEITOR

Em primeiro lugar, gostaria de desejar boas entradas e que este seja um ano de muitas bênçãos e realizações. Estava a ler a entrevista com Windyz Ferreira no JORNALZEN (Janeiro/2026) e gostei muito da forma sábia como a professora foi respondendo às questões. E também fiquei muito feliz em saber que faz parte do jornal.

Jorge Serrão, Maputo (Moçambique)

Gostei do artigo de May Guimarães Ferreira (“Quem dera que fosse réveillon o ano inteiro”, Janeiro/2026) sobre a ideia de o réveillon ser uma data diária, ou seja, o ano inteiro. Mas (e o mas é conveniente...), tu concordas com o bispo de Hipona, Santo Agostinho, acerca do tempo e, nesse caso, o presente é só o que nos resta, pois o réveillon ficou para trás. Mas seguimos “réveillonando” o tempo todo.

Vera Justi, professora, Maranhão

Parabéns! Vinte e um anos divulgando o bem!

Monica Jo Calin Guariso, São Paulo (SP)

JORNALZEN

NOSSA MISSÃO:

Informar para transformar

DIRETORA EXECUTIVA
SILVIA LÁ MON

DIRETOR/EDITOR
JORGE RIBEIRO NETO

EDITORA/COORD. DE CONTEÚDO
WINDYZ FERREIRA

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

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



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

**FAÇA
PARTE!**
JORNALZEN

**"...HÁ 21 ANOS
COM A MISSÃO DE
INFORMAR PARA
TRANSFORMAR!"**



CREDIBILIDADE



PÚBLICO
SEGMENTADO
AO UNIVERSO
ALTERNATIVO



DIVERSOS
CANAIS DE
DIVULGAÇÃO

Ajudar de forma ágil, graciosa-mente, centenas de pessoas que estão passando por momentos de extremo sofrimento emocional e que manifestam necessidades urgentes no plano da saúde mental. Esse foi o objetivo da psicóloga transpessoal Ligia Splendore ao fundar o movimento Repensando a Loucura. Em preendedora comprometida com o bem-estar mental dos seres humanos, Ligia trouxe inovações relevantes no campo da saúde mental, entre as quais uma rede de apoio mútuo e o conceito de emergência espiritual. Atua no *Spiritual Emergence Network – SEN* Brasil, que oferece atendimento gratuito e acompanhamento de pessoas com questões psicoespirituais. Nesta entrevista, a colunista do JORNALZEN fala mais sobre o sofrimento mental e emocional, cuja conscientização é ainda incipiente, no Brasil e no exterior.

Como você despertou para a área de saúde mental e como você cuida da sua?
Foi logo após a graduação, quando fui para a Itália, fazer estágio no Serviço Psiquiátrico de Trieste, o qual surgiu durante o movimento da luta antimanicomial. Credenciado pela Organização Mundial de Saúde, é reconhecido como pioneiro na abolição dos hospitais psiquiátricos e na liberdade e reinserção social dos pacientes. A partir dali, questionei minha relação com a “loucura”, e meu olhar para a saúde mental foi ampliado. Hoje entendo que, para termos qualidade de vida, temos de ter essa consciência. Assim, eu busco esse cuidado diariamente.

Qual aprendizagem mais relevante você adquiriu sobre cuidar da saúde mental sem medicamentos?

Acho que o cuidado da saúde mental de uma forma natural é relativo à necessidade de cada pessoa. O autocognoscimento é o melhor caminho, pois quanto mais nos conhecemos mais teremos condições de cuidar do nosso “eu” de forma integral, incluindo as dimensões mental, emocional, física e espiritual. A questão dos medicamentos psiquiátricos deve ser vista com muito cuidado porque os remédios podem ser necessários para tirar a pessoa de uma crise psicológica mais aguda. Todavia, é chave buscar acompanhamento integral que trate a pessoa em sua integralidade. Novas pesquisas têm demonstrado o potencial terapêutico de substâncias psicodélicas (psilocibina, MDMA, LSD e DMT) para transtornos mentais resistentes a tratamentos convencionais.

Conte-nos sobre o movimento Repensando a Loucura e como ele ajuda as pessoas com questões de saúde mental.
Convido os/as leitores/as a lerem minha coluna no JORNALZEN, que tem como objetivo ampliar o olhar sobre a saúde mental e, principalmente,

ZENTREVISTA: Ligia Splendore

REPENSAR A LOUCURA

Psicóloga transpessoal trouxe inovações relevantes no campo da saúde mental, entre as quais uma rede de apoio mútuo e o conceito de emergência espiritual



Fotos: Arquivo pessoal

a quem quiser explorar experiências e/ou crises psicoespirituais.

Qual o papel dos familiares na identificação e tratamento das doenças mentais? A população brasileira está consciente sobre isso?

Considero fundamental. Não somente na identificação e tratamento dos transtornos mentais, mas principalmente na criação de uma rede de apoio para auxiliar a pessoa em sofrimento a enfrentar a sua dor sem culpa e sem se sentir um problema. Espaços seguros para falar abertamente sobre as angústias e as dores da alma podem salvar vidas.

Quais são os eventos que você realiza? Como os interessados podem obter informações?

Anualmente, o movimento Repensando a Loucura tem um encontro em maio, quando celebramos também a luta antimanicomial. Os outros são quinzenais, às sextas-feiras, das 18h às 19h30. Para informações, siga [nossos perfis no Instagram](#).

Como vê a proposta do JORNALZEN e qual o significado de ser colunista?

Conheço o JORNALZEN há muitos anos. Acho maravilhoso que estamos conseguindo manter essa forma de divulgação sobre temas extremamente importantes para os dias atuais, com qualidade e há tanto tempo. Foi uma honra quando a professora Windyz Ferreira me convidou para ser colunista. Gosto do desafio de escrever sobre saúde mental, um tema complexo que precisa ser difundido. O jornal é uma ponte para as pessoas em sofrimento mental e emocional que ainda estão isoladas e sem saber como lidar com seu sofrimento.

O que diria aos/as nossos/as leitores/as no sentido de usufruírem o conteúdo do jornal para melhorarem a qualidade de vida?

Ter acesso ao JORNALZEN, todo mês, representa um convite para lembrar de cuidarmos da nossa saúde e de melhorar nossa qualidade de vida. Aqui, o/a leitor/a vai acessar material de qualidade sobre assuntos atuais e relevantes. Ter, hoje, um jornalismo positivo, que se dedica a informar para transformar vidas através de conteúdo digital de qualidade, é quase um pequeno milagre.

“O JORNALZEN representa um convite que nos lembra, todo mês, de cuidarmos da nossa saúde e de melhorar nossa qualidade de vida”

ou anômalas, e que, muitas vezes, recebem diagnósticos psiquiátricos. Há eventos anuais e encontros quinzenais online, embora o grupo do WhatsApp funcione 24 horas. Ambos são inclusivos, atuando com apoio mútuo e escuta ativa, sem julgamento. São abertos

DATAS COMEMORATIVAS

- 2/2 - Dia de Iemanjá
4/2 - Dia Mundial de Combate ao Câncer
 Dia Internacional da Fraternidade Humana
 6/2 - Dia Internacional da Tolerância Zero à Mutilação Genital Feminina
 7/2 - Dia Nacional de Luta dos Povos Indígenas
 11/2 - Dia Internacional das Mulheres na Ciência
 Dia Mundial do Enfermo
 14/2 - Dia Mundial do Amor
 Dia Internacional da Doação de Livros
 15/2 - Dia Internacional do Câncer na Infância
 16/2 - Dia do Repórter
17/2 - Dia Mundial do Gato
 18/2 - Dia Internacional da Síndrome de Asperger
20/2 - Dia Mundial da Justiça Social
 Dia Nacional de Combate às Drogas e Alcoolismo
21/2 - Dia Nacional do Imigrante Italiano
23/2 - Dia Nacional do Rotary
 24/2 - Dia da Promulgação da Primeira Constituição Republicana
Dia da Conquista do Voto Feminino no Brasil
 27/2 - Dia Nacional do Livro Didático
 28/2 - Dia Mundial das Doenças Raras

Obs.: as datas em negrito são temas de artigos nesta edição.

A essência de ser imigrante

Amanda La Monica

O Dia Nacional do Imigrante Italiano é comemorado em 21 de fevereiro, marcando a chegada do navio "La Sofia" ao Espírito Santo, em 1874, com os primeiros imigrantes. A data homenageia a contribuição italiana na cultura, gastronomia e economia brasileira, especialmente no café e agricultura. É interessante como estes adjetivos foram exatamente os motivos e razões que me fizeram "voltar" para a Itália.

Tenho a origem italiana dos dois lados da família, e do lado materno sou neta direta de um siciliano. A Sicília é uma ilha no sul da Itália, um lugar mágico onde pisei pela primeira vez em 2018 e senti que era ali que eu deveria estar.

Após este chamado interno, ao voltar para o Brasil, abri uma cafeteria siciliana para me sentir um pouquinho mais perto da minha *isola del cuore*, mesmo estando no Brasil. E após alguns anos, a vida foi me levando aos poucos até mudar para a Sicília. Ali eu me reconheci, reconstruí, amadureci e me transformei em quem eu realmente sou, juntando as minhas duas metades: brasileira e siciliana. Enquanto escrevo este artigo me pego refletindo sobre

as palavras que este mês homenageia... A cultura italiana é o que dá sentido a rotina, uma vida lenta, presente e real. A economia italiana dá um novo sentido ao dinheiro, às ambições e nos mostra o real significado de "possuir", e não ser "possuído" pelo capitalismo. A gastronomia, o café e a agricultura é como a Itália nos alimenta, fisicamente e espiritualmente. A agricultura nos faz entender que o que temos de melhor é a natureza, o frescor, as coisas verdadeiras e cíclicas. O respeito com que preparamos e consumimos a gastronomia na Sicília resume esta cultura baseada no alinhamento das pessoas com as estações do ano, a temperatura, ao modo de cultivar e pelo planeta. E o café italiano nos lembra de ritualizar pequenos momentos, de preferência, em família.

Viva os imigrantes que vieram até o Brasil e trouxeram essa belíssima cultura até nós! Viva os emigrantes que levam um pedaço da sua cultura e juntos, entre idas e vindas, transformam o mundo em algo ainda melhor e fazem a vida ser como um *espresso* italiano: intensa e inesquecível.

Amanda La Monica é especialista em cafés e proprietária do Caffè Siciliano. Mora há cinco anos em Ragusa, na Sicília, e se dedica à conexão entre Itália e Brasil.

FAZER TERAPIA É...

