



## JORNALZEN ENTREVISTA

Madá Neves, chef e  
colunista do JORNALZEN

tema: Alimentação consciente,  
vegetarianismo e veganismo

14/5 (quinta-feira), às 20h

INSTAGRAM  
[@jornalzenoficial](#)



ZENTREVISTA

## Lilian Galvão

Pág. 3

## Atam Prakash: os dez pontos sobre como a paz pode superar a violência

Pág. 13

### ARTIGOS NESTA EDIÇÃO

**LUIS HENRIQUE BEUST**

## Além do horizonte de conflitos: a busca incessante pela paz (parte 2)

Pág. 7

**MAY GUIMARÃES FERREIRA**

## Amor agápico e o futuro da humanidade

Pág. 8

**NATALIA UBILLA**

## NR-1 e saúde mental: mudança no papel das empresas

Pág. 9

**MÁRIO SANTORO JÚNIOR**

## O que a medicina não resolve sozinha

Pág. 11



**SEMANA DA LEITURA** Abertura da 15ª Semana de Incentivo e Orientação ao Estudo e à Leitura, no Theatro Municipal, em São Paulo. O evento gratuito acontece até 15 de maio com [atividades culturais em vários espaços da capital paulista](#).

## PUBLICIDADE INTERATIVA



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

FALE COM A GENTE:  
[contato@jornalzen.com.br](mailto:contato@jornalzen.com.br)

• INTERATIVO • DIGITAL • RELEVANTE  
#façaparte

[@jornalzenoficial](#)

## EDITORIAL

## COLUNISTAS DO JORNALZEN

**M**aio chega com tudo... São tantas datas comemorativas e importantes que a gente fica até perdida. Datas-chave que ninguém comemora ou sequer se dá conta de que existem. Por isso, neste editorial, vou convidar você a dar uma olhada na seção *Datas Comemorativas* (página 4).

Qual o significado de datas comemorativas? Por que e para quem elas existem? As datas comemorativas podem ser consideradas âncoras na correnteza do tempo. Elas nos oferecem uma oportunidade coletiva de pausa, reflexão e, claro(!) celebração de marcos que definem tanto nossa identidade como povo brasileiro ou como membro da humanidade como valores importantes para vivermos em coletividade e laços afetivos fundamentais para dar sentido à nossa existência. Esses marcos marcados nos calendários existem para que possamos transcender a rotina, cultivando a memória e fortalecendo o sentido de pertencimento a uma comunidade ou história comum.

Historicamente, o conceito de calendarizar celebrações remete às civilizações ancestrais (como sempre!), como os egípcios e babilônios, que registravam ciclos astronômicos e festivais de colheita, sendo o Ano-Novo uma das celebrações mais antigas da história humana. No Brasil, as primeiras datas ganharam forma com a influência do calendário católico imposto durante o período colonial, seguidas por marcos cívicos que consolidaram a consciência nacional. Seja para honrar ancestrais,



Alessandra Miranda



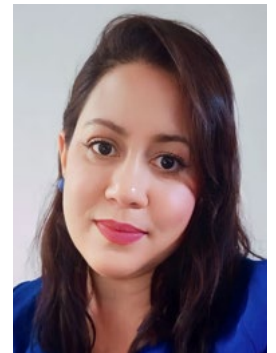
Andrés De Nuccio



Genigleide da Hora



Ferdinand van Zalen



Jackeline Susann



João Scalfi



Ligia Splendore



Madá Neves



Maria Lís Cardoso



Maribel Barreto

celebrar conquistas sociais ou reafirmar o amor, essas datas são convites para que cada um de nós — pessoas diferentes entre si e iguais como almas vivendo a experiência terrena — se integre a um mosaico maior de experiências, provando que, mesmo na velocidade da era moderna, ainda buscamos no ritual a essência daquilo que nos torna profundamente humanos.

Neste mês, O JORNALZEN convida você a celebrar a ética (2/5) nas relações humanas, a coragem (6/5) na luta contra a opressão, o silêncio (7/5) em meio ao caos, o abraço (22/5) para aquecer corações de quem sente dor... Também vamos celebrar a convivência

pacífica (16/5) em um mundo com uma diversidade cultural (21/5) maravilhosa e enriquecedora para todos(as) e, tudo isso, em meio a uma atmosfera de brincadeiras (28/5) alegres e amorosidade.

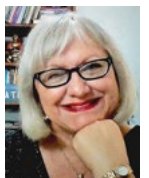
Para além das datas comemorativas, nossos colunistas arrastaram, trazendo muito alimento para reflexão e mudanças. Nossa nova colunista, a jurista Maria Lís Cardoso, mulher transgênero (seja bem-vinda, Lís!), nos brinda com a nova coluna denominada *Diferenças & Igualdades*. Nesta edição, ela traz uma profunda reflexão sobre a sociedade que quer, a todo custo, homogeneizar o que é diverso: a humanidade. Continuando com esse alimento que informa para transformar, missão do JORNALZEN, nesta edição ainda são abordados temas como compreender sobre o sentido de ser mãe (Profa. Alessandra Miranda) ao poder do “sim” (Profa. Jackeline Susann) e ao viver com consciência sem medida (Dra. Maribel Barreto); conectar-se ao plano da espiritualidade (psicólogo Andrés De Nuccio) no fluxo da vida (minha coluna) e à força do acesso à sabedoria divina

para transformar sua existência no plano terreno (engenheiro Ferdinand van Zalen); repensar a loucura (psicóloga Ligia Splendore) do mundo até celebrar as datas comemorativas do ano (Profa. Genigleide da Hora) para lutar pelo acesso, direitos e uso das leis que buscam nos tornar pessoas vivendo em um mundo mais equilibrado e equitativo. Tudo isso sempre cuidando de si próprio com alimentos conscientes e com um preparar dos pratos celebrando o Sagrado (chef Madá Neves).

Com um chá ao lado e uma música suave ao fundo, tenho certeza de que você vai adorar sentar, relaxar e ler a edição 254 do JORNALZEN, buscando absorver os alimentos que vão ajudar você na caminhada de aprendizagens e transformação. Ah! Não esqueça de servir ao próximo, compartilhando nosso jornal nas suas redes sociais. Faça parte deste movimento do bem e para o bem...

Boa leitura!

Windyz Ferreira  
Editora



## JORNALZEN

NOSSA MISSÃO:  
Informar para transformar

DIRETORA EXECUTIVA  
SILVIA LÁ MON

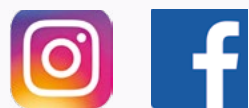
DIRETOR/EDITOR  
JORGE RIBEIRO NETO

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

Una entrevista profundamente inspiradora la de Maribel Barreto (Edição 253, Abril/2026), cuya voz y mensaje reflejan un verdadero compromiso con la paz, la consciencia del ser y el crecimiento humano. Su manera de transmitir sensibilidad, empatía y reflexión invita a mirar hacia el interior y a construir una sociedad más consciente y armoniosa. Sin duda, una gran embajadora de paz que deja huella con cada palabra y acción. ¡Felicidades por tan valiosa participación!

Marysol Esparza Aguinaga, H. Matamoros, Tamaulipas, México

ZENTREVISTA: Lilian Galvão

# CHAMADO ANCESTRAL

Psicóloga autodenominada consultora inspiracional carrega experiência de atravessar diversos territórios e viver em diferentes culturas e realidades

Fotos: Divulgação



Uma mulher contemporânea, estudiosa, destemida, inovadora e buscadora natural. Assim pode ser definida a professora Lilian Galvão. PhD, psicóloga e consultora inspiracional com doutorado em Estudos Africanos pelo ISCTE-IUL (Instituto Universitário de Lisboa), ela está sempre em busca de algo para contribuir com o desenvolvimento e reconhecimento de grupos vulneráveis. Tudo que lhe desperta o coração a atrai e a leva adiante... Lilian já morou no Sudeste, no Centro-Oeste e no Nordeste brasileiro. Já morou e trabalhou na Escócia, em Portugal e na Guiné-Bissau. Já estudou na Índia, no Canadá e no México. Sua formação, portanto, é múltipla e multifacetada. Premiada duas vezes por suas realizações, Lilian trabalhou como consultora da Unesco, Unicef, GIZ – Cooperação Alemã, União Europeia e ONU Mulheres. Nesta entrevista ao JORNALZEN, ela inicia falando sobre seu novo projeto, uma imersão na Guiné-Bissau.

**Gostaríamos de saber sobre seu mais novo projeto, que visa levar um grupo de brasileiros para a África.**

Esse projeto nasce de uma escuta profunda ao longo da minha trajetória como professora, psicóloga e pesquisadora internacional. Muitos dos meus alunos da Medicina e da Psicologia me diziam: “Professora, queremos conhecer a África”. E isso me tocava profundamente. A imersão se chama “Saúde Global, Cooperação Internacional e Desenvolvimento Humano Sustentável” e acontecerá na Guiné-Bissau, país onde vivi, realizei minha investigação doutoral por longos seis anos e construí uma parte essencial da minha identidade acadêmica e humana. Mas mais do que uma viagem, a imersão é uma travessia. Existe em crioulo guineense uma expressão muito bonita: “*Tchon tchama*” — “A terra chama”. E eu sinto que esse projeto responde exatamente a esse chamado ancestral. Um chamado de reconexão, de memória, de aprendizagem e de consciência.

**Como e onde as pessoas podem obter mais informações?**

As informações estarão disponíveis nos meus canais oficiais — [@lilian-galvao.br](https://www.instagram.com/lilian_galvao.br). Importante enfatizar que essa é uma experiência de caráter decolonial e antirracista. Não se trata de voluntariado, nem de caridade, nem de uma lógica de “ajuda ao outro”. Essa perspectiva já não cabe mais no mundo que queremos construir. Nós vamos à África para aprender, dialogar e cooperar com parceiros guineenses em uma relação horizontal e respeitosa, que se destina também a apoiar a formação de estudantes universitários guineenses brilhantes, que serão nossos anfitriões. Eles irão nos apresentar a cidade, suas histórias, suas perspectivas e seu

cotidiano. O grupo tem no máximo 21 participantes, justamente para preservar profundidade, vínculo humano e qualidade das experiências. Vamos escrever um livro, com um capítulo de cada participante, e também buscamos apoio para um segundo livro construído em parceria com estudantes guineenses, além de um documentário audiovisual que registre toda a experiência. Estamos abertos a parcerias institucionais, padrinhos e empresas

que desejem apoiar um projeto sério, ético e de impacto humano real.

**Por que se autodenomina uma psicóloga e consultora inspiracional? De onde vem esse termo?**

Esse termo não foi planejado como um rótulo. Ele nasceu da vivência. Ao longo da minha trajetória como psicóloga, consultora, gestora de projetos e docente, percebi que o meu trabalho não se limitava ao tradicional. Ele também

envolvia despertar, expandir e reposicionar pessoas diante da própria vida em face de suas multipotencialidades e dimensões. Sou uma mulher que atravessou muitos territórios, vivi em diferentes culturas, realidades sociais e sistemas de pensamento, e isso me ensinou algo fundamental: ninguém se transforma ou inspira sem atravessar e ser atravessada por experiências.

**Com tudo o que realizou, você deve ter nascido em uma família com recursos. Se não, como conseguiu recursos para suas viagens e aprendizagens?**

Não, não nasci em uma família com recursos. Sou filha de migrantes brasileiros. Minha mãe saiu do agreste pernambucano nos anos 60 em busca de trabalho e sobrevivência. Meu pai migrou do interior de São Paulo para a capital com a mesma esperança de construir uma vida melhor. Eles se encontraram, formaram uma família e nos ensinaram algo muito valioso: o valor do trabalho, da dignidade e da educação formal. Estudei em escola pública, fiz universidade trabalhando para me custear. Sou psicóloga há 25 anos, e minha trajetória foi construída com amor pela educação, persistência, boas relações interpessoais, trabalho, ética e isso tudo me levou a construir uma trajetória internacional.

**Você é leitora do JORNALZEN. Como nosso jornal contribui para melhorar sua vida em geral?**

O jornal tem uma contribuição muito especial, porque consegue unir profundidade e sensibilidade. Em um mundo acelerado, fragmentado e muitas vezes superficial, encontrar um espaço que valoriza reflexão, consciência, espiritualidade e cultura é algo raro e necessário. Um espaço de pausa consciente, que não apenas informa, mas convida à reflexão, ao pensamento crítico e ao autoconhecimento.

**Poderia deixar algumas dicas inspiradoras para nossas(os) leitoras(es) se autorrealizarem?**

Abrace a sua ancestralidade, porque não somos indivíduos isolados. Somos continuidade de histórias, travessias, dores, resistências e sonhos que querem se realizar. A reconexão nos fortalece, e não esperem condições ideais para começar. Viajar para dentro de si e para fora amplia horizontes e consciências.

