



ZENTREVISTA

**Alice
Garcia**

Pág. 3



Maurício Coutinho

UM NOVO OLHAR O Circolo Italiano, no Edifício Itália, em São Paulo, recebe até 30 de junho a exposição "Entre Tempos", mostra artística aberta ao público que une fotografia aérea e ilustração digital de ícones arquitetônicos da capital paulista.

ARTIGOS NESTA EDIÇÃO

MAY GUIMARÃES FERREIRA

O usuário de IA ficou mais pobre de espírito e humanidade?

Pág. 7

BEATRIZ BREVES

O Brasil de chuteiras ainda vive

Pág. 6

ANDERSON DIAS CEZAR

Como evitar que os fracassos definam nossa identidade?

Pág. 10

WINDYZ FERREIRA

A farsa de campanhas e a perpetuação da violência contra a pessoa idosa

Pág. 12

Divulgação



UNIVERSO SAUDÁVEL Entre os dias 10 e 13 de junho, o Distrito Anhembi, em São Paulo, recebe a 20ª edição da Bio Brazil Fair e da Naturaltech, principais eventos da América Latina voltados aos mercados orgânico e sustentável.

**PUBLICIDADE
INTERATIVA**



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

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

**• INTERATIVO • DIGITAL • RELEVANTE
#façaparte**

@jornalzenoficial

EDITORIAL

COLUNISTAS DO JORNALZEN

Você — leitor(a) e seguidor(a) — já conhece nossa missão de *informar para transformar*. Diferentemente de 21 anos atrás, quando o jornal foi lançado e era pioneiro ao abordar espiritualidade, educação cultura e saúde, hoje há milhares de conhecimento e informações nessas áreas que podemos acessar com apenas um clique no computador, celular ou outro meio *tech*. Então, temos o cuidado de continuar na linha de frente ao buscar mensalmente publicar temas atuais e relevantes para nossa vida terrena e para a elevação de nossa consciência como espírito. Nosso propósito somente pode ser alcançado com sua colaboração como ponto de luz e de disseminação do JORNALZEN em sua rede ou para aqueles(as) que precisam.

Nesta edição, nossos(as) colunistas contribuem para esse movimento trazendo informações e conhecimentos que têm o potencial de transformar nossas vidas. Entre eles, destaco o conceito de *maternagem* abordado na coluna da Profa. Alessandra Mendes, que nos ensina que, mesmo sem ser mãe no sentido biológico, qualquer pessoa pode *maternar* porque tudo depende do cuidado oferecido ao próximo. E isso faz profundo sentido quando compreendemos que somos UM — a criação — porque todos(as) estamos conectados



Alessandra Miranda



Andrés De Nuccio



Ferdinand van Zalen



Jackeline Susann



João Scalfi



Ligia Splendore



Madá Neves



Maria Lís Cardoso



Maribel Barreto



Windyz Ferreira

ao Criador, conforme o teosofista Ferdinand van Zalen e a Dra. Maribel Barreto esclarecem em suas colunas. Ou seja, temos que parar de viver a ilusão da materialidade e entender que somos uma alma, como eu abordo em minha nova coluna, *Entre o Cérebro e a Alma*.

Ciência, autocuidado, conhecimento milenar (*ayurveda*), alimentação consciente, inteligência artificial, saúde, experiências espirituais, saúde mental, emergência espiritual, música, justiça social, entre outros, são assuntos abordados nesta edição. A esclarecedora entrevista com a

Dra. Alice Garcia, oncologista de renome nacional, explicita muitos assuntos de relevância para compreendermos como funciona a área de tratamento e cura do câncer. Sua atuação e contribuição têm ajudado a salvar as vidas de milhares de pacientes com câncer. Paralelamente, o artigo que trata da campanha *Junho Violeta*, que visa conscientizar sobre a crescente violência contra a pessoa idosa, é nossa forma de contribuir para elevar o nível de entendimento a respeito desse grave fenômeno social que certamente afetará sua vida no futuro.

De nosso lado, estamos felizes de poder participar de sua vida de forma enriquecedora. De seu lado, esperamos que você seja um(a) ativo(a) parceiro(a) na missão de *informar para transformar* e tornar o mundo melhor para todos(as). Envie para nós seu comentário ou sua história sobre como o JORNALZEN contribui para sua caminhada terrena. Nós a publicaremos aqui... Vamos fortalecer nossa missão nesta jornada do bem?

Windyz Ferreira
Editora

JORNALZEN

NOSSA MISSÃO:
Informar para transformar

DIRETORA EXECUTIVA
SILVIA LÁ MON

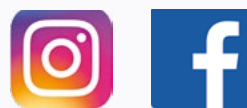
DIRETOR/EDITOR
JORGE RIBEIRO NETO

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.

FAÇA
PARTE!
JORNALZEN

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



CREDIBILIDADE



PÚBLICO
SEGMENTADO
AO UNIVERSO
ALTERNATIVO



DIVERSOS
CANAIS DE
DIVULGAÇÃO

ZENTREVISTA: Alice Garcia

CONFIANÇA E LIÇÕES

Com mais de 40 anos de atuação, oncologista compartilha sua experiência e fala sobre os desafios e as esperanças de uma das áreas mais sensíveis da medicina

Fotos: Divulgação



Respeitada e celebrada por seus pacientes, Alice Garcia é oncologista há mais de 40 anos. Essa área médica lhe atraiu porque, quando se trata de câncer, “cada paciente é um caso, cada doença é uma lição”. Durante esse tempo de atuação e formação contínua, Alice fundou com o colega Juvenal de Oliveira a OncoCamp, reconhecida na área pela equipe e tratamento humanizado. Mãe, médica e esposa, nesta entrevista ao JORNALZEN Alice compartilha sua experiência, atitude frente à doença e, principalmente, sua crença na possibilidade de cura.

Como ser oncologista afeta sua vida pessoal, dado que essa é uma área da medicina com muito sofrimento. O que a sra. faz para se cuidar?

Afeta, mas eu tento me manter impermeável para os problemas de todos os pacientes. Vivo os problemas dos pacientes enquanto estou com eles. Quando eu saio do consultório, a hora que entro na minha casa, meus problemas ficam para fora, senão não teria como conviver com isso. Lógico que os sofrimentos nos afetam, mas a gente está tentando ajudá-los, e isso traz alento. Toda vez que consigo ajudar um paciente na melhora da dor e da qualidade de vida, é um prêmio que não tem preço.

Como responde quando confrontada com a inevitável pergunta: “Por que eu vou morrer com essa doença?”.

“Quanto tempo eu tenho de vida?” Essa pergunta eu escuto todos os dias. Minha resposta é: “Não sei. Não estou aqui cuidando da sua morte, estou cuidando da sua vida”. Porque a morte, dentro da minha religião, da minha espiritualidade, ela virá, queira ou não. Com câncer, sem câncer, por acidente, tiro... Então, não consigo evitar a morte. Não tenho como dar tempo de vida, mas tenho como dar vida para o tempo. O que a gente tem que fazer nesse intervalo? A oncologia me ensinou a viver cada momento, cada dia, da melhor maneira possível: alegre, buscando coisas que deem satisfação, deixando mágoas para trás e perdendo as confusões. Seja humilde. É muito bom viver.

Existem muitos estudos sobre alimentação em cura do câncer. O que acha disso e já viu acontecer?

Não há nada, na luz da ciência, provando que um alimento cura câncer. Infelizmente, não. A gente precisa conhecer o mecanismo de cada tumor. Cada tumor tem um comportamento, um tipo de tratamento. Enfim, o alimento ajuda a manter você em boa condição, com células em condições de lutar contra o câncer, mas tratar o câncer, não. Existe agora uma confusão de que açúcar dá câncer. Isso não existe! Se fosse assim, eu não teria

um diabético na minha clínica. E os diabéticos que não usam açúcar têm câncer, como qualquer outra pessoa.

Porque o tratamento do câncer é tão caro ainda hoje? Como assegurar que todos tenham acesso a tratamentos de qualidade?

Para você chegar a uma molécula que combata o câncer de forma eficaz, o custo disso é imensurável. Recentemente, em um evento eu soube que custa, mais ou menos US\$ 4 mil por segundo para se chegar a um

tratamento de câncer. Essas moléculas são primeiramente criadas em balcão de laboratório, depois estudadas em células, em cultura de células e passam para a fase animal (cobaias). Depois passam para um tipo de macaco e, finalmente, ele vai para o humano. Depois são feitos estudos randomizados, um braço com o medicamento, o outro braço com o medicamento de escolha que existe atualmente, e lá na frente se analisa o melhor. De cada dez moléculas que se desenvolvem para tratar câncer, uma sai

para a prateleira. As outras nove não dão certo por toxicidade proibitiva ou porque não foi possível criar uma situação para utilizá-la. Isso tudo é bancado pelo laboratório, e depois os custos vão para o paciente. Hoje, o domínio que se tem sobre o câncer é sensacional se comparado à época em que eu comecei, quando perdi muitos pacientes que hoje não perderia com os recursos disponíveis. Como assegurar que os pacientes tenham acesso a tudo? Aí é com os nossos dirigentes.

O que considera que precisa mudar na formação da nova geração de médicos para serem mais qualificados no tratamento do câncer?

Há oncologistas que só tratam mama, ou melanoma, que é um câncer de pele. Tem outros que só tratam pulmão, porque a demanda é grande, e o que a gente tem para tratar é maior ainda. Quando comecei, havia dois, três esquemas para cada doença. Hoje você tem alternativas, há mudanças radicais no tratamento do câncer. A quimioterapia deixou de ser o único benefício para o câncer. Hoje há imunoterapia, drogas-alvo, etc. Há um leque de opções que encanta de ver como podemos ajudar pacientes que, no meu começo de carreira, não tinham escolha. A nova geração, portanto, tem que estudar muito. A gente tem que aprender todo dia. Às vezes o que você estava fazendo até seis meses atrás, de repente, sai um estudo e aquilo não vale mais. Você tem que mudar tudo.

O que acha do JORNALZEN?

É muito interessante, dinâmico. Trata de vários temas com reportagens agradáveis que trazem alguma coisa nova para a gente. Vocês estão de parabéns. Toda vez que recebo o jornal, passo para todo mundo que conheço ir acompanhando.

Qual a principal orientação que gostaria de passar aos nossos(as) leitores(as) com relação à saúde?

