



JORNALZEN ENTREVISTA

Andrés De Nuccio, psicólogo
e colunista do JORNALZEN

Data: 12/7 (domingo)

Horário: 20h

Local: INSTAGRAM

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



ZENTREVISTA

**Daniel
Roizman**

Pág. 3

Nova lei amplia
suporte a alunos
superdotados

Pág. 12

Restaurantes têm
campanha solidária
até dia 31 de julho

Pág. 15

ARTIGOS NESTA EDIÇÃO

CLESSI BULGARELLI

A importância
da lei e o custo
da desobediência

Pág. 5

JAMES DIVER

O poder do
'ainda' na
educação

Pág. 6

ADRIANA BRAZ DE OLIVEIRA

O que está por
trás dos bloqueios
emocionais

Pág. 7

BRUNO LUIS SIMÃO

Educação especial e
inclusão: revolução ou
mais uma promessa?

Pág. 13

Cleverson Nunes



CULTURA JAPONESA Apresentação de taikô, uma das atrações da 55ª Festa da Cerejeira em Flor, de 25 de julho a 16 de agosto, em Campos de Jordão (SP). Parte da arrecadação do evento será destinada à manutenção do Parque da Cerejeira.

**PUBLICIDADE
INTERATIVA**



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

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

• INTERATIVO • DIGITAL • RELEVANTE
#façaparte

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

EDITORIAL

COLUNISTAS DO JORNALZEN

O inverno chegou, e não foi de mansinho, porque o clima no planeta está mudando rapidamente e as estações do ano estão se confundindo. Os dias de frio convidam ao recolhimento. Os dias chuvosos convidam à meditação. O inverno, portanto, é uma estação de reflexão dirigida ao autoconhecimento: recolher-se, refletir, meditar e rever as escolhas feitas até agora — assim como revisitar o que foi decidido como prioridade na virada do ano.

Em consonância com as *vibes* do inverno, esta edição do JORNALZEN traz muitas opções de atividades voltadas ao recolhimento, começando pela contribuição da Profa. Dra. May Guimarães, que traz em sua matéria o *silêncio* como forma de abrir nossos sentidos para o que nos fortalece. Na mesma linha, nossas(os) colunistas trazem temas que merecem estar em nossas pautas de reflexão, revisão e correção de percursos na vida no presente (agora ou ainda este ano). Andrés De Nuccio, Maribel Barreto e Jackeline Susann abordam de formas diversas o tema da *escolha*, que pode ser simples, cotidiana ou profunda no plano da elevação da consciência e das leis universais. A colunista Alessandra Miranda lembra do papel do *apoio ao próximo* para tornar a jornada terrena mais suave e saudável, enquanto eu e Ferdinand van Zalen abordamos, respectivamente, a *finitude da vida* com os temas velhice e reencarnação que dialogam entre si. Finalmente, a psicóloga Ligia Splendore, a chef Madá Neves e a jurista Maria Lís, respectivamente, tratam de temas fundamentais para vivermos com mais qualidade nos dias atuais, time propício para



Alessandra Miranda



Andrés De Nuccio



Ferdinand van Zalen



Jackeline Susann



João Scalfi



Ligia Splendore



Madá Neves



Maria Lís Cardoso



Maribel Barreto



Windyz Ferreira

se *repensar a saúde mental* e a loucura do mundo, a importância fundamental de *escolher não se envenenar* com alimentos empacotados (industrializados) e a crucial importância de *se conhecer de forma fundamentada a diversidade humana* para se tornar uma pessoa melhor e menos tóxica nas relações com o diferente.

Coroa esses temas a matéria da advogada Clessi Bulgarelli, que nos desafia a compreender o papel e o valor da lei que regulamenta a sociedade brasileira e nossas vidas. Viver em conformidade com a lei nos afasta do caos, por isso esse tema deve também constituir base de reflexão e autoconhecimento porque se você ignora e viola as leis, de alguma forma,

está contribuindo para a instalação do caos, da violência, da insegurança e da lei do mais forte. Essa é sua escolha? Aristóteles e Platão, filósofos gregos, contribuíram para o entendimento da importância das leis contra a desordem. Enquanto Aristóteles alertou para o fato de que *a lei é a razão sem paixão*, argumentando que nas democracias sem leis supremas, os demagogos (líderes que manipulam o povo) instauram a tirania, Platão mostrou em suas obras que a justiça e a ordem evitam que *a liberdade excessiva vire anarquia e destrua a cidade*. Por isso, devemos refletir profundamente sobre nossas escolhas cotidianas e aprendermos cada vez mais sobre as leis para não violá-las por ignorância ou preguiça de consultar alguém ou até mesmo o Google.

Escolhas sem reflexão que geram comportamentos e pensamentos

turbulentos, conflituosos podem significar doenças no futuro. Uma hora, as consequências das suas escolhas vão bater à sua porta... Por isso, mergulhe no artigo da médica Alice Garcia sobre o câncer e o complemento com a entrevista do psicólogo e psicanalista Daniel Hamer Roizman que vão certamente lhe revelar como “há mais coisas entre o céu e a terra do que sonha a nossa vã filosofia”, frase de Shakespeare em *Hamlet* que significa que a razão humana não consegue explicar tudo o que existe no mundo. Exatamente por isso, devemos nos comprometer com o autoconhecimento e respeito ao próximo cultivando relações saudáveis, amorosas e compassivas com você mesma(o) e com a(o) próximo.

Windyz Ferreira
Editora

JORNALZEN

NOSSA MISSÃO:
Informar para transformar

DIRETORA EXECUTIVA
SILVIA LÁ MON

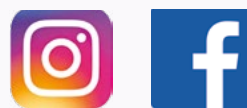
DIRETOR/EDITOR
JORGE RIBEIRO NETO

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.

ESPAÇO DO LEITOR

JORNALZEN

Muito bom esse jornal. Nos proporciona boas reflexões sobre o viver no mundo.

Vera Brito, psicopedagoga (João Pessoa, PB)

Poema

Esta é mais uma página escrita por uma borboleta que, desde muito pequena, aprendeu a viver longe de seu habitat natural. Ela percorreu um longo caminho até pousar em um casulo que lhe ensinou a ser resiliente e a desabrochar. Por muitas vezes, esteve sozinha, sonhando em retornar para seu ninho e sentir o perfume daqueles que lhe ensinaram a dar os primeiros voos. Ao mesmo tempo, explorava ao máximo as oportunidades reveladas em seu novo lar. A pequena foi crescendo e se tornando capaz de diferenciar a dor da saudade da sublime oportunidade que a vida lhe oferecia: a de desabrochar e alçar voos cada vez mais altos. Sua jornada revela que a distância pode ensinar, a saudade pode fortalecer e os desafios podem revelar a força necessária para seguir em frente.

Alseni Maria da Silva, mestre em Gestão Pública, Universidade Federal do Cariri (CE)

ZENTREVISTA: Daniel Roizman

PERSEGUINDO A VERDADE

Pesquisador se dedica a temas como experiências paranormais e OVNI e busca resgatar a espiritualidade ao tratar de questões como a obesidade

O psicólogo e psicanalista Daniel Hamer Roizman é um profissional dos tempos modernos. Mestre em Psicologia Social e pesquisador do Programa de Pesquisas em Experiências Não Ordinárias e Estados Alterados de Consciência (Proexp) da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, estuda temas ainda à margem da psicologia tradicional, incluindo obesidade, humor, espiritualidade, experiências anômalas (paranormalidade) e OVNI. Daniel é autor de livros como *Gaiata psicanálise*, *A obesidade “não toda”*: ou quando a gordura fala, *A psicanálise das experiências anômalas*, *Paixanalítico: psicanálise e comicidade e Espiritualidade na clínica psicanalítica*. Nesta entrevista ao JORNALZEN, ele fala um pouco mais sobre o universo terapêutico e sua diversidade temática.

Um de seus livros trata de experiências anômalas (paranormais). O que é isso e por que o tema é ainda pouco conhecido no Brasil?

Há uma distância entre o que as pessoas vivem e o que elas relatam publicamente. Tanto as experiências paranormais como a espiritualidade derivada ou não delas são frequentemente estigmatizadas pelo olhar descrente. Em um mundo centrado apenas no material — sucesso físico e financeiro, as pessoas criam máscaras sociais, aparências e comportamentos superficiais, para serem aceitas. O afastamento da sociedade da essência do ser e de valores espirituais, leva à amputados da transcendência, da paranormalidade e do sagrado das produções acadêmico-científicas, pois não são consideradas dimensões verdadeiras no âmbito da concepção materialista. Por exemplo: alguém que diz ter falado com seu parente falecido é automaticamente visto como tendo alucinação ou inventando. As pessoas temem ser consideradas infantis e/ou loucas, porque os fenômenos não são compreendidos em função do estreitamento de visão imposto pelo mundo ocidental que se desvinculou das religiões, do misticismo e dos saberes ancestrais que não tomavam o ser humano como um acaso da natureza. Ao amputar o sagrado passamos a enxergar e viver a vida cotidiana como um ser vazio, sem brilho e sem propósito. Isso gera dor emocional e doenças.

Se alguém com experiências espirituais precisa de ajuda, a quem deve procurar?

Podem recorrer à literatura não acadêmica, que contém relatos de experiências similares tanto dentro como fora de instituições e/ou sistemas religiosos. Hoje também há canais no YouTube que tratam dessas experiências como normais e enriquecedoras. Meus pacientes sabem que sou aberto ao paranormal e ao espiritual como



Fotos: Divulgação

dimensões intrínsecas ao ser humano. Basicamente, a maior dificuldade é que eles(as) sofrem com o preconceito que eu citei: loucura, deboche, diagnósticos, falta de empatia. Já quando gostariam de falar sobre isso, em geral tendem a guardar essas experiências com receio de julgamento e, às vezes, contam suas histórias para pessoas em quem confiam...

Conte um pouco sobre seu trabalho com obesidade que o levou a escrever um livro.

Meu livro sobre obesidade foi derivado da percepção de que o mundo moderno é pautado em excessos e atravessado pela angústia e pelo vazio. Hoje, ao resgatar a questão da espiritualidade, vejo como o “alimento para a alma” é fundamental para nos mantermos satisfeitos através de afetos e atitudes como gratidão, doação, perdão e empatia. Em suma, quanto maior a compulsão alimentar, menos a alma se sente efetivamente nutrida. A comida

em excesso é um sintoma da solidão e da falta de lugar no mundo e no tempo. Desse ponto de vista, é fundamental uma clínica que busque transcender a dimensão material de modo a que a matéria (comida) esteja aliada a um “estado de espírito equilibrado”.

Você é um estudioso de OVNI. Já atendeu alguém que diz ter sido ab-

duzido?

Desde pequeno fui envolvido pelo tema OVNI por meio de experiências de avistamento pessoais e filmes e documentários a respeito. Quando comecei a clinicar, recebi pacientes que traziam essa temática em diferentes níveis. Inclusive, em 2017, tivemos uma experiência fantástica, eu e um paciente, quando interagimos com uma “sonda ufológica” (objeto voador anômalo não identificado possivelmente não tripulado) durante um atendimento clínico no terraço do meu consultório em São Paulo. O menino de 10 anos na época não suportou o contato que precisou ser interrompido logo quando a esfera metálica do tamanho de uma bola de basquete apareceu e respondeu aos meus movimentos emitindo luzes de seu interior. Posso dizer que essa e outras situações nos trazem questões tais como a travessia do estranho e do desconhecido e de como podemos ou não avançar emocionalmente frente

a ele. Já o tema da abdução é mais complexo, pois a pessoa geralmente alega ser levada por seres e submetida a experimentos contra a sua vontade. Geralmente esses episódios marcam definitivamente a vida da pessoa e podem provocar surtos ou crise psiquiátrica, mas também transformações profundas nos planos emocional e espiritual. O *alien*, por exemplo, pode aparecer como abusador ou como agente de cura e vetor de uma espécie de “alteridade cósmica”, já que usualmente ampliam a dimensão existencial ao nos colocarmos como uma espécie inserida no universo que necessita de amor e cuidado e que tem a vida caracterizada por propósitos altruístas. Ou seja, desse ponto de vista as “abduções alienígenas”, por mais intensas e traumáticas que sejam, acabaram servindo para reparar e/ou desenvolver potenciais do ser humano. Algo semelhante a um *recall* veicular, que serve para reparar uma peça defeituosa do carro antes que algum acidente aconteça.

Que tipo de pesquisa o Proexp realiza sobre experiências espirituais e com qual objetivo?

O programa é organizado pelos professores Homero Vallada e Everton Maraldi, cuja proposta é inovadora e ousada porque possui a missão ética de produzir conhecimento e quebrar de estigmas associados a experiências anômalas/não ordinárias. Trata-se de uma tentativa de unir os dois mundos separados: espiritualidade, experiências não ordinárias e a ciência e seus limites.

Como vê o JORNALZEN, que tem a missão de informar para transformar?