Conexão com a ancestralidade

Neste mês comemoramos em 21 de fevereiro o dia do imigrante italiano. Eu sou filha de siciliano. A Sicília, para quem não sabe, é uma grande ilha situada no extremo sul da Itália. Meu pai veio para o Brasil com mais três amigos, no auge de sua juventude, em busca de uma vida nova.



Silvia Lá Mon

maneira inconsciente, das dores e dificuldades que as gerações passadas tiveram que passar para que o clã tivesse continuidade.

Como meu pai fez comigo, eu fiz com minha filha, e em 2018 a levei para conhecer a família na Sicília. Foi

então que a magia aconteceu... Ela sentiu instantaneamente a sua conexão com o lugar de origem de seu *nonno* e decidiu fazer o caminho de volta dele. Está há seis anos morando na Sicília, onde vem construindo seu legado, realizando-se tanto profissional quanto pessoalmente. A neta do imigrante emigrou de volta em busca de uma vida nova, e assim o círculo se completa. Quanto a mim, me sinto no meio desse caminho, entre esses "dois mundos", saboreando a dor e a delícia que cada uma dessas culturas me traz e consciente das teias invisíveis que nos conectam e nos guiam em nossa existência, onde tudo faz sentido. Tudo tem um significado oculto, e a nós nos cabe fluir de acordo com o propósito maior, traçado há muitos éons de existência.

Concluindo, o dia da imigração tem um significado muito mais profundo para mim do que uma simples data, e é assim para milhões de brasileiros de origem italiana. Somos a maior comunidade no mundo e, com certeza, cada um de nós tem uma história de alegrias e perdas em suas origens, esperando para serem reconhecidas, honradas e ressignificadas. Daí a importância que acredito ter o método terapêutico de Bert Hellinger. Todas as pessoas e seus clãs merecem essa reconexão! Coloco-me à disposição do leitor que tenha interesse em saber mais a respeito dessa terapia ou se quiser se permitir passar por essa experiência.



- * CONSTELAÇÃO FAMILIAR (individual e grupo)
- * INVESTIGAÇÃO DO INCONSCIENTE
- * TERAPIA FLORAL (individual e cursos)

WhatsApp 19 99109.4566 Instagram @silvialamon

CRÔNICA DO COTIDIANO

O senhor gato

Lenise Lopes

Oi, gente amiga! Permitam-me trazer à tona e expressar, rapidamente, algumas ideias sobre esse personagem que faz parte da história do desenvolvimento e da consolidação do processo civilizatório humano – o gato.

Esse ser entrou em nossas vidas depois dos lobos, pois sempre apresentou resistência a ser domesticado, a obedecer cegamente a comandos, a realizar exatamente o que o ser humano queria. Portanto, mesmo que já se reconhecesse a importância dele no nosso convívio, ele demorou muito a ceder aos nossos caprichos e aceitar abandonar o seu habitat natural para ocupar um lugar perto dos humanos.

Contam os registros fósseis e análises de DNA que os gatos foram domesticados a primeira vez no sudeste da Ásia há 10 mil anos e depois no Egito há mais ou menos 3 mil anos. No Egito, foram adorados como deuses. Nos dias de hoje, contudo, mesmo existindo povos que respeitam esse animal e tenham por ele alta estima; mesmo que o estado garanta políticas de cuidados ao gato; mesmo onde a população tem uma consciência cultural de total acolhimento seja esse gato de qualquer tipo ou mesmo deficiente, há, por outro lado e infelizmente, um número imenso de humanos que estabelecem uma relação de utilitarismo, desprezo, abandono e crueldade contra esses animais maravilhosos.

Além disso, vejo que um aspecto deve ser considerado como elemento de nossas reflexões: é a máquina capitalista que usa a imagem dos gatos para vender tudo! Filmes para crianças, roupas, sapatos, alimentos. Nossa! A lista de produtos que usam a imagem dos gatos para se manter no mercado é imensa. Mas, a indústria que fabrica esses produtos não reverte um dólar em campanhas de proteção ou controle populacional, o que gera um número absurdo de cerca de 10 milhões de gatos abandonados nas ruas só no Brasil (Organização Mundial da Saúde, 27/12/2025). Tal abandono só aumenta os níveis de sofrimentos desses animais, seres vivos que desempenham papéis importantes na manutenção das nossas vidas, e só por isso merecem doações para a construção de hospitais, abrigos públicos, vacinação, doação de alimentos, especialmente em países como o Brasil, onde tem aumentado o número de abandono com requintes de crueldades.

O Brasil ocupa o quarto lugar no mundo entre os países onde mais se abandona animais. Urge, portanto, que criemos espaço em nós mesmos para agirmos onde nossas mãos alcançarem, onde nossas vozes possam ser ouvidas em defesa desses seres tão importantes para a preservação e o equilíbrio do planeta Terra.

Fico por aqui. Entretanto, antes de ir quero deixar na memória de vocês a companhia e a esperança de que guardem um lugarzinho em seus corações para jamais se esquecerem e protegerem esse lindo, especial e maravilhoso ser – o senhor gato.

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

Funssol Indaiatuba abre inscrições online para Projeto Movimentando

O Fundo Social de Solidariedade (Funssol) de Indaiatuba abriu as inscrições online para o Projeto Movimentando. A iniciativa promove saúde, bem-estar e qualidade de vida para pessoas com 60 anos ou mais, oferecendo aulas regulares de atividades físicas em diferentes regiões da cidade.

Para se inscrever, o interessado deverá acessar o Portal do Funssol, [neste link](#), escolher apenas um local e um horário de preferência.

O Projeto Movimentando acontece cada dia da semana em um local diferente (veja a seguir os endereços) e oferece atividades em três horários: das 7h10 às 8h10, das 8h30 às 9h30 e das 10h às 11h.

Espaço Bem Viver – Mário Jacinto da Silva (segunda-feira / 60 vagas por turma). Avenida Engenheiro Fábio

Roberto Barnabé, 585 – Vila Teller.

Sanfli – Sociedade de Amigos do Núcleo Faria Lima (terça-feira / 60 vagas por turma). Rua Antônio Frederico Ozanan, 194 – Núcleo Habitacional Brigadeiro Faria Lima.

Centro Comunitário Vila Castelo Branco (quarta-feira / 40 vagas por turma). Rua Equador, 347 – Vila Castelo Branco.

Associação Amigos de Bairro XII de Junho (quinta-feira / 60 vagas por turma). Rua Padre Francisco de Paula Cabral Vasconcellos, 718 – Jardim Morada do Sol.

Além das atividades regulares, o Projeto Movimentando também oferece Aula de Ritmos, realizada toda sexta-feira, das 8h às 9h, no Centro Comunitário Vila Castelo Branco, com 40 alunos por turma.

CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

Ser emocionalmente flexível

Você sabe que ser flexível (ou não) afeta seu dia a dia? E, você sabia que é possível cultivar essa qualidade valiosa em nossas vidas?

Geralmente, as pessoas associam “flexibilidade” a movimento corporal. Embora a flexibilidade física seja essencial para manter a saúde muscular

e a mobilidade, reduzindo o risco de lesões e doenças crônicas, ela não é a única que importa na vida com qualidade. Para além da saúde física, a flexibilidade se refere a capacidade de se adaptar, à resiliência emocional, mental e espiritual. Ser flexível significa estar aberto a mudanças, desafios e novas experiências, o que é fundamental para manter a saúde e o bem-estar em todos os aspectos da vida e, por isso, ela é fundamental para manter a saúde mental uma vez que nos ajuda a lidar melhor com o estresse e as adversidades.

De acordo com Daniel Siegel, da Universidade da Califórnia em Los Angeles, “a flexibilidade é um dos principais preditores de bem-estar emocional” que possibilita que nos conectemos melhor com nossas próprias emoções e com outras pessoas, fundamental para viver relacionamentos saudáveis e encontrar o propósito na vida.

Isto mesmo, ao ser flexível, você afeta positivamente seu dia a dia e bem-estar: lidamos melhor com mudanças e imprevistos e, consequentemente, reduzimos o estresse e a ansiedade. Ao ser flexível também nos tornamos mais criativos e inovadores, qualidades essenciais para adaptar-se a várias situações sem desgaste.

O que acontece quando as pessoas são inflexíveis? Pesquisas mostram que pessoas inflexíveis tendem a sofrer mais de problemas de saúde mental e física. De acordo com um estudo publicado no *Journal of Personality and Social Psychology*, “pessoas inflexíveis tendem a ter níveis mais altos de estresse e ansiedade, o que pode levar a problemas de



Windyz Ferreira

saúde como hipertensão e doenças cardíacas” (Tugade & Fredrickson, 2004). A inflexibilidade também pode levar a problemas relacionais e profissionais, pois essas pessoas tendem a ter dificuldades em se adaptar a novas situações e lidar com conflitos.

De acordo com o Robert Sapolsky, neurocientista da Universidade de Stanford, “a inflexibilidade pode ser uma resposta adaptativa a situações de estresse e perigo, mas também pode ser um hábito aprendido que é difícil de mudar” (2017) porque é influenciada por fatores culturais e sociais, que funcionam como padrões ou expectativas. As pessoas inflexíveis sofrem mais porque tendem a ter dificuldades em se adaptar a mudanças e a lidar com desafios; elas têm sensação de rigidez e limitação que reduz a capacidade de experimentar coisas novas e de encontrar propósito na vida. De acordo com Brené Brown, professora de pesquisa na Universidade de Houston,

“a inflexibilidade é uma das principais barreiras para a felicidade e a realização” (Brown, 2012). Então, não vale a pena ser emocionalmente inflexível e para mudar deixo algumas dicas:

- **Medite:** silencie e viva no presente.

- **Desenvolva a autocompaixão:** trate os outros sempre com gentileza e compreensão.

- **Aprenda a lidar com a incerteza:** sentir em dúvida é normal, seja tolerante.

- **Fortaleça sua resiliência:** recupere-se de desafios e adversidades com rapidez.

A flexibilidade é, portanto, uma qualidade valiosa que pode ser cultivada e desenvolvida com prática e paciência. E sempre se lembre de que a flexibilidade é um processo contínuo — há sempre espaço para crescer e melhorar.

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

O ato de escrever: sentidos, pausas e movimento

Josiane Borgmann Viana

Atualmente, percebe-se que, com o avanço da tecnologia e com os recursos de comunicação cada vez mais velozes, os registros de escrita à mão estão progressivamente mais distantes das pessoas, principalmente dos jovens, que já não mantêm o hábito da escrita manual, em especial pelo não uso de suportes — papel e caneta — como forma de comunicação. Diante de um cenário cada vez mais tecnológico e instantâneo, a escrita à mão passou a ser deixada de lado em função da rapidez com que se envia e se recebe uma mensagem. Soma-se a isso a velocidade dessa escrita, geralmente abreviada, que cria novos códigos de comunicação, comprometendo a ortografia correta das palavras.