Prevenção. Fumar é absurdo. Hoje há pessoas que fumam vapes. A gente arrepia quando vê, porque sabe que algum grande problema vai ter no final. Não precisa ser só câncer, ela vai ter outros problemas: enfisema pulmonar, vai morrer tossindo. O que eu mais recomendo é fazer exames de rotina uma vez por ano e retornar ao médico.

“Hoje, o domínio que se tem sobre o câncer é sensacional, diferente de quando comecei e não havia tantos recursos”

DATAS COMEMORATIVAS

- 1º/6 – Dia Internacional da Criança
- 3/6 – Dia da Comunidade Internacional
- 4/6 – Dia Internacional das Crianças Vítimas de Agressão
- 5/6 – Dia Internacional do Meio Ambiente e da Ecologia
- 10/6 – Dia da Língua Portuguesa
 - Dia da Raça
- 12/6 – Dia Mundial da Luta contra o Trabalho Infantil
 - Dia dos Namorados
- 15/6 – Dia Mundial de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa
- 20/6 – Dia Internacional do Refugiado
- 21/6 – Dia da Mídia
 - Dia do Intelectual
 - Dia do Imigrante
- 26/6 – Dia Internacional de Apoio as Vítimas de Tortura
 - Dia Internacional Contra as Drogas
- 27/6 – Dia da Revolução Espiritual
- 29/6 – Dia Internacional do Orgulho Gay

ENTRE O CÉREBRO E A ALMA

Conheça e cultive a mente criativa

Mais sintonizada com novos conhecimentos sobre o cérebro e com minha alma, esta nova coluna tem como propósito abordar conhecimentos da *neurociência e sua articulação com a espiritualidade como guias das escolhas moldam nossa vida*. Portanto, nesta coluna eu quero despertar seu interesse e alimentar você



Prof. Dra. Windyz Ferreira

leitor(a) com reflexões que valorizam a ciência, mas também o autoconhecimento, propósito e espiritualidade de forma que possa fazer escolhas mais conscientes e melhores para a sua vida.

Na coluna passada, mencionei que os estudos do cérebro evidenciam que no processo de evolução humana, para garantir a sobrevivência da espécie, o cérebro cria hábitos e rotinas com base nas experiências vividas. Ele organiza tudo o que vivemos na memória inconsciente, para evitar se surpreender com algo imprevisto ou gastar mais energia. Isso mesmo, 95% de tudo o que vivemos fica registrado no subconsciente, especialmente

as experiências emocionaismente difíceis, dolorosas e negativas. Então eu posso dizer que “o cérebro gosta do que machuca” para nos proteger e sobreviver.

Isso não quer dizer que perdemos o controle de nossa vida e escolhas. Nem que só temos registrados traumas. Muito menos que vamos ser infelizes sempre! Não! Primeiro porque temos nossa alma que é pura, tem força e nos ilumina nas escolhas... para isso, apenas precisamos aprender a ficar conectadas(os) na luz. Segundo porque temos os 5% da *mente criativa*, que é poderosa e pode ser chamada sempre que nos sentirmos em uma encruzilhada para fazer escolhas. Então, não precisa se preocupar, mas investir seu tempo e conhecimento para (re)aprender a se conectar com sua alma iluminada e sábia e para usar sua mente criativa. O fluxo da vida terrena é repleto de mudanças, imprevistos, ameaças, mas também escolhas acertadas, adaptação e resiliência para

superar as adversidades e ser elevada(o) a um novo patamar de aprendizagem e bem-estar.

Então, se o cérebro aprendeu a armazenar no subconsciente tudo aquilo que nos tira do eixo (raiva, medo, perda) e que gera sofrimento emocional e trauma, agora você sabe que pode se conectar com

sua mente criativa, aliada à sabedoria da alma, para se autoconhecer, se fortalecer internamente e fazer as escolhas que vão garantir a proteção de sua saúde mental, física, emocional e espiritual.

Bruce Lipton, PhD na área de Biologia Molecular, com quem fiz dois cursos presenciais, é o pai da teoria epigenética e autor do best-seller *A biologia da crença* (2005), no qual explica que nossa biologia e saúde são controladas pelo ambiente e pelas nossas percepções (ou crenças), e não exclusivamente pelo nosso DNA. No passado, acreditava-se cientificamente que o DNA era determinante, ou seja, a hereditariedade determinava a ma-

“O fluxo da vida terrena é repleto de mudanças, imprevistos, ameaças, mas também escolhas acertadas, adaptação e resiliência para superar as adversidades”

nifestação (ou não) de doenças. Por exemplo, por causa da crença no poder do DNA e na hereditariedade, Angelina Jolie realizou a retirada preventiva das duas mamas (mastectomia dupla) em 2013, após para evitar um câncer de mama, após descobrir que car-

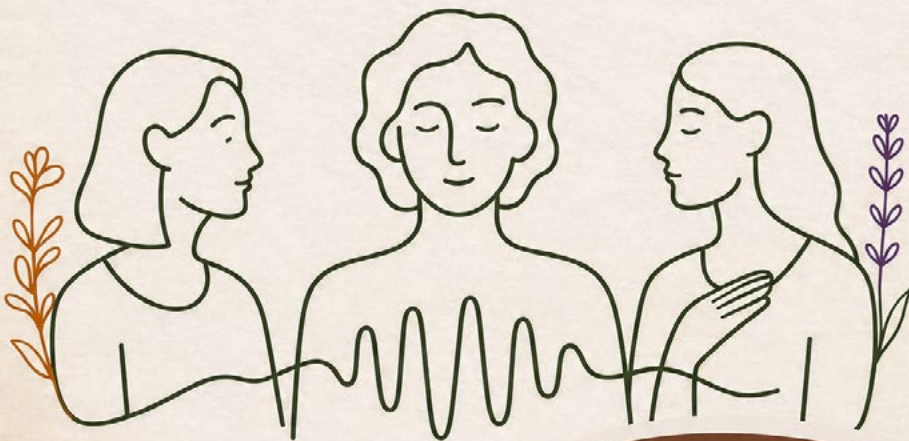
regava uma mutação no gene BRCA1, o que lhe dava cerca de 87% de probabilidade de desenvolver a doença. Pode até haver essa alta probabilidade, mas ela não é o fator determinante para a manifestação do câncer de mama e sim o meio ambiente: o estilo de vida, os pensamentos, sentimentos/emoções e comportamentos.

Se você é uma pessoa que rumina o passado, cultiva pensamentos, sentimentos e ações negativas, fique alerta! Mude o mais rápido possível para não ser tragada pelo seu inconsciente e ficar seriamente doente. Sua qualidade de vida e saúde estão nas suas escolhas.

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

Vozes do Sentir

Vozes do Sentir é um projeto de acolhimento emocional estruturado para pessoas que convivem com a **dor persistente**.



É GRATUITO!

**6 ENCONTROS ONLINE
POR MÓDULO**

Inscreva-se pelo e-mail

✉ grupovozesdosentir@gmail.com

📷 @lea.tande

Entre o olhar e a tela

Julia Trani

Há uma cena pequena, quase invisível, que acontece todos os dias em casas, parques, salas de espera e cozinhas ao redor do mundo.

Uma criança faz algo novo. Algo simples e imenso ao mesmo tempo: sobe um degrau sozinha, desenha uma casa com janelas tortas, consegue amarrar o sapato, inventa uma história, chama: “olha!” com os olhos brilhando antes mesmo da voz.

E então... o olhar não chega. Não porque não exista amor. Não porque não exista interesse. Mas porque, entre um gesto e outro, entre um segundo e o próximo, o olhar dos adultos é capturado por outra presença: a tela.

O celular não é apenas um objeto. Ele é um deslocamento constante da atenção. Ele promete conexão com o mundo inteiro e, silenciosamente, interrompe a conexão com o mundo que está aqui, pequeno, vivo, insistente. E é nesse intervalo mínimo que algo importante se perde: o olhar de aprovação.

Aquele olhar que diz sem palavras: “eu vi você”. Aquele olhar que sustenta a infância por dentro. Aquele olhar que transforma uma conquista pequena em memória de pertencimento.

As crianças não pedem aplauso o tempo todo. Elas pedem reconhecimento. Pedem testemunhas. Pedem alguém que valide o esforço de existir e de tentar. Quando dizem “você viu?”, não estão apenas buscando confirmação do fato, estão buscando confirmação de si mesmas.

Quando esse olhar falha repetidamente, não acontece um drama visível. Não há cena, não há crise imediata. Mas há uma erosão sutil: a criança começa a reduzir suas ofertas de mundo. Faz menos chamadas. Mostra menos. Insiste menos. E, aos poucos, aprende que o “olha!” não encontra resposta.

Os pais e mães de hoje vivem uma tensão real e complexa. O celular não

é só distração: é trabalho, é urgência, é sobrevivência emocional, é conexão com o próprio mundo adulto. Não se trata de demonizar o uso, isso seria simplificar o que é profundamente humano e contemporâneo.

Mas é preciso reconhecer o custo invisível da fragmentação da atenção. Porque a infância não precisa de uma presença perfeita. Precisa de presença disponível. Mesmo que por segundos. Mesmo que interrompida, mas genuína. O que marca uma criança não é a quantidade de tempo, mas a qualidade do olhar quando ela acontece.

E qualidade aqui não é performance. É encontro. Há algo profundamente estruturante em ser visto. Quando uma criança é vista no instante em que se esforça, ela aprende que seu movimento tem valor. Quando ela não é vista, ela não conclui que não fez algo importante, ela pode concluir que ela não é importante o suficiente para interromper o mundo.

Essa é uma das grandes inflexões do nosso tempo: estamos criando crianças hiperestimuladas, mas nem sempre suficientemente vistas. E talvez a pergunta mais honesta não seja “quanto tempo uso o celular?”, mas sim: quantas vezes hoje meu olhar encontrou o olhar de uma criança pedindo para ser reconhecida?

Não se trata de culpa. Culpa paralisante. Presença reconstrói.

Talvez o gesto mais transformador não seja abandonar a tecnologia, mas reeducar pequenos instantes: levantar os olhos quando a voz chama, responder o “olha!” antes de responder a notificação, devolver à criança aquilo que ela mais busca, um olhar inteiro, mesmo que breve. Porque no fim, as crianças não vão se lembrar do quanto estávamos conectados ao mundo. Elas vão se lembrar de quem as viu quando elas disseram: “Você viu o que eu fiz?”.