É uma proposta ousada e romântica que valoriza o ser humano nas suas diferentes dimensões. Contempla o sagrado e o transcendente como vetores de cura e transformação e, por esse motivo, mantém vivos os espíritos de nossos ancestrais e uma crítica ao *modus operandi* materialista de nosso mundo contemporâneo

Que mensagem gostaria de deixar aos nossos(as) leitores(as)?

Que possamos perseguir a verdade onde quer que ela vá, pois ela nos libertará. Na escada da luz, cada degrau conquistado condiz com nosso tesouro do dia a dia.

“Quanto maior a compulsão alimentar, menos a alma se nutre. A comida em excesso é um sintoma da solidão e da falta de lugar no mundo e no tempo”

DATAS COMEMORATIVAS 9 de julho, Dia do Oncologista

1º/7 – Dia da Vacina BCG
 2/7 – Dia do Hospital
 Dia do Bombeiro Brasileiro
 3/7 – Dia Nacional de Combate à Discriminação Racial
 5/7 – Dia Mundial da Capoeira
 6/7 – Dia Mundial das Zoonoses
 7/7 – Dia Mundial do Chocolate
 Dia do Ingresso das Mulheres nas Fileiras da Marinha
 8/7 – Dia do Panificador
 Dia Nacional da Ciência e do Pesquisador
 9/7 – Dia do Médico Oncologista
 Dia da Revolução Constitucionalista
 10/7 – Dia da Pizza
 Dia Mundial da Lei
 Dia da Saúde Ocular
 11/7 – Dia Nacional do Socorrista
 12/7 – Dia do Engenheiro Florestal
 13/7 – Dia do Cantor
 Dia Mundial do Rock
 Dia do Estatuto da Criança e do Adolescente
 14/7 – Dia da Liberdade de Pensamento
 15/7 – Dia Mundial das Habilidades dos Jovens
 Dia Internacional do Homem

17/7 – Dia de Proteção às Florestas
 Dia Mundial do Emoji
 18/7 – Dia Internacional de Nelson Mandela
 Dia Mundial da Escuta
 19/7 – Dia Nacional da Caridade
 20/7 – Dia do Amigo
 Dia Internacional da Amizade
 22/7 – Dia Mundial do Cérebro
 24/7 – Dia Internacional do Autocuidado
 Dia Nacional da Tequila
 25/7 – Dia da Mulher Negra Latino-Americana e Caribenha
 Dia do Escritor
 26/7 – Dia dos Avós
 27/7 – Dia Mundial de Conscientização e Combate ao Câncer de Cabeça e Pescoço
 28/7 – Dia do Agricultor
 30/7 – Dia Mundial contra o Tráfico de Pessoas
 Dia Mundial do Bordado
 31/7 – Dia Mundial do Guarda Florestal

Alice Helena Rosante Garcia

Na residência de clínica médica, comecei a me interessar pela oncologia vendo a tensão dos pacientes lutando pela vida com medo do desconhecido e, depois, a alegria e alívio quando venciam a doença. Vi a imensa tristeza e sensação de impotência da família e do médico na despedida de entes queridos. Pensei: “Essa é para mim. A definição do ‘ser médica’!”.

Os desafios emocionais da oncologia são profundos e o(a) médico(a) oncologista convive diariamente com temas sensíveis como vida, sofrimento, incerteza, esperança e finitude. Informar um diagnóstico de câncer, uma recidiva ou a progressão da doença não é uma tarefa fácil. É preciso mesclar e equilibrar — honestidade, sensibilidade, clareza, respeito e, principalmente, esperança ao paciente.

Cada ser humano é único e, assim, as mesmas doenças podem ter comportamento diferentes. Mesmo com os avanços atuais, nem todos os pacientes alcançarão a cura. Por isso o(a) oncologista tem que estar atento e reconhecer os casos em que o foco não será a cura, e sim controle de sintomas, conforto e qualidade de vida. Ainda assim, a perda de pacientes é sempre emocionalmente desgastante. Além disso, a doença afeta toda a família. É preciso — além de cuidar do paciente —, apoiar a família, escutar sobre seus medos, gerenciar conflitos e auxiliar nas decisões difíceis.

Apesar dessas dificuldades, para mim a oncologia é uma área de atuação médica muito gratificante. Existe o outro lado da moeda, no qual é possível acompanhar pacientes curados,

ver respostas incríveis aos tratamentos, construir relações profundas de confiança e, sobretudo, oferecer dignidade e acolhimento mesmo quando a cura não é possível. Durante 42 anos de atuação médica nessa área, descobri que não devo lutar com a morte (única certeza de nossas vidas), mas sim usar todas as armas disponíveis para que a vida tenha dignidade e qualidade até que a morte chegue, após a cura ou na vigência da doença.

E aí há uma pergunta final: como o(a) oncologista lida com tudo isso sem afetar sua vida pessoal? Quando a atividade diária enfrenta situações limítrofes, criamos subterfúgios que nos ajudam a ficar impermeáveis ao sofrimento. É como se, ao tirar o jaleco no fim do dia, os problemas ficassem com ele no consultório ou no hospital. Nossa família e amigos(as) criam um cenário em que podemos descontrair e relaxar com uma boa convivência. Por isso, posso assegurar que ao longo desses anos mudei substancialmente a minha maneira de ver a vida, de medir o tempo e de perdoar e jamais guardar mágoas. Aproveitar cada minuto como se fosse o último há bastante tempo se tornou minha meta.

Termino dizendo que, se fosse necessário, faria tudo outra vez. Se tivesse que escolher uma especialidade médica novamente, escolheria a oncologia, sem nenhuma dúvida.

Desejo a todos(as) os(as) colegas de profissão um feliz Dia do Oncologista!

Alice Helena Rosante Garcia é médica oncologista. Possui título de especialista em Oncologia Clínica pela Sociedade Brasileira de Cancerologia e pela Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica. Também é certificada pela American Society of Clinical Oncology e pela European Society of Medical Oncology.

HOMENAGEM DO JORNALZEN AOS BOMBEIROS DO BRASIL

O Dia Nacional do Bombeiro é celebrado no Brasil em 2 de julho, data que marca a fundação do primeiro Corpo de Bombeiros do país em 1856 por D. Pedro I. Há duas categorias de bombeiros: civil e militar. Para se tornar um bombeiro no Brasil, o caminho depende do modelo escolhido: concurso público para o Corpo de Bombeiros Militar ou curso de formação profissional para o bombeiro civil. O salário de um bombeiro varia conforme o tipo de carreira (militar ou civil), o estado de atuação e a patente ou especialidade, com médias nacionais entre R\$ 2.456 e R\$ 6.333. Os valores mudam expressivamente entre o serviço público estadual e o mercado privado.

Os bombeiros civis trabalham prestando serviços para empresas privadas, shoppings, grandes eventos, indústrias ou aeroportos. Mas o que é necessário para iniciar esta profissão tão essencial à população? É necessário fazer um curso profissionalizante em uma escola de formação credenciada pelo Corpo de Bombeiros Militar ou órgão estadual competente; ter mais de 18 anos e o ensino fundamental ou médio concluído. O curso básico costuma durar cerca de 100 a 210 horas, divididas entre aulas teóricas e treinamentos práticos (como combate a incêndio em campo aberto e primeiros socorros). A legislação exige uma reciclagem periódica (geralmente anual) para manter a carteira profissional ativa.

O bombeiro civil atua em empresas privadas, indústrias, eventos e shoppings, contratado pelo regime CLT. Seu salário está entre uma média nacional de aproximadamente R\$ 3.116 mensais. A especialidades mais bem pagas de bombeiro atua em aeródromo ou é chefe de brigada.

O bombeiro militar é um servidor público concursado ligado aos estados, com remuneração baseada em patentes e adicionais de risco. A média nacional salarial deste bombeiro é de cerca de R\$ 6.333 mensais, segundo dados de mercado.

Os bombeiros dividem o dia a dia entre o atendimento a emergências — como combate a incêndios, resgates técnicos e primeiros socorros — e a rotina interna de prontidão. No quartel, eles realizam treinamento físico diário, manutenção e testes rigorosos de equipamentos e viaturas, além de vistorias técnicas e instrução contínua.



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](https://www.instagram.com/emergencia_espiritual)

A importância da lei e o custo da desobediência

Clessi Bulgarelli

No dia 10 de julho celebra-se o Dia da Lei. Mais do que uma efeméride no calendário nacional, a data convida a uma reflexão urgente sobre o elemento que viabiliza a convivência humana: o império da norma jurídica. Em sua essência, a lei não nasce para restringir a liberdade, mas para garanti-la. Ela é o pacto social traduzido em palavras, estabelecendo limites para que o direito de um não atropela a existência do outro. Sem a lei, o que resta é a barbárie, onde a força bruta substitui o argumento e o arbítrio sufoca a justiça.

A importância da lei para a estrutura social é multifacetada. Em primeiro lugar, ela confere previsibilidade. Saber o que é permitido e o que é proibido permite que cidadãos planejem suas vidas, que empresas invistam no país e que contratos sejam cumpridos. É o que o mundo jurídico chama de *segurança jurídica*. Além disso, a lei é uma ferramenta de igualdade: em tese, sob a égide do texto constitucional, todos são iguais, independentemente de sua classe social, poder econômico ou influência política. Ela funciona como um escudo protetor para os mais vulneráveis contra os abusos dos mais fortes.

Contudo, a simples existência da norma no papel não é suficiente. Para que uma lei cumpra sua função social, ela precisa de eficácia e, acima de tudo, de obediência. E é justamente nessa lacuna entre o que está escrito e a prática cotidiana que reside um dos maiores desafios da sociedade contemporânea. Frequentemente, assistimos a um fenômeno alarmante: o descumprimento sistêmico das leis. Essa desobediência se manifesta em diferentes escalas, desde as pequenas infrações do dia a dia — como furar uma fila ou desrespeitar as leis de trânsito — até a corrupção, a impunidade e a criminalidade violenta. Quando a desobedi-

ência se normaliza, cria-se a perigosa cultura do “jeitinho” ou, pior, a sensação de que a lei só se aplica a alguns, e não a todos. As consequências desse cenário para a sociedade são devastadoras e se traduzem em uma palavra: insegurança.

Quando as leis são ignoradas e as punições não ocorrem, o tecido social começa a esgarçar. O cidadão comum, que cumpre seus deveres e paga seus impostos, sente-se desamparado e injustiçado. A falta de aplicação efetiva da lei gera um sentimento crônico de vulnerabilidade. O medo passa a ditar a rotina das pessoas, que se trancam em suas casas, evitam espaços públicos e perdem a confiança nas instituições que deveriam protegê-las. Mais do que o medo físico da violência, a inobservância da lei gera uma insegurança institucional e psicológica. Onde a regra não é respeitada, o futuro se torna incerto. O investidor hesita em colocar recursos onde os contratos podem ser rasgados; o jovem perde a fé no mérito e no trabalho honesto ao ver o crime compensar; e a sociedade, como um todo, mergulha em um ceticismo corrosivo que enfraquece a própria democracia.

Celebrar o Dia da Lei, portanto, não deve ser um ato de mera formalidade. Deve ser um chamado à responsabilidade coletiva, uma prática diária de respeitar as regras que nos tornam humanos, livres e iguais. A eficácia do ordenamento jurídico depende do compromisso do Estado em fiscalizar e punir com justiça, mas depende igualmente da consciência de cada cidadão em compreender que reverenciar a norma é o preço que se paga para viver em uma sociedade equilibrada e justa. Cultivar a cultura da legalidade é o único caminho possível para transformar a segurança jurídica de um ideal abstrato em uma realidade palpável no cotidiano de todos.

Clessi Bulgarelli é bacharel e especialista em Ciências Jurídicas, sócia-proprietária da Bulgarelli & Oliveira Advocacia e presidente da Comissão de Direito de Família e Sucessões da OAB – Sumaré/SP

ENTRE O CÉREBRO E A ALMA

Na velhice, escolho minha alma...

Eu sou idosa. Tenho 69 anos. Meu cérebro me diz: *você é velha...* Minha alma me sussurra: *você é sábia...* Entre meu cérebro e minha alma, eu escolho a alma, o Ser divino e iluminado que habita meu corpo para que eu possa viver esta experiência terrena. Gradualmente me desligo dos valores e prazeres da matéria e me conecto aos valores e sabedoria do espírito: mais solitude (estar só, sem me sentir sozinha), mais serenidade, mais compaixão, mais serviço ao próximo e, acima de tudo, maior compreensão sobre quem sou eu, a *alma*.

Eu conheci “minha alma” em 2003, quando fiz meu primeiro retiro-curso na Meditação Raja Yoga, da Brahma Kumaris (BK). De lá para cá foram muitos retiros e cursos, não só na BK. Sou católica de batismo, espírita de formação familiar, fiz retiros da Sheicho-No-le, fui a missa evangélica, visitei a Legião da Boa Vontade em Brasília, passei pela teosofia (à qual ainda sou filiada e, de vez em quando, participo de algum curso), já participei de inúmeros cultos e rituais de diferentes tradições espirituais. Há alguns anos — finalmente — escolhi a BK para orientar minha vida terrena.