**“Não somos indivíduos isolados. Somos continuidade de histórias, travessias, dores, resistências e sonhos que querem se realizar”**

# DATAS COMEMORATIVAS

1º/5 – Dia da Literatura Brasileira  
Dia Mundial do Trabalho

2/5 – Dia Nacional da Ética

3/5 – Dia do Sol  
Dia Mundial da Liberdade de Imprensa  
Dia do Pau-Brasil

4/5 – Dia Internacional do Bombeiro

5/5 – Dia Mundial da Língua Portuguesa  
Dia do Campo  
Dia Internacional da Parteira

6/5 – Dia da Coragem

7/5 – Dia do Silêncio

8/5 – Dia Internacional da Cruz Vermelha  
Dia Mundial do Câncer de Ovário

9/5 – Dia da Europa

10/5 – Dia Mundial do Lúpus  
Dia da Cozinha

12/5 – Dia Internacional da Enfermagem  
Dia Internacional dos Enfermeiros e Enfermeiras  
Dia Nacional de Conscientização e Enfrentamento da Fibromialgia

13/5 – Dia da Abolição da Escravatura  
Dia da Fraternidade  
Dia Nacional do Chefe de Cozinha  
Dia de Nossa Senhora de Fátima

15/5 – Dia Internacional da Família  
Dia do Assistente Social  
Dia Nacional do Controle das Infecções Hospitalares

16/5 – Dia Internacional da Luz  
Dia do Gari  
Dia Internacional da Convivência em Paz  
Dia do Médico Geriatra

17/5 – Dia Internacional contra a Homofobia, Transfobia e Bifobia

18/5 – Dia Internacional dos Museus  
Dia Nacional de Combate ao Abuso e à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes  
Dia Nacional da Luta Antimanicomial

19/5 – Dia do Defensor Público  
Dia Nacional de Doação de Leite Humano

20/5 – Dia Mundial da Abelha  
Dia do Comissário da Infância e da Juventude  
Dia do Pedagogo  
Dia Nacional do Medicamento Genérico  
Dia Nacional do Técnico e Auxiliar de Enfermagem

21/5 – Dia Mundial da Diversidade Cultural para o Diálogo e o Desenvolvimento  
Dia da Língua Nacional  
Dia Internacional do Chá

22/5 – Dia Internacional da Biodiversidade Biológica  
Dia Nacional do Abraço

24/5 – Dia Nacional do Cigano

25/5 – Dia Nacional da Adoção  
Dia do Massagista  
Dia Internacional das Crianças Desaparecidas  
Dia da África

28/5 – Dia Nacional de Luta pela Redução da Mortalidade Materna  
Dia Internacional de Luta pela Saúde da Mulher  
Dia Mundial do Brincar

31/5 – Dia do Comissário de Bordo  
Dia da Aeromoça  
Dia do Aeroporto

## Maio Amarelo

Campanha de conscientização com o objetivo de conscientizar os condutores sobre os riscos de desrespeitar as leis de trânsito.

## Maio Laranja

Campanha de conscientização e de enfrentamento do abuso e da exploração sexual de crianças e de adolescentes no Brasil.

## Maio Roxo

Campanha dedicada ao alerta sobre doenças inflamatórias intestinais.

## Maio Vermelho

Campanha de conscientização do câncer bucal, buscando orientar e conscientizar as pessoas acerca dessa doença e da importância da prevenção.

# CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

## O cérebro e o fluxo da vida

Sessenta e nove anos no dia 20 de abril! Quase sete décadas vividas neste planeta, nesta encarnação. Muitas dores e muitas alegrias. Muitas aprendizagens e muitas memórias esquecidas... O passado fica no passado, o futuro desconheço. Agora é o momento de viver o que importa, aprender com o



Prof. Dra. Windyz Ferreira

que vale a pena e fazer as escolhas mais acertadas possível porque a gente pode sempre se equivocar, certo? Mas é para isso que serve o autoconhecimento e estar aberta/o às mudanças.

Depois de muito viver, estudar e me autoconhecer, compreendi que o fluxo incessante (e alucinante) da vida na terra serve ao propósito maior da evolução espiritual, como dizem meus mentores e mestres, *evolução na linha infinita da luz*. Somente quando caminhamos a jornada terrena com consciência de cada passo, observação de cada comportamento/ação e atenção à qualidade de vibração de sentimentos e emoções que emanamos é que eu me torno capaz de conectar minha alma e ser guiada/o por ela.

Um privilégio mágico, poderoso e curativo estar conectada à minha alma porque é ela que me conecta às virtudes divinas e é com ela que eu chego ao

grande Arquiteto do Universo, o Uno e Sábio/a, que de lá do campo quântico (Universo) que vibra em nossas e em todas as vidas, nos abraça, abençoa e fortalece para viver as adversidades que vão nos levar a vibrar na luz. Porque são as dores que queimam carma e me tornam uma versão melhor de mim mesma (e não as boas e memoráveis experiências registradas em fotos e vídeos para a posteridade).

A neurociência evidencia que na nossa evolução filo (das espécies) e ontogenética (do ser desde a gestação), o cérebro aprendeu a resistir a mudanças para garantir a sobrevivência da espécie. Para isso, o cérebro cria hábitos e rotinas... ele deixa tudo bem conhecido e arrumado em nossa memória inconsciente, de forma que não se surpreende ou gasta mais

energia. Todavia, o cérebro aprendeu ao longo da evolução a lidar com a mudança por meio da capacidade de adaptação e resiliência (lidar bem com as adversidades) porque o fluxo da vida inevitavelmente implica mudanças, imprevistos, ameaças. Como autoproteção, então, o cérebro aprendeu a

importância da “negatividade”, isto é, dor emocional, medo, perda, e tudo aquilo que nos tira do eixo. É exatamente por isso que guardamos bem guardado os traumas e dores profundas ou leves... para nos protegermos quando acontecer de novo! Além disso tudo, o cérebro não distingue o que é real (acontecimento) do que é irreal (pensamento, sentimento).

O problema é que o imprevisto faz parte do *fluxo da vida* e, com mais frequência do que reconhecemos, nos sentimos ameaçadas/os com as mais diversas experiências que podem ser verdadeiras, reais ou que podem ser (e a maioria é!) produto de nossa mente (pensamento) e sentimentos. Aí o

cérebro entende a ameaça como um risco à sobrevivência e nos coloca em estado de *fuga ou luta*, que nada mais é do que uma resposta neurológica ao estresse.

Bem, imagino que você já entendeu que o cérebro

não ajuda muito quando se trata de imprevisto e mudanças. Mas, a mente consciente, a conexão com a alma e o compromisso com o autoconhecimento ajuda a fazer as escolhas certas. Aí, com um seriedade, respiração, meditação e um “papo” gostoso com o cérebro dizendo “Olha, está tudo bem, não tem perigo me ameaçando, eu estou serena e feliz”, ele vira um parceiro valioso e tudo fica mais simples porque ele — o cérebro — é altamente inteligente e busca as melhores soluções e caminhos na mudança.

A propósito, estou mudando esta coluna a partir da edição de junho de 2026, quando começo a tratar do tema *Neurociência na Vida*.

Prof. Dra. Windyz Ferreira é especializanda em Neurociências e professora de meditação. [contato@windyzferreira.net](mailto:contato@windyzferreira.net)

**“Como autoproteção, o cérebro aprendeu a importância da ‘negatividade’, isto é, dor emocional, medo, perda, e tudo aquilo que nos tira do eixo”**

# Culpa não muda comportamento — só paralisa

Claudia Pires

As pessoas já conhecem as causas e os efeitos, muitas vezes catastróficos, das mudanças climáticas. Ainda assim, a distância entre consciência e ação continua é enorme. Sabemos cada vez mais, mas não mudamos na mesma proporção. Por quê? Porque, quando o futuro é apresentado apenas como ameaça e o presente somente como culpa, o resultado tende a ser defesa emocional, e não mobilização.

Explico: não faltam campanhas baseadas em medo e pressão moral. Elas até podem chamar atenção no curto prazo, gerando um choque inicial. Mas, se a pessoa não enxerga um caminho viável para agir, a tendência é o afastamento, a negação, a procrastinação ou uma tentativa rápida de aliviar a consciência com uma ação isolada.

E no caso de problemas complexos, uma única atitude quase nunca resolve. Não basta fazer uma escolha “certa” e seguir em frente. É preciso repetir comportamentos, revisar hábitos, sustentar decisões e, muitas vezes, continuar agindo mesmo sem recompensa imediata. Quando a resposta emocional é só culpa, o mais comum é a pessoa fazer algo pontual para se sentir melhor, e depois se desconectar do problema. Em vez de engajamento contínuo, temos alívio momentâneo.

Isso ajuda a explicar por que a ansiedade climática cresce sem necessariamente produzir mais mudança prática. Muita gente sente preocupação real com o futuro, mas também sente impotência. E impotência não mobiliza; desgasta. Quando o indivíduo percebe o tamanho do problema, mas não vê claramente o que fazer, nem sente que sua ação tem efeito concreto, o sentimento predominante deixa de ser responsabilidade e vira paralisia.

É por isso que incentivo costuma funcionar melhor do que punição moral. Quando uma pessoa percebe que consegue participar, acompa-

nhar seu impacto, receber retorno e construir um hábito aos poucos, a chance de continuidade aumenta muito. Pequenas vitórias têm um papel enorme. Elas ajudam a trocar a lógica da culpa pela lógica da capacidade. Em vez de “eu deveria ter feito antes”, a pessoa passa a pensar: “eu consigo fazer parte disso”.

No caso da agenda climática e ambiental, esse ponto é central. Durante muito tempo, comunicamos esses temas como uma lista de renúncias: consumir menos, abrir mão, restringir, evitar, reduzir, cortar. Tudo isso é importante, claro. Mas, do ponto de vista comportamental, o excesso de mensagens baseadas em perda pode produzir exaustão.

Isso não significa adotar um tom ingênuo ou negar a gravidade da situação. O desafio é outro: comunicar urgência sem produzir desistência. Mostrar a dimensão do problema sem anular a percepção de agente. Trocar a ideia de que o indivíduo está sempre em falta pela percepção de que ele pode, sim, participar de soluções concretas — especialmente quando essas soluções são bem desenhadas, acessíveis e reforçadas ao longo do tempo.

Essa lógica vale para o clima, mas também para saúde, consumo, educação financeira e políticas públicas em geral. Em todos esses campos, há uma tentação recorrente de acreditar que constrangimento gera mudança. Na prática, o que gera mudança é arquitetura de decisão: facilitar o comportamento desejado, reduzir atrito, dar visibilidade ao progresso e criar mecanismos de reconhecimento.

No fundo, mudar comportamento não é só convencer. É construir condições para que a mudança aconteça e se sustente. E isso exige mais do que alerta. Exige desenho, continuidade e inteligência emocional.

Se quisermos transformar preocupação em ação, precisamos parar de apostar apenas na culpa como linguagem. Culpa pesa, progresso move. E, em problemas complexos como os que enfrentamos hoje, ninguém avança quando se sente apenas culpado. As pessoas avançam quando percebem que podem agir, que sua ação faz sentido e que vale a pena continuar.

**Claudia Pires** é CEO da SO+MA, greentech brasileira dedicada a promover a economia circular por meio da ciência do comportamento e da tecnologia

## JOÃO SCALFI

### Alerta sobre a transição no planeta

Sabemos que estamos vivendo momentos de grandes tribulações no mundo e, exatamente neste instante, vivenciamos a grande transição planetária já prevista há tanto tempo por Jesus e por João Evangelista.



prodígios para enganar, se possível, os próprios eleitos” (Mateus, 24: 24).

“Por essa razão, meus irmãos, fica o alerta sobre a gravidade do momento que vive a humanidade. Neste período de transição plane-

tária, ninguém está imune às investidas do mal, principalmente aqueles que estão colocando em prática os ensinamentos que Jesus nos deixou. Permaneçam atentos, vigilantes, em oração, no exercício constante do bem, do amor, da caridade, da paciência, da tolerância e do perdão incondicional.”

Temos assistido todos os dias, cenas de violência que nos deixam tristes e chocados com a selvageria do ser humano e requintes de brutalidade em crimes sinistros e bárbaros que são perpetrados por banalidades. O momento é grave e requer de todos vigilância e oração, perseverar no exercício do amor, do perdão incondicional e da caridade, antídotos contra essa agressiva influência maligna que se alastra por todos os lados. Uma vigorosa onda vibratória negativa envolve o planeta Terra de forma intensa e avassaladora, encontrando sintonia nas criaturas que emitem pensamentos negativos e vibram sentimentos de ódio, rancor, mágoa, brutalidade e sensualidade desmedida.

No íntimo, as criaturas mais sensíveis têm a percepção de que paira no ar algo diferente e amedrontador, que repercute nos acontecimentos no mundo, e, dessa forma, enfatizamos: Os habitantes do plano das trevas são extremamente ardilosos e planejam ataques direcionados aos templos religiosos, procurando infiltrar-se entre seus líderes, para pregar em nome do próprio Cristo. O Mestre nos alertou com veemência: “Fiquem atentos para que ninguém vos engane, porque virão muitos em meu nome dizendo: eu sou o Cristo e enganarão a muitos” (Mateus, 24: 4-5). Enfatiza, ainda, o Mestre: “Porque surgirão falsos cristos e falsos profetas, operando grandes sinais e

Analise cada um seu dia a dia e perguntem a si mesmos: existe algo estranho ocorrendo comigo que desafia com a doutrina que professo? Como está meu lar e o relacionamento com meus familiares? Tenho guardado mágoas em meu coração? Tenho feito todo bem que posso? Tenho dado espaço ao egoísmo, à vaidade e à soberba? Fiquem atentos aos sinais e não se esqueçam: o maior inimigo mora dentro de nossos corações: são as nossas próprias imperfeições. O mundo se agita em turbulências? A humanidade se desespera? As tempestades nos açoitam? O mar se agita e as ondas se encapela? A violência impera? Vigie, ore, trabalhe no bem, perdoe, ampare, eleve sua luz focado no Cristo, e exemplifique sempre.