Julia Trani é coordenadora de qualidade pedagógica da Swiss International School (SIS)

JOÃO SCALFI



Sintonia e afinidade

O poder mental reside na base de todos os fenômenos e circunstâncias de nossas experiências, isoladas ou coletivas. A mente é um manancial vivo de energias criadoras. Os seres humanos encarnados e desencarnados ocupam os espaços com os seus pensamentos múltiplos, que se combinam, repelem-se ou neutralizam-se. Os pensamentos são raios que alimentam ou deprimem, sublimam ou arruinam, integram ou desintegram. A imaginação não é um vazio de criações incertas, mas sim fonte de vitalidade, energia e movimento.

O idealismo, a fé construtiva, o sonho que age, são pilares de todas as realizações. Quem mais pensa, dando corpo ao que idealiza, mais apto se faz à recepção das correntes mentais invisíveis, tanto nas obras do bem quanto do mal, dependendo da sua intenção. Em razão dessa lei, que preside a vida cósmica no Universo, se estamos adaptados ao reto pensamento e à ação enobrecedora, seremos preciosos canais de energia Divina, que banha a humanidade em todos os ângulos do Globo. Buscando sintonia com seres evoluídos e dedicados ao serviço do bem, seremos instrumentos vivos em benefício das criaturas, na transformação da Terra em Mundo de Alegria Celestial.

Vivemos envoltos num imenso oceano de pensamentos. Absorvemos a influência alheia de acordo com a nossa frequência. Somos afetados pelas vibrações de paisagens, pessoas e coisas que nos cercam. Se nos devotamos ao convívio com pessoas operosas e dinâmicas, encontramos valiosos sustentáculos aos nossos propósitos de trabalho e realizações. Somos obsediados por seres, amigos desencarnados ou não, e auxiliados por benfeitores, de conformidade com nossa condição mental. Estamos em constante renovação, e temos, como dever, trabalhar incessantemente, servir, aprender, conquistar novos horizontes, amar e engrandecer.

Trabalhando e servindo, aprendendo e amando, a nossa vida íntima se ilumina e se aperfeiçoa, entrando gradativamente em contato com os grandes gênios da imortalidade. Segundo Emmanuel, mentor espiritual de Chico Xavier, cada dia proclamamos com as nossas ideias, atitudes, palavras e atos — faça-se o destino, e a vida nos traz aquilo que dela projetamos. Os acontecimentos obedecem às nossas intenções e provocações, manifestas ou ocultas. Encontramos o que merecemos, porque merecemos o que buscamos.

Caixas e acessórios de papel ondulado



FONE: (19) 3935-6940

Rua Turquesa, 138 – Recreio Campestre Joia
Indaiatuba-SP

www.indaiacaixas.com.br
indaia.caixas@terra.com.br

O movimento **Repensando a Loucura**, lançado em 2017 junto ao Instituto de Psiquiatria da USP, adota um olhar integral para a Saúde Mental e abre espaços de diálogo entre psicólogos/as, psiquiatras e “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

Website: www.emergenciaespiritualbr.org

Instagram: @emergencia_espiritual

O Brasil de chuteiras ainda vive

Beatriz Breves

Brasil, pentacampeão mundial! Pensar a seleção como um grupo de 22 jogadores e uma comissão técnica é reduzir demais o que ela representa. Ela sempre foi muito maior do que o próprio esporte, pois a cada partida, o país parece reencontrar algo raro: um sentimento coletivo de pertencimento. Fato é que, por algumas semanas, 22 atletas se tornam 214 milhões de torcedores. A Nação lembra que ainda sabe torcer junto, sonhar junto, vibrar junto. Enfim, o futebol vira espelho de uma autoestima tantas vezes ferida no cotidiano.

Quando a bola rola, sem sombra de dúvidas, não são somente onze em campo, mas o imaginário de milhões projetado em cada passe, em cada defesa, em cada gol. É como se cada pessoa estivesse ali driblando as dificuldades da vida, transformando as frustrações em persistência, buscando, simbolicamente, o gol da esperança.

Mas o país mudou, e o futebol sentiu. O que sempre foi território neutro agora parece atravessado por disputas que antes ficavam do lado de fora do estádio. As cores da camisa, antes símbolo de união, passaram a ser vistas por alguns como algo a ser rejeitado, a ponto de quererem modificar as suas cores. Jogadores são julgados por ideias, não por jogadas. Até um italiano como técnico da seleção brasileira desperta estranhamento, ironia maior ainda com a Itália fora da Copa.

É natural que a política, tão presente no dia a dia, acabe também representada no futebol. O problema é quando chega de forma ruidosa, desgastante, tirando a leveza, abafando a alegria, diminuindo o brilho da esperança.

Resultado: muitos já não sabem os nomes dos convocados, nem a data da estreia, nem o adversário inicial. Quem imaginaria isso algum dia? Assim, aquilo que deveria ser um momento de descontração, se torna espelho das tensões que transbor-



Freepik

dam para todas as outras áreas da vida nacional. A euforia é contida. A paixão vira disputa. O que antes unia, agora divide.

O campo reflete a mesma fratura presente na vida da população, que reconhece a condição política do país, mas ainda encontra dificuldade para superar essa divisão que insiste em permanecer. Inclusive, tentando tirar o brilho e o encanto de ser brasileiro.

Mas, o Brasil é Brasil. O futebol continua sendo uma das poucas linguagens que todos nós, de algum modo, entendemos quando faz desconhecidos se abraçarem na rua, desperta orgulho, emoção e pertencimento. E ao mostrar para o mundo um país que, mesmo ferido, continua vibrante.

Talvez o desafio seja resgatar o futebol como exemplo de um espaço de encontro, celebração e compartilhamento, não de separação. Somos torcedores de, em média, mil times, que apesar das diferenças, com a seleção brasileira, se unem por um único ideal: o de uma nação vitoriosa, com um povo feliz.

Sim, apesar de tudo, o Brasil de chuteiras segue vivo. E basta o apito inicial para lembrar que, no fundo, ainda vamos conseguir vibrar juntos e, como na canção de Miguel Gustavo, cantar “De repente é aquela corrente pra frente, parece que todo o Brasil deu a mão. Todos unidos na mesma emoção, tudo é um só coração. Todos juntos vamos, pra frente Brasil...”.

Beatriz Breves é psicóloga, psicanalista e escritora

ENSINAMENTOS TEOSÓFICOS

A Unidade de toda vida...

O que significa para você a Unidade da Vida? Você já refletiu sobre isso? Na coluna da edição de Novembro/, o primeiro objetivo da Sociedade Teosófica — *Fraternidade Universal* — foi descrito como um dos principais temas da teosofia. Trata-se da construção de uma sociedade planetária na qual todos os seres hu-



Ferdinand van Zalen

manos se considerem irmãos e irmãs. No entanto, essa ideia pode ser ainda mais ampliada, pois animais, plantas e minerais também fazem parte da Criação. Essa concepção, naturalmente, traz a questão: *qual é a origem da própria Criação?*

A Criação é um tema recorrente em filosofia, religião e mitologia. Quando examinamos esses conhecimentos e ensinamentos de perto, descobrimos que a maioria se refere, de uma forma ou de outra, a um Ser Divino ou Energia Divina, *Princípio da Unidade* que possui diferentes nomes em diferentes tradições. Mas, devemos refletir sobre o por que dessa Unidade ser descrita em tantas histórias ao redor do mundo e em diferentes épocas?

Talvez seja porque muitos seres humanos sentem intuitivamente uma profunda conexão com essa fonte comum e porque quando nos tornamos verdadeiramente conscientes dessa

Unidade, começamos a nos perceber como parte da Unidade da Vida. Tal consciência transforma não apenas nossa percepção da Natureza, mas também nossas escolhas e comportamentos diários. Gradualmente, percebemos que cada ação, cada pensamento e cada emoção têm consequências para outras formas de vida. Quando aprendemos a viver a partir da Consciência da Unidade, cultivamos naturalmente relações mais harmoniosas, não violentas e compassivas com a Natureza e com tudo o que nela existe.

No mundo atual, os seres humanos tendem a agir como se estivessem separados da Natureza. Essa separação fragmenta o pensar e, frequentemente, leva a conflitos na vida diária, às vezes, com discussões e violência e,

em uma escala maior, como guerras, como infelizmente vemos hoje. Devemos reconhecer que tudo está vivo e interconectado, mesmo que não pareça assim de uma perspectiva puramente humana. Plantas e minerais podem não respirar ou ter batimentos cardíacos como nós, mas essa definição de *vida* se baseia

unicamente nas características físicas do corpo humano. Entretanto, tudo o que se manifesta no mundo físico possui uma forma através da qual o espírito se expressa e é esse espírito que faz de cada ser uma *entidade viva*. Por isso, devemos conviver e respeitar o planeta e tudo que nele habita: de um ser humano à menor partícula.

O próprio corpo humano é composto de átomos e moléculas. Suas inúmeras combinações formam os órgãos e sistemas que sustentam nossas vidas. Extraordinário, certo?! Para permanecermos saudáveis e vivos, devemos viver em harmonia com todas essas inúmeras entidades dentro do nosso próprio corpo. Se reconhecemos essa necessidade dentro de nós

mesmos, por que não buscar também a harmonia com o corpo maior da Natureza?

Atualmente, a humanidade está perturbando a coerência que existe entre as entidades vivas, adoecendo

assim a Natureza. Eventualmente, isso pode levar à destruição do mundo natural, assim como o desequilíbrio e a desarmonia podem trazer doenças ao corpo humano. Devemos, portanto, perceber que somos inseparáveis da Natureza, ou seja, somos parte dela e, conseqüentemente, parte da própria Unidade da Vida, Unicidade, esta que — em última análise — somente pode ser contemplada, pois, conforme a teosofia explica, “*esta Unicidade não pode ser descrita, e nenhum ser mortal ou imortal jamais a viu ou compreendeu durante os períodos da Existência. O mutável não pode conhecer o Imutável.*” (Doutrina Secreta Parte 2, estrofe 1, *sloka* 1).

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

Ferdinand van Zalen

Consultoria na Área de Aviação

@fvzalen

www.fvzaviationconsultancy.com

O usuário de IA ficou mais pobre de espírito e humanidade?