A BK é uma ONG Internacional sem fins lucrativos (mesmo!), que sobrevive por meio de doações, e “é um movimento espiritual mundial dedicado à transformação pessoal e à renovação do mundo.” Fundada na Índia em 1937, com o compromisso de “ajudar as pessoas a transformarem sua perspectiva em relação ao mundo, de material para espiritual”. A BK, que está em 110 países e faz parte do Conselho Consultivo da ONU, apoia e a cultura de uma profunda consciência coletiva de paz e dignidade individual de cada ser.

No plano material, considero que sou privilegiada porque tenho autonomia; sou aposentada; tenho independência financeira; continuo na ativa e faço meu trabalho on-line. Tenho amigas(os) que não me deixam sozinha



Prof. Dra. Windyz Ferreira

ou isolada (e isolamento é muito prejudicial ao cérebro). Continuo aprendendo cada vez mais: faço cursos de especialização e muitas atividades gratuitas on-line que enriquecem minha concepção espiritual de vida e promovem a “reserva cognitiva”, condição *sine qua non* para evitar demência no futuro,

como as pesquisas em neurociência evidenciam. Casei aos 60 anos e, depois de 15 anos vivendo uma relação saudável, amorosa e espiritualizada, posso dizer que estou na melhor fase da minha vida.

talvez você deva estar se perguntando: por que estou falando de mim? Porque essa NÃO é a realidade da maior parte dos(as) idosos e idosas no país: anualmente, há mais de 600 mil violações de direitos contabilizadas (com muitas não denunciadas), das quais somente nos primeiros meses de 2026 houve aumento de até 38%, sendo que a negligência, a violência patrimonial e o abuso psicológico dentro do ambiente doméstico lideram as estatísticas.

Os dados oficiais revelam, ainda, que cerca de 63% a 66% das vítimas são mulheres idosas e cerca de 24% são idosos com mais de 80 anos. A maioria esmagadora dos

abusos ocorre dentro da própria casa da vítima, frequentemente cometidos por familiares, filhos(as) ou cuidadores(as) e além da negligência (privação de cuidados básicos) e da violência psicológica, houve uma explosão de violência patrimonial — como golpes financeiros, apropriação de salários e fraudes digitais cuja modalidade superou 59 mil denúncias em um único ano.

Por isso, entre cultivar os valores da vida terrena, escolho me conectar com minha alma para elevar minha consciência e servir ao próximo que — como eu — está vivendo a fase final do ciclo vital: idosas e idosos. Vamos falar mais sobre isso em outras colunas?

Prof. Dra. Windyz Ferreira é especializanda em Neurociências e em Envelhecimento Humano. contato@windyzferreira.net

Precisando conversar?



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

Chat on-line: sociedadeamigosdavidada.org.br

O coletivo acima do pessoal

Esther Cristina Pereira

A Copa do Mundo sempre entrega muito mais que futebol. De quatro em quatro anos, ela nos oferece um retrato das sociedades que entram em campo. E, em alguns momentos, esse retrato se parece demais conosco.

O Brasil continua formando alguns dos jogadores mais talentosos do planeta. Eles brilham nos maiores clubes do mundo, encantam pela criatividade, pela técnica e pela capacidade de decidir partidas. Individualmente, poucos países conseguem reunir tantos atletas extraordinários.

Ainda assim, uma pergunta insiste em voltar: por que tantas vezes temos dificuldade para transformar grandes talentos em grandes equipes? Talvez essa não seja apenas uma questão da Seleção Brasileira. Talvez seja uma questão do próprio Brasil.

O brasileiro, individualmente, costuma impressionar. É criativo, resiliente, empreendedor e capaz de encontrar soluções onde muitos enxergam apenas obstáculos. Faz muito com pouco e, frequentemente, supera expectativas.

Mas construir uma equipe exige habilidades diferentes daquelas que fazem um indivíduo se destacar.

Exige colocar o objetivo coletivo acima do protagonismo pessoal. Exige disciplina, confiança e, principalmente, disposição para cumprir seu papel mesmo quando o reconhecimento ficará com outra pessoa. É justamente nesse ponto que parece residir um dos nossos maiores desafios.

Ao longo da vida, somos estimulados a competir. Aprendemos a buscar destaque, reconhecimento e resultados próprios. Mas aprendemos pouco sobre construir coletivamente.

Essa dificuldade aparece no futebol, mas está longe de se limitar aos gramados. Ela se manifesta nas empresas, nas escolas, nas instituições, nas associações, na política e até nas pequenas escolhas do cotidiano.

Em geral, cuidamos muito bem daquilo que é nosso. O problema começa quando algo pertence a todos. Ainda temos dificuldade em compreender que o patrimônio coletivo também é responsabilidade individual.

É por isso que atitudes aparentemente simples fazem tanta diferença: separar corretamente o lixo, não jogar resíduos pela janela do carro, conservar os espaços públicos, respeitar uma fila ou cumprir pequenas regras de convivência. Nenhuma dessas ações muda um país sozinho. Mas todas elas ajudam a construir algo indispensável para qualquer sociedade funcionar: confiança.

Talvez seja essa a principal diferença entre sociedades que conseguem resultados coletivos consistentes e aquelas que permanecem dependentes de talentos individuais. Não é necessariamente uma questão de inteligência, criatividade ou capacidade. É uma questão de cultura colaborativa.

Uma equipe funciona quando cada integrante entende seu papel. Quando alguém corre para que outro faça o gol. Quando alguém protege para que outro apareça. Quando alguém abre mão do reconhecimento imediato em favor de um resultado maior. Esse princípio vale para o futebol, mas também para empresas, cidades, instituições e países.

O Brasil não sofre por falta de talento. Produz excelentes atletas, empresários, profissionais, pesquisadores e empreendedores. Talvez o verdadeiro desafio das próximas décadas não seja formar pessoas ainda mais talentosas, mas aprender a transformar talentos individuais em força coletiva.

Porque, no fim das contas, as grandes conquistas de uma sociedade nunca são obra de um único protagonista. São sempre o resultado de pessoas que compreenderam que prosperar, de verdade, é um esporte coletivo.

Esther Cristina Pereira é diretora de Educação do Instituto Destino Brasil e psicopedagoga da Escola Atuação

JOÃO SCALFI

A chegada da Nova Era



Muito se fala do calendário maia e do fim do mundo.

Na realidade, o que eles pregavam era o fim de um ciclo, o fim de uma era.

Como nos vêm informando os enviados do Mestre Jesus, através de várias mensagens, estamos em uma fase de transição. O planeta Terra está saindo do chamado Mundo de Provas e Expição e passando para o processo de Regeneração.

Os seres iluminados que dão amparo e proteção ao nosso Orbe vêm intuindo as mentes humanas para a mudança de atitude, mudança de pensamentos e sintonia, principalmente para o desapego dos bens materiais, que não nos pertencem.

É chegado o momento de elevarmos nossos pensamentos para o mundo espiritual, de onde viemos e para onde vamos.

O amor Divino vai muito além do que supõem seus seguidores mais lúcidos. As luzes sublimes abarcam todos habitantes do universo, irmanados pelo progresso de cada indivíduo.

Estamos vivenciando horas difíceis e cruciais para a definição dos rumos de cada indivíduo. Não obstante, são momentos inesquecíveis para a transformação da humanidade, tanto quanto para o crescimento do Bem.

O que se objetiva é despertar nos humanos os sentimentos, ou seja, a modificação de pensamentos e atitudes, que fazem parte da nova etapa. E não há mais tempo para se adiarem tais transformações. O que o ser humano precisa é combater em si mesmo os germes da inferioridade, sendo, os mais agravantes, a arrogância e o orgulho, e voltar seus olhos para os menos favorecidos, os sofredores e famintos.

A sabedoria Divina, sempre abundante em paciência, relegando ao

futuro certas cobranças e acertos, vem agora exigir urgência na reforma para o Bem, na reforma íntima.

Assim, aproximamo-nos do momento em que não será mais concedida à humanidade os indefiníveis adiantamentos da colheita dos efeitos de suas atitudes. Por isso, guardadas as peculiaridades de povos, nações, grupos civilizatórios e etnias, gradualmente estará sendo substituída a Misericórdia pela Justiça, na aferição de seus destinos, na intervenção direta para que se atenuem os efeitos danosos das ações humanas.

E se os acontecimentos já observados são preocupantes, eles não são nada diante do que os homens poderão provocar se não houver a modificação verdadeira de seu modo de sentir e pensar.

Não temos mais tempo para qualquer modalidade de fuga, ou de negligência perante os compromissos com o futuro, que já começou.

Unamo-nos fortalecendo-nos, reciprocamente, para que, devidamente reforçados e responsáveis, alcancemos a excelência e realizemos do nosso melhor pela construção do sonhado mundo novo, a começar de nós mesmos e daqueles que estão mais próximos.

Aproxima-se, agora, o novo ciclo de profundas transformações por meio do qual se realizará o recenseamento dos que estão marcados pela evolução compatível com a nova humanidade e daqueles cujos defeitos ancestrais ainda dominam seu ser.

Na hora derradeira, porém, os sinceros encontrarão apoio, os servos do bem serão sustentados, os que aceitarem o sacrifício dos próprios interesses mundanos encontrarão consolação.

Fonte: *No final da última hora* (André Luiz Ruiz/Lucius)

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



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

Caixas e acessórios de papel ondulado



FONE: (19) 3935-6940

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

ACESSE NOSSO SITE: www.jornalzen.com.br

O poder do 'ainda' na educação

James Diver

“Eu não sou bom em matemática”, “Nunca vou conseguir aprender isso” ou “Eu estudo e esqueço tudo” parecem, à primeira vista, apenas desabafos comuns da rotina escolar. Mas, quando repetidas ao longo da infância e adolescência, essas frases constroem crenças limitantes que moldam a forma como as pessoas enxergam a própria inteligência e capacidades. De acordo com estudo da Universidade de Stanford, falas negativas podem reduzir a disposição do cérebro em formação para persistir e aprender, fazendo com que crianças e adolescentes passem a enxergar dificuldades e erros como sinais de incapacidade, e não como parte natural do processo de aprendizagem. Quando elas acreditam que a inteligência é algo com o qual se nasce ou não, os alunos tendem a desistir com mais facilidade diante dos desafios, evitar situações em que possam errar e desenvolver quadros de ansiedade, realidade que já afeta 49% dos estudantes no Brasil, segundo o IBGE.

O problema é que a escola tradicional ainda trata essas frases como falta de esforço, preguiça ou desinteresse do aluno, quando, na verdade, elas revelam insegurança, medo do fracasso e uma relação fragilizada com o aprendizado. E isso não fica restrito à infância. Muitos adultos carregam marcas construídas dentro da sala de aula, tornando-se profissionais inseguros que evitam novos desafios porque cresceram ouvindo que não levavam jeito, associando o erro à humilhação, ou que acreditam não serem inteligentes o bastante para determinadas áreas da vida.

A escola não deve ensinar apenas disciplinas como matemática, ciências e língua portuguesa. Ela também tem a função de contribuir para o desenvolvimento emocional e social dos alunos, ajudando-os a lidar com as frustrações, construir autoconfiança e desenvolver a forma como se relacionam con-

sigo mesmos e com o mundo ao redor. É justamente a partir dessa visão mais ampla do aprendizado que cresce, nos últimos anos, o debate sobre educação holística, abordagem que busca enxergar o estudante integralmente. Diferentemente do modelo tradicional, centrado exclusivamente na lógica de aprovação ou reprovação ao fim do ano letivo, essa perspectiva também considera o desenvolvimento humano, relacional e intelectual dos alunos, além da capacidade de construir autonomia, resiliência e relações saudáveis.

Metodologias inspiradas no conceito do poder do “ainda”, desenvolvido pela psicóloga Carol Dweck, vêm ganhando espaço em salas de aula em diversos países. A proposta parte de uma mudança simples de linguagem, substituir frases definitivas, como “eu não consigo”, por “eu ainda não consigo”. Embora pareça um detalhe, uma mera palavra, a mudança ajuda estudantes a compreenderem o aprendizado como um processo contínuo. Escolas que adotaram essa abordagem registraram crescimento de cerca de 40% na persistência dos alunos diante de dificuldades e 92% das crianças e jovens expostos à prática passaram a buscar desafios maiores. Isso significa substituir a ansiedade pela reprovação por resiliência da tentativa.

A educação holística e abordagens como o poder do “ainda” propõem uma mudança profunda no papel da escola e na forma como o aluno enxerga a si mesmo. Ao trocar a ideia de incapacidade pela compreensão de que habilidades podem ser desenvolvidas ao longo da vida, a escola deixa de atuar como espaço de avaliação de desempenho para assumir a responsabilidade de formar indivíduos mais confiantes e preparados para lidar com desafios, sem medo de pensar, tentar, errar e continuar aprendendo.