Precisamos parar um instante para meditar e abrir nossos corações para que a luz do Mestre penetre, porque onde a luz brilha as trevas batem em retirada.

**Fonte:** *O Sétimo Selo* (Irmão Virgílio/ Antonio Demarchi)

### Caixas e acessórios de papel ondulado



FONE: (19) 3935-6940

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

## 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: [sociedadeamigosdavidia.org.br](http://sociedadeamigosdavidia.org.br)

**PROBLEMAS COM DROGAS?** nós podemos ajudar  
Se quer parar de usar drogas, você não está sozinho!

Narcóticos Anônimos  
www.na.org.br

Ligue e se informe

**0800 888 62 62**



# Um avanço na ciência contra a padronização androcêntrica

Karina Rodrigues

Em 2026, um marco simbólico e científico expõe, mais uma vez, as lacunas históricas da produção de conhecimento: o clitóris feminino foi mapeado em três dimensões com precisão inédita, permitindo uma compreensão mais detalhada de sua estrutura, inervação e funcionalidade. O fato, comandado pela pesquisadora Ju Young Lee, da Amsterdam University, por si só, não deveria soar surpreendente, mas soa. Isso porque estruturas análogas do corpo masculino, como o pênis, já haviam sido amplamente descritas e modeladas há décadas, evidenciando um desequilíbrio persistente na agenda científica.

Esse avanço não se limita ao campo da sexualidade. Trata-se de um reposicionamento epistemológico: reconhecer que o corpo feminino foi, durante séculos, subinvestigado e, muitas vezes, interpretado a partir de parâmetros masculinos. A chamada “neutralidade científica” revelou-se, na prática, uma padronização androcêntrica, na qual o masculino foi assumido como norma e o feminino como variação.

Esse episódio ilumina uma questão estrutural mais ampla: a invisibilização do corpo feminino na pesquisa científica. Durante décadas, mulheres foram sistematicamente excluídas de ensaios clínicos, seja por questões hormonais consideradas “variáveis demais”, seja por uma lógica de simplificação metodológica. Como consequência, parâmetros diagnósticos, dosagens medicamentosas e protocolos terapêuticos foram amplamente baseados em organismos masculinos, gerando distorções que impactam diretamente a saúde feminina.

A lacuna se torna ainda mais evidente em áreas como a menopausa, saúde mental e dor crônica, historicamente negligenciadas ou tratadas de forma insuficiente. A escassez de estudos robustos nessas frentes não ape-

nas dificulta a prática clínica baseada em evidências, como também perpetua estigmas e desinformação. Produzir ciência a partir das especificidades femininas não é um recorte identitário, mas uma exigência de rigor metodológico e de justiça sanitária.

Outra área que podemos esperar avanços nos próximos tempos é em relação a estudos sobre a mente feminina. A neurociência tem avançado de forma galopante quanto a anatomia e funções do cérebro. E quanto mais se estuda mais se percebe que o funcionamento cerebral das mulheres e dos homens é diferente. As mulheres têm uma integração entre os hemisférios muito maior que a dos homens e, portanto, conectam lógica e emoção com mais facilidade. Mulheres são mais empáticas (sistema límbico mais ativo). E vou matar uma curiosidade de muitos agora: a mulher é multitarefa enquanto o homem tem o que chamamos de visão em túnel, isto é, focam na resolução de uma coisa por vez. Compreender essas diferenças pode mudar a forma nas condutas terapêuticas e psicológicas.

A ciência funciona assim: um estudo embasa o outro. A cada descoberta aumentamos a chance de mulheres terem qualidade de vida e saúde. Uma pesquisa como esta, então, não deve ser celebrada somente pela descoberta, mas por também ser uma porta para uma nova direção para outros estudos para mulheres.

Mais do que um fato isolado, trata-se de um indicativo de mudança de paradigma. Incorporar o feminino como eixo central e não periférico na ciência é ampliar a precisão do conhecimento, reduzir desigualdades em saúde e reconhecer, de forma concreta, que não há universalidade possível quando metade da população é historicamente negligenciada.

Karina Rodrigues é neurocientista e doutoranda em Psicologia dos Arquétipos Femininos e Menopausa pela UNINI no México

## ENSINAMENTOS TEOSÓFICOS

### Teosofia na vida humana

Após ler as colunas anteriores sobre teosofia, você pode se perguntar: “O que essa Sabedoria Antiga significa para mim?” ou “O que mudará se eu começar a estudar teosofia?”.

A influência da teosofia — ou Sabedoria Antiga — é profundamente pessoal. Seu impacto varia para cada indivíduo e depende muito



Ferdinand van Zalen

do seu nível de consciência e da sua abertura aos ensinamentos.

Algumas pessoas são atraídas por uma loja da Sociedade Teosófica, onde estudam sua literatura e assistem a palestras. Outras descobrem os ensinamentos teosóficos de forma independente e prosseguem seus estudos de maneira mais pessoal. Em ambos os casos, a jornada é guiada pelo interesse interior: somos naturalmente atraídos por certos assuntos, os exploramos mais profundamente e, gradualmente, começamos a perceber as interconexões.

Alguns temas são chave dentro da teosofia: carma, reencarnação e a constituição do ser (humano) e a relação entre a humanidade, os seres espirituais superiores e o Divino. À medida que a compreensão se aprofunda, esses assuntos começam a formar um todo coerente, revelando a natureza interconectada da vida. Essa crescente consciência pode levar a mudanças tangíveis na vida diária. Por exemplo, você pode naturalmente reduzir ou eliminar o consumo de álcool ou produtos de origem animal, não como uma regra imposta de fora, mas como resultado de uma transformação interior.

Talvez um dos efeitos mais profundos seja uma mudança na percepção, pois o mundo não é mais visto como antes. Isso mesmo: você muda suas percepções e o mundo à sua volta é visto, sentido, compreendido de forma totalmente diferente. Suas escolhas também mudam muito porque você deixa de ser reativo(a) e passa a ser reflexivo(a). Aí, nas situações que te desafiam você reflete e se pergunta: Vale a pena responder, ficar chateada, ruminar

por dias? Não, então você simplesmente deixa aquela experiência passar...

Essas mudanças profundas que vem de dentro vão, gradualmente, levar você a perguntas mais profundas sobre, por exemplo, vida & morte. A teoria da reencarnação oferece uma resposta que ajuda você a entender o que acontece: enquanto o

corpo físico se dissolve após a morte, a essência espiritual continua seu caminho evolutivo. Após um período em um estado sutil, etéreo, o Ser retorna à existência física em um novo corpo humano que ganha novo nome ao (re) nascer. A cada nova encarnação, o carma (lei da causa e efeito), molda sua vida na direção de desafios e oportunidades que refletem ações e decisões feitas no passado (desta ou de outra vida), mas ao mesmo tempo, você tem a oportunidade de fazer novas escolhas para evitar a criação de novos fardos cármicos.

**Como a teosofia mudou minha vida?**

Aos 37 anos, ingressei na Loja de Amsterdã. Isso marcou o início de uma transformação gradual, e profunda.

**“Alguns temas são chave dentro da teosofia: carma, reencarnação e a constituição do ser (humano) e a relação entre a humanidade, os seres espirituais superiores e o Divino”**

Aos 40 anos, tomei meu último gole de álcool. Pouco tempo depois, comecei a reduzir meu consumo de carne — começando pela carne vermelha. Embora essas mudanças não tenham acontecido da noite para o dia, elas se desenrolaram de forma

natural e constante. Tornei-me mais relaxado, calmo e menos agitado. O antigo provérbio “Você se torna o que você come” tornou-se uma realidade vivida por mim. Isso acelerou minha transição para um estilo de vida vegetariano. Tais mudanças não são fáceis, especialmente quando outros questionam suas escolhas. No entanto, é importante permanecer firme e explicar suas razões com clareza e calma. Ao fazer isso, você ajuda outros/as a compreenderem suas decisões e, talvez, os/as ajudem a despertar para seu próprio caminho espiritual.

Ferdinand van Zalen, engenheiro e teosofista há 30 anos, é mestre em Ocultismo e Misticismo. [ferdinandvanzalen@hotmail.com](mailto:ferdinandvanzalen@hotmail.com)

## Ferdinand van Zalen

Consultoria na Área de Aviação

@fvzalen

[www.fvzaviationconsultancy.com](http://www.fvzaviationconsultancy.com)

# Além do horizonte de conflitos: a busca incessante pela paz (2)

Luis Henrique Beust

É frase muito usada mas pouco seguida: quem não compreende o passado é obrigado a repeti-lo. Se lermos corretamente o passado, a única saída para a paz mundial é a construção de uma unidade supranacional que abarque a Terra inteira. Algum tipo de superestado mundial, não um império, mas um tipo de estado federativo das nações do mundo. Nas palavras de Norberto Bobbio, uma paz de equilíbrio, uma paz de mutualidade; não uma paz de domínio ou de império, não uma paz de derrota ou de esgotamento, mas uma paz entre iguais que se respeitam a ponto de não se quererem destruir.

A Organização das Nações Unidas não consegue ser isso. É um mero clube de nações, onde qualquer um pode cair fora quando quiser para fazer sua guerra particular. Na verdade, é uma Organização das Nações Desunidas, e por isso não consegue garantir a paz, nem minorar os sofrimentos de milhões de pessoas vítimas de guerra, pois as decisões são paralisadas por vetos mútuos decididos em salões com ar condicionado. Enquanto dezenas de milhares sofrem e morrem.

O mundo organizado em uma unidade supranacional, um estado mundial federativo de nações, baseado no direito, na justiça e na liberdade pode parecer uma utopia inalcançável. Não é. É apenas uma necessidade que ainda não foi satisfeita. É a próxima etapa na pacificação da humanidade, a etapa final, quando as benesses da paz se estenderão por todo o planeta. As unidades do clã, da tribo, da cidade-estado e do estado nacional também pareciam utópicas para os que viviam nas unidades tacanhas e paroquiais anteriores, mas eram necessidades humanas, e foram conquistadas eventualmente.

Claro que há vozes contrárias a esta perspectiva, por cegueira ou interesses, mas eventualmente a paz mundial na unidade mundial virá, muito certamente depois de uma hecatombe global bem maior do que as que já testemunhamos. As nações estão armadas até os dentes, os ânimos estão alterados cada vez mais, e os líderes mundiais são voláteis. Não é preciso ser profeta para se ter certeza de que em breve (não dou dois ou três anos para isso) a guerra generalizada outra vez abarcará todos os povos. A Terceira Guerra Mundial.

Uma anedota conta que quando perguntaram a Albert Einstein como ele achava que seria a Terceira Guerra Mundial, ele respondeu que não sabia, mas que a Quarta seria com paus e pedras. A destruição do mundo como o conhecemos está apenas começando. Os armamentos atômicos serão utilizados. Cidades serão dizimadas em segundos. Nações inteiras desaparecerão. Milhões — bilhões — de pessoas serão levadas aos estertores da fome, do frio, do desabrigo, do desespero e da morte. E então, como sempre foi, a humanidade renascerá das cinzas, como a Fênix mítica, e renascerá mais alerta, mais sábia, mais capaz. Talvez para sempre. E então a paz mundial será conquistada definitivamente.

## O instrumento da paz mundial

O grande instrumento de paz nas unidades sociais que se sucederam ao longo da história sempre foi a capacidade de todos juntos impedir a agressão de uma das partes. A força de todos juntos impedia a violência das insânias particulares. A paz entre os homens sempre foi estabelecida quando se impunha o temor real a uma ação retaliatória de todos contra um. Esse é o princípio fundamental da paz

entre os seres humanos. Talvez não seja entre os anjos, mas nós não somos anjos. A existência de um pacto federativo impede hoje que Florença faça guerra contra Veneza que faça guerra contra Milão que faça guerra contra Roma. Atenas, Esparta, Corinto, Tebas e Siracusa não mais guerreiam entre si porque há um pacto federativo: se uma delas tentar fazer a guerra, o exército nacional — todos juntos — o impedirá. A paz entre os homens vem do idealismo, da boa vontade e do amor, mas também do medo.

O problema da paz mundial é que não se conseguiu ainda — ainda! — construir este tipo de unidade federativa forte, óbvia, explícita, jurada e abrangente. O mundo ainda se articula em grupos regionais ou ideológicos antagônicos, em “eixos”, “ententes”, “pactos”, “organizações”, etc. Não há a garantia de que todos se unirão para impedir a guerra de um. Sempre há os que formam parceria de guerra, por qualquer razão que seja. Não há repúdio nem ofensiva coletiva contra o agressor. E assim a guerra segue sendo uma alternativa. Isso é mais que evidente no conturbado mundo de nossos dias. Se houvesse um pacto universal de paz, se qualquer agressor soubesse que todos juntos o atacariam se ele atacasse, ninguém ousaria levantar um dedo contra quem quer que fosse. A paz dos homens exige unidade na vigilância e na garantia da paz.