Profa. Dra. May Guimarães Ferreira

“O cérebro eletrônico faz quase tudo... comanda, manda e desmanda... mas ele não anda... só eu posso pensar se Deus existe... eu só posso chorar quando eu estou triste... eu cá com meus botões de carne e osso(.) eu sou vivo (.) e sei que cérebro eletrônico nenhum me dá socorro.”
(Gilberto Gil, 1969)

A poesia de Gilberto Gil me surpreende pelas suas intuições filosóficas ancestrais. A letra da música *Cérebro Eletrônico*, escrita há mais de 50 anos durante seu exílio na Ditadura Militar, levanta a questão do ser humano mediante o trabalho dominado por máquinas. A sua escrita poética previu, de maneira intuitiva, o que estamos vivenciando com a criação do mundo digital na sociedade em fluxo de redes eletrônicas, que recentemente atingiu a quase todos nós com a denominada inteligência artificial (IA). A forma de comunicação foi alterada através do compartilhamento de informações oriundas de inúmeras fontes privadas transnacionais de *broadcast* desregulamentadas que substituíram as tradicionais centrais de comunicação dos Estados, como correios, rádio e televisão, até então sujeitos à legislação local.

Em países onde avançou a implantação de inteligência artificial, há processos coletivos de acordos entre empresários e força de trabalho para possibilitar a garantia da empregabilidade com requalificação aos novos padrões de produtividade e lucro. O avanço do desenvolvimento do capitalismo geraria, segundo Marx, a ‘subsunção real do homem à máquina’, ou seja, o ser humano seria submetido integralmente de maneira material e espiritual ao processo de trabalho. O que acontece hoje, não é apenas uma alteração tecnológica geral, mas

sobretudo uma transformação civilizatória que incidirá de maneira radical na forma de existência humana.

A carta apostólica do papa Leão XIV aponta recentemente para o risco da perda da identidade humana e empobrecimento espiritual causado pelos determinantes econômicos na era da IA. Ainda é desconhecido o que acontecerá, a longo prazo, com a singularidade pessoal mediante os processos de tecnologia atuais. Com a sua formal invisibilidade a IA faz o poder de decisão incidir na vida cotidiana, nos relacionamentos interpessoais e intrapessoais, no imaginário, na dignidade humana e no bem comum. A produção de conhecimento sobre o funcionamento psíquico, bem como a manipulação neurobiológica capaz de produzir “monstros” e “santos”, caminha no ritmo de causar emergências globais de desamparo e desespero devido à carência espiritual e emocional.

Omistério da vida é profundamente divino para se deixar extinguir com a materialidade da tecnologia artificial. Nós, humanos, não fomos feitos de metal nem de chips, não temos nervos plástico, nem de aço. Ao contrário, somos frágeis e transitórios. Na sabedoria do momento presente reside a transformação e melhoria da nossa complexidade emocional. A vida simples e ética se traduz em saber viver com o necessário. No essencial encontramos os relacionamentos sinceros, verdadeiros reciprocamente ancorados na promoção do bem-estar de cada um e de todos nós, com menos consumo e menos trabalho exaustivo. Para que não percamos a dignidade humana, mediante as promessas de uma inteligência declarada como sendo artificial, será necessário um saber científico e tecnológico direcionado para o respeito à natureza magnífica da vida humana. Essa escolha é fundamental para a sobrevivência da humanidade.

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

Profa. Dra. May Guimarães

Atendimento Online & Presencial

Psicóloga - Arteterapeuta - Psicanalista

guimaraesferreiramay1@gmail.com



(98) 98818-2334

HEROÍNAS ANÔNIMAS

Maternagem para a humanidade

Você sabia que maternagem é um termo que não serve somente para as mães? É isso mesmo... Maternagem é uma capacidade humana de proteger, nutrir e sustentar uma vida de outro ser. É um ato de oferta de seu tempo, paciência, amorosidade e energia para garantir o bem-estar de al-



Profa. Dra. Alessandra Miranda

guém que, momentânea ou permanentemente, não pode se cuidar. Essa função, portanto, não é exclusiva das mães biológicas ou é um instinto materno. Por isso, é fundamental compreender a maternagem para entender a essência do cuidado ao outro.

A filósofa francesa Elisabeth Baudinier em sua obra *O conflito: a mulher e a mãe*, caracteriza a maternidade como uma “construção social”, ou seja, não existe um “instinto materno biológico” e universal que torne a mulher automaticamente apta ou desejosa de cuidar. Você já parou para pensar por que, quando um bebê chora, seu coração de mãe dispara? Ou por que, ao ver uma pessoa idosa com dificuldade de se locomover, um impulso de auxílio surge quase automaticamente? Podemos rotular essas respostas como “instinto materno”, no entanto, ao analisar o conceito de maternagem, estamos diante de algo muito mais profundo e complexo.

O mito de que a mulher nasceu para o sacrifício e que o cuidar é uma “vocação natural” possui uma lógica perversa porque a maternagem “é produto de um preparo para o papel feminino e identificação com as funções femininas inserida na relação hierárquica e diferenciada da divisão social e sexual do trabalho como uma atividade subalterna, com valor social insignificante” (CHODOROW, 1990), que se tornou uma atividade naturalizada na condição feminina. Socialmente, essa crença naturalizada da maternagem aprisiona as mulheres em um destino biológico.

Quando pensamos que o cuidado é um dom inato, invisibilizamos o

esforço, a técnica e a carga emocional de quem cuida. O mito de que “cuidar é natural” acaba por criar uma situação perversa para qualquer cuidadora/or, cujo trabalho invisível e desvalorizado gera exaustão. Porém, para além de um serviço, o cuidar constitui um pilar que sustenta a vida

porque ao cuidar se está assegurando sobrevivência, saúde e possibilidades futuras de desenvolvimento.

Maternagem, portanto, não é uma mágica genética. Maternar é um trabalho que busca mitigar a vulnerabilidade do(a) outro(a); é uma escolha consciente e, sobretudo, uma prática de afeto, presença e doação ao outro pelo seu bem-estar e saúde. Por isso, é hora de olharmos para as cuidadoras(es) — mães ou não, profissionais ou familiares — desde uma nova perspectiva fundamentada na desmistificação da ideia de que o cuidado é um “dever sagrado da mulher”. A maternagem precisa ser reconhecida como um pilar da economia e da es-

trutura social porque sem cuidado, a sociedade não se mantém...

Ao considerar que a maternagem é um trabalho que exige inteligência emocional, resiliência física e uma entrega profunda, ajudamos a quebrar as correntes desse mito e elevar o

“A maternagem precisa ser reconhecida como um pilar da economia e da estrutura social porque, sem cuidado, a sociedade não se mantém...”

cuidar ao patamar que ele merece: o de uma competência essencial para a sobrevivência da espécie. Assim, da próxima vez que você observar uma cuidadora em ação, não veja apenas o cumprimento de uma tarefa, enxergue e reconheça a manifestação da maternagem e seu valor humano porque seja para quem gerou ou criou, seja para quem se dedica a aliviar o sofrimento de um enfermo ou a guiar o aprendizado de uma criança, a maternagem é a nossa maior tecnologia de sobrevivência.

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

O alerta do sarampo em épocas de celebração

Anderson Dias Cezar

O sarampo é uma doença viral aguda, extremamente contagiosa e potencialmente letal. Embora já tenha sido considerada erradicada no Brasil no passado, a perigosa queda nas taxas de imunização trouxe essa ameaça de volta ao radar das autoridades de saúde pública. É um grande equívoco, no entanto, acreditar que essa é apenas uma “doença de criança”. Na realidade, a infecção pelo vírus do sarampo em adultos costuma ser consideravelmente mais grave. As complicações severas — que incluem pneumonia grave, inflamação no cérebro (encefalite) e danos neurológicos — têm uma incidência muito maior na população adulta, elevando drasticamente o risco de internações prolongadas e até mesmo de óbitos.

Esse cenário de risco torna-se ainda mais crítico quando analisamos o comportamento da população em épocas de grande mobilidade. Períodos que combinam grandes eventos como a Copa do Mundo, as férias escolares e as tradicionais festas juninas compartilham uma característica fundamental para o vírus: a intensa aglomeração de pessoas. A relação entre esses eventos e o aumento dos casos é direta. Há uma circulação maciça de turistas domésticos e internacionais, conectando pessoas de regiões onde o vírus ainda circula ativamente com populações locais. Em ambientes festivos — onde o contato físico é constante, as pessoas cantam, celebram e compartilham espaços reduzidos —, cria-se o cenário perfeito para a disseminação da doença. Onde há multidão, o perigo se multiplica exponencialmente.

Esse poder explosivo de infecção ocorre porque o vírus do sarampo é um dos patógenos mais transmissíveis conhecidos pela medicina. Estima-se que uma única pessoa infectada seja capaz de transmitir a doença para até 18 pessoas não imunizadas ao seu redor. O contágio se dá de forma muito fácil e direta, por meio de secreções respiratórias expelidas ao tossir, espirrar, falar ou simplesmente rir próximo a alguém. Além disso, o vírus possui a impressionante capacidade de permanecer suspenso no ar, em formato de aerossóis, por até duas horas após o indivíduo doente ter deixado um ambiente fechado.

Diante de uma capacidade de transmissão tão agressiva, a vaci-

nação desponta não apenas como uma escolha pessoal, mas como um escudo coletivo vital. A vacina tríplice viral (que protege contra sarampo, caxumba e rubéola) ou a tetraviral (que inclui a varicela) são as únicas formas seguras e verdadeiramente eficazes de prevenção. Quando uma grande parcela da população está vacinada, forma-se a chamada “imunidade de rebanho”, uma barreira invisível que impede o vírus de encontrar novos hospedeiros e protege, de forma indireta, os mais vulneráveis, como bebês menores de seis meses e pessoas com o sistema imunológico comprometido que não podem receber o imunizante.

Para curtir o clima vibrante da Copa do Mundo, as danças das festas juninas e as tão aguardadas viagens de férias com segurança, a prevenção deve andar lado a lado com a diversão. A regra de ouro é checar e atualizar a caderneta de vacinação com as doses adequadas para a sua faixa etária antes de frequentar qualquer evento de grande porte.