James Diver é professor há mais de 25 anos e diretor da Escola Eleva São Paulo. Ao longo da carreira, atuou em instituições de ensino no Brasil, Reino Unido e Argentina.

ENSINAMENTOS TEOSÓFICOS

Reencarnação e evolução espiritual

Certamente você já ouviu falar sobre *reencarnação* em algum momento da sua vida. Mas você tem ideia do que isso significa? Ou como a reencarnação acontece?

Para responder a essas perguntas sob a perspectiva da teosofia, precisamos primeiro compreender o *princípio*

da *preexistência*. Se você pesquisar a definição de “preexistência”, descobrirá que ela se refere a uma *existência anterior*; isto é, “existir antes de outro evento, objeto ou era”. Também pode envolver uma noção cronológica de *prioridade temporal*, significando algo que “vem primeiro na ordem do tempo”. Por exemplo: espécies físicas como os dinossauros preexistiram aos humanos. Assim, no contexto da reencarnação, o *princípio da preexistência* é o termo utilizado para explicar que houve uma manifestação anterior à vida atual ou à vida que vivemos agora, neste planeta e nesta linha do tempo.

É importante ressaltar que não há consenso sobre a preexistência: ela é aceita por alguns, rejeitada por outros e, por vezes, considerada absurda e inconsistente por terceiros. No entanto, a preexistência é uma das crenças

mais antigas e universalmente aceitas desde tempos imemoriais. Ao ler a Bíblia, encontram-se diversas alusões à preexistência humana. Alguns exemplos são: o fato de São João Batista ser considerado a reencarnação de Elias, ou o momento em que os discípulos perguntaram a um cego se ele nasceria cego devido aos seus pecados, o que equivale dizer que ele já havia vivido e pecado antes de nascer cego.

Uma vez explicado o princípio da preexistência, torna-se fácil compreender o que é a reencarnação. De forma superficial, trata-se da crença de que a alma ou o espírito de um ser vivo inicia, após a



Ferdinand van Zalen

morte, uma nova vida em um corpo físico diferente. Bem, aqui surge a segunda pergunta: como ocorre a reencarnação? Após a morte, a alma vai para um plano espiritual (chamado de *Devachan* nas tradições orientais) e permanece lá por algum tempo, até determinar o melhor momento para

reencarnar — ou seja, as circunstâncias ideais para a continuidade de sua evolução espiritual. Então, um corpo é criado para que a alma reencarne como outra pessoa, em outra época ou lugar. Isso significa que, embora eu seja agora um homem holandês branco nesta manifestação atual, nascido em 1957, posso vir a reencarnar no futuro como uma mulher negra no Brasil.

Você pode acreditar ou não na reencarnação da alma. No entanto, acredito que valha a pena refletir sobre o assunto, pois, segundo as Escrituras e também estudos científicos recentes, nós realmente reencarnamos, e a reencarnação é fundamental para a nossa evolução espiritual. De acordo com a teosofia e outras tradições, trata-se da única maneira de encontrar um sentido pessoal profundo para a vida.

A reencarnação também esclarece a razão pela qual morreremos. Acreditar que, após a morte, segue-se outra vida faz com que sintamos que a morte é uma experiência segura. Isso nos proporciona uma espécie de aceitação do inevitável e de conforto interior ao compreendermos que nossos entes queridos não estão perdidos para sempre. Assim como todos nós, eles continuarão sua jornada espiritual e, talvez de alguma forma, em algum lugar e momento, voltamos a encontrar suas almas em uma vida futura.

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

A escuta do silêncio

Profa. Dra. May Guimarães Ferreira

Quando eu penso em silêncio como ausência de palavras, imagino os aspectos internos e externos presentes na comunicação humana. No aspecto ambiental, eu lembro dos barulhos que sou obrigada a ouvir, sem poder alterar... o barulho dos carros, betoneiras em canteiros de obras, publicidade abusiva de candidatos políticos, pessoas falando alto e crianças gritando. Algumas pessoas têm buscado habitar áreas menos barulhentas para se livrar da poluição sonora.

Quando estamos na floresta ou em áreas verdes urbanas, podemos ouvir o som de pássaros, do vento nas folhas, da chuva caindo, do crepitar do fogo, dos urros dos animais silvestres e de nossos próprios passos. Os povos originários desenvolveram a percepção auditiva mais acurada que os permite ouvir sons que nós, habitantes das cidades, não conseguimos escutar. Eles devem saber diferenciar o trinado de diferentes aves em paisagens diversas e, pelas ondas sonoras emitidas pelos sabiás, reconhecem distâncias ou o anúncio da presença de um predador de grande porte. As cigarras e os grilos anunciam a mudança de temperatura e as chuvas. Dentro de uma floresta, o silêncio é um sinal importante que pode ser interpretado de várias maneiras. E dependendo do ambiente que está ao redor, é preciso distinguir os sons da correnteza dos rios, o barulho forte das ondas do mar e até os estalos de galhos anunciando um possível desabamento.

Podemos treinar o ouvido para ouvir sons mais sutis, distinguir sons, ter atenção às notas musicais produzidas por diferentes instrumentos e acumular memória afetiva e sonora. É raro, porém, alguém se dar conta de que o silêncio faz parte da pauta musical. No canto coral, é preciso saber a hora certa de fazer as pausas da pauta, para respirar liberando o som a ser reproduzido

claramente. O silêncio não é interrupção, mas uma forma diferenciada de conexão. São muitas as pessoas que não conseguem parar de falar sem começar a se mexer constantemente. As tensões interiores que não alcançam as palavras se manifestam corporalmente, mesmo que ainda não tenhamos denominação emocional para elas.

Nosso cérebro pode ser treinado para percepção e identificação de sons diferentes, organizando-os em categorias. Nós podemos fazer a estimulação dos nossos sentidos para ouvir o silêncio que vem do ambiente e o que vem de dentro de nós mesmos. A percepção acurada de sons e ruídos pode ser útil e até salvífica, como os que estão presentes na respiração humana. As pausas da respiração são tão importantes quanto os movimentos vitais. O silêncio interior se revela através de palavras, gestos e imagens.

O poeta Manoel de Barros tinha uma imaginação fértil sobre o silêncio e os sons das coisas simples. Ele acreditava que era preciso desaprender a audição comum, para poder alcançar com o corpo inteiro a espessura e as texturas das coisas invisíveis e mudas: “Porque eu não sou da informática, eu sou da invencionática. Só uso a palavra para compor meus silêncios (...) não gosto das palavras fatigadas de informar.”

A tradição monástica do deserto revela que na oração o crente se ocupa em se comunicar com Deus. Enquanto isso, no silêncio meditativo a pausa restauradora permite escutar a Deus na dimensão do espaço interior. A prática frequente de escuta do silêncio interior pode levar a uma posição mental livre dos ruídos dos pensamentos. A diminuição contínua da escuta das preocupações e desejos leva ao estado de escuta da dimensão profunda interior: o nosso infinito interior que precisa de pausas silenciosas para lentamente se manifestar...

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

Profa. Dra. May Guimarães

Atendimento Online & Presencial

Psicóloga - Arteterapeuta - Psicanalista

guimaraesferreiramay1@gmail.com



(98) 98818-2334

HEROÍNAS ANÔNIMAS

Expectativas que se misturam

A presença de uma pessoa com deficiência transformativa, de maneira profunda e permanente, uma dinâmica familiar, cujos membros vivem uma experiência única, repleta de desafios, mas também de oportunidades para o crescimento coletivo. O apoio aos familiares é essencial não apenas



Profa. Dra. Alessandra Miranda

para evitar a sobrecarga da mãe, mas para criar um sistema de cuidado colaborativo que equilibre demandas, reduza temores e, sobretudo, ofereça a cada membro a dignidade de ser ouvido e valorizado.

As rotinas, os sonhos e as expectativas se reorganizam para acomodar demandas que vão desde as consultas terapêuticas na primeira infância até as escolhas de carreira na vida adulta. Quando a rotina se transforma em parceria, a esperança deixa de ser um simples desejo e se torna a base concreta de um futuro mais inclusivo e feliz. Essa realidade, embora compartilhada de confiança e resiliência, também traz à tona inseguranças, medo

“Uma família que compartilha tarefas contribui para reduzir o estresse da mãe e também o esgotamento físico e mental”

Quando uma criança nasce com deficiência, a mãe rapidamente se torna o ponto de convergência de agendas médicas, escolares e terapêuticas. Se o apoio familiar se restringir a “estar presente”, a sobrecarga emocional e física pode ser devastadora para a mãe que não é “apenas cuidadora”, mas passa a ser coordenadora de um conjunto de situações que — frequentemente — se torna um labirinto solitário. Por isso, uma família que compartilha tarefas (a hora da terapia, o preenchimento de relatórios, a presença nos encontros escolares) contribui para reduzir o estresse da mãe e também o esgotamento físico e mental. Por isso, se for parente próximo ou distante, ou mesmo uma amiga de uma mãe que tem um (ou mais) filhos(as) com deficiência ajude sempre que puder, mesmo que seja uma vez por mês! Ao apoiar e

dividir responsabilidades entre pais, irmãos, outros parentes e amigos/as ou vizinhos(as), você ajuda a transformar o cuidado em uma prática coletiva de colaboração, evitando que o peso da sobrecarga caia apenas sob um único ombro, o da mãe.

Agora, deixo aqui para você leitor/a do JORNAL-

ZEN algumas ideias que você pode implementar como mãe de uma pessoa com deficiência que vai facilitar a realização de todas as suas tarefas e também aliviar a sobrecarga de compromissos que recai sobre seus ombros:

- Divida responsabilidades — Junto com alguns de seus familiares e amigos/as organize um *cronograma de tarefas* que inclua todos/as de acordo com suas disponibilidades. Por exemplo: quem vai levar na fono ou fisio em cada semana, quem gasta um tempo marcando consulta médica, quem prepara as refeições em um dia apertado com tarefas, etc.

- Crie um encontro para compartilhar as experiências dos membros do grupo de apoio — Reserve momentos com familiares e amigos/as para que todos/as possam expressar sentimentos, pedidos ou sugestões. O apoio fraterno fortalece a rede de cuidados.

As sugestões acima não eliminam os desafios, mas são pilares que sustentam uma vida familiar mais saudável, justa e equilibrada para todos(as), incluindo a mãe da pessoa com deficiência.

Quando uma família passa a enxergar o cuidado como um esforço conjunto, as emoções que antes eram conflitantes — medo, culpa, esperança — começam a se harmonizar. Uma pessoa com deficiência deixa de ser vista apenas como “necessidade” e passa a ser reconhecida como membro fundamental que possui habilidades distintas e enriquece a vida de todos/as na família e no entorno.

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

Futebol, saúde mental e a arte de fazer coisas inúteis

Lucas Freire

Tem uma cena que se repete no país inteiro e que, vista de longe, é meio sem pé nem cabeça: gente adulta, com emprego, boleto e filho para criar, largando a vida para ver onze sujeitos correndo atrás de uma bola. Não rende nada, não resolve nada, ninguém fica mais rico nem mais magro por causa de um gol. E mesmo assim metade do Brasil organiza a semana em função disso. Torcer parece ser uma das poucas coisas que a gente ainda faz sem precisar de motivo “produtivo” aparente.

Há anos estudo uma ideia que, lá fora, atende pelo nome de *play*. É a nossa capacidade de fazer algo pelo simples prazer de fazer, sem que aquilo tenha de servir para alguma coisa. A criança entende isso de berço. O adulto desaprende aos poucos, à medida que vai sendo convencido de que cada minuto do dia precisa ter uma utilidade. O descanso vira “recarregar as energias para render mais”, o hobby, com sorte, vira “renda extra”, e até o *play* do filho a gente terceiriza para uma escolinha que promete desenvolver competências. Nesse mundo, parar tudo para ver um jogo é quase um pequeno ato de rebeldia: por noventa minutos, você faz uma coisa sem a menor serventia, e ela ainda assim importa.

Quem está dentro de campo vive isso de forma mais intensa. No meio de uma partida, não dá para ficar pensando na conta que vence amanhã. O lance é agora, a decisão sai em frações de segundo, o corpo responde antes de a cabeça raciocinar. Os psicólogos deram um nome bonito para esse mergulho no instante e o chamaram de *flow*, aquele estado em que a pessoa fica tão envolvida no que faz que o relógio some e o resto do mundo, dívidas inclusive, fica esperando do lado de fora. Pode acontecer cozinando, tocando violão, mergulhando. No futebol, acontece o tempo. Quanto melhor o *flow*, melhor é você no jogo.

A maior lição do jogo, no entanto, é menos animadora e mais honesta: você pode fazer tudo certo e perder do mesmo jeito. Treina, se posiciona, chuta com capricho, e a bola bate na trave. O futebol é um professor severo disfarçado de diversão, porque ensina cedo a diferença entre o que está nas suas mãos e o que não está, já que o passe depende de você e o resultado nunca dependeu. Quem joga a vida toda aprende a errar sem se despedaçar, não por ser mais forte que os outros, mas porque já entendeu que controlar tudo jamais foi possível e que ainda dá para se divertir no meio da incerteza.