Como tão belamente ensinou Carol Dweck, graças a Deus existe entre os seres humanos o poder do “ainda não”, tão bem percebido quando pais e educadores são bons o suficiente: “Mãe, eu não consigo!”, “Tu ainda não consegues!”, “Papai, eu não sei!”, “Tu ainda não sabes!”, “Professora, eu não entendo!”, “Tu ainda não entendes!”, “Vovô, eu não sou

capaz!”, “Tu ainda não és capaz!”... Um problema é apenas uma solução que ainda não foi encontrada. Sempre foi assim, sempre será. O problema da paz mundial é somente isso, com todo o sofrimento e desgraça e horror que isso significa. Mas é somente isso: “ainda não” somos capazes da paz mundial. Mas seremos.

A paz é fruto da unidade, e a unidade é fruto da justiça. Construir a paz sem unidade é impossível. Alcançar a unidade sem justiça é impossível. Para a paz mundial é necessária a unidade mundial. Para a unidade mundial é necessário o império da justiça mundial. Aos trancos e barrancos — muitos trancos e muitos barrancos — a humanidade vai acordar para isso. Já há consciência, como nunca antes, a respeito das injustiças e maldades que afetam o planeta: econômicas, sociais, ideológicas, religiosas, geopolíticas, corporativas, comerciais, culturais... Somos craques em injustiças. Mas é da percepção da injustiça que nasce a justiça. E é da justiça ampliada e disseminada que nasce a unidade. E da unidade ampliada e disseminada nasce a paz. Tão simples e difícil quanto isso.

E nisso estamos, e assim é. Como escreveu o grande João Guimarães Rosa, em sua inigualável obra Grande Sertão: Veredas, colocando na boca do ex-jagunço, ex-guerreiro e ex-violento Riobaldo: “...Se todos passam mão em arma e fecham volta de tiro-teio, uns contra os outros, então o mundo se acaba...”

Um clamor inglório por paz... Mas inglório por enquanto. Um dia se verá a glória deste clamor, quando se puser a mão na massa, e se deixar de clamar e se começar a agir.

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

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



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



SEN  
Brasil

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

Visite nossas mídias sociais ou entre em contato conosco pelo e-mail [ajuda.emergenciaespiritual@gmail.com](mailto:ajuda.emergenciaespiritual@gmail.com)

Website: [www.emergenciaespiritualbr.org](http://www.emergenciaespiritualbr.org)

Instagram: @emergencia\_espiritual

# Amor agápico e o futuro da humanidade

Profa. Dra. May Guimarães Ferreira

Conheci inúmeras mães que mediante diagnósticos de doenças graves ou síndromes raras e irreversíveis não pararam de procurar a cura para seus filhos e filhas. Mesmo nos casos em que a medicina tradicional afirmava não ter cura, elas não desistiram. Muitas delas mudaram totalmente a forma de viver para se dedicar totalmente aos cuidados dos(as) filhos(as). Algumas se sentem confortadas com as pequenas melhorias alcançadas ou com a estabilização de doenças irreversíveis. Mas a experiência de passar pelo luto da perda de um(a) filho(a) provoca inevitavelmente uma profunda dor emocional ao mesmo tempo em que gera uma transformação na forma de sentir e de viver.

Ao observar mães que não recuam diante do sofrimento profundo, fico com a ideia de que elas foram pessoas nascidas para amar ou, desenvolveram ao longo do tempo, essa capacidade. Esse tipo de amor não é um sentimento ou emoção, é uma decisão profundamente consciente de que o sentido da vida fica mais pleno se houver o amor incondicional e suas consequências. Nem todas as mães possuem esse dom de amar sem medida, mas as que o fazem ultrapassam a barreira da maternidade idealizada.

Há histórias de mães que *amam demais*, que devem acreditar na música antiga de que “ser mãe é padecer no paraíso”. Na linguagem popular, as mães que amam demais podem acabar “estragando” seus(suas) filhos(as) porque não educam com limites, tem dificuldade para ensinar o que é necessário e mostrar a diferença entre o que é possível e do que é impossível. Assim, seus(suas) filhos(as) acham que tudo pode e entram na vida despreparados para descobrir que há regras sociais de convivência e que nem tudo pode! As mães que amam demais podem se tornar refém desse amor dos filhos e, conseqüentemente, da tirania que pode vir a se estabelecer.

Paulo de Tarso, um dos mais influentes apóstolos do cristianismo primitivo, conhecido como o Apóstolo dos Gentios, em sua primeira Carta aos Coríntios, aponta as condições essenciais do *amor agápico*: “O amor

é paciente, é bondoso, não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente e nem guarda rancor. O amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade.” Talvez seja este um dos mais belos escritos utópicos sobre a esperança da humanidade encontrar o bem comum... Em sendo assim, o amor, o ser humano poderia viver mais plenamente e evitar deliberadamente os conflitos bélicos injustificáveis. Sem o amor agápico, diz Paulo, “o ser humano seria nada como um sino que apenas ressoa.”

Dentre as necessidades psicológicas mais íntimas se encontra a construção do “senso de si mesmo” e do “senso de pertencimento”, capazes de fazer a ligação antropológica mística entre os seres e o inominável poder do divino desconhecido. A aceitação de que Deus é Amor permite a possibilidade de construção da unidade entre os povos mediante as diferenças transponíveis. Uma condição determinante da sobrevivência do *Homo sapiens* foi a possibilidade de vida gregária.

Sigmund Freud (1916) introduz a ideia acerca do ser humano saudável, aquele capaz de amar e trabalhar (*liebenundarbeiten*), em suas palavras:

“Acreditamos que, por pressão das necessidades da vida, a civilização foi criada à custa da satisfação instintual e, em grande parte, é constantemente recriada, quando o indivíduo recém-ingressa na comunidade novamente sacrifica a satisfação instintual em prol do todo.”

Quando é que eu, ou cada um de vocês, leitores(as) do JORNALZEN, poderia aceitar a ideia paulina de que conhecer toda a ciência, ter a fé que transporta montanhas, falar todas as línguas da terra, ou ainda possuir o dom da profecia, porém se não tiver o amor, tudo isso é nada? Refletir sobre o *amor agápico* me faz compreender que na sociedade contemporânea é urgente e necessário construir relacionamentos amorosos no sentido agápico representado pelo amor incondicional, altruísta e sacrificial, frequentemente descrito como o amor de Deus pela humanidade. Diferente do amor romântico (eros) ou fraternal (*philia*), ágape é uma escolha racional e voluntária de buscar o bem-estar do próximo, sem esperar nada em troca, amando inclusive inimigos, condição fundamental para a sobrevivência e para a felicidade da humanidade.

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

## HEROÍNAS ANÔNIMAS

### Ser mãe: projetos e concepções

Ao iniciar este texto, pensei em homenagear todas as mães. Afinal, estamos no mês de maio. Lembrei-me da minha mãe, a “famosa” Dona Creusa, uma mulher forte, alegre e gentil de noventa e um anos que sempre cuidou de todos os detalhes para que seus nove filhos fossem felizes.



Profa. Dra. Alessandra Miranda

Minha mãe inspira gratidão. Sou grata por essa mãe acolhedora. Quase um século depois do nascimento da Dona Creusa, a realidade é outra: mães têm que trabalhar e ser “mulher-maravilha”.

Talvez você não saiba que uma variedade de experiências maternais está associada à cultura, às concepções e aos projetos femininos do “ser mãe”, caracterizando novas formas de romper com a figura de mãe do passado, responsável por todos os cuidados delegados à sua função feminina, para instaurar outra figura de mãe que divide o espaço com a figura paterna. Existe um termo — *maternagem* —, que é “o produto de

**“A rede de relações que se estabelece entre mãe, filho(a) e o mundo está na base da identidade materna”**

um preparo para o papel feminino e a identificação com as funções femininas”, conforme afirma a socióloga feminista Nancy Chodorow (1990). Esse conceito é culturalmente construído por meio de representação social da maternidade. Existem também “identidades maternais”, que são diversas. A identidade e a diferença são construídas e desconstruídas, e nada na condição humana é imutável, mas um “vir a ser” que se constrói nas experiências cotidianas de cada ser. Dessa forma, as *identidades maternais*, assim como todas as outras identidades, formam-se nesse processo provisório, que escolhe e constrói nas relações de poder uma identidade complexa ou um conjunto de identidades. Por exemplo, a mãe adotiva que relata amor incondicional mesmo sem ter gestado ou ter conhecido seu/sua filho(a) ao nascimento.

Desde a década de 60, a constituição da *identidade materna* reside nos conceitos do EU: mãe e VOCÊ:

filho(a) e na vinculação entre eles(as). A rede de relações que se estabelece entre mãe, filho(a) e o mundo está na base da identidade materna, que é composta pelo reforço social e pela idealização que as mulheres fazem de si como mãe, do bebê e do filho(a).

A mãe é aquela que cuida, que educa, amorosa, está presente. As meninas quando são estimuladas a brincar de casinha já estão aprendendo a ser “esta mãe”. Assim são fabricadas as marcas identitárias da maternidade e as relações com as diferenças histórico-culturais e de gênero que contextualizam a experiência de ser mãe, no passado, hoje e que não é diferente para as mães de filhos e filhas com deficiência. Vivemos agora um processo de transição na experiência da maternidade em que ainda temos muito a caminhar e aprender.

Pensei que seria fácil descrever o “ser mãe”, no entanto, mesmo tendo estudado e pesquisado esse tema, em

meu doutorado, com o foco nas mães de pessoas com deficiência, descobri que há ainda infinitas interrogações que emergem durante a construção social do papel feminino de *ser mãe*, que precisam de tempo, pesquisa e profundas reflexões para serem respondidas.

Finalizo minha coluna deste mês parabenizando todas as mães que, de formas e jeitos diferentes, desempenham um papel indispensável à perpetuação da humanidade e à manifestação no mundo das qualidades da alma: o perdão, a amorosidade, a justiça... Mas lembre-se: *respeite e aceite o seu jeito de ser mãe*, sem comparação e sofrimento, já que ser mãe significa um intenso movimento de viver, pensar e agir... já que ser mãe é sempre um profundo processo de *vir a ser*.


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

**Profa. Dra. May Guimarães**

**Atendimento Online & Presencial**

**Psicóloga - Arteterapeuta - Psicanalista**

[guimaraesferreiramay1@gmail.com](mailto:guimaraesferreiramay1@gmail.com)

 (98) 98818-2334

# NR-1 e saúde mental: mudança no papel do RH nas empresas

Natalia Ubilla

A contagem regressiva para 26 de maio de 2026 já começou. Para o mercado de RH, essa não é apenas a data de entrada em vigor da nova Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), mas o marco de uma mudança relevante na forma como as organizações lidam com a saúde e o bem-estar dos colaboradores. Trata-se da transição de um modelo reativo para uma abordagem baseada na visão integral do colaborador.

A atualização da norma coloca o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO) no centro das estratégias corporativas. O Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR) passa a estruturar um fluxo permanente de identificação de questões e avaliação de desdobramentos, com foco na prevenção. Na prática, esse movimento amplia o papel do RH, que deixa de olhar apenas para a integridade física e passa a incorporar de forma mais consistente os aspectos psicossociais da saúde do colaborador no ambiente de trabalho.

O desafio é significativo, pois segundo dados da Starbem, parceira do iFood Benefícios, mais de 500 mil pessoas se afastaram pelo INSS em 2025 por problemas relacionados à saúde mental. O número evidencia como o tema deixou de ser periférico e passou a impactar diretamente produtividade, clima organizacional e ter reflexos nos custos corporativos.

Nesse cenário, a gestão de dados, potencializada por tecnologias de inteligência artificial, ganha protagonismo. Quando o diagnóstico de bem-estar ocupacional é analisado com o suporte de IA, o RH passa a atuar de forma mais estratégica: identificando padrões, direcionando iniciativas preventivas, ajustando políticas de benefícios e oferecendo apoio aos colaboradores com maior precisão. A prevenção, nesse sentido, deixa de ser apenas uma exigência normativa e se transforma em um instrumento estratégico na gestão, capaz de alinhar saúde ocupacional à sustentabilidade e ao desempenho organizacional.

A própria NR-1 reforça esse movimento ao promover a relevância dos fatores psicossociais no ambiente de trabalho. Dados apresentados pela Starbem indicam que cerca de 89% dos colaboradores que recebem suporte psicológico relatam melhora geral na saúde mental. Ao mesmo tempo, estudos apontam que 50% dos conflitos corporativos têm origem em comunicações apressadas e que cerca de 62% dos profissionais relatam falta de conexão com o trabalho (Gallup 2025). Esses indicadores mostram que o cuidado com o bem-estar também passa por liderança preparada, comunicação estruturada e cultura organizacional consistente.

Nesse cenário, a nova NR-1 cria uma oportunidade para integrar segurança ocupacional, saúde mental e gestão de pessoas em uma mesma estratégia. Programas de benefícios, por exemplo, passam a desempenhar papel relevante ao oferecer acesso a suporte psicológico, incentivo a hábitos saudáveis e ferramentas de acompanhamento da saúde.

Iniciativas que incentivam pausas e qualidade de vida, como programas voltados à alimentação e ao bem-estar, contribuem para uma visão mais ampla de saúde no ambiente corporativo. Ao mesmo tempo, soluções apoiadas por tecnologia e análise de dados ampliam a capacidade de acompanhar essas demandas.