Nesse contexto, o cérebro passa a não ser devidamente estimulado quanto à percepção visual, ao processamento motor fino e aos estímulos relacionados à memorização, ao reconhecimento de letras e ao desenvolvimento da leitura.

Ao escrevermos à mão, estimulamos a retenção de informações, o foco de atenção, o controle inibitório e a organização do pensamento e da linguagem, o que não ocorre da mesma forma quando digitamos. Pessoas que praticam esse tipo de escrita apresentam melhor desempenho em leitura, interpretação e na produção de registros mais reflexivos.

Há esquisas desenvolvidas na área que indicam que o movimento livre da escrita promove associações livres e múltiplas conexões. Além disso, reduz o estresse, aumenta a capacidade de

reflexão, melhora a autorregulação emocional e favorece estados de atenção, funcionando como um ritmo corporal que acalma o sistema nervoso. Para Umberto Eco, a escrita manual nos força a um processo cognitivo mais profundo, pois escrever à mão nos obriga a “compor a frase mentalmente antes de escrevê-la” e, graças à resistência da caneta e do papel, levam-nos a desacelerar e a pensar.

O ato de escrever exige reflexão, uma parada para síntese a partir de uma organização interna, o que reforça a memória de longo prazo. A criatividade também se manifesta durante a escrita à mão. A pausa no ato de pensar, o ritmo da escrita e o controle do pensamento favorecem a memória e a reflexão sobre as leituras realizadas.

Cabe ressaltar que, para a neurociênci, escrever à mão beneficia corpo, emoção e cognição, pois memória, atenção e criatividade caminham juntas, deixando claro que, mesmo na era digital, a escrita à mão deve ser preservada, em benefício da saúde mental e do desenvolvimento cerebral.

A escrita nos ajuda a transformar pensamentos em palavras, a comunicar-nos com clareza e a fortalecer o senso crítico e criativo, levando-nos a acessar novos mundos, novas visões e a ampliar nosso repertório cultural e social.

É necessário retomar a escrita à mão como algo prazeroso, buscando resgatar a importância da pausa para pensar, estimulando a produção de uma escrita coerente, potente, crítica e criativa.

Josiane Borgmann Viana é psicopedagoga e coordenadora pedagógica dos Anos Iniciais do Colégio Positivo – Joinville (SC)

JOÃO SCALFI

Lágrimas

Lágrimas de inveja e revolta que brotam nos olhos dos orgulhosos e despeitados, quando identificam criaturas que vencem obstáculos, alcançando metas e exaltando as realizações ditosas que se propuseram edificar.



Lágrimas de angústia e desconforto que emudecem as pálpebras dos inconformados e rebeldes (...).

Lágrimas de pavor e devassidão, em uma análise mais profunda, são tóxicos destilados pela fisionomia dos corruptos, que lesam velhos, crianças e famílias inteiras na busca desenfreada de ouro e poder.

Lágrimas dissimuladas que gotejam da face dos hipócritas e sedutores, os quais, por fraudarem emoções, acreditam sair ilesos perante as leis naturais da vida.

No teu orgulho interior, pondera tuas lágrimas, analisa-as e certifica-te dos sentimentos que lhes deram origem.

Que sejam sadias tuas fontes geradoras de emoções e que esse líquido cristalino que escorre sobre tuas faces te levem ao encontro da paz interior, entre alicerces de uma vida plena.

Fonte: Renovando Atitudes (lição: p. 101/103 - 11ª edição) – esp. Hammed

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

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



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



SEN
Brasil

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

Visite nossas mídias sociais ou entre em contato conosco pelo e-mail [ajuda.emergenciaespiritual@gmail.com](mailto:juda.emergenciaespiritual@gmail.com)
www.emergenciaespiritualbr.org | [@emergencia_espiritual](https://www.facebook.com/emergencia.espiritual)

Os oito versos que transformam a mente

Com a determinação de alcançar

*O bem supremo em benefício de todos os seres sencientes,
Mais preciosos do que uma joia mágica que realiza desejos,
Vou aprender a prezá-los e estimá-los no mais alto grau.*

*Sempre que estiver na companhia de outras pessoas, vou aprender
A pensar em minha pessoa como a mais insignificante dentre elas,
E, com todo respeito, considerá-las supremas,
Do fundo do meu coração.*

*Em todos os meus atos, vou aprender a examinar a minha mente
E, sempre que surgir uma emoção negativa,
Pondo em risco a mim mesmo e aos outros,
Vou, com firmeza, enfrentá-la e evitá-la.*

*Vou prezar os seres que têm natureza perversa
E aqueles sobre os quais pesam fortes negatividades e sofrimentos,
Como se eu tivesse encontrado um tesouro precioso,
Muito difícil de achar.*

*Quando os outros, por inveja, maltratarem a minha pessoa,
Ou a insultarem e caluniarem,
Vou aprender a aceitar a derrota,
E a eles oferecer a vitória.*

*Quando alguém a quem ajudei com grande esperança
Magoar ou ferir a minha pessoa, mesmo sem motivo,
Vou aprender a ver essa outra pessoa
Como um excelente guia espiritual.*

*Em suma, vou aprender a oferecer a todos, sem exceção,
Toda a ajuda e felicidade, por meios diretos e indiretos,
E a tomar sobre mim, em sigilo,
Todos os males e sofrimentos daqueles que foram minhas mães.*

*Vou aprender a manter estas práticas
Isentas das máculas das oito preocupações mundanas*,
E, ao compreender todos os fenômenos como ilusórios,
Serei libertado da escravidão do apego.*

***As oito preocupações mundanas são:**

Gostar de ser elogiado / Não gostar de ser criticado
Gostar de ser feliz / Não gostar de ser infeliz
Gostar de ganhar / Não gostar de perder
Desejar ser famoso / Não gostar de ser ignorado

Texto composto por Geshe Langri Tangda, extraído de *The Union of Bliss and Emptiness*, de autoria de Sua Santidade o XIV Dalai Lama. Esta prece budista foi introduzida no dia 27 de abril de 2006 por Sua Santidade o XIV Dalai Lama no Templo Zu Lai, em Cotia (SP). Sua Santidade mesmo salientou que "lê este texto todos os dias e recebeu esta transmissão do comentário de Kyabje Trijang Rinpoche. Lembrou ainda que deveríamos ler *Lojong Tsogyema* todos os dias e, assim, incrementarmos nossa prática do ideal do bodhisattva." Traduzido por Jeanne R. Pilli, intérprete de grandes professores de meditação. Certificada para formar professores no Programa *Cultivating Emotional Balance* no Brasil.

Ferdinand van Zalen

Consultoria na Área de Aviação

@fvzalen

www.fvzaviationconsultancy.com

ENSINAMENTOS TEOSÓFICOS

Fundação da Sociedade Teosófica



Ferdinand van Zalen

Você já ouviu falar da Sociedade Teosófica? Na coluna desta edição, vamos mergulhar na história de como os seus fundadores se conheceram e fundaram a Sociedade Teosófica.

Foi em uma fazenda remota e empoeirada em Chittenden, Vermont, nos EUA, durante o outono de 1874, para onde o Coronel Henry Steel Olcott (1832-1907) foi enviado pelo jornal *New York Graphic*. Jornalista, Olcott tinha a tarefa de escrever uma matéria sobre os extraordinários fenômenos espirituais que cercavam a fazenda dos irmãos Eddy, Horatio e William, os quais afirmavam invocar espíritos para aparecerem e produzirem manifestações físicas. Profissional cético e cauteloso, Olcott estava lá pronto para desmascarar ou documentar os acontecimentos misteriosos.

Foi lá que Olcott encontrou Helena Petrovna Blavatsky (1831-1891), que longe de ser uma investigadora comum, era uma "força da natureza": carismática, fumante inveterada, multilíngue e irradiando uma intensidade que ofuscava as próprias sessões espíritas. Helena imediatamente impressionou Olcott com sua aparência e maneiras. Mais ainda, impressionou por causa dos

eventos inexplicáveis que pareciam segui-la pessoalmente, fenômenos mais convincentes e complexos do que o dos irmãos Eddy conseguiam produzir. O fascínio mútuo pelos fenômenos tornou-se o catalisador para a colaboração entre Olcott e Helena que acabou levando à fundação da Sociedade Teosófica em 1875, em Nova York.

Os três personagens principais da fundação foram Blavatsky, Olcott e William Quan Judge (1851-1896). Blavatsky, nascida na Rússia, era uma forte defensora do estudo das religiões e filosofias orientais, que ela acreditava serem a chave para desvendar os mistérios do universo. Olcott, advogado e jornalista americano, serviu como o primeiro presidente da sociedade e foi fundamental para estabelecer sua

sede em Adyar, na Índia. Judge, advogado e escritor irlandês, amigo próximo de Helena Blavatsky e de Olcott, que desempenhou papel significativo na expansão da sociedade nos Estados Unidos.

O principal objetivo da sociedade é "promover o estudo da religião comparada, da filosofia e da cié-

cia, bem como incentivar uma compreensão mais profunda dos aspectos espirituais da existência humana." Os três objetivos, conforme discutido nas colunas anteriores, servem como um guia para este estudo. Desde 1882, a Sociedade Teosófica tem sua sede em Adyar, Chennai, Índia. A sociedade cresceu e passou a incluir filiais e centros de estudo em mais de 50 países ao redor do mundo, com um corpo de membros de todas as origens da vida e crenças religiosas: católicos, hinduístas, budistas, mulçumanos, etc. A organização ainda hoje promove o estudo da espiritualidade, da religião e da filosofia, bem como a exploração

de métodos alternativos de cura e o desenvolvimento de habilidades psíquicas.

Olhando para trás, é possível compreender como Henry Olcott, Helena Blavatsky e William Judge foram visionários que buscaram unir pes-

soas de diversas origens e tradições na busca comum pela sabedoria ancestral e pelo conhecimento esotérico. Seus esforços levaram à criação de uma organização global que continua a inspirar e educar pessoas sobre os aspectos espirituais da existência humana. Sua sede serve como um farol de esperança e inspiração para aqueles que buscam aprofundar sua compreensão dos mistérios da existência e da não existência. Tanto quanto eu, teosofista há 30 anos, muitos teosofistas procuraram irradiar, esclarecer e disseminar o espírito da Sociedade Teosófica, seus objetivos e o valor dos mesmos na vida terrena, agora.

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

Máscaras e fantasias de cada um e os retornos às cinzas da realidade

May Guimarães Ferreira

As máscaras e fantasias são uma das formas de representação para o outro no jogo da alteridade. Demandar a atenção de alguém ou de um público específico é característico das relações humanas e sociais. As máscaras tanto podem servir para chamar atenção sobre si mesmo, quanto para esconder a identidade de alguém.