Junte a isso o que costuma ser a parte mais esquecida da história: o futebol reúne gente. Dentro de um time, você passa a fazer parte de uma turma que conta com você, sente sua falta quando você some e comemora e xinga junto. Num tempo em que solidão e esgotamento andam virando epidemia, isso vale mais do que qualquer aplicativo de meditação. E o vínculo não fica preso a quem joga. Quando chega uma Copa do Mundo, a cidade inteira para, vizinhos que nunca trocaram um bom-dia se abraçam, e gente que discorda de tudo passa a torcer pela mesma coisa. Por algumas horas, o país lembra que ainda sabe sentir junto.

Nada disso passou despercebido por quem vive de vender. Hoje o futebol é negociado por centímetro quadrado: a camisa virou outdoor ambulante, a placa atrás do gol pisca patrocinador, o intervalo é “oferecido por”, e mal a bola cruza a linha lateral já aparece uma casa de aposta lembrando você de apostar. Tudo virou informe e conversão, cada brecha disputada como espaço publicitário. E mesmo assim, teimosamente, os noventa minutos continuam escapando. No instante em que a bola entra no ângulo, ninguém lembra de patrocinador nenhum. Por mais que tentem preencher cada detalhe do jogo com os seus informes, o futebol ainda consegue ser um dos últimos refúgios de entretenimento no meio do atropelo da produtividade.

Volta e meia aparece a ideia de que o oposto do *play* seria o trabalho, mas quem convive com gente adoecida sabe que o verdadeiro oposto do *play* é a tristeza profunda, aquele estado em que nada mais chama, nada mais diverte e tudo vira obrigação. É por isso que insisto que jogar não é frescura nem desperdício de tempo, e sim assunto de saúde mental. O adulto que perdeu de vez a vontade de jogar não ficou mais sério nem mais maduro. Na maioria das vezes, só ficou mais cansado e mais perto de adoecer.

O futebol, no fim das contas, nos faz um favor silencioso. Por um instante ele nos tira da obrigação de só fazer o que dá retorno e nos devolve ao prazer de fazer porque sim. Numa vida organizada em torno de metas, planilhas e prazos, reservar um pedaço do dia para uma coisa tão maravilhosamente inútil quanto uma bola rolando num gramado é um bom sinal de que a cabeça ainda está no lugar. Cabeça saudável é a que nunca esqueceu como se joga.

Lucas Freire é psicólogo

AUTOCUIDADO & BEM-ESTAR

Minutos de leituras diárias

Desconectar é um dos desafios mais difíceis da vida moderna. O smartphone é quase uma extensão do corpo. A maioria das atividades diárias é regulada por inúmeras funções dos aplicativos. Além disso, o trabalho na rede se popularizou e muita gente passa hora em frente a um equipamento digital. Contudo, esses recursos facilitam muito o nosso dia a dia. As redes sociais têm seu lado positivo, pois nos permitem comunicar com os familiares distantes, rever amigos, informar-se das principais notícias mundiais e acompanhar as páginas favoritas.

Assim, a internet é “uma faca de dois gumes”, pois ao mesmo tempo que distrai e informa, provoca um turbilhão de emoções. Uma descida na linha do tempo é suficiente para encontrar gifs de gatinhos, fotos de amigos queridos, tragédias e comentários depreciativos. Esses estímulos, tão variados, têm efeito montanha-russa, ou seja, nos levam de um sentimento a outro numa velocidade muito rápida.

A curto ou a longo prazo, a interação no mundo virtual impacta a saúde mental, por isso, na rotina de autocuidado, é importante desconectar. Não é necessário deletar todas as contas das redes sociais e fingir que o mundo virtual não existe. Algumas horas diárias sem tocar no celular já são suficientes para desintoxicar-se e aproveitar o tempo para realizar tarefas off-line que são importantes para você.

Os livros são opções interessantes para desconectar do mundo virtual. No entanto, o hábito de ler livros não está tão popularizado como a leitura rápida de posts. Mas, os livros nunca saem de moda. Eles são portais para (re)descobrir o mundo; conhecer histórias, outros tempos, personagens, imagens e representações nunca antes imaginadas. É como se viajássemos sem sair do lugar. Também são espelhos que nos fazem enxergar a nós mesmos. São diferentes de um vídeo em que temos a informação audiovisual, pois na leitura somos induzidos a criar imagens e cenas acerca do que lemos, o que



Profa. Dra.
Jackeline Susann

potencializa a nossa imaginação e a criatividade.

A leitura também é uma forma de meditação, de encontro consigo e de pensar outras formas de estar no mundo. A leitura é movimento. É o exercício aeróbico do pensamento. Amplia os horizontes, aprofunda conhecimentos, fortalece

o pensamento racional e explora um leque de emoções no singelo ato de manusear algumas páginas: o sentimento de surpresa por descobrir uma nova informação; a alegria por encontrar uma obra desejada; a raiva pela teimosia de um personagem e até de tristeza quando finalizamos uma leitura que se tornou uma boa companhia diária. Há uma infinidade de argumentos que justificam a inclusão do livro na rotina de autocuidado.

Por isso, sugiro que você comece escolhendo uma leitura cujo tema lhe desperte interesse. Ficção? Existencialismo? Filosofia? Estilo de vida? Biografias? Espiritualidade? Vinte minutos diários de uma leitura escolhida por você têm efeito bastante positivo no cotidiano, além de ser um momento de imenso crescimento intelectual. É justamente em virtude da importância da leitura que anuncio uma mudança nesta coluna.

Durante esses meses, neste espaço do JORNALZEN, conversamos sobre autocuidado, equilíbrio e bem-estar. Cuidar de si é um passo fundamental, mas eu sinto que é necessário dar outro passo: aprofundar as leituras de mundo e os livros — que eu amo! — são caminhos para ampliar a nossa bagagem. Por isso, a partir da próxima edição, esta coluna se chamará *Textos e Contextos*, um espaço direcionado a resenhas de livros e artigos sobre ciência, educação e sociedade, incluindo tanto clássicos da literatura como obras atuais. A ideia é refletir sobre temáticas emergentes pelas lentes de referências indicadas mensalmente. Afinal, a leitura é também uma forma profunda de autocuidado.

Profa. Dra. Jackeline Susann Souza da Silva.
Universidade Estadual do Ceará.
jackelinesusann@gmail.com

“Os livros são portais que ampliam a imaginação e possibilitam descobertas sobre nós, os outros e o mundo”

TDAH nas escolas: estratégias de alfabetização e aprendizagem

Luciana Brites

O Dia Mundial de Conscientização do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), em 13 de julho, destaca a importância da informação, do enfrentamento aos estigmas e da garantia de diagnóstico e tratamento adequados, com atenção especial aos desafios vividos por crianças e adolescentes na escola.

O TDAH é um transtorno do neurodesenvolvimento que afeta 5% das crianças em idade escolar. Caracteriza-se por desatenção, hiperatividade e impulsividade, fatores que impactam a aprendizagem e a alfabetização. Porém, o transtorno não impede que a criança tenha uma trajetória escolar e social plena ao receber acompanhamento adequado.

É importante explicar que o TDAH não se manifesta de forma única. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) descreve três apresentações: a com predominância desatenta, a predominantemente hiperativa-impulsiva e a combinada, que reúne as duas. Essa distinção tem efeito direto na alfabetização.

Na apresentação desatenta, a criança se perde no meio da tarefa, esquece o que estava lendo e tem dificuldade em sustentar o foco em atividades que exigem esforço contínuo. Já na hiperativa-impulsiva, o obstáculo aparece na impulsividade, pois a criança tende a adivinhar palavras em vez de decodificá-las, escreve de forma apressada e abandona a atividade antes de concluí-la. Na combinada, os dois conjuntos se somam. Reconhecer qual apresentação predomina ajuda o professor a ajustar as estratégias.

É mito afirmar que crianças com TDAH são menos inteligentes. Com diagnóstico precoce, apoio multidisciplinar e estratégias pedagógicas eficazes, elas podem apresentar inteligência dentro ou acima da média. O acompanhamento pode envolver psi-

copedagogos, psicólogos, fonoaudiólogos e outros profissionais, de acordo com as necessidades individuais.

Em sala de aula, é importante que os professores observem sinais como dificuldade em manter a atenção por longos períodos, impaciência, esquecimento de materiais, distração frequente e excesso de movimentos.

Na alfabetização, as principais dificuldades estão relacionadas à atenção, à memória, à autorregulação emocional e comportamental, à baixa motivação em tarefas repetitivas e, em alguns casos, à presença de comorbidades, como dislexia ou Transtorno Opositivo Desafiador (TOD). Diferentemente dos transtornos de linguagem, no TDAH o principal obstáculo está na manutenção do foco.

Para favorecer a aprendizagem, recomenda-se propor uma tarefa por vez, oferecer tempo extra para a execução, reduzir estímulos distratores e utilizar recursos visuais claros e objetivos. Estratégias práticas do cotidiano e instruções diretas também contribuem.

As dificuldades na escrita são comuns e podem estar associadas à impulsividade, à atenção reduzida e à coordenação motora fina. Medidas eficazes em sala são priorizar a qualidade em vez da quantidade, dividir atividades em etapas menores, respeitar o ritmo da criança e permitir pausas frequentes. O uso de recursos visuais, jogos, tecnologia e reforço positivo fortalece a motivação.

Lidar com o TDAH na alfabetização exige paciência, planejamento e empatia. Com adaptações simples e apoio adequado, é possível transformar desafios em oportunidades, promovendo aprendizado significativo e inclusão escolar.

Luciana Brites é CEO do Instituto NeuroSaber, psicopedagoga, psicomotricista, doutoranda em Ciências do Desenvolvimento Humano e mestra em Distúrbios do Desenvolvimento pelo Mackenzie, palestrante e autora de livros sobre educação e transtornos de aprendizagem.

REPENSANDO A LOUCURA

Repensar a loucura do mundo

Em minhas colunas no JORNALZEN, venho abordando a saúde mental sob uma perspectiva integral, apresentando formas para “repensarmos juntos a loucura” do mundo. Ainda cercado de estigma, a saúde mental é um tema cada vez mais urgente no cotidiano das pessoas, o qual é marcado pela intensidade, insegurança e pelo ritmo acelerado da vida contemporânea.

A internet, os smartphones e, mais recentemente, a inteligência artificial têm impactado significativamente a saúde mental da população ao provocar ou intensificar ansiedade, sobrecarregar de informações de baixa qualidade e a sensação de urgência constante. A exposição contínua às redes sociais favorece comparações e sentimentos de inadequação, enquanto o uso excessivo de dispositivos eletrônicos prejudica o sono, as relações humanas e, sobretudo, o contato consigo mesmo. Embora tragam benefícios, essas tecnologias também fragmentam a experiência subjetiva, tornando cada

vez mais difícil sustentar espaços de reflexão e elaboração psíquica.

Diante desse cenário, criar espaços seguros de escuta e trocas de qualidade torna-se essencial. Ao nomearmos e compartilharmos nossas experiências, deixamos de ser conduzidos inconscientemente por conteúdos internos e passamos a participar ativamente de sua elaboração. Esse processo amplia a consciência, favorece o discernimento e possibilita escolhas mais livres e integradas.

É nesse contexto que surgiu o movimento Repensando a Loucura, que desde 2017 propõe ampliar a compreensão do sofrimento psíquico para além dos paradigmas tradicionais. Ao reunir profissionais, terapeutas e, sobretudo, “experenciadores”, nós promovemos espaços de acolhimento, troca e expressão para pessoas que não são ouvidas e, muitas vezes, se sentem excluídas, evidenciando a potência da escuta qualificada e de ambientes livres de julgamento,

especialmente no campo das experiências subjetivas e espirituais.

No evento anual on-line deste ano, *Experiências que Transformam: entre Ciência e Existência*, o movimento se expande com o lançamento de um projeto de livro de relatos de vivências reais, aproximando mais a ciência e a subjetividade.

O projeto conta com a participação do Programa de Pesquisa do Instituto de Psiquiatria da USP (ProExp), que se dedica ao estudo de experiências não ordinárias e dos estados alterados de consciência. Também conta com a parceria do *Spiritual Emergency Network* (SEN Brasil), uma rede voltada ao acolhimento e orientação de pessoas que vivenciam emergências espirituais.

Em um tempo em que o sofrimento psíquico se intensifica, o movimento Repensando a Loucura, portanto, constrói espaços de acolhimento e interação fundamentado em uma concepção e abordagem mais humana, integradora e sensível que sempre busca incluir a voz de pessoas que passam por esse

tipo de experiência e que, muitas vezes, sentem o chamado de trazer suas histórias para ajudar outras pessoas. Por isso, esperamos inspirar outras iniciativas com a mesma concepção.