Diante de todo o contexto, a NR-1 reforça uma tendência que já vinha ganhando espaço: organizações que investem de forma consistente em saúde e bem-estar tendem a construir ambientes mais engajados, reduzir afastamentos e fortalecer sua sustentabilidade no longo prazo. A nova norma, portanto, não representa apenas uma obrigação regulatória, mas também uma oportunidade para repensar o cuidado com as pessoas como parte central da estratégia de negócios.

Natalia Ubilla é diretora de RH no iFood Benefícios. Formada em Relações Internacionais pela Universidade Anhembi Morumbi, é pós-graduada em Gestão de Negócios e Marketing Digital pela ESPM e Executive & Life Coach pela Integrated Coaching Institute.

## AUTOCIDADO & BEM-ESTAR

### O poder de dizer “sim”

Circula na internet um vídeo que faz uma analogia sobre o que é o consentimento sexual, relacionando-o ao ato de aceitar uma xícara de chá. Em resumo, se uma pessoa aceita tomar um chá, ela pode mudar de ideia e desistir a qualquer momento, sem que isso seja motivo



Prof. Dra. Jackeline Susann

Não deixe o receio ou medo dominar você nessa hora, porque pagamos um preço alto por tentar agradar o outro, quando agradar passa por cima dos nossos sentimentos.

Quem, de fato, tem apreço por nós, entende quando falamos “não” sem questionar a nos-

sa decisão ou exigir justificativa. É importante entender que *consentir é um exercício que se aprende*, adquirido no cotidiano ao observar nossa reação interna frente ao pedido do outro. Primeiro: pensar. Segundo: aprender a ler os sinais do corpo antes que a mente os racionalize, para assim, responder a uma solicitação. Se precisar de mais tempo para pensar, expresse. Sem medo! O *sim* não deve se converter em uma dívida ou um fardo, mas ser o resultado do ato de autoconhecimento.

Obviamente, se a pessoa está inconsciente, não faz sentido oferecer o chá enquanto ela dorme porque uma pessoa dormindo não tem poder para consentir ou recusar! Situações como essas aparecem no vídeo (veja [aqui](#)).

Qual é a lição que essa história traz? Simplesmente, o uso da palavra *sim*. Ou, melhor dizendo, o respeito ao consentimento do outro/a, seja para tomar chá, seja para fazer sexo.

O consentimento é um elemento essencial da liberdade fe-

minina e não representa apenas o uso do *sim* falado. Mais que isso, consentir é quando o que aceitamos e concordamos vem acompanhado do nosso consentimento interno, ou seja, quando realmente sentimos que é aquilo que queremos e falamos *sim* para tal situação sem que seja apenas para agradar alguém ou por convenção social. Do mesmo jeito, o silêncio do outro não pode ser interpretado como um *sim*. No exercício de autocuidado, fortalecer o poder de voz ajuda na hora de tomar decisão e a dizer *sim* ao que de fato é desejado.

A pergunta fundamental é: o que você sente diante de tal situação? Se esse questionamento não clarifica, mude a pergunta para “Sinto-me realmente confortável em aceitar o que me propõe?”. Se a resposta é positiva, siga a sua intuição. Mas, se a pergunta gera dúvida ou a resposta interna é *não*, externalize a negativa.

do a tensão entre o estômago e o cérebro. O consentimento real manifesta-se com clareza imediata, diferente daquela tensão nos ombros ou aperto no peito de quando realizamos algo que não é desejado. O consentimento gera uma energia que direciona o agir, o seguir, o continuar... É nisso que está o *poder do sim*. É quando você quer estar em um lugar ou em uma situação e o corpo libera um entusiasmo natural e torna a experiência prazerosa. Tal situação é um indicativo que você está inteira ali. Há um conforto emocional. Você se sente seguro não apenas com os demais, mas principalmente consigo e, se está segura, seu equilíbrio interno está preservado, e sua qualidade de vida garantida. Pense nisso cuidadosamente antes de manifestar “sim”...

O consentimento alinhado às nossas escolhas traz uma sensação de que estamos realizando a coisa certa. Mesmo que seja uma decisão difícil, a mente começa a relaxar, diminuindo a tensão entre o estômago e o cérebro. O consentimento real manifesta-se com clareza imediata, diferente daquela tensão nos ombros ou aperto no peito de quando realizamos algo que não é desejado. O consentimento gera uma energia que direciona o agir, o seguir, o continuar... É nisso que está o *poder do sim*. É quando você quer estar em um lugar ou em uma situação e o corpo libera um entusiasmo natural e torna a experiência prazerosa. Tal situação é um indicativo que você está inteira ali. Há um conforto emocional. Você se sente seguro não apenas com os demais, mas principalmente consigo e, se está segura, seu equilíbrio interno está preservado, e sua qualidade de vida garantida. Pense nisso cuidadosamente antes de manifestar “sim”...

**“Quando o ‘sim’ falado se conecta ao ‘sim’ sentido, a liberdade se consagra”**

do a tensão entre o estômago e o cérebro. O consentimento real manifesta-se com clareza imediata, diferente daquela tensão nos ombros ou aperto no peito de quando realizamos algo que não é desejado. O consentimento gera uma energia que direciona o agir, o seguir, o continuar... É nisso que está o *poder do sim*. É quando você quer estar em um lugar ou em uma situação e o corpo libera um entusiasmo natural e torna a experiência prazerosa. Tal situação é um indicativo que você está inteira ali. Há um conforto emocional. Você se sente seguro não apenas com os demais, mas principalmente consigo e, se está segura, seu equilíbrio interno está preservado, e sua qualidade de vida garantida. Pense nisso cuidadosamente antes de manifestar “sim”...

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



# Quando o coração não acompanha o relógio

Deborah Dubner

Há décadas o ritmo da vida humana acelera. A nossa biologia não vai mudar só porque a demanda externa pede. Há um descompasso silencioso entre o corpo e o ambiente. Terreno fértil para o adoecimento.

É nesse cenário que uma discussão urgente se instala. A jornada 6x1 volta ao centro do debate político, econômico e social, enquanto a atualização da NR-1, que passa a incluir os riscos psicossociais como responsabilidade das organizações, avança no Brasil.

Os dados acendem um alerta: o país está entre os de maiores índices de ansiedade do mundo. Em relação à depressão, uma das principais causas de afastamento do trabalho, o país ocupa posição de destaque global, com 11,5 milhões de brasileiros afetados. E há mais: os relatos de *burnout* crescem de forma significativa. Reconhecido na CID desde 2022, o *burnout* é um estado de esgotamento físico e emocional causado por estresse crônico no trabalho, marcado por exaustão, distanciamento mental e queda de desempenho.

Onde estamos escorregando? O que ainda não estamos conseguindo ver? Além das perdas econômicas, trata-se de uma questão de saúde pública. A Organização Mundial da Saúde, em conjunto com a Organização Internacional do Trabalho, reconhece que as condições de trabalho são determinantes centrais da saúde mental. Reduzir a jornada pode ajudar, mas não basta. É preciso compreender a origem desse estado de alerta constante que mantém o organismo sob pressão contínua.

Diante desse cenário, falar em felicidade no trabalho pode soar ingênuo. Mas ignorar o problema é mais arriscado. O corpo, em escala populacional, emite sinais claros de sobrecarga. Estamos dispostos a escutar? Quando um número crescente de pessoas adoecem, a explicação não pode ser reduzida à

fragilidade individual. Estamos diante de um adoecimento coletivo produzido por ambientes que nós mesmos criamos.

Nesse contexto, a NR-1 representa um avanço importante. Mas surge um novo desafio: estamos preparados para essa mudança? Transformar culturas de trabalho exige revisão de práticas e, sobretudo, de mentalidade — ainda fortemente orientada pela lógica da produtividade a qualquer custo, gerando medo, ansiedade e *burnout*.

Há uma dimensão estrutural que precisa ser transformada: modelos de trabalho mais sustentáveis e organizações genuinamente comprometidas com a saúde mental. Mas há também uma dimensão individual. O corpo humano precisa de ciclos: esforço, pausa e recomposição. Quando a pausa se torna insuficiente, o estado de alerta deixa de ser adaptativo e vira desgaste. A ciência do bem-estar aponta que o estresse permanente causa danos de alto impacto não apenas no indivíduo, mas em todo o seu entorno.

Cuidar da saúde no âmbito individual, portanto, passa pelo autoconhecimento, mudança de hábitos, escolhas conscientes e protagonismo diante da vida. Pequenas mudanças no cotidiano importam: criar pausas reais, cultivar relações saudáveis, incluir experiências que gerem bem-estar. E isso também se aprende.

Grande parte do que sustenta nosso comportamento não é visível, mas é determinante. A maneira como vivemos nossos dias atravessa a forma como sentimos, nos conectamos e existimos. A felicidade no trabalho nasce do encontro entre ambientes saudáveis e escolhas conscientes no cotidiano. Trazer presença e vitalidade para nossos momentos entre um dia e outro é o grande desafio dos nossos tempos.

Deborah Dubner é autora de sete livros relacionados a autoconsciência, evolução pessoal e psicologia. Palestrante TEDx e especialista em Neurociência, Psicologia Positiva e *Mindfulness*.

## REPENSANDO A LOUCURA

### Repensar a loucura do mundo

Em minhas colunas anteriores no JORNALZEN, venho abordando a saúde mental sob uma perspectiva integral, apresentando formas para repensarmos juntos a “loucura do e no mundo”. Ainda cercado de estigma, a saúde mental se torna um tema cada vez mais urgente diante de um



Ligia Splendore

cotidiano 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 ao intensificar a ansiedade, a sobrecarga de informações e a sensação de urgência constante. A exposição contínua às redes sociais favorece comparações e sentimentos de inadequação, enquanto o uso excessivo de dispositivos prejudica o sono, as relações presenciais e o contato consigo mesmo. Embora tragam benefícios, essas tecnologias também fragmentam a experiência subjetiva, tornando mais difícil sustentar espaços de reflexão e elaboração psíquica.

Diante desse cenário, criar espaços seguros de escuta e troca 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 surge 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, os/as “experenciadores/as”, a iniciativa promove espaços de acolhimento, troca e expressão, evidenciando a potência da escuta qualificada e de ambientes livres de julgamento, especialmente no campo das experiências subjetivas e espirituais.

No evento anual online 2026 que tem como tema central “Experiências que Transformam: entre Ciência e Existência” (dia 30 de maio; inscrições: [@repensandoaloucura](https://www.instagram.com/repensandoaloucura)), essa proposta se expande com o lançamento de um Projeto de Livro de Relatos dessas

experiências, aproximando mais ciência e subjetividade no contexto da vida real. O evento conta com a participação do Programa de Pesquisa do Instituto de Psiquiatria da USP (ProExp) dedicado ao estudo das experiências não-ordinárias e dos estados alterados de consciência e do Spiritual Emergency Network (SEN Brasil), iniciativa voltada ao acolhimento e orientação de pessoas que vivenciam emergências espirituais.

Assim, em um tempo em que o sofrimento psíquico se intensifica, iniciativas como a do movimento *Repensando a Loucura* abrem espaços para uma abordagem mais humana, integradora e sensível incluindo a voz

das pessoas que passam por essas experiências e que, muitas vezes, sentem o chamado de trazer suas histórias para ajudar outras pessoas.

O depoimento da experienciadora F.C.P. fala sobre 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](mailto:ligiasplendore@gmail.com)

**“A exposição contínua às redes sociais favorece comparações e sentimentos de inadequação”**



Ligia Splendore  
PSICÓLOGA

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

# O que a medicina não resolve sozinha

Mário Santoro Júnior

Há um equívoco persistente na forma como entendemos a saúde. Ainda se imagina que ela se rompe em um momento específico, após um diagnóstico inesperado. Na prática, porém, ela vai sendo comprometida lentamente ao longo dos anos. O que chamamos de doença, muitas vezes, é apenas a parte visível de um processo já em curso.

No consultório, isso aparece com frequência. O exame surge discretamente alterado, o cansaço deixa de ser pontual, o sono perde a qualidade, o peso muda sem explicação aparente. Isoladamente, esses sinais raramente causam alarme. Em conjunto, no entanto, revelam algo mais profundo.

A medicina dispõe hoje de evidências suficientes para mostrar que não se trata de acaso. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que as doenças crônicas não transmissíveis sejam responsáveis por cerca de 74% das mortes no mundo, impulsionadas, em grande parte, por fatores modificáveis. No Brasil, dados do Ministério da Saúde indicam que uma expressiva parcela da população adulta convive com ao menos uma condição crônica. O cenário não se explica apenas pelo envelhecimento, mas também pela forma como a vida tem sido organizada.

A rotina contemporânea tornou-se, em muitos casos, um agente silencioso de adoecimento. Jornadas prolongadas, múltiplas demandas e a dissolução das fronteiras entre trabalho e descanso alteram profundamente o funcionamento do corpo. Dormir-se menos, alimentar-se de forma irregular, permanece-se em estado de alerta por tempo prolongado.

É nesse contexto que a alimentação entra, não como causa isolada, mas como parte de um sistema. Uma pesquisa recente do Unicef mostra como fatores sociais têm levado muitas famílias ao consumo frequente de alimentos ultraprocessados.