Mesmo que primitivamente as máscaras servissem para contemplar rituais religiosos, podemos pensar sobre máscaras atualmente em ambientes sociais de mais diversas denotações, tais como: bailes, celebrações, peças teatrais, circos, treinamentos, falsear identidades digitais, criar personagens em dramaturgia ou mesmo para enganar ou tirar proveito de alguém ou de uma situação envolvendo poder político e econômico. Destarte, as máscaras estão no nosso cotidiano e muitas vezes não nos damos conta dos riscos que corremos na sociedade em rede. Psicosocialmente falando, máscaras servem para empreender dominação, aparentar mais confiança, diminuir o medo de julgamento, aumentar criatividade tornando-se mais engraçados e amáveis, bem como, diminuir a inibição com identidades emprestadas a outros personagens. As máscaras, como possível manifestação do inconsciente, permitem a cada um dialogar com seus aspectos desconhecidos e sombrios, quiçá ambíguos e traumáticos.

Quando pensamos sobre a fantasia, podemos incluir os aspectos subjetivos e inconscientes também. As fantasias subjetivas são protótipos que criamos em sonhos e devaneios, como realização de desejos inconscientes. Antes de falar e pensar já éramos capazes de fantasiar, primitivamente, desde os estados iniciais de recém-nascidos. No nosso mundo onírico criamos estórias, mitos, papéis, brincadeiras e anedotas como fantasias mentais inconscientes. Os mitos são a linguagem originária do inconsciente, que mais revelam aspectos dos mistérios da vida humana sem fornecer explicações lógicas e racionais.

Nesse sentido, máscaras e fanta-



sias fazem parte do mundo interno e externo de cada um de nós. Eu sou do tempo dos bailes a fantasia infantil e adultos. Havia os bailes de máscaras e fofões (personagem típica do carnaval ludovicense), onde casados e solteiros dançavam à vontade, com quem desejasse, no casario colonial. Os fofões com suas máscaras assustadoramente horrorosas feitas em papel marchê saíam pelas ruas de todos os bairros com uma boneca na mão assustando as crianças e pedindo uma contribuição para continuar na farra os três dias de carnaval. A cada ano eu tinha uma fantasia para desfilar no baile infantil cheio de confeites e serpentinas no belíssimo Teatro Arthur Azevedo (1817) em São Luís do Maranhão: baiana, havaiana, cigana, abelha, pescadora de pérolas etc., sendo todas confeccionadas com muito esmero em família.

O carnaval tradicional é considerado a maior festa popular do Brasil e do mundo envolvendo milhares de pessoas que vivem três dias em função dos desfiles, como nas escolas de samba, cantando em uníssono, fantasiados de rei, rainha, colombina, arlequim e pierrô apaixonados, os seus desagravos individuais e sociais. Ao final, exaustos e desconsolados retornam às cinzas da realidade cotidiana de onde partiram, em busca de novos sonhos, para viver 365 dias até o próximo carnaval! Através da poesia Chico Buarque revela o carnaval: “Eu tou só vendo, sabendo, sentindo, escutando e não posso falar, tou me guardando pra quando o carnaval chegar”.

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

HEROÍNAS ANÔNIMAS

Amor materno e autocuidado

Você já pensou no amor de uma mãe com relação aos filhos/as? Agora, imagine o amor de uma mãe de pessoa com deficiência? Não é um amor qualquer... porque ele é feito de coragem cuja raiz é feita de uma resistência que não se abala frente aos desafios!

Esse amor incondicional alimenta cada passo dado em direção à inclusão de seu/sua filho/a, ao desenvolvimento da dignidade na vida, ao direito de pertencer e ser de seu/sua filho/a. É esse amor que faz você levantar todos os dias, mesmo quando o cansaço pesa mais que o corpo. Mas, nesse dia a dia tão intenso, há algo igualmente essencial: o amor por você mesma, porque cuidar exige autocuidado, resistir exige força interna e continuar exige lembrar de seu próprio valor.

O amor materno vai além do afeto. Cada dia de cuidado que você dá ao seu filho/a com deficiência é como se fosse um “motor” que a fortalece e a ajuda a resistir à indiferença, ao preconceito e a exclusão. Esse amor dá força interna para participar de reuniões das escolas, conversas com médicos, enfrentamentos de órgãos públicos, busca por terapias, adaptações, acessibilidades, entre uma lista quase infiável de demandas contínuas. O amor na base de suas ações diárias pede reconhecimento, e não aplausos. E, mais que isso, pede que você não se perca nele porque, quando o foco é todo voltado para os outros/as, é fácil esquecer que você também precisa de amor-próprio.

Você não precisa ser uma “supermãe” 24 horas por dia! Deve, sim, ser responsável pela qualidade da sua vida, ou seja, ser um ser humano com limites, dúvidas e força, mas também com sonhos... O autoamor é sobrevivência e não egoísmo. Quando você se ama, você se cuida para impedir que a exaustão se torne desespero, que o cansaço se transforme em desesperança e, que a falta de cuidado se torne doença. Permita-se sentir emoções



Alessandra
Miranda Soares

diferentes (tristeza, alegria, medo, frustração) e as compartilhe com pessoas em quem confia. Permita-se pedir ajuda... porque quando você não está sozinha e, se trata com gentileza, está ensinando ao mundo — e a si mesma, que a sua vida também importa.

Você precisa se tornar resiliente para se levantar, mesmo quando está difícil, e se ressignificar para não se prender ao que passou. Procure dizer “não” quando precisa e crie momentos de leveza, de riso e de autocuidado na sua vida. A resiliência das mães de pessoas com deficiência é única, porque nasce de uma dor que muitos desconhecem, mas também de uma esperança que poucos conseguem manter. Ela não vem de um “superpoder”, vem do amor, da conexão, da responsabilidade, do olhar que vê o/a filho/a como um ser humano com seu tempo, seu caminho, sua luz e não como um problema a ser resolvido. E aqui faço um convite carinhoso:

“Quando você se ama, você se cuida, e esse amor é a raiz de uma resistência que não se abala”

faz algo por mim?

- Em que momentos eu me sinto forte?
- O que me faz sentir viva, além do papel de mãe?

Essa reflexão não diminui sua dedicação, pelo contrário, fortalece. Por isso, não fique constrangida para reconhecer que pode chorar, que pode falhar, e está tudo bem! Afinal, a vida tem um fluxo e tudo passa, tudo se resolve... Seja grato por ser quem é... (na coluna da edição de Dezembro/2025, abordo o tema *gratidão*). Você é amor em movimento, mas não se esqueça que você também é merecedora de carinho, de respeito, de liberdade para viver a vida com plenitude e prazer.

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

Do direito ao voto à efetiva participação feminina na política

Rosangela Valio

O dia 24 de fevereiro de 1932 ficou marcado pela virada histórica na democracia brasileira com a aprovação do Código Eleitoral no país e abolição das restrições de gênero ao direito de voto. Ficou reconhecida, pela primeira vez, a cidadania política plena das mulheres, o que ampliou o espaço de escolha e de voz de milhões de brasileiras, e deu início a um processo de inclusão que, ainda hoje, segue em construção.

A conquista do voto feminino não foi um gesto súbito de benevolência estatal, mas resultado de décadas de mobilização de movimentos sufragistas, associações femininas, intelectuais e lideranças que denunciavam a contradição entre um regime que se dizia republicano e a exclusão de metade da população do processo eleitoral. Ao abrir o sistema político à participação das mulheres, o Código Eleitoral de 1932 não apenas ampliou o corpo de eleitores: redefiniu quem podia ser sujeito de direitos na esfera pública, com impacto direto sobre políticas que afetam o cotidiano e a saúde da população.

A presença de mulheres na política é fundamental para que as instituições reflitam melhor a sociedade que representam, afinal, são 50% de sujeitos de direitos, o que justifica falarmos de candidaturas femininas para melhor trazermos perspectivas diversas sobre cuidado, trabalho, maternidade, envelhecimento e violência, temas muitas vezes invisibilizados nos espaços decisórios majoritariamente masculinos. Quanto mais mulheres se colocam como candidatas, mais se rompe o ciclo de sub-representação e mais meninas e jovens passam a se ver como parte possível desse lugar de fala e poder.

Além disso, candidaturas de mulheres contribuem para qualificar o debate público e ampliar a agenda política. Elas tendem a pautar com mais intensidade políticas de proteção social, saúde integral, combate à violência de gênero, educação e creches, bem como temas ligados à conciliação entre trabalho e vida familiar. Fortalecer essas candidaturas significa investir em projetos que cuidam tanto das estruturas do Estado quanto da saúde física e mental das pessoas. As vozes femininas curam a democracia!

A participação feminina na polí-

tica também tem se destacado em pautas centrais para a vida das mulheres, como o enfrentamento à violência doméstica e sexual, a garantia de acesso a serviços de saúde de qualidade, direitos sexuais e reprodutivos, políticas de saúde mental, proteção da infância, segurança pública sob perspectiva de gênero e combate ao racismo. Questões como renda, trabalho digno, moradia, mobilidade urbana, meio ambiente e cuidado com pessoas idosas ou com deficiência ganham contornos mais completos quando atravessadas pela experiência de quem, historicamente, assumiu o cuidado da vida em todas essas dimensões.

Nas últimas décadas, políticas de estímulo ao registro, financiamento e investimento em candidaturas de mulheres e de pessoas indígenas e negras passaram a integrar a agenda democrática, reconhecendo que não basta poder votar, é preciso criar condições reais para disputar e ocupar o poder. Ao fortalecer essas candidaturas, amplia-se a possibilidade de desenhar políticas públicas sensíveis às desigualdades de gênero e raça, incluindo ações voltadas à saúde física e mental, ao enfrentamento da violência e à promoção de ambientes mais seguros e saudáveis para toda a sociedade.

Celebrar o dia do direito de voto feminino é, portanto, mais do que lembrar uma data histórica, é reafirmar um compromisso com uma democracia que protege vidas, em que gênero e raça não sejam critérios de exclusão da vida política e em que a diversidade de experiências se traduza em decisões mais justas, humanas e cuidadosas. Ao rememorar essa data, lembramos que direitos políticos são conquistas históricas, e que fortalecer a presença de mulheres e pessoas indígenas e negras nas esferas de poder é também uma forma de cuidar da saúde da nossa democracia e, em última instância, da saúde física, mental, cultural e histórica de todas as pessoas.

Que neste ano de eleições gerais possamos usar dessa memória para transformar o voto em instrumento consciente de promoção da igualdade de gênero e raça, enfim, darmos continuidade ao legado e ajudarmos nessa escalada pela real representação da diversidade da população brasileira.