Aliado à vacina, é fundamental manter a higiene frequente das mãos com água e sabão ou álcool em gel, adotar a etiqueta respiratória ao tossir ou espirrar (cobrindo o rosto com o antebraço) e garantir a boa ventilação dos espaços compartilhados. Caso surjam sintomas sugestivos, como febre, tosse, olhos avermelhados, coriza e as características manchas vermelhas pelo corpo, a orientação é evitar qualquer aglomeração, isolar-se imediatamente e buscar atendimento médico.

Apesar de o cenário exigir atenção, não há motivo para pânico. A ciência já nos forneceu a ferramenta mais poderosa e segura para neutralizar essa ameaça, e ela está disponível gratuitamente nos postos de saúde. Adotar essas boas práticas preventivas é, antes de tudo, um ato de amor e responsabilidade compartilhada. Ao manter a sua vacinação em dia e cultivar hábitos simples de higiene no seu cotidiano, você constrói uma barreira sólida contra o vírus.

O convite é simples, mas essencial: abraça o cuidado preventivo, proteja a si mesmo e a quem você ama, e garanta que as memórias dos grandes eventos e das férias sejam marcadas apenas por alegria, celebração e muita saúde!

Anderson Dias Cezar é biólogo, parasitologista e coordenador de pós-graduação da Faculdade Presbiteriana Mackenzie Rio

AUTOUIDADO & BEM-ESTAR

Solte-se na sintonia da música

“Naquela mesa, ele sentava sempre. E me dizia sempre o que é viver melhor. Naquela mesa, ele contava história, que hoje na memória eu guardo e sei de cor. Naquela mesa, ele juntava gente e contava contente o que fez de manhã.

E nos seus olhos era tanto brilho, que mais que seu filho, eu virei seu fã...”



Prof. Dra. Jackeline Susann

com quadro de depressão, ansiedade ou mesmo como suporte para pessoas autistas.

Desde os primórdios, o ser humano tem a capacidade de criar melodias. Além disso, somos o único animal que, de forma intencional, compõe músicas. A capacidade racional humana per-

mite combinar letra, compasso, intensidade e timbre de uma maneira perfeita. Assim, qualquer que seja o lugar, a música estará lá. Faz parte de todas as culturas. Fernando Iazzetta, professor titular de Música da USP, argumenta que a música, por um lado, “se constitui numa das mais ricas e difundidas atividades culturais da sociedade atual; e por outro, ela conserva um caráter de abstração que resiste a qualquer definição fechada ou precisa”. Nesse sentido, a liberdade artística é um ponto-chave para a criação de uma variedade de sons, letras e melodias. Nesse vasto espaço, o Brasil se destaca como um país com grandes talentos e diversidade musical. Num mundo de ritmos, certamente, você já encontrou o seu estilo musical e cantores preferidos.

Incluir a música na rotina de autocuidado é uma maneira simples de deixar o dia mais leve e feliz. Uma lista de músicas pode te acompanhar no caminho do trabalho, na hora de cozinhar, no momento de meditar ou mesmo minutos antes de dormir. Experimente também ouvir sinfonias instrumentais, sons da natureza e mantras. Esses tipos de canções acalmam e afluam o equilíbrio interno. Aprecie nosso tempero tropical, único e contagiante, que faz com que nosso país seja um berço cultural que abriga tantos talentos como Carmem Miranda, Alcione, Fafá de Belém, Cartola, Benito Di Paula e Luiz Gonzaga. Cuide-se em tom maior e “deixe a tristeza pra lá”. Musique-se!

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

Começo esta coluna com o trecho do samba *Naquela Mesa*, do compositor Sérgio Bittencourt. Essa é uma das minhas canções favoritas, porque carrega imagens e emoções: uma mesa que se tornou palco de acolhimento, encontros, conversas e lembranças de um filho sobre a presença amorosa do seu pai. Esse é um exemplo do poder da música, pois ela pode nos levar a pensar, a refletir e a imaginar. Ou ainda, de modo diferente, a música é um meio de deixar o corpo fluir pela dança, sem grandes preocupações acerca da vida.

A música é, talvez, a única linguagem que não exige tradução, pois o que prevalece é o sentir, o apreciar ou o encantamento sentido com uma letra ou uma melodia. Nietzsche disse: “Sem música, a vida seria um erro”. Você consegue imaginar a vida sem música? Impossível, né? Em uma segunda-feira cinzenta, uma música tocando no rádio pode salvar o seu dia. A própria natureza tem a sua musicalidade: o canto dos pássaros, o som da chuva, o assobio do vento, as ondas do mar, o encontro das folhas das árvores, as batidas do coração... Ao mesmo tempo, a música é capaz de “silenciar” e nos desligar dos ruídos do mundo, como falas descontraídas, buzinas incessantes e notificações tecnológicas constantes. A música pode interromper fluxos sonoros que incomodam no dia a dia, em prol de momentos de conexão e paz. A musicalidade é um meio de encontrar a si, de relaxar e perceber as nossas emoções. Especialistas reconhecem a musicoterapia como uma alternativa para pessoas

“Tão bom perder-se em melodias que levam o espírito a outra dimensão. A música tem o poder de tornar a realidade mais leve e o mundo um lugar mais acolhedor.”

SÓCRATES: a primeira IA em espiritualidade, ciência e saúde

Imagem IA/Reprodução



Na abertura do 7º Congresso Internacional de Ciência, Saúde e Espiritualidade (Conupes 2026), uma oportunidade única para aprendizados e trocas interdisciplinares sobre os estudos acadêmicos em espiritualidade (<https://www2.ufjf.br/medicina/2026/04/24/conupes-2026-7o-congresso-internacional-de-ciencia-saude-e-espiritualidade-21-a-23-de-maio-2026/>), foi lançado o SÓCRATES, primeiro assistente de inteligência artificial (IA) para espiritualidade, saúde e ciência do mundo, fruto de parceria dos pesquisadores do Núcleo de Pesquisas em Espiritualidade e Saúde da Universidade Federal de Juiz de Fora (Nupes-U-FJF) (<https://www2.ufjf.br/ppgsaude/curso/linhas-de-pesquisa/nupes-nucleo-de-pesquisas-em-espiritualidade-e-saude/>) com a InBot, empresa brasileira líder em IA conversacional.

A base de dados será ampliada progressivamente, com a incorporação de novos estudos e o refinamento contínuo

da IA, a partir de metodologias já utilizadas no desenvolvimento de soluções generativas, como curadoria de conteúdo, estruturação da base de conhecimento, ajustes de comportamento, critérios de resposta e melhoria progressiva da experiência conversacional.

Converse agora com o Sócrates: <https://socrates.inbot.com.br/>

Link da live de abertura do Conupes: https://www.youtube.com/live/ChaHPOo8Fj8?si=39AXyf_xeGkAXOP7

Para sugestões de aprimoramento, envie e-mail para: socrates.nupes@gmail.com

PRECE

Ao ARCANJO ZADKIEL, que significa “a retidão de Deus”. É o arcanjo da misericórdia, benevolência e compaixão. Ajuda a ter compaixão por si próprio(a) e pelo(a) outro(a).

Arcanjo Zadkiel, por favor, me ajude a curar a minha mente e sentimentos.

Ajude-me a perdoar para que eu me liberte do passado.

Se há algo que não entendo, ajude-me a ter clareza.

Se preciso ser mais compassivo(a), traga-me a misericórdia de Deus.

Se eu estiver preocupado(a) e ansioso(a), por favor, encha meu coração de fé e serenidade.

Agora, entrego a Você, Arcanjo Zadkiel, e a Deus, o que me perturba e aflige (fale em voz alta o que é)

E, tenho plena confiança de que Deus e você têm o poder de cura para solucionar tudo com a graça, harmonia e sabedoria divina.

Paz profunda e Gratidão por me ouvir e ajudar.

Reprodução



REPENSANDO A LOUCURA

Entre ciência e existência

No evento anual Repensando a Loucura 2026, *Experiências que transformam: entre ciência e existência*, tivemos a alegria de reunir profissionais de saúde mental, pesquisadores, experienciadores/as, familiares e pessoas interessadas em ampliar o diálogo sobre sofrimento



Ligia Splendore

psíquico, espiritualidade e cuidado. Diferentes vozes e saberes se encontraram por meio de palestras, relatos pessoais, prática de meditação e espaço de troca, reafirmando uma pergunta central que atravessa o trabalho do movimento Repensando a Loucura: *como construir formas mais humanas, integrativas e acolhedoras de compreender e cuidar do sofrimento mental?*

Esse espaço anual de encontro entre ciência, experiência e espiritualidade, reconhece que muitas experiências humanas intensas, frequentemente associadas ao sofrimento psíquico, também se destacam profundamente nas dimensões subjetivas, existenciais e espirituais. Então, ao reunir perspectivas diversas, ao mesmo tempo criamos espaço para ampliar o debate sobre saúde mental e abrir caminhos para abordagens mais sensíveis à complexidade da experiência humana. Para

quem não pôde acompanhar ao vivo, é possível acessar o conteúdo do evento pelo Instagram [@repensandoaloucura](https://www.instagram.com/repensandoaloucura), e conhecer sobre como diferentes estudos contribuem para a compreensão e validação das experiências espirituais como fenômenos inerentes à condição humana.

Lançamos o projeto de livro sobre Relatos de Experiências Espirituais Intensas e Emergências Espirituais, no qual serão reunidas narrativas pessoais que expressam a diversidade e o espectro dessas vivências, desde experiências de expansão da consciência e vivências espirituais profundas até momentos de grande desorganização emocional ou psíquica, incluindo também os desafios relacionados à sua interpretação, integração e ao frequente entrelaçamento ou sobreposição de sintomas com diagnósticos de transtornos mentais.

Mais do que registrar experiências, o livro nasce como um convite à escuta. Um espaço para dar visibilidade às vozes de quem viveu essas experiências e, muitas vezes, encontrou pouco acolhimento ou compreensão para nomeá-las.

Seguimos acreditando que ampliar escutas, reunir diferentes saberes e legitimar a experiência vivida é parte essencial da construção de novos caminhos de cuidado em saúde mental, caminhos que acolham a complexidade do sofrimento humano com mais presença, rigor, sensibilidade e humanidade.