O ambiente amplia esse quadro de forma decisiva. A poluição do ar, frequentemente tratada como um efeito colateral inevitável da vida urbana, é hoje um dos principais determinantes de doenças evitáveis. A OMS aponta que cerca de 7 milhões de mortes prematuras por ano estejam associadas à exposição a poluentes atmosféricos, sobretudo por doenças cardiovasculares, respiratórias e câncer.

A pobreza atravessa todos esses fatores e amplifica seus efeitos. Ela limita o acesso a alimentos de melhor qualidade, restringe possibilidades de lazer e atividade física em ambientes seguros, dificulta o acompanhamento regular em saúde e aumenta a exposição a condições ambientais adversas. Não se trata apenas de renda, mas de um conjunto de condições que molda o risco ao longo da vida.

Diante disso, a prevenção deixa de ser uma recomendação e passa a ter um papel mais concreto. O acompanhamento regular não serve apenas para identificar doenças precocemente, mas para reconhecer padrões que refletem esse modo de vida. Hipertensão em adultos jovens, distúrbios do sono, quadros persistentes de ansiedade e exaustão já não podem ser tratados como exceção. São sinais de um organismo submetido à pressão contínua.

A saúde não começa no diagnóstico e tampouco se resolve apenas no tratamento. Ela é construída, ou comprometida, no cotidiano, nas condições de vida e nas decisões que organizam a sociedade.

Enquanto insistirmos em tratar como individual aquilo que é, em essência, estrutural, continuaremos lidando com as consequências no consultório, tentando corrigir, caso a caso, um processo que segue sendo produzido todos os dias.

Mário Santoro Júnior é médico pediatra e gerente de Desenvolvimento Institucional do Centro de Estudos e Pesquisas "Dr. João Amorim" (Cejam)

## CONFRARIA DA MENTE

### Espiritualidade vem do desafio

Conheço pessoas que meditam há anos. Que leram os livros certos, fizeram os retiros certos, frequentaram os círculos certos. Pessoas genuínas, sérias, dedicadas, as quais diante de uma discussão com o cônjuge ou de um engarrafamento no trânsito perdem completamente o chão porque se desorgani-



Andrés De Nuccio

zam. Não é hipocrisia. Não é fraqueza de caráter. É uma resposta neurológica explicada pela neurociência. O cérebro que você tem hoje foi construído ao longo da história da humanidade, milhões de anos! Cada reação automática, cada padrão emocional, cada interpretação instantânea da realidade, tudo isso é resultado de sinapse, ou seja, transmissão de informação entre neurônios, que se organizam como circuitos neurais (caminhos por onde as informações passam) repetidos milhares de vezes por meio de experiências vividas desde a infância que viram crenças herdadas, medos aprendidos, formas de ver o mundo que ninguém nos ensinou explicitamente, mas que foram gravadas em camada sobre camada no cérebro. Esse cérebro não se transforma pela compreensão intelectual, porque compreender só não basta.

A espiritualidade, a psicologia, o Vedanta, todas as tradições que estudamos com seriedade, trazem algo extraordinário para nossas vidas: novos pensamentos que são potentes e transformadores porque conforme nos aprofundamos nos estudos e nas aprendizagens repetidas vezes, criamos novos caminhos neuronais. Isso mesmo, novas percepções e, conseqüentemente, novas formas de interpretar a realidade.

A ideia de que a emoção nasce do pensamento, e não da circunstância, de que existe um observador que não se confunde com o que observa, de que a paz não depende do mundo estar em ordem são pensamentos verdadeiros que refletem as novas sinapses. Porém o problema é que sinapses novas são fracas, estão apenas se formando e se consolidando como caminhos... Do outro lado estão décadas de condicionamento, hábitos consolidados, reações

automáticas que o cérebro executa em milissegundos, muito antes de qualquer reflexão consciente chegar. É por isso que o conhecimento não vira vida automaticamente. A semente precisa de solo e o solo é o cotidiano, a repetição.

Pense nisso: onde mais você vai encontrar as condições exatas para treinar

o que aprendeu? O retiro oferece silêncio, que é precioso. Mas o silêncio não tem atrito. A meditação da manhã acalma o sistema nervoso, e isso é real. Mas a reunião que desanda, o filho que não responde, a conta que chegou errada, são esses momentos que ativam exatamente os circuitos que você quer transformar.

O cotidiano é o caderno de exercícios. Cada vez que você percebe a reação antes de ser arrastado por ela, uma sinapse nova se fortalece. Cada vez que você aplica, mesmo que imperfeitamente, o que compreendeu, o cérebro registra. Não de forma dramática. De forma gradual, consistente, quase imperceptível

**“O barulho do mundo não é o obstáculo do caminho. É o caminho.”**

no dia a dia, e absolutamente visível quando você olha para trás depois de meses. Há um paradoxo bonito aqui. Para integrar a sabedoria, você precisa

de contato constante com situações que desafiam a sabedoria. O barulho do mundo não é o obstáculo do caminho. É o caminho. Isso não significa buscar o conflito. Significa parar de fugir do atrito como se ele fosse prova de que você ainda não chegou lá. O atrito é a academia. E a academia só funciona para quem frequenta com regularidade.

Serenidade que só existe no silêncio não é serenidade. É ausência de teste. A verdadeira transformação acontece quando a nova sinapse é mais rápida que o velho condicionamento. Quando a resposta que você escolheu começa a chegar antes da reação que você herdou. Isso não é iluminação súbita. É o resultado paciente de quem treina com constância e leveza, no único lugar onde o treino vale de verdade. Na segunda-feira de manhã. No meio da vida.

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

# Urano em Gêmeos: mudanças na comunicação, tecnologia e mente

Giatho Profeta

No fim de abril, o céu abriu um ciclo mais longo ligado a movimento, novidade e instabilidade em tudo o que envolve informação, linguagem, deslocamentos curtos e tecnologia. Com a entrada de Urano em Gêmeos, o foco sai do que é fixo e previsível e se volta para trocas mais rápidas, novas formas de aprender, mudanças na comunicação e uma relação mais intensa com o excesso de estímulos.

Na Astrologia, Urano está ligado à ruptura, inovação, surpresa e libertação de estruturas cristalizadas. Gêmeos fala de comunicação, estudos, pensamento, deslocamentos e circulação de informação. Quando esses dois se encontram, esses assuntos ganham velocidade e passam por transformações mais visíveis, tanto no plano coletivo quanto no cotidiano.

Esse trânsito marca uma fase de ruptura com padrões mentais antigos e de revisão na maneira como as pessoas se expressam, se informam e constroem vínculos. Urano em Gêmeos abre um ciclo de mudanças fortes na comunicação, na mente e na forma de trocar com o mundo. É uma energia que acelera ideias, muda caminhos e pede mais flexibilidade para lidar com o novo.

Urano localizado em Gêmeos destaca fortes situações tanto para os geminianos nativos quanto para todos os demais indivíduos. Porém, em sentido individual, além das mudanças a nível social, as situações que Urano mais movimentará são aquelas na Casa do Mapa Astral em que estiver situado o signo de Gêmeos, já que cada pessoa tem esse signo em alguma parte do seu mapa astral.

A mudança aparece primeiro na relação com a informação. O período amplia a sensação de mente acelerada, curiosidade constante e necessidade de acompanhar tudo ao mesmo tempo. Também abre espaço para novas formas de aprender, estudar, escrever, circular por redes e lidar com ambientes mais diversos.

Na tecnologia, essa fase favorece inovação e reinvenção. Comunicação, ferramentas digitais, produção de conteúdo, ensino, redes e consumo de informação entram em um ciclo

mais inquieto, experimental e menos estável. O que antes parecia consolidado pode mudar mais rápido. E não é à toa que presenciamos uma revolução tecnológica a nível mundial com o avanço acelerado da inteligência artificial e de seu uso em drones, na criação de robôs com maior eficiência e para apoio na retomada das pesquisas na Lua com o sucesso da missão da Artemis II da Nasa, em 1º de abril de 2026, após mais de 50 anos sem investidas como essa. Pois, em Astrologia, as situações movimentadas por Urano já começaram principalmente próximo aos 5 graus antes de atingir o grau exato de Gêmeos e, então, no fim do mês passado, definitivamente, entrar no signo em questão.

Nos vínculos, Urano em Gêmeos desloca o interesse para conexões mais mentais, móveis e abertas ao novo. A palavra ganha peso. Conversa, troca, curiosidade e afinidade intelectual contam mais. Ao mesmo tempo, esse movimento pede atenção para ruído, dispersão, superficialidade e dificuldade de sustentar o foco por muito tempo.

No cotidiano, essa passagem alcança temas concretos, como estudos, escrita, redes sociais, rotina digital, deslocamentos curtos, conversas importantes, excesso de telas e dificuldade de silenciar a mente. Não se trata de um evento isolado. Trata-se de uma virada de ciclo, com desdobramentos nos próximos anos.

Por isso, este período pede mais flexibilidade diante de mudanças de rota, mais critério no consumo de informação, mais atenção à forma de se comunicar e mais abertura para tecnologia e novos aprendizados. Também pede cuidado com ansiedade, dispersão e fadiga mental, porque nem toda novidade precisa ser absorvida no mesmo ritmo em que aparece.

Urano em Gêmeos não fala só de novidade. Fala também de adaptação. O céu acelera o mundo, mas a travessia fica menos caótica para quem revê padrões, atualiza a própria linguagem e constrói uma relação menos automática com o que pensa, consome e repete.

**Giatho Profeta** é astrólogo, tarólogo e clarividente. Graduado em Filosofia com complementação em Sociologia e com formação em Astrologia, Tarot, Numerologia e Terapia Holística.

## DIREITOS & ANTICAPACITISMO

### Resgatando o Dia do Autismo

Dois de abril é o Dia Internacional de Conscientização sobre o Autismo. O mês de abril se foi, e junto com ele as celebrações... Mas será que há o que celebrar? Certamente que sim, pois as conquistas foram muitas ao longo de décadas de luta e (re)existência. Apesar disso, as violações



**Profa. Dra. Genigleide da Hora**

dos direitos da pessoa autista ainda abundam no país, em especial nas regiões onde há maior pobreza, inexistem iniciativas da sociedade civil organizada e, principalmente, há precariedade de serviços e de políticos comprometidos com a causa. Por isso, neste mês, esta coluna retoma o motivo dado pelo dia 2 de abril para resgatar os direitos já garantidos pelo marco político-legal da pessoa diagnosticada com Transtorno do Espectro Autista (TEA) ao mesmo tempo em que reforça o papel do Estado e dos municípios em sua implementação.

Os autistas no Brasil são considerados pessoas com deficiência, para efeitos legais, desde que comprovado o TEA com laudo médico atualizado. Dentre a legislação vigente, cito aqui a Lei Berenice Piana (Lei 12.764/2012) e a Política Na-

**“As violações dos direitos da pessoa autista abundam, em especial, nas regiões pobres e onde há precariedade de serviços”**

cional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista, marco político-legal que tem como função garantir direitos como atendimento prioritário, inclusão educacional com acompanhante especializado, acesso a terapias pelo Sistema Único de Saúde (SUS) ou planos de saúde. Além dessas, há a Lei Orgânica da Assistência Social (Loas), que garante o direito de acesso ao Benefício de Prestação Continuada (BPC), auxílio do governo federal para famílias que comprovem situação de vulnerabilidade financeira; a Lei “Romeo Mion” (Lei 13.977/2020); a Carteira de Identificação da Pessoa com TEA; e o Estatuto da Pessoa com Deficiência (Lei 13.146/2015), todas visando assegurar o respeito aos direitos da pessoa autista e combater a discriminação.

A lista de conquistas é longa, mas os desafios são ainda mais extensos. Os principais direitos garantidos por lei à pessoa com o diagnóstico de TEA incluem, ainda, terapias com cobertura ilimitada pelos planos de saúde. A pessoa autista também pode ter diagnóstico precoce, atendimento

multiprofissional (fonoaudiologia, psicologia, terapia ocupacional) e medicamentos pelo SUS.

Na área de Educação, o(a) aluno(a) dentro do espectro tem direito a matrícula em escolas regulares (públicas ou privadas) com apoio escolar especializado, quando comprovada a necessidade. Nesse contexto, é proibida a cobrança de taxas extras (como muitas escolas privadas ainda cobram).

Na área de benefícios financeiros e sociais, a pessoa com diagnóstico de TEA pode ter acesso a um salário mínimo mensal (BPC-Loas) se a

família for de baixa renda, sem condições de prover o próprio sustento; isenções fiscais de IPI e ICMS na compra de veículos e isenção de IPVA, as quais seguem as especificidades de regras estaduais; carteira de identificação de-

nominada CIPTEA, que assegura prioridade em serviços públicos e privados; prioridade de atendimento em filas e vagas de estacionamento; e meia-entrada e acesso a eventos culturais e esportivos.

Dia 2 de abril, portanto, deve ser lembrado e celebrado como um dia de luta para (re)existir às situações de desvantagem social, educacional, econômica, cultural, etc. Apesar desse dia e das conquistas alcançadas, contudo, ainda ocorrem inúmeras violações para nos estados e municípios brasileiros se ter acesso a um atendimento efetivo, devidamente compatível com as demandas reais.