Rosangela Valio é advogada na área de governança corporativa
rosangelavalio@hotmail.com

AUTOCUIDADO & BEM-ESTAR

Olhar para dentro

Você já teve a sensação de que, em meio à correria do dia a dia, mal consegue ouvir a própria voz? Se isso já aconteceu com você, tal situação é um alerta para parar, respirar e se ver, se auto-observar...

A auto-observação é a habilidade de perceber o próprio estado da mente e do corpo. Esta é uma maneira de descobrir as nossas emoções e reações, o modo como respondemos às diversas situações trazidas pela vida (ou pela nosso pensamento!). Quando realizada de maneira contínua, a auto-observação é a oportunidade de conhecer os sentimentos que estão escondidos no nosso íntimo e isso nos ajuda a entender quem realmente somos.

A ação de observar a si mesmo é, portanto, um convite para perceber o que se passa na nossa mente e também no corpo. É curioso isso... pois se habitamos em nós, como não sabemos quem realmente somos? A verdade é que a rotina frenética nos distrai e nos empurra para a ação automática. Sem perceber, vamos nos perdendo no caminho. Por isso, a primeira tarefa do autocuidado é justamente essa: *parar e se perceber*. Que tal experimentar agora?

- Dê uma pausa, respire fundo e reserve cinco minutos do seu tempo.
- Primeiro, olhe para o seu exterior, sem pressa: perceba suas mãos, os traços da pele, a roupa que está



Jackeline Susann

vestindo, como arrumou o cabelo hoje.

- Tente só notar, sem julgar.
- Sinta a temperatura do ambiente, perceba se seu corpo está tenso ou solto.
- Agora utilize o espelho interno para se observar.
- Respire mais uma vez e pergunte-se: o que está passando pela minha cabeça agora?

Que sentimento habita em mim neste instante? Deixe o sentimento fluir. Pode ser tristeza, alegria, raiva, inquietação, calma... Não importa. Não precisa se culpar ou tentar justificar o que passa em seu interior. Apenas permita-se sentir e observar, como quem testemunha as ondas do mar. Essa ação de autocuidado começa por um gesto que parece simples, mas que na verdade é profundo: tornar-se espectadora de si.

Então, que tal incluir uma pausa para auto-observação na sua rotina? Pequenos instantes em que você para, respira e se encontra. Afinal, autocuidado também é isso: criar um espaço íntimo de acolhimento para simplesmente ser e se reconhecer no mundo. A auto-observação é a arte de ser espectadora de mim; de deixar o Eu aflorar, livre e sem o peso constante do julgamento.

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

"A auto-observação é a habilidade de perceber o próprio estado da mente e do corpo"

instantes em que você para, respira e se encontra. Afinal, autocuidado também é isso: criar um espaço íntimo de acolhimento para simplesmente ser e se reconhecer no mundo. A auto-observação é a arte de ser espectadora de mim; de deixar o Eu aflorar, livre e sem o peso constante do julgamento.

Profa. Dra. May Guimarães

Atendimento Online & Presencial

Psicóloga - Arteterapeuta - Psicanalista

guimaraesferreiramay1@gmail.com

(98) 98818-2334

REPENSANDO A LOUCURA

O que intencionei para 2026?

Acabamos um ano e já iniciamos um novo ciclo cheio de novos desafios, alguns já conhecidos, outros inesperados. A vida não para e as situações do dia a dia vão acontecendo, muitas vezes, sem uma pausa sequer. É importante reservar os primeiros meses do ano para uma autoavaliação sobre aquilo que não queremos mais levar conosco e o que intencionamos para o novo ciclo. Reserve um tempo para fazer isso, respire algumas vezes profundamente e traga para a sua consciência quais as suas intenções para este ano. Anote. Escreva algumas metas e aquilo que gostaria de desenvolver ou cultivar mais.

Por exemplo: "Quero exercitar mais e cuidar do meu corpo". Tente especificar três ações concretas para isso e deixar claro o que quer sentir: "Quero melhorar o meu bem-estar, me sentir mais ativo/a". A partir disso é importante prestar atenção nas crenças que vão surgir, como "Não tenho tempo, não gosto de fazer exercícios, não sei por onde começar". A nossa mente é voraz para se justificar. Preste atenção e busque formas de assumir o comando da sua vida — se você não fizer isso, ninguém vai fazer por você!

Não é à toa que em janeiro temos a campanha *Janeiro Branco*, dedicada à conscientização e promoção da saúde mental. Criada em 2014 pelo psicólogo Leonardo Abrahão, a campanha utiliza o início do ano simbolizado por uma "página em branco" como o momento oportuno para planejar, cuidar e reescrever novas histórias para a sua vida. O objetivo é incentivar reflexões sobre o cuidado emocional, psicológico e social, reforçar hábitos saudáveis, relações equilibradas e encorajar políticas públicas voltadas ao bem-estar psicológico. Portanto, busque formas de cuidar da sua saúde mental, identificando sinais de sofrimento emocional e buscando apoio profissional se necessário. Cuidar da mente é essencial para termos uma vida saudável e plena.



Ligia
Splendore

Existe ainda muito preconceito em relação aos transtornos mentais. Assim como existe muita resistência para admitir que precisamos de ajuda. Depois de quase 20 anos trabalhando na área e acompanhando pessoas em sofrimento, eu vejo a saúde mental não como um "problema", mas

como uma solução. Muitas pessoas superam o seu sofrimento psicológico a partir do momento que reconhecem a importância de falar sobre seus sentimentos e emoções.

Desde o seu lançamento em 2017, o movimento *Repensando a Loucura* (@repensandoaloucura) vem abrindo espaço para diálogo entre os experienciadores — as pessoas que passam por crises psicoespírituais. (confira datas dos encontros online gratuitos na Agenda, página 15). Tod@s são sempre muito benvindos/as!

Finalizo com uma poesia do experiente F.S. depois do encontro presencial de janeiro deste ano:

*Que bom nos encontrar!
O novo ano chegou!
Um pequeno anjo que surge
Trazendo alegria, paz e amor
No dia chuvoso, nosso calor*

*Nos abraços calorosos
Corações se unem
Com muita leveza
E gostosa firmeza
Despertando o amor pela experiência da vida!
No caminhar, no sentir
Leveza e confiança
Perdão e autoperdão
Diversão e inspiração
E o Sol surge na hora exata!
E o fogo é acesso nos nossos corações
O tambor traz o ritmo e a dança acompanha
No ritual, o vento abençoa nossa campanha
Que coisa linda. Foco na amizade!
Sempre nos rever, irmãos de alma!
Que possamos com brevidade,
Reunir nossa pequena sociedade!*

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

Cada paciente é único!

Alice Garcia

Quatro de fevereiro, Dia Mundial de Combate ao Câncer. Data internacional dedicada à conscientização, à prevenção, ao diagnóstico precoce e ao cuidado integral das pessoas que enfrentam a doença. O tema da campanha atual é *United by Unique* (Unidos pelo Único), que reforça que, embora estejamos todos unidos na luta contra o câncer, cada paciente é único, com sua própria história, necessidades e expectativas.

Mas o que é o câncer? Por definição, são células do nosso corpo que perdem a capacidade de morrer e se multiplicam de forma desordenada invadindo tecidos vizinhos e até distantes através da corrente sanguínea, ou linfática. Muito se fala sobre prevenção, por exemplo, evitar o tabagismo e álcool, praticar esportes, cuidar da alimentação, fazer exames preventivos, entre outros. O fato é que não há como erradicar o câncer porque não existe um agente único para o aparecimento do câncer, como é o caso do sarampo. Por isso, temos que conseguir novos meios de combate à doença. Diversas inovações em oncologia geral vem sendo desenvolvidas nos últimos anos. Algumas delas incluem:

1. *Inteligência artificial*: que tem sido aplicada à oncologia para ajudar na análise de grandes quantidades de dados e na tomada de decisões clínicas. Isso inclui a análise de exames de imagem, como tomografia e ressonância magnética, para auxiliar no diagnóstico e tratamento do câncer.

2. *Radioterapia de precisão*: técnica que utiliza imagens de alta resolução para direcionar a radiação de forma mais precisa às células cancerígenas, minimizando a exposição das células saudáveis. Isso pode ajudar a reduzir os efeitos colaterais e melhorar os resultados do tratamento.

3. *Cirurgia robótica*: técnica minimamente invasiva que utiliza robôs para realizar cirurgias com maior precisão e menor trauma ao paciente. Essa abordagem pode ser particularmente útil no

tratamento de cânceres em áreas difíceis de alcançar, como o pâncreas e o esôfago.

4. *Nanotecnologia*: tem sido aplicada à oncologia para desenvolver novos tratamentos que são mais direcionados às células cancerígenas e menos tóxicos para as células saudáveis. Isso inclui o uso de nanopartículas para entregar medicamentos diretamente às células doentes.

5. *Medicina regenerativa*: área de pesquisa que busca regenerar tecidos e órgãos danificados por doenças como o câncer. Isso pode incluir o uso de células-tronco para regenerar tecidos danificados ou a impressão em 3D de órgãos artificiais.

6. *Car-T cells*: consiste em coletar células imunológicas de cada paciente, que são geneticamente reprogramadas em laboratório, ficando aptas em reconhecer no tumor as células que carregam variantes genéticas específicas. Além disso, já estão disponíveis tratamentos como imunoterapia, terapias-alvo, genômica do câncer, medicina personalizada e monitoramento de células tumorais circulantes.

Essas são apenas algumas das inovações que estão ajudando a melhorar o tratamento do câncer. À medida que as pesquisas continuam a avançar, é possível que novas abordagens e tecnologias surjam para ajudar a combater essa doença devastadora. É muito importante também saber que cada uma dessas inovações serve para tipos específicos de câncer.

O câncer é uma doença plural, com comportamento único em cada órgão e com características genéticas singulares. Como oncologista, enfrento diariamente essa realidade. O tratamento do câncer vai muito além de protocolos e medicamentos. Envolve acolhimento, escuta qualificada e decisões compartilhadas, sempre com um cuidado centrado no paciente. Essa é uma batalha dura, grande e necessária para que possamos dar aos pacientes o melhor que a ciência já conseguiu para controle dessa doença, não desistindo nunca de novos caminhos com bons resultados.

Alice Garcia é oncologista clínica



Ligia Splendore
PSICÓLOGA

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

Carnaval: o que a fantasia de ‘mulher’ esconde?