Finalizo com o depoimento de experienciadora S.B., que esteve no evento e agora compartilha suas percepções:

Fiquei muito emocionada com tudo que é oferecido voluntariamente com tanta dedicação e amor por todos os profissionais de diferentes áreas de saúde mental. Eu, experienciadora, me senti acolhida e compreendida. Quem dera já existisse o Repensando a Loucura desde minha adoles-

“Muitas experiências humanas intensas estão, frequentemente, associadas ao sofrimento psíquico”

cência, quando tive as primeiras experiências espirituais. Hoje aos 64 anos, graduanda de psicologia e pós-graduanda em psicologia trans-

passoal, participar do encontro foi uma oportunidade enriquecedora de conhecimentos, expandindo as possibilidades de caminhos que estão sendo construídos para que mais e mais experienciadores recebam acolhimento e compreensão com olhar científico e se libertem do estigma “não somos loucos”, e devemos ser excluídos da sociedade, como éramos tratados antigamente, antes do movimento antimanicomial. Somos pessoas que experienciam vivências profundas e íntimas com a espiritualidade, que vivemos uma travessia de experiências transformadoras e que com o acompanhamento adequado nos leva para uma estrada de convivência equilibrada e harmoniosa com o nosso transcendente.

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



Ligia Splendore
PSICÓLOGA

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

Como evitar que fracassos definam nossa identidade?

Luis Carlos Marques Fonseca

A pressão para sermos bem-sucedidos social e economicamente transformou erros e perdas em uma crise de identidade coletiva. Ao observarmos a sociedade atual, percebemos que a angústia de “não atingirmos determinados resultados que desejamos” nasce, em grande parte, da incapacidade de separar nossos resultados de quem essencialmente somos. Por que permitimos que um tropeço se transforme em uma sentença? A resposta, embora complexa, reside na forma como construímos nossa identidade, pois a chave para a liberdade não é a ausência de tropeços, mas a prática consciente da não identificação com as nossas conquistas e fracassos.

A sociedade contemporânea nos empurra para uma fusão perigosa entre o “fazer ou ter” e o “ser”. Se um projeto colapsa, a pessoa se sente inferior; se um papel social se desfaz, ela sente que perdeu a “razão de viver”. No entanto, precisamos resgatar a perspectiva do ator e do personagem. O seu “Eu real” é o ator; as circunstâncias da vida — o emprego, os sucessos, as poses, as relações sociais, as crises — são apenas papéis no palco. O ator se entrega ao papel com intensidade e responsabilidade, mas ele nunca esquece que, ao fechar das cortinas, sua essência permanece intacta, independentemente de o personagem ter triunfado, fracassado ou perecido.

Para evitar que uma fissura se torne um trauma limitante, é preciso aprender a extrair a essência da experiência, e tornar-se mais consciente de si mesmo. Quando erramos, temos dois caminhos: carregar a dor do “erro” como um trauma que limitará futuras ações ou aprender com ele, tornando-se mais aptos a integrar conscientemente novas situações

mais complexas de vida. O fracasso só define a identidade daquele que não é capaz de aprender com os próprios deslizes. Quando assumimos a responsabilidade pelos nossos erros, temos a possibilidade de correção, paramos de culpar a nós mesmo, aos demais ou ao destino e retomamos as rédeas do nosso caminho, de sermos cada vez mais conscientes.

Viver sem apego excessivo aos resultados não significa agir com indiferença, mas sim aproveitar com plenitude cada momento presente. O “Eu artificial” adora habitar o passado, remoendo mágoas e falhas antigas para justificar o medo do futuro e a responsabilidade de ser o dono do próprio destino. Estar inteiro no agora, fazendo uso de toda experiência acumulada, é a única forma de impedir que a memória negativa e o apego às nossas conquistas e fracassos passados ditem nossos próximos passos.

As conquistas e fracassos, portanto, devem ser vistos como oportunidades de aprendizado. São experiências necessárias para o despertar das virtudes próprias de nossa verdadeira identidade: a vontade, a intuição e a inteligência. Quando deixamos de rejeitar a queda e passamos a observar o que ela nos ensina, a identidade deixa de ser um castelo de cartas vulnerável ao vento das circunstâncias e se torna uma estrutura sólida, forjada na experiência e na sabedoria de quem se identifica com algo em si mesmo que está além de qualquer resultado passageiro.

Não somos o que nos acontece; somos seres conscientes que decidem o que fazer com aquilo que acontece. O palco pode mudar, mas o ator, se estiver consciente de si, jamais se perde na cena.

Luis Carlos Marques Fonseca é diretor-presidente da Nova Acrópole Brasil Norte

CONFRARIA DA MENTE

Por que a culpa não some?

Existem pessoas que carregam dentro de si a culpa de uma decisão tomada por dez, quinze, vinte anos. Já foram à terapia. Já leram sobre perdão. Já fizeram as pazes com a decisão, pelo menos na superfície. E ainda assim, em uma noite quieta, como se o tempo não tives-



Andrés De Nuccio

se passado, a culpa volta com a mesma força e nitidez de sempre. Mas por quê? Porque o problema não está na decisão tomada, mas na premissa escondida dentro do sentimento de culpa.

A culpa carrega uma afirmação que raramente é dita em voz alta, mas que está sempre lá, operando por baixo: “Eu poderia ter feito diferente”. E, se eu poderia ter feito diferente, então eu fiz a escolha errada, eu falhei e mereço “carregar isso”. Parece lógico, mas é uma ilusão...

Pense no momento exato em que aquela decisão foi tomada. Não pense do lugar onde você está hoje, com tudo que aprendeu depois da decisão tomada, com a distância do tempo e a clareza que só o resultado traz. Pense naquele momento específico da tomada

“Você não se perdoa porque, no fundo, acredita que deveria ter sido outra pessoa. Mas você só poderia ser quem era”

de decisão: o que você sabia? Quais eram seus recursos emocionais, financeiros, relacionais? Que crenças você carregava? Que medos operavam por baixo? Que informações você tinha acesso, e quais estavam fora do seu alcance?

Nenhum de nós decide no vácuo. Decidimos sempre a partir de um conjunto de condições que não escolhemos inteiramente: a história que carregamos, o conhecimento que temos até ali, os recursos disponíveis naquele instante, o estado emocional daquele dia, as influências de pessoas e circunstâncias que nem percebemos. Com tudo isso, você tomou a melhor decisão que era possível tomar no momento em que foi tomada, e não a melhor decisão imaginável; mas a melhor decisão possível para

aquela pessoa, naquele momento, com aquela mente. Se você pudesse ter feito diferente, teria feito. O fato de não ter feito é a evidência de que, naquele instante, não havia como.

A culpa não some porque exige que você aceite algo difícil. A culpa não desaparece

porque você é humano, limitado, parcial, e que isso não é uma falha de caráter. A culpa é a condição de qualquer ser que existe no tempo, com recursos finitos e conhecimento incompleto. Por isso, “soltar a culpa” não é se absolver de responsabilidade, mas reconhecer que responsabilidade não é a mesma coisa que onipotência.

Há uma prática simples que pode ajudar, especialmente diante de decisões importantes. Antes de decidir e colocar a decisão em prática, escreva. Anote a decisão, as variáveis que você considerou, as informações às quais tem acesso

naquele momento, as razões que pesaram de um lado e do outro. E escreva, com todas as letras: “com os recursos, o conhecimento e as condições que tenho agora, esta

é a melhor escolha que consigo fazer”. Não é burocracia. É um ato de honestidade com o futuro. Porque, quando as coisas não saírem como o esperado — e, às vezes, não saem —, você vai ter em mãos a prova de que fez o que era possível. Não o que era perfeito; o que era possível. E essa diferença, vista com clareza, é o que dissolve a culpa antes que ela se instale.

Você não se perdoa porque, no fundo, acredita que deveria ter sido outra pessoa. Mas você só poderia ser quem era, com tudo o que isso inclui... Aceitar essa condição, curiosamente, é o começo de uma relação mais honesta e mais gentil consigo mesmo.

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

Você não se perdoa porque acredita que deveria ter sido outra pessoa.

Mas você só poderia ser quem era.

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



CONFRARIA DA MENTE
www.andresdenuccio.com.br/confraria_da_mente

Dia Internacional do Yoga

Luciana M. S. Ferraz

Em 21 de junho, o mundo celebra o Dia Internacional do Yoga, data proclamada pela Organização das Nações Unidas como um convite à harmonia, ao equilíbrio e ao bem-estar integral do ser humano. Mais do que uma prática física, o Yoga representa uma filosofia de vida que promove a união entre corpo, mente e consciência, inspirando uma forma mais saudável, pacífica e consciente de viver.

Nesse contexto, a Brahma Kumaris contribui há décadas com ensinamentos e práticas voltados ao fortalecimento interior e ao desenvolvimento de valores humanos e espirituais. Por meio da meditação Raja Yoga, oferece um caminho acessível e profundo de autoconhecimento, permitindo que cada pessoa redescubra sua paz interior e aprenda a viver com mais clareza, equilíbrio e propósito. O Raja Yoga ensina que a verdadeira transformação começa no pensamento e na qualidade da consciência. Em meio à correria, às pressões e aos desafios da vida moderna, a prática da meditação torna-se um espaço de silêncio e reconexão consigo mesmo e com Deus, fortalecendo a capacidade de lidar com as situações do cotidiano com serenidade, respeito e sabedoria.

Na prática da meditação Raja Yoga, esse processo interior acontece de forma gradual e consciente. Inicialmente, a pessoa aprende a voltar a atenção para dentro de si, reconhecendo-se como uma alma e direcionando os

pensamentos para qualidades originais como paz, amor e pureza. Em seguida, vem o estágio da contemplação, no qual se aprofunda a reflexão sobre a própria essência espiritual, permitindo que pensamentos elevados fortaleçam a consciência interior e a conexão com o Ser Supremo. Com a continuidade da prática, surge naturalmente a concentração — um estado em que a mente se estabiliza e as distrações diminuem, possibilitando experimentar sentimentos genuínos de serenidade, leveza e força interior. Aos poucos, essa vivência conduz ao estágio da realização, quando aquelas qualidades deixam de ser apenas um conceito e transformam-se em uma experiência profunda e silenciosa do ser.

A meditação Raja Yoga também ensina que a mudança verdadeira acontece quando assumimos responsabilidade pelos próprios pensamentos, sentimentos e atitudes. Ao despertar as qualidades positivas já existentes na alma, desenvolvemos maior equilíbrio emocional, clareza mental e uma relação mais harmoniosa conosco, com os outros e com o mundo. Por isso, ao celebrar o Dia Internacional do Yoga devemos também reconhecer a importância do cuidado interior como alicerce para uma vida mais equilibrada e para relações marcadas pelas qualidades mais nobres. A transformação do mundo começa na transformação silenciosa da consciência humana.