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



# Em tempos de violência, a paz começa com você

Atam Prakash

**D**ia 16 de maio celebra-se o *Dia Internacional da Convivência em Paz...* todavia, o mundo de hoje é pleno em violência e hostilidade. As pessoas se tornaram agressivas e arrogantes. Apesar das pessoas saberem que a violência não é a solução para os problemas, ainda assim estão muito engajadas nisso. A violência nunca enreda em uma solução duradoura para os problemas, e sim a paz. É por isso que precisamos aprender a permanecer em paz e também a espalhar vibrações de paz. Compartilho dez pontos sobre como a paz pode superar a violência e criar um estado pacífico duradouro:

1. *A religião do meu ser, do meu eu, é a paz.* Muitos/as nunca desistem da sua religião e, dessa forma, a paz é minha religião, portanto eu jamais deveria abandonar a minha religião. A paz é uma força interior, ela traz valores profundos que jamais deveríamos abandonar. As crises virão e irão embora, mas eu deveria manter a paz o tempo inteiro.

2. *A paz é a solução para todos os problemas.* Enquanto a violência complica os problemas, a paz soluciona os problemas. A violência é contra a natureza humana, a paz é nossa própria natureza original. A paz é capaz de vencer todos os bloqueios e trazer a solução. Nós deveríamos orar no sentido de pedir para que a paz prevalecesse nesta terra.

3. *A consciência de que somos a alma é o que gera a paz.* A arrogância e a consciência de que somos o corpo, na verdade, são as duas únicas causas de todos os problemas. Se diminuíssemos a arrogância e o egocentrismo, então a paz prevaleceria sobre o mundo. A paz é capaz de acomodar todos e a paz é capaz de fazer com que todos progridam.

4. *A paz é a necessidade maior do momento atual.* Uma pessoa que seja pacífica é capaz de pensar de maneira ampla e perspicaz. A paz pode nos oferecer uma solução duradoura para os nossos problemas e perturbações. Tudo o que nós fazemos desde manhã até a noite tem como objetivo nos dar a experiência de paz, no entanto, infelizmente as pessoas experimentam irritação e falta de paz.

5. *A paz traz vitória.* A violência pode trazer vantagem a alguém temporariamente, mas apenas a paz pode tornar uma pessoa um herói para sempre. A paz é nossa qualidade interna, por isso é que estamos buscando por paz em todos os lugares. É dito que uma pessoa que seja pacífica é capaz de durar ou viver por muito tempo. As pessoas que são pacíficas sempre surgem como pessoas vitoriosas.

6. *A paz trás progresso e prosperidade.* A paz é meu mundo verdadeiro e a

minha natureza original. É um direito nato que nós recebemos de Deus. Devido às circunstâncias, acabamos esquecendo... Uma pessoa que seja pacífica tem pensamentos que são positivos e criativos e, com isso, ela é capaz de passar na frente e ter mais sucesso que outras pessoas.

7. *A paz cria irmandade universal.* Pacificidade é igual à irmandade universal. Quando eu experimento que a paz é a minha herança original, sou capaz de ter essa experiência que eu sou uma alma e eu então vejo todos os outros como meus irmãos. Essa visão de irmandade é capaz de manter a harmonia nos relacionamentos com todas as pessoas e, também, apesar das diferenças, ela nos dá a experiência de unidade. A paz diminui as diferenças que existem de religião, de credo, de raça, de regiões onde moramos e, assim, somos capazes de experimentar que todos somos um.

8. *A paz é nossa qualidade original.* É por isso que todas as vezes que nós vamos a um lugar pacífico, nós gostamos de permanecer ali por mais tempo. Isso indica que a paz é nossa natureza original. Devido às circunstâncias ou a situações, a pessoa pode acabar ficando irritada, mas esse não é o seu estado natural. É por isso que eu preciso manter a paz na minha vida em todas as circunstâncias.

9. *A paz impede que tudo se despedaça.* Hoje em dia, o mundo está dividido em pedaços. O ser humano criou muitas barreiras e barricadas, o que tem feito o ser humano desperdiçar o seu tempo em coisas inúteis. A única forma de nós criarmos paz é ao nós mesmos permanecermos em paz. Nós deveríamos fazer com que a paz se tornasse a ordem do dia. Eu deveria começar o meu dia com paz. Diz um ditado que é o seguinte: "Aquele que começa bem é como ter meio caminho andado". Aqueles que têm essa prática de meditação pela manhã podem tornar a sua natureza não violenta e pacífica.

10. *Não posso me esquecer que a minha existência nesta terra é devido à paz.* Se ela é perturbada, a minha existência acaba sendo prejudicada. Eu deveria manter paz mesmo nas situações mais violentas e arrogantes. A paz é nossa natureza original, então, quando a desenvolvermos em nosso interior, estamos desenvolvendo a capacidade de enfrentar situações difíceis.

A experiência da prática de meditação é necessária. Ao perder o contato com o Ser Supremo, nós entramos em uma zona de perigo, de problemas. É por isso que é importante que mantenhemos a conexão com a Fonte Suprema.

Atam Prakash é iogue, palestrante sênior e uma das principais lideranças espirituais da Brahma Kumaris, baseado na sede internacional da instituição em Mount Abu, Índia

## ELEVAÇÃO DA CONSCIÊNCIA

### Consciência significa "sem medida"

Você compreende que a Consciência é a capacidade essencial para lidar com as questões da existência e buscar conhecer a si mesmo em sua verdadeira essência? Eis o valor das práticas de concentração, meditação, contemplação, silêncio e exaltação, pois, quando o ser humano se eleva ao vazio interior, ele



Profa. Dra. Maribel Barreto

encontra, encontra Deus no infinito, o Todo, a dimensão que é *sem medida*.

Quem vive consciente de que o infinito habita dentro de si não encontra dificuldade em perceber o infinito ao seu redor porque é da interiorização que nasce o estado de plenitude no qual nada falta. Nesse caminho, somos convidados/as a experimentar o essencial, o imutável e o atemporal, superando os excessos da exterioridade que frequentemente dispersam a atenção humana.

Ao longo de séculos, a sociedade valorizou intensamente o conhecimento técnico, científico e material. Sem dúvida, tais avanços são importantes. Contudo, o conhecimento voltado apenas para a exterioridade já demonstrou seus limites. Ao apegar-se somente às partes, compreende-se parcialmente o ser humano, sua consciência e o Todo que o constitui. O excesso de informação não tem sido suficiente para produzir equilíbrio interior e paz, enfim, saúde integral. Muitas vezes, o foco é colocado no domínio do mundo exterior enquanto o universo que habita dentro de nós é desconhecido. Por isso, torna-se fundamental incluir o estudo da consciência nos processos educacionais e formativos.

O ser humano não vive apenas de aparência, técnica ou produtividade. Existe uma dimensão íntima que precisa ser reconhecida e trabalhada com similar importância. A Consciência é ponte, instrumento e caminho para ampliar o olhar interior e favorecer relações mais equilibradas consigo mesmo, com o outro e com o todo. Assim, não basta ensinar apenas português, matemática, física ou química, seja na educação formal ou familiar. É

igualmente necessário — e fundamental — ensinar virtudes como fortaleza, temperança, prudência, perseverança, esperança, caridade e fé. Educar também é formar para a virtude, para o discernimento e para a responsabilidade moral diante da vida. Uma sociedade que desenvolve apenas competências

técnicas, mas negligencia a formação interior, corre o risco de produzir seres humanos capacitados, porém emocionalmente frágeis e espiritualmente desorientados.

Investir nas virtudes é essencial para todos, especialmente para aqueles/as que já despertaram maior grau de consciência. Pensamentos, ideias e atitudes virtuosas ampliam a percepção criadora e aproxima o ser humano da dimensão sem limites. Virtuoso é quem ama a virtude, e quem ama a virtude é transformado por ela. Desenvolver a consciência, portanto, implica ampliar

**"Quem vive consciente de que o infinito habita dentro de si não encontra dificuldade em perceber o infinito ao seu redor"**

continuamente a prática dessas virtudes. Em nosso processo evolutivo, existem duas estradas possíveis: a dos vícios e a das virtudes. A estrada dos vícios é sinuosa, marcada por desvios, atalhos e ilusões. A das virtudes é reta, marcada por oportunidades e responsabilidades.

Desejo que você possa sentir a força das virtudes e encontrar nelas o êxito de suas realizações. Desenvolva sua interioridade em equilíbrio com a exterioridade. Invista no autoconhecimento, na autorrealização, na felicidade e na libertação interior, percebendo, dia após dia, os efeitos benéficos dessa escolha. Como já apontaram grandes pensadores, cientistas e pacificadores, não existe apenas o conhecimento dualista e racional, mas também o conhecimento íntimo, direto, não dual e imensurável, aquele que o ser humano jamais deveria desprezar: o conhecimento de si mesmo.

Experimentemos. A Consciência se pratica.

Profa. Dra. Maribel Barreto é escritora e embaixadora da Paz pela UPF/ONU. [maribelbarreto1@gmail.com](mailto:maribelbarreto1@gmail.com)

## Indaiatuba lança programação do Maio Amarelo

Com o tema “No trânsito, enxergar o outro é salvar vidas”, a Prefeitura de Indaiatuba deu início oficial às atividades do Maio Amarelo 2026. A abertura ocorreu no dia 3 de maio, com a primeira edição do Circuito Mobilidade, que reuniu cerca de 3 mil pessoas no estacionamento da Concha Acústica, no Parque Ecológico.

Em seu 13º ano, o Maio Amarelo foca na proteção dos usuários mais vulneráveis, especialmente motociclistas. O objetivo é reduzir sinistros através da atenção ativa e do respeito às leis, incentivando motoristas a evitarem distrações como o uso de celulares.

Ações e blitzes educativas: 11/5 - 9h: ação no Dia do Agente de Trânsito - Praça Dom Pedro II. 13/5 - 9h: ação Motociclista na Via (Parceria Via Colinas) - Alameda Filtros Mann. 13/5: episódio especial do *Indaiatuba Podcast* na TV SET. (@setindaiatuba). 18/5 - 9h: ação educativa - Avenida Ário Barnabé x Rua João Martini. 20/5 - 9h: ação Motorista na Via (Parceria Via Colinas) - Avenida Presidente Vargas x Avenida Conceição. 25/5 - 9h: ação educativa - Avenida Francisco de Paula Leite.

Ciclo de palestras: 12, 13 e 14/5 - 14h: instituição Campi. 19/5 - 14h: Cras 4 (Jardim São Conrado). 20/5 - 14h: Cras 1 (Jardim Oliveira Camargo). 21/5 - 14h: Cras 2 (Bairro Tombadouro - Caminho da Luz). 22/5 - 11h: Grupo Tec. 29/5 - 14h: Cras 5 (Jardim Brasil).

## Secretaria da Saúde promove o 1º Fórum Antimanicomial

A Secretaria Municipal de Saúde de Indaiatuba, por meio da Coordenação de Saúde Mental e o Coletivo CAPS, realizará no dia 20 de maio de 2026 o I Fórum Municipal da Luta Antimanicomial, com o tema “As Potências do Cuidado em Liberdade”. O evento acontece das 8h às 12h, no auditório da UniMAX, e é aberto a profissionais da área, usuários dos serviços e à comunidade em geral. As inscrições estão disponíveis até o dia 19 de maio, no [site da Prefeitura](#). A participação é gratuita.

A iniciativa integra a programação do mês de maio, em referência ao 18 de maio - Dia Nacional da Luta Antimanicomial, data que reforça o compromisso com um modelo de atenção em saúde mental baseado na liberdade, no respeito aos direitos humanos e na superação de práticas asilares.

A programação contará com palestra da terapeuta ocupacional Sandrina Kelem Indiani, profissional com mais de 30 anos de experiência na área, com atuação em serviços substitutivos, gestão e formação de equipes. O Fórum também terá uma roda de conversa com profissionais dos Centros de Atenção Psicossocial (Caps) do município e das residências terapêuticas.

Durante o evento, o público poderá conferir exposições artísticas com trabalhos produzidos por pacientes dos serviços de saúde mental de Indaiatuba.

## DIFERENÇAS X IGUALDADES

### A entropia do preconceito

Todo Dia Internacional contra a Homofobia, Transfobia e Bifobia (17 de maio), observo o debate público se afogar no pântano das *opiniões subjetivas*. Como mulher trans, autista e pessoa com deficiência visual, estou exausta de ver a minha humanidade e a de tantos outros ser tratada como



Maria Lís Cardoso

uma pauta moral em negociação. Como jurista, decidi suspender temporariamente as leis dos homens e apelar para a jurisdição indiscutível do Universo: o método científico e a física clássica.

Quando tiramos a lente da moralidade humana e ajustamos o foco para a matemática da existência, a discriminação deixa de ser uma questão de ponto de vista e se revela, simplesmente, como um erro grosseiro de cálculo na engenharia do nosso sistema social. Na termodinâmica, a Segunda Lei estabelece que a *entropia*, a medida de desordem, multiplicidade e aleatoriedade de um sistema isolado

tende — inexoravelmente — a aumentar. O Universo, por definição, tem predileção pela complexidade. No entanto, a sociedade cis-heteronormativa e neurotípica tenta, a todo custo, forçar uma “fixidez”. É uma tentativa desesperada de empacotar a diversidade

da natureza humana em caixas padronizadas. Eu sinto essa força contrária no meu próprio corpo: a fibromialgia, a fadiga crônica e os “apagões” sensoriais que enfrento são, em grande parte, o resultado físico de existir em um ambiente que gasta uma energia colossal para negar a minha natureza.