Maria Lis Cardoso

Como jurista e analista de dados, minha mente está treinada para identificar padrões e inconsistências. Como mulher transexual, aos meus 37 anos, minha pele está marcada por um sistema que me expulsou no momento em que me viu como diferente. A voz que escreve este texto é a de um corpo que sentiu, em 2004, o peso da exclusão em um cenário onde não havia internet ou redes sociais para buscar refúgio.

Em Imbituba, no litoral de Santa Catarina, um bloco de Carnaval me fez acreditar, por um momento, que eu poderia ser quem sou. Pela primeira vez, vi homens vestidos de mulher brincando e sorrindo, e me senti em um ambiente confortável, sem ser publicamente hostilizada. O que eu não sabia era o risco de continuar existindo após a quarta-feira de cinzas sendo quem sou: uma mulher transexual. Ali se revelava uma falha lógica na nossa convivência — um erro de raciocínio da sociedade que acredita que o espaço público pertence apenas ao homem cisgênero e que o lazer dele pode ser construído sobre o corpo e a dignidade do outro.

O fenômeno de homens *cis* que se “vestem de mulher” é vendido como libertação ou brincadeira, mas a análise de dados e a vivência jurídica revelam outra face. Existe uma linha tênue — e perigosa — entre o direito de brincar e a segurança do próximo. Para muitos desses homens, o ato de fantasiar-se é interpretado como um “salvo-conduto”, uma permissão invisível para tocar e invadir o corpo alheio. O que para o homem é um figurino de plástico retirado na quarta-feira de cinzas, para mim era a possibilidade de existência que extrapolava os limites permitidos. Enquanto eles guardavam as roupas, pessoas se reuniam para me esperar voltar para casa. A “reunião familiar” não era para me acolher, mas para decretar que eu deveria cortar os cabelos e queimar minhas roupas. No chão da sala, o vidro de álcool e os fósforos eram a prova de que aquela família católica, frequentadora da “Sagrada Família”, estava me dizendo que eu não cabia naquele sistema.

Essas pessoas que expulsam um adolescente de casa são pessoas comuns, e foi naquele momento de violência que algo me disse: “é agora ou nunca, você merece respeito”. Juntei minhas roupas do chão, fui ao banheiro e, em um ato de resistência, vesti algo ainda mais feminino e saí de casa. Para travestis e mulheres trans, a identidade é um ato político; para o homem *cis* no Carnaval, é apenas um apagamento do outro. Ele utiliza a estética feminina para acessar espaços de afeto entre seus pares, mas mantém intacta a estrutura que agride quem vive essa identidade 365 dias por ano.

Como jurista, vejo que a agressividade não é acidental, mas um sintoma; como neurodivergente, percebo que a sociedade opera em “scripts” automáticos de opressão — que são como roteiros decorados que as pessoas seguem para excluir quem é diferente.

Esse sistema opera em “algoritmos de exclusão”: regras invisíveis que determinam quem pode ou não ocupar espaços dignos. O mesmo homem que se diverte com uma tiara rosa é o que, na quarta-feira de cinzas, mantém o sistema que impede uma mulher trans de ter um emprego. É o exemplo do tio presente naquela reunião familiar: um homem casado, pai de família, católico, mas que usufrui do prazer de ser cliente da prostituição e marca encontros pelo WhatsApp escondido da esposa. Este foi o homem que ajudou a determinar que minha vida não tinha lugar ali.

O respeito não é algo que se tira junto com uma saia ou um biquíni. O Carnaval não pode ser o refúgio onde a opressão se veste de purpurina. É fundamental que a escuta ativa e a validação das experiências das mulheres (*cis* e *trans*) sejam a base para espaços seguros. Afinal, em qualquer código — seja ele jurídico, de programação ou social — a liberdade de um não pode ser executada se ela causar o “crash” da dignidade do outro. Na tecnologia, o “crash” é quando o sistema encontra um erro tão grave que para de funcionar; na vida real, o “crash” acontece quando o preconceito trava a vida de um ser humano e interrompe o seu direito de existir.

Maria Lis Cardoso é jurista nas áreas de Direito Penal e Direitos Humanos



Oi (19) 97146-4111
Tim (19) 97147-4111
Vivo (19) 97149-4111

Chat on-line: sociedadeamigosdavida.org.br

CONFRARIA DA MENTE

Por que eu sempre volto à Índia...



Andrés De Nuccio

Enquanto este texto chega aos leitores, estarei novamente na Índia. Digo “novamente” com um sorriso silencioso, porque já perdi a conta exata das vezes que estive neste país que conhece os caminhos da magia da transformação humana. Foram mais de 30 viagens! A primeira, no

ano 2000, foi a concretização de um sonho antigo, daqueles que nascem cedo e não nos largam. Eu tinha 14 anos quando ouvi falar pela primeira vez de ioga, meditação e da sabedoria que vinha do Oriente. Algo em mim reconheceu essa sabedoria ancestral antes mesmo de entender seu significado e importânia. Desde então, voltei muitas vezes à Índia: levei grupos, voltei sozinho, estudei, meditei, caminhei, sentei em silêncio, conversei com monges. Conversei com pessoas simples que nunca ouviram a palavra espiritualidade, mas a vivem sem precisar nomeá-la.

Cada viagem à Índia foi diferente e, ainda assim, todas pareciam um reencontro, um resgate.

Estar em outra cultura nos mostra algo precioso que raramente percebemos no cotidiano. Aquilo que pensamos, sentimos e fazemos não é a verdade. É apenas uma compreensão ou manifestação possível entre muitas. Quando a mente se encontra diante de outros ritmos, outros gestos, outros valores, ela começa a relaxar suas certezas, ou seja, acontece uma reconfiguração da “verdade” e, aos poucos, algo se revela com clareza serena. Existe uma diferença profunda entre nós — a inteligência que observa, e os modos habituais de viver e interpretar a vida.

Na Índia, essa compreensão não aparece apenas em livros, discursos ou narrativa. Ela está presente no cotidiano, no olhar curioso que não julga, no sorriso trocado sem pressa, na forma como as pessoas parecem aceitar que cada um/a é exatamente como o universo permite que seja. Ao invés de nos cobrar adaptação a um padrão de ser, há uma curiosidade viva, quase infantil, por quem somos e o modo como vivemos. Universos

diferentes se reconhecem, às vezes, num simples encontro de olhares, como se duas almas se abracassem em silêncio.

Costuma-se dizer que a Índia é espiritual. Mas isso ainda é pouco. A espiritualidade ali não se restringe aos templos ou aos momentos formais de meditação. Ela

permeia a vida comum. Está presente nos contrastes que convivem sem conflito aparente. O antigo e o moderno. O silêncio interior e o movimento incessante das ruas. A Índia nos ensina, sem precisar explicar, que o espiritual e o material não são opostos. Eles coexistem, se entrelaçam, se sustentam.

Talvez por isso eu sempre volte. Porque ali sou lembrado, de maneira muito concreta, de que a vida pode ser vivida com menos divisões rígidas. Porque ampliar os próprios paradigmas não é um exercício intelectual, mas uma experiência sensível. Ao mudar o cenário externo, algo

dentro se reorganiza. A mente se abre. O coração amolece. E a existência parece ganhar mais espaço para respirar.

“Há lugares que não visitamos.”

“Há lugares que nos atravessam”

Desde o início desta viagem, no dia 1º de fevereiro, tenho compartilhado no Instagram (@andresdenuccio, @instituto.isvara) fragmentos dessa travessia. Pequenos relatos, imagens, encontros e impressões. Não como quem ensina, mas como quem continua aprendendo. Talvez, diferentemente de mim, você nunca tenha pensado em visitar a Índia, menos ainda fazer meditação em um *ashram* indiano... mas posso garantir — com base na experiência de muitas pessoas que foram à Índia comigo ao longo de 30 anos — que você vai viver uma experiência de transformação profunda e de reconexão com seu “ser”. Talvez, ao acompanhar meus relatos online, você sinta esse chamado e também esse convite delicado para olhar a própria vida com mais amplitude, curiosidade, amorosidade e gentileza.

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

O Rotary transforma vidas...

Graziela de Almeida

Vinte e três de fevereiro. Dia do Rotary! Vamos conhecer mais sobre esta organização internacional?

O Rotary International é uma organização global de clubes de serviço composta por líderes comunitários, profissionais e empresários unidos pelo propósito de servir ao próximo e promover impacto social duradouro por meio de ações voluntárias. Sem fins lucrativos, apartidário e não religioso, o Rotary está presente em mais de 219 países e territórios, reunindo mais de 1,4 milhão de rotarianos engajados em projetos que transformam vidas e fortalecem comunidades ao redor do mundo.

Em 1905, o Rotary nasceu em Chicago, quando o advogado americano Paul Harris reuniu profissionais de diferentes áreas para trocar experiências, fortalecer amizades e promover ações em prol do bem-estar social. Ao longo de mais de um século, o Rotary cresceu e se consolidou como uma das maiores redes mundiais de líderes dedicados ao serviço comunitário e ao desenvolvimento humano, cuja ação se expandiu rapidamente até chegar ao Brasil no início do século XX: o primeiro Rotary Club, foi fundado em 1925, do Rio de Janeiro e hoje são milhares de rotarianos no Brasil atuando em iniciativas que promovem saúde, educação, meio ambiente e inclusão social.

“Dar de si antes de pensar em si” é o propósito, lema do Rotary e um chamado ao altruísmo e ao compromisso com a comunidade valores que estão na base de sua missão de servir ao próximo, defender altos padrões éticos e promover a paz e a compreensão mundial. Para alcançar esses objetivos, o Rotary estimula projetos nas áreas de:

- Promoção da paz.
- Combate a doenças.
- Água limpa e saneamento.
- Melhorando a saúde materno-infantil.
- Apoio à educação.
- Desenvolvimento econômico.
- Proteção do meio ambiente.

Nessa linha, além dos clubes tradicionais para adultos, o Rotary também apoia clubes para crianças e jovens: Rotakids (7 a 12 anos); Interact Club (12 a 18 anos); Rotaract Club (18 a 30 anos.), estrutura que amplia o alcance do serviço voluntário em todas as faixas etárias.

Funcionando em distritos responsáveis pela ação em regiões e operando localmente por meio de clubes, o Rotary possui voluntários de diferentes profissões e áreas de atuação; um presidente e uma diretoria em

cada clube que conduzem as atividades no ano rotário durante o qual realiza reuniões periódicas para planejar e debater, e executar ações e participar de projetos locais, nacionais e internacionais.