Luciana M. S. Ferraz é coordenadora da Brahma Kumaris no Brasil

ELEVAÇÃO DA CONSCIÊNCIA

O óbvio é ilusão da realidade

Quem somos? Essa é uma pergunta que acompanha a humanidade há milênios. Ela nos conduz pela senda da identidade, da essencialidade e do inevitável encontro com aquilo que realmente somos.



Profa. Dra. Maribel Barreto

Ao longo da história, encontramos registros profundos sobre essa busca. Mestres espirituais,

desde Krishna até os dias atuais, têm procurado compreender o Ser em sua totalidade, apoiando-se na experiência direta, no raciocínio honesto e no sentimento desperto. Trata-se de uma abordagem que ultrapassa a fragmentação, a superficialidade e as ilusões que tantas vezes confundem nossa percepção da realidade.

Nessa jornada, buscamos a mais alta definição de identidade. Esses mestres nos mostram que, enquanto não alcançamos um grau significativo de consciência, o discernimento do ser humano permanece limitado. Sem distinguir claramente a ilusão da realidade, tornamo-nos mais vulneráveis

a escolhas equivocadas, inclinados(as) a riscos e perigos inevitáveis, bem como a prejuízos quase irreparáveis, especialmente nos relacionamentos e nos projetos que idealizamos. Sair da ilusão e adentrar o campo da realidade é um convite permanente. Para aqueles que já percebem, ainda que teoricamente, sua verdadeira identidade, chega o momento de aprofundar a experiência de reconhecer em si mesmos a razão de sua existência. Nesse processo, a consciência é a chave.

Quando refletimos sobre consciência e identidade, percebemos que são sinônimas, pois o meio dá forma ao fim: enquanto a identidade expressa quem somos, a consciência nos permite reconhecer e vivenciar essa verdade no cotidiano. Por isso, a consciência desempenha um papel fundamental: ela evita ou dissolve as ilusões que nos afastam de nossa verdadeira natureza. Essas relações envolvem tanto a nossa Natureza Interna quanto a Natureza Externa, o

nosso universo orgânico individual e o universo orgânico total, em equilíbrio dinâmico, visto que, no Universo, tudo é sistêmico, tudo é orgânico, tudo existe e funciona em razão do Todo.

Nessa perspectiva, você percebe que o Universo busca conhecer a si mesmo por meio

de todos nós? Pois bem, em cada ser humano, ele se observa, se questiona e se revela. Assim, Deus não apenas nos convida a cumprir uma tarefa no Todo; convida-nos a reconhecer nossa participação consciente nele. Isso amplia nossa responsabilidade e se torna mais perceptível à medida que se eleva o nosso grau de Consciência.

Lembremos, portanto, que, no Universo, nada diverge; tudo converge e nos faz compreender o todo do protocolo de Deus para conosco. Nessa dimensão do Universo e de seu papel, estudos científicos, filosóficos e religiosos anunciam

“Sem distinguir claramente a ilusão da realidade, tornamo-nos mais vulneráveis a escolhas equivocadas”

que ele é feito para gerar vida, consciência e inteligência. Sem a nossa Existência, sem uma

Consciência, o Universo não poderia existir. Ele nos convida a nos percebermos como o Centro do Universo, de maneira a podermos viver em plena sintonia com ele e com Tudo. Somos, assim, um microcosmo do ser cósmico, constituídos da mesma matéria e sustentados pela mesma dinâmica que permeia tudo o que existe. Somos expressão do inusitado, do inenarrável e do inefável que habita em nós e em todas as coisas.

Essa certeza, por si só, já nos instiga, atrai e impulsiona a desvendá-la em nós, desde nós mesmos. Reconhecer nossa origem divina, transcendental e real, ainda que temporariamente, é, de fato, o primeiro passo da Identificação. Experimentemos. Juntos pela Consciência.

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

Jornada DO YOGA

EVENTO ESPECIAL EM HOMENAGEM AO DIA INTERNACIONAL DO YOGA

DIAS 20 E 21 DE JUNHO

O INSCRITO PODE PARTICIPAR:

SÁBADO 14h20 às 18h ou DOMINGO 9h30 às 17h

CONTRIBUIÇÃO VOLUNTÁRIA (sábado ou domingo sem hospedagem)

CONTRIBUIÇÃO DE REFERÊNCIA (com hospedagem e refeições completas)

O QUE VOCÊ IRÁ VIVENCIAR NESTES DIAS:

EXPERIENCIAR OS BENEFÍCIOS DO YOGA TRILHA RAJA YOGA, KARMA YOGA E HATHA YOGA MEDITAÇÃO

LOCAL: BRAHMA KUMARIS EM SERRA NEGRA

INSCRIÇÕES VIA WHATSAPP 19 99537-2632

A farsa de campanhas e a perpetuação da violência contra a pessoa idosa

Profa. Dra. Windyz Ferreira

Quinze de junho, *Dia Mundial de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa*. Instituída em 2006 pela Organização das Nações Unidas e Rede Internacional de Prevenção à Violência à Pessoa Idosa, a data visa combater o abuso físico, psicológico, patrimonial, a negligência e o abandono que corroem a dignidade daqueles que construíram o nosso presente. No Brasil, junho é o mês da “fitinha violeta” que tem o mesmo propósito da campanha internacional.

Enquanto estou aqui sentada escrevendo sobre esse tema social tão importante, um misto de indignação e descrença emerge... porque eu sei que a realidade de quem cuida e de quem é cuidado permanece estagnada na precariedade, enquanto é possível enxergar um movimento em defesa da pessoa idosa ganhando corpo nas mídias sociais e no país. Como acadê-

mica que trabalhou mais de 30 anos na defesa dos direitos da pessoa com deficiência no Brasil, minha descrença e indignação vem na esteira do fato de que *eu sei que as políticas públicas no país tendem a sobreviver apenas no papel*, preto no branco, enquanto a realidade da população vulnerável – qualquer que seja, continua a ser violada porque... não há punição! Aqui é importante enfatizar que o envelhecimento populacional e a crescente violência contra o/a idoso/a é um tema transversal que afeta todas as camadas sociais, sem distinção de raça, sexo, cor, religião, condição socioeconômica, capacidade etc.

No Brasil, o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003) pode ser considerado uma “bússola jurídica”, que determina que a pessoa idosa *tem prioridade absoluta* e que violar seus direitos é crime. Mas quantas pessoas foram denunciadas e acusadas de crime? Quantas estão pagando por

seus crimes? Quem são essas pessoas? A lei existe — preto no branco, mas qual o percentual da população que está, de fato protegido? E a pessoa idosa que vive em Instituições de Longa Permanência, que são abandonadas por familiares que tomam posse de tudo que lhe pertence e ignoram que elas existiram em suas vidas? E as pessoas idosas que têm quadros de demência (com e sem) diagnósticos? As perguntas são muitas e as respostas ainda inexistente porque os processos e procedimentos político-legal são extremamente lentos e a mudança da cultura de invisibilização da pessoa idosa é ainda mais difícil... pode levar décadas.

A campanha que divulga o *Disque 100* é excelente, mas a chamada funciona? O que acontece após a denúncia ou pedido de socorro? Onde está quem compõe a rede de proteção que deveria atuar após a denúncia? E se um vizinho denuncia uma situação de abuso, o que acontece? Quantas vezes, após uma denúncia, o(a) idoso(a) permanece na mesma situação de risco que piora a cada dia? Eu chamo isso de propaganda falsa, que apenas assegura ao perpetrador a certeza de que vai sair ileso, impune... por isso pode continuar ser violento e criminoso!

Campanhas de conscientização são importantes? Sim! O incentivo à denúncia é fundamental? Sim! Todavia, campanhas pontuais, sem

mudanças político-sociais ágeis, tornam-se apenas milhões de posts e blá-blá-blá nas mídias sociais, paliativos ineficientes para “inglês ver”, enquanto denúncias sem resposta legal efetiva e sem ações que assegurem a segurança e a proteção da pessoa idosa acabam revitimizandoo(a) idoso(a), que continua sofrendo uma violência que tende a crescer.

Por isso, 15 de junho não deve ser um dia de celebração nacional ou internacional, mas um dia de luto e conscientização sobre o que ainda não foi feito para cumprir a lei! Não devemos fazer posts lembrando dos direitos da pessoa idosa no mês do *Junho Violeta*, mas fazer um movimento social que exige estudos sobre as demandas reais dessa população e orçamento público realístico, que reflète a realidade demográfica de um país que envelhece aceleradamente.

Enquanto os governos continuam a dar mais valor e visibilidade ao texto da lei do que à realidade cotidiana da pessoa idosa, enquanto o profissional de saúde for desvalorizado e o cuidador familiar for invisibilizado, a violência contra esse grupo vulnerável continuará sendo um retrato fiel da nossa própria falência moral. *Não quero mais políticas de papel*. Quero recursos, quero formação, quero suporte, quero respeito pela vida de alguém que está no fim do seu ciclo vital e pela saúde e cuidado de quem cuida, para mim a única forma de combater a violência que, silenciosamente, nos assombra.

Profa. Dra. Windyz Ferreira, editora do JORNALZEN, é especializanda em Neurociências e em Envelhecimento Humano



23ª FESTA JUNINA
CASA DA CRIANÇA PARALÍTICA DE CAMPINAS 20 DE JUNHO

Vem aí a 23ª edição da Festa Junina Beneficente da Casa da Criança Paralítica! Prepare-se para muita alegria, comidas e bebidas típicas, brincadeiras, bingo, prêmios e **aquele clima junino que todo mundo ama.**

SMARTV 1ª rodada
MOTO OKM 2ª rodada
MOTO OKM 3ª rodada

Compre sua cartela do bingo antecipadamente e concorra a esses prêmios especiais.
Valor da cartela: **R\$60,00**
A cartela te dá o direito de concorrer aos 3 prêmios.