O preconceito é uma resistência inútil contra a entropia. Tentar manter um sistema social artificialmente rígido exige um esforço violento. O resultado? O sistema superaquece! Dissipamos um “calor” imenso em forma de conflito, adoecimento e violência, desperdiçando a energia vital necessária ao trabalho para o progresso da nossa espécie. Como alguém que constrói a leitura do mundo sem o sentido visual normativo, a relatividade é a minha realidade tátil

diária. Eu sei que o meu “quadro de referência” não é o único. Por isso, a discriminação, sob a ótica relativística, é a falha cognitiva de um observador que tem a arrogância de acreditar que as suas coordenadas de vida (cisgeneridade, heterossexualidade, neurotipicidade) são a única

verdade métrica do Universo. É uma falha de logística. A tentativa de engessar a identidade do outro a partir do próprio referencial ignora a maleabilidade fundamental do espaço-tempo. Se o próprio Universo é curvo, elástico e relativo, a insistência em impor normas sociais retas e imutáveis não é apenas crueldade; é negacionismo científico.

A matemática não faz concessões morais; ela opera com dados. No meu processamento autista, a clareza da informação é vital. Na teoria da informação, o preconceito atua exatamente como um *ruído*, uma interferência violenta no algoritmo social que corrompe

a transmissão de dados, inviabilizando a colaboração, o aprendizado e a conexão entre os nós da rede. A solução não exige debates filosóficos circulares, mas a aceitação da realidade crua:

**“Se o próprio Universo é curvo, elástico e relativo, a insistência em impor normas sociais retas e imutáveis não é apenas crueldade; é negacionismo científico”**

a diversidade não é uma escolha ideológica, é um dado estatístico e biológico. É o código-fonte da vida.

Olhar para o dia 17 de maio pelas lentes da física me permite tirar o peso da justificativa dos meus ombros. Resolver nossa equação como humanidade exige aceitar que o Universo é diverso, entrópico e relativo. Negar a existência e a dignidade das pessoas LGBTQIA+ é tentar anular uma equação que a própria natureza já resolveu e balanceou. A paz social e o respeito não são favores que a norma nos concede, eles são a busca pelo estado de menor gasto energético e maior eficiência sistêmica: a coexistência.

Maria Lís Cardoso é jurista e analista crítica do sistema de Justiça  
[marialiscardoso@gmail.com](mailto:marialiscardoso@gmail.com)

## MANDALA PARA PINTAR



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

## RECEITA DO MÊS

### SORVETE DE DOCE DE LEITE E IOGURTE

#### Ingredientes

- iogurte grego caseiro
- 1 pote de doce de leite (ou doce de leite com ameixa)

#### Receita do iogurte grego

- 1 litro de leite tipo A de saquinho (ou garrafa)
- 1 potinho de iogurte grego
- 2 colheres cheias de leite em pó

#### Preparo

Ferva o leite e deixe amornar até você conseguir colocar seu dedo (higienizado) sem queimar.

Acrescente o leite em pó, bata bem com o fouet (ou fue) ou um garfo até fazer espuma.

Acrescente o iogurte grego e bata mais um pouco. Coloque uma tampa, um pano por cima e deixe até o dia seguinte... Pronto!



Acrescente o pote de doce de leite e misture bem... Coloque no freezer por umas quatro horas e depois curta essa delícia!

## ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

### Cozinha, nosso primeiro altar

O que é o Sagrado na alimentação para você? Eu sou aquilo que como? Como fortalecer o sistema imunológico da alma? Para mim, a cozinha é o primeiro altar que a gente conhece. Minha mãe não me ensinou só receitas, me ensinou paciência, ponto e partilha. Todo alimento plantado com amor tem gosto de casa, cheiro de refogado que busca a memória de infância... que traz à tona a saudade de casa cheia, mesa farta, risos sinceros. A geração passa, mas o cheiro do refogado fica no âmago da gente.

O silêncio fala mais alto porque comida feita em ioga carrega as preciosidades de uma mente que vibra paz e emana luz, amor, poder, prosperidade. E silêncio bom na mesa vira espaço para olhar no olho, para ver a mão que serve, sem TV, sem celular, sem pressa. O prato esvazia, a conversa enche, há partilha real: "Passa o arroz" vira cuidado. "Tá gostoso" vira "Obrigada por existir comigo" e "Fica mais um pouco".

Sagrado não é só o que está no prato. É o que aconteceu antes dele chegar ali. É a mão que plantou, que colheu, que escolheu cada ingrediente, que higienizou, que cortou, preparou com cuidado. Que mesmo na pressa do cotidiano agradeceu baixinho antes de dar a primeira garfada sentindo cada grão, cada folha, cada legume sendo harmonizado na boca e suavemente penetrando, indo a fundo no ser, nutrindo cada célula, cada molécula, dando sustento para o corpo e para a alma.

Sagrada é a mãe que tem como ingrediente principal o valor da saúde do filho, que preza a vida de cada um. Que não pergunta o que ele ou ela quer comer ou que obriga comer, mas explica o porquê é importante comer aquilo. Sagrada é aquela que previne o bem-estar da família com o colorido que vai em cada prato. Que une as mãozinhas da criança e



Prof. Madá Neves

ensina o poder da gratidão, de tornar o prato sagrado e a comida abençoada.

Seja a mãe, o pai, a avó, ou quem quer que esteja cozinhando, é importante lembrar que o som do silêncio traz a abundância, a prosperidade e faz fortalecer o sistema imunológico da alma, mas todo o seu sistema sutil que canaliza todas as bênçãos do Sagrado de Deus em mim, no outro e no Universo que por sua vez vibra a favor da cozinha que tem sempre um prato a mais na mesa para alguém.

Falando nisso, 10 de maio é um dia muito especial, quando celebramos quem sempre tem um pouco a mais na panela... o dia das cozinheiras, que às vezes não têm tempo de parar porque são muitas bocas que esperam o Sagrado... Ser cozinheira não é profissão; é sacerdócio de avental: é quem transforma fogo em colo, água em cura, simples em festa, fome em memória.

**"Sagrada é a mãe que tem como ingrediente principal o valor da saúde do filho, que preza a vida de cada um"**

Eu digo mais: os cozinheiros são os primeiros alquimistas do mundo. Na sua cozinha não cozinha comida. Cozinha gente, cozinha menino

bravo até virar riso, cozinha dia ruim até virar "Tá tudo bem", cozinha saudade até virar presença na boca.

Parabéns a todos e todas que fazem do fogão um altar, da colher de pau um terço que reza e abençoa, da panela o útero que pare fatura todo dia. Então, no dia 10, não só damos os parabéns, damos o prato lavado com nosso "muito obrigado". Dizer que esse é um dia de todos lembrarem que toda revolução começa na cozinha. Beijos nessas mãos calejadas, nos dedos queimados, no avental manchado de vida, na touca cheia de reza de oração de meditação.

Prof. Madá Neves, pedagoga. Cozinha desde criança. Estudiosa da alimentação, desenvolve receitas para pessoas celíacas, intolerantes a leite e a ovos. [marianeves0812@gmail.com](mailto:marianeves0812@gmail.com)

## CANAL NO YOUTUBE

@CamilaZen



Camila é professora de ioga e meditação, e seu canal é acolhedor e repleto de conhecimentos relevantes para a saúde, saúde mental e bem-estar, assim como desenvolvimento humano. Ela estudou ioga na Índia, na China e na Tailândia, e agora viaja e grava videoaulas para que seus/suas seguidores(as) "possam experimentar um novo modo de aprender e se exercitar". Ela lembra que "na nossa jornada, nesta vida, neste tempo, neste Universo, passando por muitos lugares, povos e culturas ao redor do mundo, descobrimos muitas coisas que não conseguimos guardar para nós mesmos". Por isso, seu canal no YouTube foi criado para compartilhar o que já aprendeu e continua a aprender, seu amor por tudo e por todos(as) e o seu forte desejo de ajudar a mudar vidas.

## INDICAÇÃO DE APLICATIVO

### MEC LÍNGUAS

O MEC Idiomas foi lançada no dia ¼ deste ano. É um portal e aplicativo gratuito do MEC de aprendizagem bilíngue autoinstrucional **do nível básico ao avançado** que tem como objetivo ser o primeiro ponto de contato digital entre o estudante de línguas iniciante e o idioma de sua escolha, acompanhando seu aprendizado até níveis mais avançados. O portal está inserido no ecossistema do *Idiomas Sem Fronteiras (ISF)*, compondo uma política de ensino bilíngue já consolidada.

Inicialmente, os idiomas oferecidos são Inglês e Espanhol. As aulas estão organizadas em 6 níveis (A1 a C2); 4 a 6 módulos por nível, cada um deles com 10 a 15 aulas. Desde o lançamento, estão disponíveis cerca de 800 aulas.

Além disso, diversas ferramentas podem ser acessadas pelos estudantes: teste de proficiência; trilha de aprendizagem (aula e reforço); teste ao fim dos módulos; fale e pratique; agente de Inteligência Artificial para dar apoio e tirar dúvidas e praticar conversação; e comunidades de aprendizado.

Fonte: <https://www.gov.br/mec/pt-br/mec-idiomas>

# AGENDA

## BRAHMA KUMARIS

### Retiros

*Clareza e Equilíbrio em Tempos Desafiadores*

Facilitador: Marcelo Bulk, coach, consultor e autor na área de desenvolvimento humano, com foco em autoliderança, escritor do livro *Vencendo limites* e coordenador nacional da BK na Colômbia.

Datas: 23 e 24 de maio

Informações/inscrição:

<https://tinyurl.com/retiroclareza>

*Criatividade e inovação espiritual*

Facilitadora: Juliana Herrán León, professora de meditação Raja Yoga pela Brahma Kumaris na Colômbia, é formada em Comunicação Organizacional pela Universidade Javeriana em Bogotá.

Datas: 13 e 14 de junho

Informações/inscrição:

<https://tinyurl.com/retiroinovacao>

### Curso Introdutório de Meditação Raja Yoga

Facilitadoras: Luccia Ferrer, empresária e *executive coaching* especialista no programa de Qualidade de Vida para empresas e professora de meditação da BK; Sônia Fátima da Conceição, formada em Ciências Sociais, aluna e professora de meditação na BK há 28 anos.

Datas: 13 e 14 de junho

Informações/inscrição: <https://tinyurl.com/retiroryjunho26>

## BRAHMA KUMARIS CAMPINAS

### Miniretiro/Experiência Gastronômica

*Aula de Culinária Vegetariana Experimental*

Data: 31 de maio, das 9h30 às 15h.

Inscrição: 19 97118-9633 (vagas limitadas)

### Palestra presencial

*Alinhamento Interior e Exterior*

Data: 24 de maio, 17h30 (meditação) e 18h (palestra). Sem inscrição.

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

### REPENSANDO A LOUCURA

#### Encontros anual online

*Experiências que Transformam: entre Ciência e Existência.*

Data: 30 de maio (sábado), via plataforma Zoom, das 10 às 13h.

Sem inscrição.

Certificado de participação

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

Inscrições: [repensandoaloucura.wixsite.com/site](https://www.wixsite.com/site/repensandoaloucura)

### III SEMINÁRIO PAULISTA POLÍTICA NACIONAL DE CUIDADO: CUIDADORES

Presencial – online e gratuito.

Acessível em Libras

Datas: 28 e 29 de maio, das 10 às 17h.

Universidade Presbiteriana Mackenzie.

Informações e inscrições:

<https://www.instagram.com/p/DWUfUpOCXm2/>

# CULTURAZEN

Douglas Souza/Instituto Ayrton Senna



Ewerton Fulini, vice-presidente do Instituto Ayrton Senna, durante o *Ayrton Senna Racing Day*, que mobilizou o público no Autódromo de Interlagos, e São Paulo, em apoio ao legado do piloto na educação pública

Esmael Neto



Participantes do Encontro de Corais 2026, que reuniu grande público e proporcionou noites memoráveis no Teatro Municipal "Darci Rossi"

Divulgação

Integrantes do grupo Conexão Atípica, que promoveu a 3ª Caminhada de Conscientização do Autismo, com diversas atividades recreativas no dia 12 de abril, em Valinhos



MAIO  
*Laranja*  
IO

O silêncio nunca deve proteger a violência. **Fale, oriente e proteja nossas crianças e adolescentes.**



## DICA DE LEITURA

### POR UMA EDUCAÇÃO ANTICAPACITISTA

Diovana Ferreira de O. Thiago  
Clube de Autores

Com uma abordagem interdisciplinar, a obra busca desconstruir preconceitos e práticas excludentes historicamente enraizadas, destacando a necessidade de uma educação anticapacitista como pilar fundamental para uma sociedade mais justa e inclusiva. Partindo de um panorama histórico e cultural, o livro revela os desafios enfrentados por pessoas com deficiência no cotidiano e na luta por direitos fundamentais.



Reprodução

Diovana Ferreira de Oliveira Thiago

# JORNALZEN



**FAÇA PARTE!**

**SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS:**

 @jornalzenoficial

 JORNALZEN

**PRÓXIMAS ENTREVISTAS - INSTAGRAM:**

**\* Madá Neves (colunista do JORNALZEN)**

**\*Caroline de Moraes (fundadora do  
Spiritual Network Brasil)**