Ao longo de sua história, o Rotary tem atuado em diversas frentes de impacto social, com resultados concretos em todo o Brasil e no mundo. Entre as principais contribuições estão:

- Campanhas de vacinação e saúde, especialmente contra a poliomielite, um dos grandes marcos internacionais de ação da organização, iniciada em 1979, e que mobiliza recursos, voluntários e parcerias em diversos países para erradicar esta doença no mundo.
- Projetos de educação e inclusão, escolas, cursos e bolsas de estudo.
- Apoio a comunidades vulneráveis, com ações em prol de famílias, crianças, idosos e pessoas em situação de risco.
- Projetos ambientais e de sustentabilidade, como plantio de árvores e programas de recuperação ambiental.
- Doações de equipamentos, cadeiras de rodas e recursos de apoio à saúde e mobilidade.

Os resultados dessas ações refletem o compromisso dos rotarianos em promover mudanças significativas e sustentáveis nas suas comunidades. Em Indaiatuba, onde atuamos, o Rotary Club Inspiração é um exemplo claro de como o movimento rotário gera impacto local. Entre os projetos já realizados e em andamento, destacam-se:

- Capacitação profissional, com oficinas para geração de renda.
- Projetos socioambientais, incluindo recuperação de nascentes e educação ambiental.
- Iniciativas de apoio à juventude, com palestras e orientação para escolhas de carreira.
- Parcerias com entidades locais para projetos que fortalecem a comunidade.

Muito mais do que um clube social, o Rotary é uma força global de transformação, movida por pessoas comuns que escolhem fazer o bem de forma consistente. A atuação dos Rotarianos tem deixado um legado de serviços, parcerias e impacto que beneficia milhares de pessoas, incentivando uma cultura de solidariedade, responsabilidade e cidadania.

Graziela de Almeida é presidente da Comissão de Serviços à Juventude (2025-26)
Rotary Club de Indaiatuba Inspiração – reuniões quinzenais, quintas às 20h.
<https://www.rotaryindaiatubainspiracao.org.br/>
Instagram: @rotaryinspiracao
E-mail: indaiatuba-inspiracao@rotary4621.org.br

DIREITOS & ANTICAPACITISMO

Pelo direito de se manifestar

As coalizões e movimentos pelos direitos da pessoa com deficiência no Brasil decorreram das articulações sociais constituídas por ativistas, organizações da sociedade civil e especialistas, focados na garantia da igualdade, cidadania e da inclusão social. Coalizões frequentes e fundamentadas pelo princípio

“Nada sobre nós sem nós” (criado por Mike Oliver, acadêmico com deficiência física britânico, no contexto da luta por voz ativa na década de 1980), monitoraram a implementação de leis que abraçaram firmemente as discussões que garantem os direitos da pessoa com deficiência e a demanda de conhecer os marcos de sua luta: a) *Lei Brasileira de Inclusão* (Lei Nº 13.146/2015): principal instrumento legal, fundamentado no modelo biopsicossocial da deficiência, que enfatiza a remoção de barreiras em vez de focar na “limitação” individual da pessoa com deficiência.

b) *Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência* (2006, ONU): acordo internacional, com status de lei, que ratifica as garantias de instrumentos legais incorporados ao ordenamento jurídico brasileiro.

Fundamentadas nesse marco legal, as políticas públicas devem passar a fortalecer movimentos sociais e coalizões que ratificam os direitos da pessoa com deficiência para que sejam incluídas na sociedade. Mas nem sempre isso acontece... e a violação de nossos direitos ocorre a todo momento. A alta frequência de experiências de exclusão e de capacitarismo por todo o país dificulta ainda mais a implementação efetiva de mudanças. Por isso é preciso persistir na defesa e promoção do lema “Nada sobre nós sem nós” para combater atitudes e procedimentos excludentes que violam nossos direitos descaradamente, como já abordado em colunas anteriores do JORNALZEN.

Para tanto, os sistemas públicos devem se articular entre si para — em conjunto — implementarem propósitos comuns em prol do reconhecimento, respeito e inclusão das diferenças



Genigleide da Hora

na sociedade. Somente a existência do marco legal, de discursos e narrativas pró-inclusão ou de campanhas e propagandas (que parecem abraçar a orientação legal inclusiva, veiculadas nas mídias convencionais e sociais), não há como contemplar as pessoas com deficiência e suas famílias.

Existem intenções políticas que se originam de legisladores e gestores institucionais que se autodeclararam “inclusivos”. Todavia, eles agem politicamente sem consultar e ouvir nossas vozes! Tentam manter e/ou elaborar novos projetos e leis que (supostamente) possam responder às demandas da pessoa com deficiência, sem ouvi-las... Então, eu questiono: qual o real sentido de se mobilizar em torno do lema “Nada sobre nós sem nós” se não há consulta às pessoas com deficiência, que deveriam ser ouvidas para ratificar a validade ou a futura efetividade de iniciativas inclusivas?

Representatividade inclusiva significa estar em posição de nos expressarmos publicamente e sermos ouvidos com respeito e cuidado, de avaliarmos propostas e de validá-las com base em nossas demandas e experiências reais. A cidadania da pessoa com deficiência se materializa na valorização de sua participação e contribuição política e social”

rização de sua participação e contribuição política e social, e não em receber — de cima para baixo — políticas ou legislação que não nos atendem.

A representatividade é um dos pilares fundamentais do estado democrático de direito porque assegura o direito de manifestação de cada grupo social em situação de vulnerabilidade em debates sobre assuntos de interesse geral, de forma que tenham suas demandas e aspirações contempladas nas decisões políticas. Um país que não se compromete com o respeito a representatividades não tem como progredir social e economicamente, por isso continuaremos a lutar pelo lema “Nada sobre nós sem nós”!

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

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

O caminho para a saúde plena

"Comer é uma necessidade, mas comer com inteligência é uma arte"
– François de La Rochefoucauld

Integrativa, uma palavra do momento: comunidade integrativa, saúde integrativa, medicina integrativa, terapia integrativa, alimentação integrativa. Mas qual é o significado de *integrativa*? Do latim *integrare*, “tornar inteiro”, refere-se a uma abordagem que promove a união, completude e síntese de diferentes elementos, visando tratar algo em sua totalidade. É uma abordagem holística que se concentra no indivíduo como um todo.

Na alimentação integrativa, a nutrição trata o indivíduo como um todo — biológico, emocional, mental e social — e não foca apenas na contagem de calorias ou na restrição alimentar. Prioriza alimentos naturais, orgânicos e funcionais, buscando o equilíbrio do organismo, a saúde intestinal e a relação consciente com a comida. No que tange à individualidade bioquímica, a nutrição integrativa reconhece que cada corpo é único, respeitando o metabolismo e as necessidades específicas de cada pessoa. Atualmente, a visão de alimentação consciente (*mindful eating*), o foco é colocado no prazer, na qualidade e na relação com a comida, substituindo ultraprocessados por alimentos naturais e minimamente processados.

A alimentação integrativa entende que hábitos, emoções e alimentação estão interconectados e impactam a saúde de dentro para fora. Há grandes benefícios nesta prática que vai além das dietas restritivas porque ela visa a reeducação alimentar sustentável e prazerosa através de alimentos funcionais que consiste na utilização de compostos bioativos e alimentos que promovem a saúde (anti-inflamatórios), fortalecendo o sistema imunológico e melhorando a microbiota intestinal. A visão é de saúde a longo prazo que proporciona bem-estar, melhora a



Madá Neves

energia, ajuda a prevenir doenças crônicas e favorece um envelhecimento saudável. É um “gesto de amor-próprio” e uma ferramenta terapêutica, onde o nutricionista trabalha em conjunto com o paciente para encontrar um estilo de vida mais harmônico.

Os quatro pilares da alimentação *overstress* são:

Qualidade: consumir comida de verdade, in natura e minimamente processada, priorizando frutas, legumes, verduras, grãos integrais e evitando ao máximo ou eliminando de vez alimentos processados e ultraprocessados, que são nocivos à saúde por serem ricos em açúcar, sal e gorduras.

Quantidade: o suficiente para as necessidades individuais, mas sem excessos. É importante consumir alimentos em proporção adequada para suas necessidades energéticas e nutricionais. Não se trata de restrição, mas de moderação e de entender o que seu corpo precisa.

Varietade / equilíbrio: um pilar não menos importante está ligado a cores e grupos de nutrientes no prato. Um prato colorido garante mais vitaminas e minerais. Será sempre uma boa escolha incluir diferentes grupos alimentares.

Adequação: é primordial ajustar à idade, ao sexo, estado de saúde, à rotina e ao nível de atividade física. Juntos, eles formam uma base para uma nutrição saudável, focando em alimentos frescos, proporções corretas e personalização.

O quarto pilar personaliza os outros, pois reconhece que as necessidades mudam na evolução da vida, que se inicia na gestação, segue na infância, adolescência, vida adulta até idade avançada, quando o corpo tem carências diferentes de nutrientes. Lembre-se: comer bem na maior parte do tempo e não apenas em um dia é essencial para manter o equilíbrio, uma vida saudável, sustentável e longeva.

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

RECEITA DO MÊS

MINGAU DE MORANGO COM CHOCOLATE

Ingredientes

- 1 pedaço de canela em pau
- 8 colheres de sobremesa de aveia em flocos
- Mel a gosto ou 2 colheres de sobremesa de açúcar (sugiro demerara)
- 500 ml de leite de coco
- Morangos picados a gosto

Madá Neves



- Chocolate ralado ou nibs de cacau a gosto
- Se quiser, três sementes de cardamomo moídas na hora.

Modo de preparo

Leve uma panela ao fogo baixo, com apenas a canela em pau. Quando ela começar a exalar o aroma, por cerca de um minuto, adicione a aveia, o leite, o morango e deixe cozinhar até o mingau engrossar. Desligue o fogo, coloque as especiarias em pó, cardamomo e canela e, para finalizar, nibs de cacau.

(por Madá Neves)

Educação alimentar inscreve mães e cuidadores de pessoas com TEA

O Centro de Referência em Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável (Cresans) abriu as inscrições para o Projeto Educação Alimentar, voltado exclusivamente para mães e cuidadores de pessoas com Transtorno do Espectro do Autismo (TEA). Os interessados devem se inscrever [neste link](#).

O projeto tem como objetivo promover a Educação Alimentar e Nutricional, oferecendo orientações que auxiliem pais e cuidadores a desenvolver e oferecer uma alimentação equilibrada, variada e adequada às necessidades específicas das pessoas no espectro autista, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, saúde e desenvolvimento.

Com duração de quatro meses, o projeto contará com aulas semanais,

às sextas-feiras, das 9h às 11h, com início previsto para 13 de março.

Durante os encontros, serão oferecidas orientações teóricas sobre alimentação saudável, prevenção de doenças crônicas e diretrizes nutricionais específicas para questões frequentemente associadas ao TEA, como alterações gastrointestinais, alergias e intolerâncias alimentares, além da seletividade alimentar.