O depoimento da experien-

ciadora F.C.P. reforça isso:

“Ao atravessar experiências intensas, percebi o quanto essas vivências ainda são silenciadas ou reduzidas a algo que ‘não existe’ ou ‘é coisa da mente’. Eu mesma já me calei diante de vozes externas que não compreendiam o que eu sentia. Mas foi nesse processo que compreendi que essas experiências são vividas pela alma, enquanto o corpo e mente, não compreendem. Vamos buscar ampliar o olhar para uma abordagem mais humana, sensível e integradora, onde possamos acolher essas vivências e encontrar caminhos de sentido, consciência e transformação.”

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



Ligia Splendore

“As tecnologias tornam cada vez mais difícil sustentar espaços de reflexão. Nesse cenário, é essencial criar espaços seguros de escuta e trocas de qualidade”



Ligia Splendore
PSICÓLOGA

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

O que pode estar por trás dos bloqueios emocionais

Adriana Braz de Oliveira

Você já sentiu uma tristeza que não sabia explicar? Uma angústia que parecia não ter origem? Ou talvez um padrão que se repete na sua vida, nos relacionamentos, no trabalho, nas escolhas, e que, por mais que você tente mudar, insiste em aparecer? Pois bem, pode ser que essa história tenha começado muito antes de você.

Partimos de uma premissa simples, mas profunda: não somos ilhas. Somos o resultado de tudo aquilo que vivemos, sim, mas também do que as gerações antes de nós viveram e não conseguiram elaborar completamente. Lutos que não foram chorados, segredos que ficaram guardados, pessoas que foram excluídas da família, traumas que ficaram sem amparo. Tudo isso não desaparece com o tempo, mas circula, de forma silenciosa, dentro do sistema familiar — e pode aparecer na vida dos descendentes como ansiedade sem nome, bloqueios inexplicáveis ou relacionamentos que nunca fluem.

Não se trata de culpar os nossos ancestrais. Muito pelo contrário. Trata-se de compreender que o que sentimos nem sempre começou em nós. E que ao trazer luz para essas dinâmicas, deixamos de repetir automaticamente e passamos a ter escolha.

Podemos pensar, por exemplo, no impacto da ausência paterna na vida de uma pessoa. E aqui é importante entender que ausência não significa apenas não estar presente fisicamente. Um pai pode estar em casa todos os dias e, ainda assim, ser emocionalmente distante, indisponível, desconectado.

Quando a paternidade não vem acompanhada de vínculo real, isso deixa marcas. O filho pode crescer com dificuldade de se sentir pertencente ao mundo, de confiar em si mesmo,

de se realizar profissionalmente ou de construir relacionamentos saudáveis. Muitas vezes, passa a vida tentando preencher esse vazio em outros lugares: em parceiros, em conquistas, na busca por aprovação.

No entanto, a ideia não é forçar uma reconciliação artificial com esse pai. Mas algo ainda mais transformador: dar um lugar interno a essa figura, com todas as suas limitações humanas, para que o filho possa, finalmente, seguir em frente sem carregar esse peso. E é justamente aqui que surge um dos maiores equívocos sobre o processo de transformação: a crença de que, para se libertar, é preciso cortar os vínculos com o passado. Que para ser livre, é necessário esquecer, romper, rejeitar.

Quando tentamos fugir da nossa história com raiva ou repúdio, continuamos presos a ela, só que de outro jeito. A rejeição também é uma forma de emaranhamento. E a repetição continua, muitas vezes com polaridade invertida. A verdadeira liberdade começa quando paramos de fugir e passamos a olhar. Quando nos permitimos ver nossa origem como ela realmente foi, sem idealizações e sem condenações. Quando conseguimos dizer internamente: "você é meu pai, você é minha mãe, e eu recebo a vida que vocês me deram." Não porque o passado foi perfeito, mas porque ele foi real. E porque, ao aceitá-lo, abrimos espaço para que a vida possa, finalmente, fluir.

Diferenciar-se não é apagar de onde viemos. É honrar as raízes com consciência, deixar com cada um o peso que lhe pertence, e assumir com coragem e leveza o próprio lugar no mundo. Esse é o caminho proposto: não o de quem foge, mas o de quem integra, escolhe e segue.

Adriana Braz de Oliveira é doutora em Psicologia da Saúde e especialista em Psicologia Transpessoal

CONFRARIA DA MENTE

O que você controla de verdade?

Há uma pergunta que raramente fazemos com honestidade, no sentido mais fundamental: *o que, de fato, eu criei?* O corpo que você habita, você criou? A mente com que pensa, você a escolheu?

O tempo em que nasceu, o espaço em



Andrés De Nuccio

que cresceu, a língua com que formula seus pensamentos, os condicionamentos que operam por baixo de toda decisão consciente. Você acordou dentro de tudo isso, já em movimento, já formado em grande parte, já atravessado por influências que não pediu e não controlou, ou seja, nada disso passou pela sua aprovação porque tudo estava manifesto antes de qualquer escolha sua.

E aquela pessoa que você mais quer mudar, proteger, convencer ou segurar? Ela também chegou assim, com sua própria história, seus próprios circuitos, suas próprias razões, as quais você não acessa completamente e nunca vai ter como acessar.

Pense, então, o que isso significa?

A maior parte do que existe na sua vida, e na vida de todos, não foi criada por ninguém, foi dada: o corpo foi dado, a mente foi dada, o tempo é dado a cada manhã, sem negociação... O espaço não pedimos para ocupar. E, o/a outro/a chegou com uma interioridade que nos escapa completamente. Apesar disso, ainda vivemos como se fôssemos os autores de um roteiro que nunca esteve nas nossas mãos. É como se controlar os resultados, as reações dos outros, o futuro, fosse apenas uma questão de esforço suficiente, de planejamento competente e de uma vontade firme.

Não é fraqueza reconhecer que isso é uma ilusão. Não, ao contrário, é lucidez...

A compulsão de controle não nasce de força, nasce de um conceito não examinado sobre quem somos e qual é o nosso papel no mundo. Há um conceito que diz: *você é o centro, você é o autor, você é o responsável por tudo que acontece ao redor.* Esse conceito

gera uma tarefa impossível, e tarefas impossíveis geram exaustão permanente. *A exaustão raramente vem de trabalhar muito, ela se instala da tentativa de controlar o que nunca esteve, de fato, nas suas mãos.*

Então, cabe a pergunta: *o que está nas suas mãos?*

Está nas suas mãos a qualidade da sua atenção, a direção do seu pensamento, a forma como você interpreta o que chega e a resposta que você escolhe, mesmo que demore um segundo a mais para chegar. Isso é real. Isso é seu. Não porque você criou isso do zero,

mas porque esse é o único território onde a sua presença faz diferença genuína. Paradoxalmente, aceitar que não controlamos quase nada é o que dissolve a compulsão de

controlar tudo.

Quando você para de lutar contra a natureza do que existe, uma energia enorme fica disponível. Não para resignação, mas para presença, para agir no que é "agível", com clareza, sem o peso de uma responsabilidade que nunca foi sua carregar.

Isso não é filosofia distante. É uma reorganização profunda de como você se relaciona com a vida. E começa por uma pergunta simples, feita com seriedade: *o que, de fato, eu criei?* A resposta? Quando você a deixa chegar, muda muita coisa.

Pense nisso...

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

Você já tem o conhecimento.

O que falta não é mais conhecimento.

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



CONFRARIA DA MENTE

www.andresdenuccio.com.br/confraria_da_mente

Lei cria política nacional e amplia suporte a alunos superdotados

Entrou em vigor no último dia 18 de junho a Lei nº 15.436/2026, que institui a Política Nacional para Estudantes com Altas Habilidades ou Superdotação. A nova legislação estabelece diretrizes para identificação precoce, atendimento educacional especializado e desenvolvimento integral desses estudantes, além de criar um cadastro nacional voltado a esse público.

A lei também prevê a criação de centros de referência, formação de profissionais especializados, programas de enriquecimento curricular, aceleração de estudos quando necessária e outras medidas voltadas para garantir que alunos com altas habilidades recebam acompanhamento compatível com suas necessidades educacionais.

Muitos ainda acreditam que crianças com altas habilidades não precisam de apoio porque já apresentam um desempenho acima da média. Mas não é bem assim. Segundo a psiquiatra Danielle Admoni, especialista pela ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria) e supervisora na residência de psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp/EPM), muitos desses alunos enfrentam dificuldades emocionais, sociais e acadêmicas quando não são adequadamente identificados e estimulados. “A nova lei ajuda a dar visibilidade a essas necessidades e cria uma estrutura para que escolas e famílias possam oferecer o suporte adequado”, afirma.

É avanço importante para uma parcela de estudantes que frequentemente passa despercebida dentro do sistema

educacional. A falta de identificação pode trazer consequências significativas para o desenvolvimento dessas crianças e adolescentes já que, quando o potencial delas não é reconhecido, pode-se observar desmotivação, baixo rendimento em relação às capacidades do aluno, problemas de comportamento, ansiedade e até evasão escolar.

“Pode parecer para quem vê de fora que superdotação é algo que só traz vantagens, mas muitas dessas crianças têm dificuldades emocionais relacionadas a isso. Por exemplo, às vezes não querem se destacar, então deixam de tirar boas notas e acabam indo mal na escola, ou vão se desinteressando pelos estudos”, diz Danielle. Acontece também daquele aluno aprender muito rápido e passar a bagunçar na aula porque já entendeu o conteúdo, ou muitas vezes nem quer ir mais para a escola porque está desestimulada. “Assim como crianças que têm deficiências, aquelas com altas habilidades também precisam de um programa mais particularizado para elas, de desafios adequados e oportunidades de aprofundamento”, explica Danielle.

A legislação surge em um contexto de grande subnotificação. Durante a tramitação do projeto, parlamentares destacaram que o Brasil pode ter milhões de pessoas com altas habilidades ou superdotação, mas apenas uma pequena parcela é oficialmente identificada pelas redes de ensino. A nova política busca justamente ampliar a identificação desses estudantes e orientar ações coordenadas entre União, estados e municípios.

ELEVAÇÃO DA CONSCIÊNCIA

Da ignorância à plenitude

Você já parou para pensar em qual etapa da sua evolução interior se encontra? Talvez essa seja uma das perguntas mais importantes que possa fazer a si mesmo. Afinal, todos buscamos felicidade, liberdade, autorrealização, mas nem sempre percebemos que esse caminho passa, inevitavelmente, pela expansão da Consciência.

Ao longo da existência, percorremos três grandes etapas: a ignorância, o poder e a plenitude. Elas não representam posições sociais, títulos acadêmicos ou conquistas superficiais. São estados de consciência que refletem a maneira como percebemos a nós mesmos, os outros e a própria vida.

A ignorância não significa falta de informação. Ela se manifesta quando acreditamos que saber é suficiente. Nessa condição, predominam o intelecto, a necessidade de controlar, a busca incessante por possuir, competir e ter razão. O medo, o fanatismo, os preconceitos e as superstições costumam surgir exatamente quando deixamos de experimentar a realidade para apenas defender ideias sobre ela.

Observe o mundo ao seu redor. Quantos conflitos nascem da incapacidade de compreender o outro? Quantas disputas decorrem da necessidade de impor verdades? A humanidade avançou extraordinariamente em ciência e tecnologia, mas continua enfrentando profundas crises éticas, estéticas e morais. Isso revela que conhecimento, sem autoconhecimento, sem a prática dos princípios das leis universais, no cotidiano das relações, não favorece a ascensão aos níveis mais elevados da Consciência.

É justamente nesse ponto que surge a segunda etapa: o poder. Mas não o poder entendido como domínio sobre pessoas, cargos ou riquezas materiais. O verdadeiro poder deve estar à serviço do bem comum e nasce da inteligência que compreende, discerne e assume um real compromisso consigo, com o outro, com a sociedade, enfim, com a humanidade.



Profa. Dra. Maribel Barreto

Quando você desenvolve o autoconhecimento, deixa de agir apenas por impulso ou por interesse pessoal. Passa a perceber que autoridade não é imposição, mas serviço; que força não é violência, mas equilíbrio; e que liberdade exige responsabilidade. O poder autêntico não busca controlar o mundo, mas re-

vela a capacidade de amar a tudo e a todos, indistintamente e a habilidade de realizar com base nisso.

No entanto, existe ainda a terceira etapa de expansão da consciência, que é a plenitude, consequência das anteriores. A plenitude começa quando você percebe que nenhuma conquista externa consegue preencher o vazio de quem ainda não encontrou a própria essência. É nesse momento que a busca deixa de ser prioritariamente pelo “ter” e passa a ser pelo “ser”.

Essa transformação exige silêncio, reflexão, meditação, contemplação e uma prática diária e inadiável de olhar para dentro, saber o que sente para

sentir o que sabe. Não por acaso, os grandes iluminados da humanidade, independentemente de suas tradições religiosas ou filosóficas, apontaram

para a mesma direção: o conhecimento de si como base do conhecimento da sociedade e do mundo.

Portanto, se você almeja evoluir de maneira abreviada e consciente, dedique-se a desenvolver a Consciência cada vez mais, pois ela é a base da plenitude, da libertação e da autorrealização, estado que os grandes pacificadores da humanidade experimentaram e continuam a experimentar.

A plenitude, pois, não representa um destino distante reservado a poucos. Ela é um chamado permanente para todos aqueles que decidem ir além da ignorância, utilizar o poder com sabedoria e viver de forma coerente com sua essência, em prol do bem comum.

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

CAMPANHA

EMPATIA QUE AQUECE

PARA O FRIO:
EMPATIA, NÃO MISANTROPIA.

**DOE UM COBERTOR,
AQUEÇA UMA FAMÍLIA.**

LOCAL DE ENTREGA: São Paulo
G10 FAVELAS, RUA ITAMOTINGA, 100.

PIX PARA DOAÇÕES:
PIX: 12.772.787 0001-99

G10 FAVELAS | JUNTOS, AQUECEMOS MAIS QUE O CORPO: AQUECEMOS VIDAS.

Educação especial e inclusão: revolução ou mais uma promessa educacional?

Bruno Luis Simão

Quando quase todos os municípios brasileiros aderem a uma política pública, o número impressiona. Segundo o Ministério da Educação (MEC), 98,9% dos municípios brasileiros aderiram à Política Nacional de Educação Especial Inclusiva (PNEEI), totalizando 5.570 municípios participantes. O objetivo anunciado é nobre: ampliar o acesso, a permanência, a aprendizagem e a participação de estudantes com deficiência, transtorno do espectro autista (TEA) e altas habilidades/superdotação na escola comum. Mas a pergunta que precisa ser feita é simples e, ao mesmo tempo, desconfortável: adesão significa inclusão?

A história da educação brasileira ensina que a distância entre a assinatura de um compromisso e sua efetivação nas escolas pode ser enorme. A nova política prevê formação continuada de profissionais, produção de materiais acessíveis, fortalecimento do atendimento educacional especializado, articulação intersetorial e criação de mecanismos de monitoramento. No papel, trata-se de uma proposta robusta e alinhada aos princípios de uma educação inclusiva.

No entanto, quem vive o cotidiano escolar sabe que a inclusão não acontece por decreto. Ela depende de professores preparados, equipes multidisciplinares, salas acessíveis, recursos pedagógicos adequados,

redução de barreiras arquitetônicas, tecnológicas e atitudinais. Depende, sobretudo, de investimento contínuo. Sem isso, corre-se o risco de transformar a inclusão em mera matrícula, mantendo estudantes fisicamente presentes, mas pedagogicamente excluídos.

É preciso reconhecer que a adesão massiva dos municípios representa um avanço político importante. Demonstra que a educação especial inclusiva deixou de ser um tema periférico e passou a ocupar lugar central nas agendas educacionais. Contudo, a verdadeira medida do sucesso dessa política não estará nos percentuais divulgados em coletivas de imprensa. Estará nas salas de aula.

Quantos estudantes terão acesso efetivo ao Atendimento Educacional Especializado? Quantos professores receberão formação de qualidade? Quantas escolas estarão preparadas para garantir participação real e aprendizagem significativa? Quantas famílias perceberão mudanças concretas na trajetória escolar de seus filhos?

Essas perguntas são ainda mais relevantes porque o Brasil possui uma longa tradição de políticas educacionais bem formuladas, mas que encontram obstáculos na implementação. A própria legislação brasileira já assegura, há décadas, o direito à

educação inclusiva. O desafio nunca foi apenas criar normas; foi transformá-las em realidade.

Outro aspecto que merece atenção é a tendência de celebrar números sem discutir resultados. O dado de 98,9% de adesão é expressivo, mas não revela a qualidade das ações que serão executadas. Não informa quanto será investido, quais metas serão acompanhadas nem como serão avaliados os impactos da política na vida dos estudantes.

A educação especial não precisa de discursos triunfalistas. Precisa de acompanhamento rigoroso, transparência e compromisso permanente. Afinal, inclusão não é um evento administrativo; é um processo social, pedagógico e humano. Celebrar a adesão é legítimo. Mas celebrar antes dos resultados pode ser prematuro.

A verdadeira notícia não será que 98,9% dos municípios aderiram à política, mas sim quando 98,9% dos estudantes que dela necessitam encontrarem, na escola, as condições reais para aprender, participar e desenvolver plenamente suas potencialidades. Até lá, o entusiasmo deve caminhar ao lado da vigilância crítica. Porque, em educação inclusiva, a pergunta mais importante nunca é quantos aderiram. É quem, de fato, foi incluído.

Bruno Luis Simão é licenciado em Pedagogia, Normal Superior com Habilitação em Educação Infantil, Educação Física, Artes Visuais, Psicopedagogia e Educação Especial. Especialista em Psicopedagogia, Educação Especial e Inclusiva, Ludopedagogia, Psicomotricidade e Desenvolvimento Humano, Neuropsicopedagogia, Transtorno do Espectro Autista e Formação Docente para EAD, e professor da Escola Superior de Educação do Centro Universitário Internacional Uninter.



JULHO LARANJA

CONSCIENTIZAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO DENTÁRIO INFANTIL



ALTERAÇÕES FACIAIS PRECOSES



HÁBITOS NOCIVOS (Chupeta, Mamadeira, Sucção)



UM MÊS, DOIS COMPROMISSOS COM O SEU SORRISO!

JULHO NEON

SAÚDE BUCAL É SAÚDE INTEGRAL



CUIDADOS PREVENTIVOS



HIGIENE ORAL ADEQUADA



VISITAS REGULARES AO DENTISTA

Projeto 100% Saúde traz programação com vários temas

O Projeto 100% Saúde, promovido pela Secretaria de Saúde de Indaiatuba em parceria com a UniMAX, terá suas próximas palestras nos dias 15, 22 e 29 de julho. A iniciativa tem como objetivo promover o bem-estar físico e mental da população, incentivando a adoção de hábitos saudáveis e a prevenção de doenças por meio da informação e da educação em saúde.

Os encontros acontecem às quartas-feiras, às 19h30, no plenário da Câmara Municipal (Rua Humaitá, 1.167 - Centro), com entrada gratuita. Em razão da programação da Copa do Mundo, caso a Seleção Brasileira se classifique para a semifinal e tenha partida marcada para o dia 15 de julho, a palestra "Todo Excesso Esconde uma Falta", com o psicanalista Nivaldo dos Reis, será transferida para o dia 16 (quinta-feira), no mesmo horário e local.

No dia 22 de julho, a palestra marcada é "Por que Não Emagreço?", com a nutricionista e enfermeira Juliana Romeiro; e no dia 29, "Diabetes: Tipos, Como Controlar e Tratar", com a endocrinologista Sarah Peixoto.

Para participar do acompanhamento preventivo oferecido pelo projeto, os interessados devem comparecer ao local às 18h, no dia da palestra, para fazer a inscrição. É necessário apresentar CPF, RG, comprovante de endereço e o número do Cartão SUS. Não é preciso levar cópias dos documentos.

Julho Amarelo foca ações de prevenção das hepatites virais

Durante este mês, as Unidades Básicas de Saúde (UBSs) de Indaiatuba terão uma programação especial do Julho Amarelo, campanha nacional dedicada à conscientização, prevenção e diagnóstico das hepatites virais.

A programação inclui palestras, rodas de conversa, ações educativas em salas de espera, campanhas de conscientização, grupos de discussão e atividades de promoção à saúde. Também serão ampliadas as ofertas de testes rápidos para detecção das hepatites B e C em diversas unidades.

Jovens de 6 a 14 anos têm opção gratuita de lazer nas férias

Criado para oferecer atividades físicas, modalidades esportivas, recreação e oficinas temáticas para crianças e adolescentes de 6 a 14 anos, o projeto Férias Eu Escolho Você terá sua segunda edição entre os dias 13 a 31 de julho.

Além do Centro Esportivo do Trabalhador (Cidade Nova) e do Centro Esportivo "Antônio Trinca" (Campo Bonito), as atividades também serão realizadas no Centro Esportivo "Rei Pelé" (Jardim Morada do Sol), de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 12h e das 14h às 17h30. Para participar, é só comparecer nos dias e horários escolhidos.

DIFERENÇAS X IGUALDADES

A humanidade por trás das letras

Aos meus 38 anos, compreendo que a sigla LGBTQIAPN+ não é um amontoado de conceitos abstratos, mas uma pauta composta por vidas humanas. Cada letra ali resguarda um filho, uma filha, uma mãe, um pai, um tio ou uma tia. São pessoas reais que amam, trabalham e buscam o direito de existir. Ao redor de cada



Maria Lís Cardoso

identidade, há famílias e comunidades inteiras que crescem e vivem marcadas pelas dores, renúncias e resistências impostas pela exclusão social.

Viver essa experiência em um Brasil cuja maioria atual para ser conservadora e de matriz religiosa, impõe dilemas profundos que cortam a carne. No seio familiar, opera o medo constante do desamparo e da quebra dos afetos. Nos espaços de fé, a angústia silenciosa entre a conexão com a espiritualidade e o peso da rejeição e, na vida profissional, o esforço duplo e contínuo para que a competência técnica não seja sumariamente anulada pelo preconceito.

Assim, espero que possamos — finalmente — permitir que a fé, os laços de sangue e as trajetórias profissionais coexistam sob o manto de uma cidadania plena, reconhecendo-nos uns aos outros pelo que essencialmente somos: estritamente humanos:

L (Lésbicas): o dilema da construção do feminino em um mundo que desenhou o desejo para o homem. Ser lésbica é carregar a subversão do afeto onde a mulher ainda é disputada como objeto ou ignorada como sujeito. É o peso de uma visibilidade filtrada pelo voyeurismo alheio.

G (Gays): a luta constante entre a virilidade imposta e a vulnerabilidade exercida. O dilema é o "ser" versus o "parecer", onde o homem que ama outro homem enfrenta o abismo de ter sua identidade questionada pela régua de uma masculinidade que se alimenta da exclusão e perversão.

B (Bissexuais): o paradoxo da invisibilidade em dose dupla. Ser bissexual é viver na fronteira, sendo questionado por ambos os lados. É o dilema de não ter seu pertencimento validado, como se a capacidade de amar mais de um gênero fosse inconstância, e não potência existencial.

T (Transgêneros/Transt sexuais/Travestis): aqui a carne é o campo de batalha. O dilema é a soberania sobre o próprio corpo contra a autorização do olhar público. Viver a experiência trans é conhecer o preço da autenticidade e transitar sabendo que sua existência recusa a rigidez social que não é mais aceitável no século 21.

Q (Queer): a resistência à gaveta. O dilema é a recusa em ser rotulado em uma estrutura que precisa de rótulos para funcionar. É a estranheza que incomoda porque não se ajusta, não se explica e não pede licença para ocupar o espaço.

I (Intersexuais): a pluralidade natural do corpo. O dilema é nascer com características biológicas, genéticas ou anatômicas que não se enquadram nas definições típicas de masculino ou feminino. São vidas cujas existências desafiam barreiras biomédicas desde o berço.

A (Assexuais/Arromânticos/Agênero): a subversão do imperativo da performance. Em uma sociedade que mercantilizou o sexo e o romance, a

assexualidade é o silêncio que incomoda. O dilema é ser visto como "incompleto" por quem não concebe uma existência sem o desejo sexual desenfreado.

P (Panse-

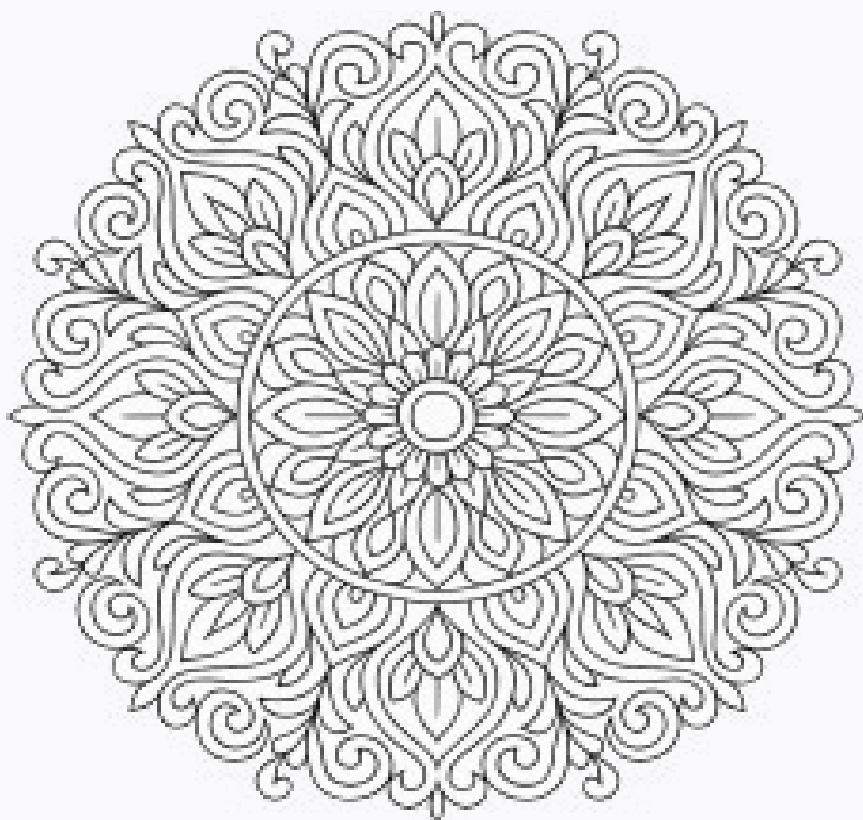
xuais): a amplitude que desafia o limite. A pansexualidade traz o paradoxo de enxergar o humano para além da casca do gênero. É o dilema de encontrar conexão onde a maioria só vê barreira, sendo incompreendido por definições mais estritas.