O projeto também inclui atividades práticas na cozinha experimental do Cresans, onde os participantes aprenderão receitas, técnicas de preparo, armazenamento e consumo adequado dos alimentos, facilitando a aplicação dos conhecimentos no dia a dia. Para mais informações, entrar em contato pelo telefone (19) 3834-4129.

PROBLEMAS COM DROGAS? nós podemos ajudar

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



www.na.org.br

Ligue e se informe

0800 888 62 62



ELEVAÇÃO DA CONSCIÊNCIA

Autossustentabilidade do ser

Convidamos você a ampliar o olhar para uma sustentabilidade que ultrapassa o campo do discurso, se enraíza na consciência e se manifesta em práticas cotidianas, as quais promovem equilíbrio, continuidade da vida e responsabilidade compartilhada entre o ser humano, a sociedade, a natureza e o planeta. Trata-se de uma *sustentabilidade sistêmica*, que reconhece a interdependência entre a economia, a sociedade, a cultura, ambiente, educação e também aspectos humanitários, porque nada existe de forma isolada no Universo.

Fritjof Capra (2014) nos lembra de que “quanto mais estudamos os principais problemas do nosso tempo, mais percebemos que eles não podem ser entendidos isoladamente. São problemas sistêmicos, o que significa que estão interligados e são interdependentes.” Ou seja, para solucionar um problema, é preciso dar-lhe plena atenção e compreendê-lo inserido em seu contexto particular, só assim é possível transformar a cultura que o gerou.

Sustentabilidade, portanto, não se resume a cuidar dos recursos naturais para não comprometer as gerações futuras. É necessário direcionar a atenção para aquilo que sustenta o Ser porque somos a composição de sentimentos, pensamentos e atos. Contudo, são os nossos atos que efetivamente nos sustentam, o que torna essencial construir a autossustentabilidade, pois é ela que confere sentido à vida.

Autossustentar-se significa vivenciar conscientemente o próprio ‘Sersendo’, nas dimensões física, mental e espiritual. No que se refere à sustentabilidade física, destaca-se o cuidado com o corpo, nosso maior bem material. Para isso, é necessário promover atividade física regular,



**Maribel
Barreto**

aliada a uma alimentação equilibrada, com escolhas mais naturais, que favorecem o equilíbrio biológico e reduzem a exploração excessiva da natureza.

Quanto à sustentabilidade mental, torna-se indispensável oferecer “alimento” à inteligência por meio do exercício do saber pensar, utilizando a imaginação com consciência. À medida que a qualidade do pensar se aprimora, amplia-se também a percepção sobre as causas e consequências das próprias ações, tornando-as mais precisas e gerando menos desequilíbrios nas relações cotidianas. Nesse sentido, mudar os pensamentos é transformar o próprio mundo.

Já a sustentabilidade espiritual refere-se à busca contínua de autorrealização. Ela se constrói no cotidiano, a partir da integração entre sentir, pensar e agir, sendo fruto de exercícios de centração, como a meditação, que possibilitam a prá-

tica da atenção plena, vigilância constante e percepção inabalável diante dos desafios das relações diárias. Uma pessoa menos fragmentada

tende a agir com maior equilíbrio individual e social.

Desse modo, o meio ambiente interno determina, de forma direta, a maneira como o ser humano atua no meio ambiente externo. Não é possível falar em preservação da natureza e uso consciente dos recursos sem considerar o nível de consciência de quem age sobre ela. A sustentabilidade do planeta passa, inevitavelmente, pela sustentabilidade do ser humano. Praticar a autossustentabilidade é, portanto, um exercício contínuo de Consciência.

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

“Autossustentar-se significa vivenciar conscientemente o próprio ‘Sersendo’, nas dimensões física, mental e espiritual”

POESIA

*Nasceste no lar que precisavas.
Vestiste o corpo físico que merecias.
Moras no melhor lugar que Deus poderia te proporcionar, de acordo com teu adiantamento.
Possuis os recursos financeiros coerentes com as tuas necessidades; nem mais, nem menos, mas o justo para as tuas lutas terrenas.
Teu ambiente de trabalho é o que elegeste espontaneamente para a tua realização.
Teus parentes e amigos são as almas que atraíste com tuas próprias afinidades.
Portanto, teu destino está constantemente sob teu controle.
Tu escolhes, recolhes, eleges, atrais, buscas, expulsas, modifcas tudo aquilo que te rodeia a existência.
Teus pensamentos e vontade são a chave de teus atos e atitudes, são as fontes de atração e repulsa na tua jornada vivencial.*

* * *

*Não reclames, nem te faças de vítima.
Antes de tudo, analisa e observa.
A mudança está em tuas mãos,
Reprograma tua meta,
Busca o bem e viverás melhor,
Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo,
Qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim!*

Francisco do Espírito Santo Neto

Nota: trecho de mensagem ditada por Hammed, recebida pelo médium Francisco do Espírito Santo. A autoria do texto vem sendo erroneamente atribuída a Chico Xavier. Fonte: www.pensador.com/poemas_espirituais/

MANDALA PARA PINTAR



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

AGENDA

CAMPANHA ESCOLHA A CALMA

Palestra Gotas de Calma (Online)
Tema de Fevereiro: "Flexibilidade".
Toda terça feira, das 19h19 às 19h49
Informações: [@escolhaacalma](https://www.instagram.com/escolhaacalma)

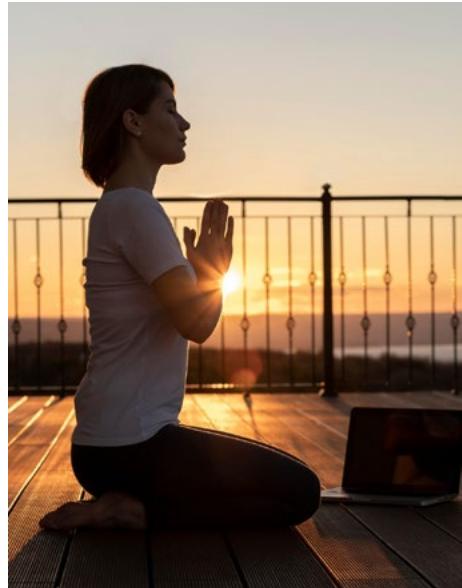
JORNADA METAMORFOSE DO CORPO

Um convite para escutar o corpo...
Encontros online todas as sextas-feiras, das 8h às 9h.
Informações: [@fabiana_elisa_dutra](https://www.instagram.com/fabiana_elisa_dutra) e [@sophylongoni](https://www.instagram.com/sophylongoni)

MEDITAÇÃO E PALESTRAS GRATUITAS

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

Freepik



PROJETO 100% SAÚDE

Encontros gratuitos voltados à mudança de estilo de vida e ao bem-estar.
Local: plenário da Câmara Municipal de Indaiatuba
25/2, às 19h30 – *Terapias integrativas e complementares no processo de emagrecimento*, com a terapeuta integrativa Viviane Reis

REPENSANDO A LOUCURA/SEN-Brasil

20/2 e 6/3, das 18h às 19h30
Depoimentos e apresentações de temas de relevância
Acesso: [@repensandoaloucura](https://www.instagram.com/repensandoaloucura)

RETIROS

Local: Brahma Kumaris - Centro de Retiro Serra Serena, em Serra Negra (SP)
Mais informações:
retiroserraserena@br.brahmakumaris.org ou [WhatsApp \(19\) 99537-2632](https://wa.me/5519995372632)

14 a 17/2 – Consciência, Saúde e Reconexão Interior

Informações e inscrições: <https://tinyurl.com/retirocarnaval2026>

7 e 8/3 – Reprogramar a Mente e Curar a Vida.

Informações e inscrições: <https://tinyurl.com/retiromentecura>

7 e 8/3 – Curso Introdução de Meditação Raja Yoga

Informações e inscrições: <https://tinyurl.com/retiryomarco2026>

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

INDICAÇÃO DE FILME

O ESPELHO QUÂNTICO

Documentário dublado originalmente criado pelo programa Transformação Águia, cujo propósito é, além de valorizar o trabalho e os autores envolvidos, oferecer aos espectadores uma imersão profunda nos princípios da Lei da Atração, com insights poderosos para expandir sua consciência e manifestar uma realidade mais próspera, alinhada com seu verdadeiro potencial.
<https://www.youtube.com/watch?v=mrBbNJRjuEo>



Reprodução

CULTURAZEN

Igor Dallegrave

Os 60 anos da Imigração Católica Agrícola Coreana no Brasil foram celebrados em evento no Clube Concórdia, em Curitiba (PR), em evento que teve exposição e um quarteto de cordas que relembrou músicas tradicionais, acompanhado por um coro com vozes dos imigrantes



Secom/Prefeitura de Indaiatuba



O projeto Mechas da Esperança une o Funssol de Indaiatuba, a Kombinha do Bem e o projeto Fio da Alegria, com o objetivo de incentivar a doação de mechas de cabelo para a confecção de perucas que são destinadas gratuitamente a pacientes oncológicos e a pessoas com outras enfermidades que causam a perda de cabelo

Instituto VK



O Parque da Cidade "Ayrton Senna da Silva", em Valinhos, recebeu uma programação cultural gratuita voltada ao público infantil dentro do projeto "Férias Maravilhosas", realizado pelo Instituto VK e Ministério da Cultura

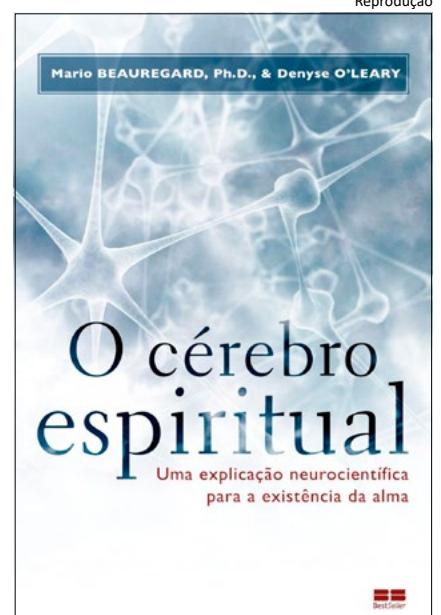
DICA DE LEITURA

O CÉREBRO ESPIRITUAL

Mario Beauregard e Denyse O'Leary

Editora BestSeller

Deus criou o cérebro ou o cérebro criou Deus? O materialismo científico afirma que a mente humana é resultado de inúmeras atividades cerebrais. Segundo essa teoria, tudo que vivenciamos é perfeitamente explicável por causas materiais e o mundo físico é a única realidade possível. Será? Neste livro, os autores defendem que a mente e a consciência não são produzidas apenas pelo cérebro, permitindo a existência da alma e o contato com uma realidade transcendente.



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!