N (Não binários): a fluidez como protesto. O dilema é a exaustão de ter que se encaixar em um mundo que só reconhece o 0 ou o 1. É viver a consciência de que a identidade é um fluxo, enquanto o Estado e a sociedade insistem em congelá-la em expectativas fixas.

+ (Mais): a abertura ao contínuo. Representa outras orientações e identidades que compõem a diversidade humana e ainda não foram explicitadas na sigla, garantindo que nenhum sujeito seja deixado no esquecimento.

Maria Lís Cardoso é jurista e analista crítica do sistema de Justiça
marialiscardoso@gmail.com

MANDALA PARA PINTAR



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

RECEITA DO MÊS

BOLO DE ABOBRINHA COM CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 copo de açúcar mascavo;
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 colher (café) de sal marinho
- 1 colher (chá) bicarbonato de sódio
- 1 colher (chá) fermento pó químico
- 3 colheres rasas (chá) canela em pó
- 3 colheres de cacau em pó
- ½ copo de óleo vegetal
- 2 copos de abobrinha brasileira ralada no ralo grosso
- ½ copo de nozes picadas (opcional)

PREPARO

Misture todos os ingredientes secos, exceto o fermento em pó e o bicarbonato. Em seguida, acrescente o óleo e a abobrinha ralada. Misture bem. Por último, acrescente o bicarbonato e o fermento. Misture bem. Coloque em forma untada e enfarinhada e asse em fogo alto nos primeiros 15 minutos, e depois no médio por mais ou menos 15 minutos. Faça o teste do palito.

ATENÇÃO: esta receita não leva outros líquidos; a abobrinha é que faz a liga.



Reprodução

OPÇÃO SEM GLÚTEN: substitua a farinha de trigo por um copo de farinha de arroz e um copo de fécula de batata. Neste caso, verifique se há necessidade de colocar ½ copo de água, pois a farinha de arroz absorve muito líquido.

OPÇÃO NUTRITIVA: reduza a quantidade de farinha de trigo para um copo e acrescente ½ copo de farinha de linhaça.

NOTA: a massa deste bolo fica mais consistente do que o usual; às vezes, a abobrinha não tem muito líquido: nesse caso, corrija, adicionando um pouco de água. Se preferir, adicione duas colheres (sopa) de cacau em pó.

Campanha solidária reúne cerca de 50 restaurantes de SP, MG e RJ

A Make-A-Wish® Brasil, organização que realiza sonhos de crianças com doenças graves, já deu início a sua principal campanha do ano: o Wish Dish. Chegando à quarta edição, até 31 de julho, os estabelecimentos gastronômicos participantes irão doar um percentual das vendas de um prato especial do cardápio à instituição que, no país, já concretizou mais de 4 mil sonhos como uma das afiliadas da Make-A-Wish International. Neste ano, o Wish Dish reúne 17 nomes e contempla cerca de 50 unidades em endereços dos estados de São Paulo, Minas Gerais e Rio de Janeiro. Com diferentes gastronomias, estilos e faixas de preço, a iniciativa traz redes como Frango Assado, Peixe Ao Cubo, Le Jazz Brasserie e Capim Santo. Nas últimas edições, a Make-A-Wish® Brasil contou com a participação de mais de 30 marcas e registrou a venda de mais de 18 mil pratos, captando de 5 a 100% do valor de cada pedido a sua missão.

Como parte de uma organização que já realizou mais de 615 mil

sonhos ao redor do mundo, para Juliana Ayrosa, CEO da Make-A-Wish® Brasil, o Wish Dish é um exemplo de iniciativa que leva o Terceiro Setor ao cotidiano das pessoas. “A gastronomia faz parte do nosso dia a dia. Seja um almoço em meio à rotina, um lanche da tarde ou uma comemoração especial, em cada um desses momentos, podemos fazer a diferença e levar um propósito ainda maior. Por isso, quando um restaurante abraça o Wish Dish, todos os envolvidos, dos colaboradores aos clientes, passam a fazer parte de uma corrente de solidariedade, transformação e novas histórias às crianças atendidas”, afirma.

Para contribuir com a campanha, o público pode visitar os restaurantes contemplados até o final do mês e escolher os pratos participantes. Em agosto de 2026, a Make-A-Wish® Brasil irá divulgar o valor final arrecadado e a quantidade geral de pratos vendidos pela edição.

Confira [aqui](#) os estabelecimentos participantes da campanha e seus respectivos endereços.

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Escolhas simples e sustentáveis

O recesso chegou e com ele o desafio diário: o que dar de lanche que seja rápido, saudável e que a criançada realmente coma? Dá pra sair do “só macarrão e batata” e entrar no mundo das cores, texturas e sabores? Como fazer o recesso escolar virar uma energia gostosa onde todos podem participar?

Outro aspecto a ser pensado é que junto com o recesso escolar chega o inverno brasileiro que impõe um desafio prático às famílias de manter uma rotina alimentar saudável em meio à maior permanência das crianças em casa e à queda nas temperaturas que exige algo com mais energia sem perder o sabor. A solução não está em receitas elaboradas ou em despensas especializadas, mas em escolhas simples e sustentáveis.

Criança em casa é um momento perfeito para explorar momentos com a família, avós e até os coleguinhas da escola. Recesso escolar deixa de ser problema e vira oportunidade de aprendizagem, de colocar virtudes e valores em práticas, sobre a mesa. A cozinha ganha algo a mais porque vira sala de encontro, de entrosamento intergeracional porque é a vovó que está ensinando a descascar laranja.

Sem dúvida, o recesso de inverno passa rápido. Mas o que fica é o cheiro, a vibração e a harmonia das memórias em casa, com a família. Sem falar do riso na hora de misturar a massa que vai ficar eternizado e virar memória afetiva. Alimentar-se desenvolvendo valores humanos e espirituais é um ganho a mais que não só a família, mas os/as pequenos/as também que irão aprender naturalmente os valores e virtudes vindos de quem eles mais confiam. Trocando em miúdos, vamos descascar mais e desembulhar menos para ir muito além do prato e transformar o momento do cozinhar e a



Prof. Madá Neves

cozinha em uma aula de vida para a criança em três frentes:

A frente social: aprende a pertencer. Quando a criança lava a cenoura, quebra os brócolis, mexe, amassa... estica... ela deixa de ser só “quem come” e vira “quem faz parte”. Cozinhar junto = tempo junto.

A frente comunicativa: ampliar o vocabulário e ganhar coragem. “Passa a colher”, “essa casca é dura”, “o cheiro mudou!”. Cada preparo puxa uma palavra nova que talvez seja desconhecida pela criança... Criança tímida fala mais porque tem vive e experiencia algo concreto na sua mão, na sua boca. Ela explica, pergunta, negocia: “Posso colocar mais confeito?”. A cozinha, então, vira um espaço seguro para usar a voz, sem nota e sem erro. Sem medo e com diálogo na prática, não na teoria.

A frente cognitiva: treina o cérebro inteiro. Veja só: pesar uma xícara = matemática. Ver a massa crescer = causa e efeito/ciência. Decidir se bate mais ou menos = tomada de decisão. Esperar o bolo assar

= paciência e autocontrole. E o principal: quando ela planta, descasca, erra e acerta, o alimento deixa de ser “coisa estranha”. O cérebro associa “eu fiz” = “eu confio” = “eu provo”. Aí aceita cenoura, brócolis ou abobrinha sem drama. Cozinha e cozinhar não combinam com radicalismos. É um lugar de divertimento e negociação gostosa.

Dias de correria existem e, de vez em quando, comprar algo empacotado no supermercado faz parte da vida real. Mas aqui, o objetivo é o equilíbrio na alimentação e a consciência na nutrição, de forma simples, direta e gentil: descasque mais, desembulhe menos.

Prof. Madá Neves, pedagoga. Cozinha desde criança. Estudiosa da alimentação, desenvolve receitas para pessoas celiacas, intolerantes a leite e a ovos.
marianeves0812@gmail.com

AGENDA

CURSO GRATUITO ON-LINE

Cuidar de quem cuida: práticas humanizadas no cuidado ao idoso institucionalizado

Carga horária: oito horas

SEAD-Portal de Cursos Abertos da Universidade Federal de São Carlos

* Mais informações [aqui](#)

MOVIMENTO REPENSANDO A LOUCURA

Encontros quinzenais on-line gratuitos às sextas-feiras para pessoas com problemas de saúde mental.

17/7, 31/7 e 14/8, das 18h às 19h30

Plataforma ZOOM (sem gravação)

Acesso: [@repensandoaloucure](#)

Assista ao vídeo Repensando a Loucura Psicose & Transcendência

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

RETIROS – BRAHMA KUMARIS

11 e 12/7 – Roots & Bridges - Raízes e Pontes: um retiro em inglês para fortalecer a conexão autêntica com você mesmo e com os outros

Inscrições e mais informações:

<https://tinyurl.com/retiroingles2026>

18 e 19/7 – Reprograme os pensamentos e libere o poder da sua mente

Inscrições e mais informações:

<https://tinyurl.com/retiroredescubra>

1º e 2/8 – Vivendo a Índia – Espiritualidade e Cultura

Inscrições e mais informações:

<https://tinyurl.com/retirovivendoindia>

Obs.: incluem refeições, lanches, aula de ioga pela manhã, estadia e o retiro.

Local: Centro de Retiros Vila Serra Serena, em Serra Negra (SP)

Meditação pela paz mundial

19/7 (domingo), das 17h30 às 18h30

YouTube [@brahmakumarisbrasil](#)

Brahma Kumaris Campinas

Palestras gratuitas aos domingos

Meditação: 17h30; palestra: 18h.

Aberta ao público | sem inscrição

* Acesse brahmakumaris.org.br/#programacao para outras

atividades on-line gratuitas

CULTURAZEN

Malu de Oliveira, Silvia Liz e Maurício Lídio representaram o Instituto Olga Kos na cerimônia de entrega do Selo “Amigo da Pessoa com TEA”, no Centro TEA Paulista, em São Paulo, por ações voltadas à inclusão e à valorização das pessoas autistas



Divulgação



Divulgação PDP

Crianças e representantes da Ponte Preta S21, primeira equipe de futsal para pessoas com síndrome de Down de Campinas, participaram de um café da manhã especial na Arena Torcedor, espaço temático inspirado no universo do futebol no shopping Parque Dom Pedro

INSCRIÇÕES ABERTAS

Oficinas Culturais

13 a 31 de julho

áreas como música, teatro, artes visuais, economia criativa como (lettering, culinária, mosaico) e muito mais.

música teatro artes visuais lettering
culinária mosaico

Confira tudo no cultura.indaiatuba.sp.gov.br

Secretaria Municipal de Cultura

O brasileiro Marcos Pavan, primeiro maestro não italiano em cinco séculos de história a ocupar a regência do coro da Capela Sistina, que fez apresentação dia 4 de julho no Sesc Pinheiros, em São Paulo



Divulgação

Cinema PONTOS MIS

INDAIATUBA

sessão gratuita

CURTAS PREMIADOS DE ALÊ CAMARGO

OS ANJOS DO MEIO DA PRAÇA

A NOITE DO VAMPIRO

JOÃO O GALO DESREGULADO

11/07
18/07

10h00
10h00

Casarão Pau Preto
R. Pedro Gonçalves, 477 – Centro

DICA DE LEITURA

“AO CAMINHAR SE FAZ O CAMINHO”

Marilda Gonçalves Dias Facci e Silvia Maria Cintra da Silva (orgs.)

Pimenta Cultural

Esta coletânea tem como objetivo relatar práticas profissionais desenvolvidas na área de Psicologia Escolar e Educacional e divulgar pesquisas realizadas, dando destaque à implantação da Lei 13.935/2019.

Os capítulos visam proporcionar subsídios teóricos e práticos para que ocorra a inserção da psicologia na educação básica. A obra foi escrita por pesquisadores e profissionais de várias regiões e instituições do país. Em todos os capítulos, os(as) autores(as) são intransigentes na defesa de uma escola que promova o desenvolvimento humano.

Acesso gratuito ao livro:

<https://www.pimentacultural.com/livro/caminhar-caminho/>



Reprodução

JORNALZEN



FAÇA PARTE!

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS:

 @jornalzenoficial

 JORNALZEN