Aponte a câmera do seu celular e compre online

Dúvidas e compras pelo WhatsApp: (19) 98389-1110
Rua Pedro Domingos Vitali, 160 - Parque Italia, Campinas



BIBLIOTECA PÚBLICA ANTÔNIO MODANESI

Apresenta...
Programação Infantil
Agenda de junho
Sábados às 11h

13/06 - Roda de Histórias com Tati Mendes
20/06 - Roda de Histórias com Tati Mendes
27/06 - Roda de Histórias com Tati Mendes

SECRETARIA MUNICIPAL DE CULTURA
PREFEITURA DE INDAIATUBA
UM NOVO TEMPO PRA VOCÊ

Indaiatuba recebe oficina gratuita de leitura acessível

A Biblioteca Pública Antônio Modanesi, em parceria com a organização Mais Diferenças, promoverá no dia 17 de junho a oficina gratuita “Biblioteca MD e as estratégias para promover o direito à literatura”. A atividade é voltada a profissionais da cultura, educação, bibliotecas, organizações sociais, mediadores de leitura e demais interessados em ampliar o acesso à leitura por meio de práticas inclusivas e acessíveis.

Com duração de quatro horas, a oficina apresentará estratégias para promover o direito à literatura, discutindo conceitos relacionados à democratização do acesso ao livro, à leitura e à informação. A proposta é contribuir para a construção de ambientes mais inclusivos, capazes de atender diferentes públicos e necessidades.

Durante o encontro, os participantes conhecerão a Biblioteca Virtual MD, plataforma gratuita que reúne mais de 60 títulos de literatura disponíveis em múltiplos formatos acessíveis. O acervo conta com recursos como linguagem simples, tradução e interpretação em Libras, audiodescrição, legendas e narração, ampliando as possibilidades de acesso ao conteúdo literário.

A iniciativa é desenvolvida pela Mais Diferenças, organização da sociedade civil que atua na promoção da educação inclusiva e do direito à cultura. As inscrições são gratuitas e devem ser feitas [aqui](#) até o dia 15 de junho.

Caminhada guiada terá inauguração e passeio histórico

A Secretaria Municipal de Cultura de Indaiatuba promove no dia 13 de junho mais uma edição da Caminhada Guiada, desta vez com roteiro especial pelo Centro Histórico de Indaiatuba e participação na missa inaugural da Capela do Cemitério da Candelária.

A atividade terá início às 9h, com saída do Casarão Pau Preto, e seguirá por um percurso leve e plano de aproximadamente 1,5 km pela Rua Candelária e região central da cidade. Às 10h30, os participantes estão convidados para acompanhar a Missa Inaugural da Capela do Cemitério da Candelária.

A caminhada é gratuita, aberta ao público a partir de 10 anos e as inscrições são obrigatórias. Menores de idade deverão estar acompanhados por um responsável. As vagas são ilimitadas.

As inscrições podem ser realizadas pelo [Portal da Cultura](#) ou pelo formulário online: Portal da Cultura ou diretamente [neste link](#).



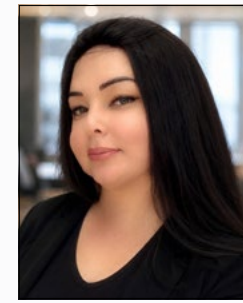
Nicole Goldstein/Secom

Passeio terá roteiro pelo Centro Histórico

DIFERENÇAS X IGUALDADES

Orgulho LGBTQIAPN+ e Marie Curie

Neste mês de junho, duas datas se encontram no calendário para nos fazer refletir profundamente sobre o nosso papel no mundo e as estruturas invisíveis que moldam a existência humana: 28 é o dia internacional que marca o orgulho LGBTQIAPN+, e 18 é o Dia do Químico. À primeira vista, a



Maria Lís Cardoso

ciência exata da Química e a luta pelos direitos humanos e de gênero parecem universos distantes, mas quando cruzamos essas celebrações de forma transdisciplinar, podemos entender que ambas as datas tratam da mesma urgência: desconstruir as forças ocultas que definem quem pode ou não ocupar certos espaços na sociedade.

Para compreender esse entrelaçamento, convido você a olhar para a trajetória de uma das maiores mentes da humanidade, Marie Curie: duas vezes prêmio Nobel (em Química e Física). Ela não foi apenas uma cientista brilhante que desbravou os segredos

dos elementos radioativos, mas também foi uma mulher que vivenciou na pele as barreiras de um sistema que já determinava o valor de um indivíduo por interpretações que nada tinham a ver com sua capacidade.

Refletindo a partir do Protocolo de Julgamento com Perspectiva de Gênero, publicado pelo Conselho Nacional de Justiça, a trajetória de vida de Marie Curie demonstra ao direito civil que o sistema social e jurídico determina diferentes resultados no julgamento do ato para diferentes indivíduos: quem é, seu lugar social, o que você faz, sua posição social, gênero e as expectativas tradicionais sobre corpos e identidades. É exatamente nesse ponto que a trajetória da cientista química se conecta profundamente à essência da data de 28 de junho.

Em 1969, houve a Revolta de Stonewall, um levante contra uma estrutura jurídica e policial que criminalizou e julgou pessoas puramente por quem elas eram: seu gênero, afeto e posição

social. Assim como Curie lutou contra o preconceito de uma academia científica patriarcal, a comunidade LGBTQIAPN+ enfrenta secularmente um tribunal social que tenta definir quem é digno de direitos e proteção no âmbito civil. Isso significa que as opressões de gênero e a discriminação

por orientação sexual não desaparecem historicamente, mas se transformam em forças sutis e sofisticadas que operam na opacidade das relações cotidianas. As estruturas de desigualdade social funcionam como campos invisíveis que moldam o espaço-tempo em que nos movemos, criando barreiras energéticas para quem diverge do padrão normativo estabelecido.

Portanto, conectar o Dia do Químico através de Marie Curie ao dia internacional de 28 de junho nos obriga a expandir a nossa consciência de forma transdisciplinar, de forma a compreender que a ciência, o direito e as lutas de

gênero fazem parte de um mesmo organismo vivo, onde o “Ser-sendo” busca sua libertação e expressão autêntica.

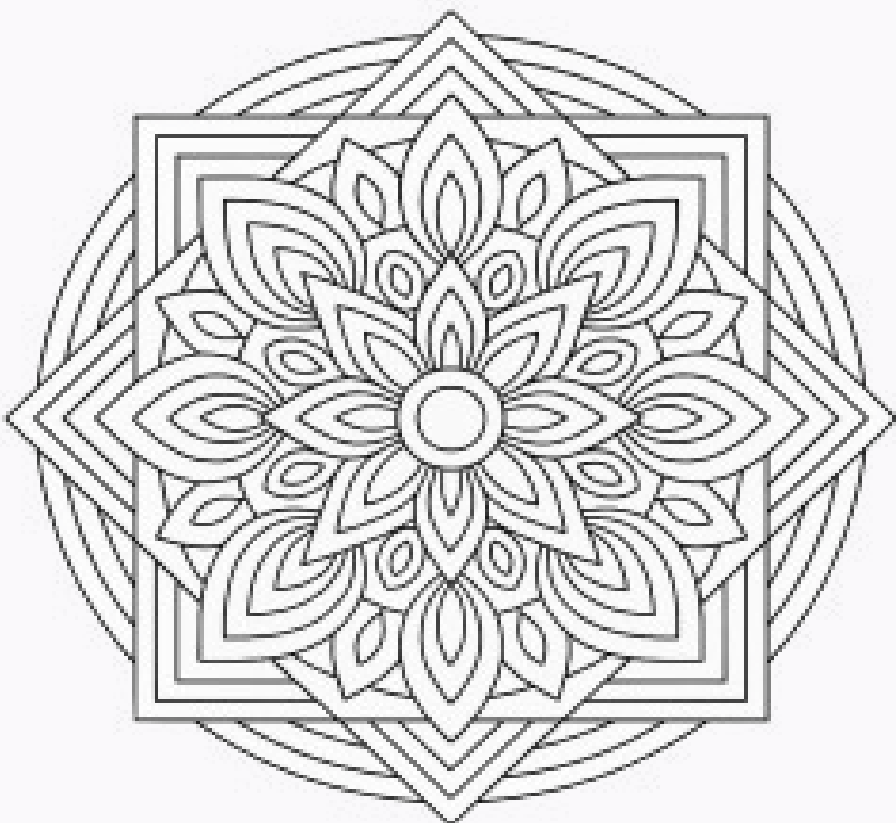
Celebrar junho no JORNALZEN, para mim, é mais do que uma data no calendário; é o espaço onde

“Assim como Curie lutou contra o preconceito de uma academia científica patriarcal, a comunidade LGBTQIAPN+ enfrenta um tribunal social que tenta definir quem é digno de direitos no âmbito civil”

eu me sinto mais humana a cada coluna. Como parte do grupo social LGBTQIAPN+ e como jurista, peço a você leitor(a) que procure aprender e compreender que a revolução pelos direitos civis e humanos exige de todos(as) uma atitude cuidadosa, criteriosa e empática. Enfim... que possamos utilizar a luz da trajetória de Marie Curie e a coragem histórica do dia 28 de junho para enxergar e desintegrar as partículas silenciosas de preconceito que ainda tentam ditar as regras do nosso espaço-tempo social.

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

MANDALA PARA PINTAR



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

RECEITA DO MÊS

SOPA AYURVÉDICA DE INVERNO TRIDOSHA

Ingredientes

- 2 xícaras de *moyashi* (broto de feijão) ou de lentilha rosa
- ½ xícara de abóbora cabotiá
- ½ xícara de mandioquinha
- ½ xícara cenoura (mandioquinha ou abóbora)
- 1 xícara de agrião, rúcula, couve ou espinafre picados grosseiramente
- ½ colher de sobremesa de gengibre fresco ralado
- ½ colher de café de cominho em pó + coentro em pó + cúrcuma (pó ou grãos)
- 2 folhas de louro
- 1 colher de azeite ou ½ colher sopa de óleo de coco
- Sal e limão

Preparo

Deixe o feijão *moyashi* de molho por oito horas ou a lentilha por quatro horas. Escorra e lave bem. Numa panela em fogo baixo, coloque o cominho, o coentro e a cúrcuma. Adicione o gengibre. Misture-os rapidamente. Em seguida, adicione meia colher de sopa de óleo de coco ou uma colher de sopa de azeite. Salteie o gengibre, cominho, coentro e cúrcuma por 30 segundos. Junte a cenoura cortada em cubos pequenos. Refogue rápido, para



acordar o doce dos legumes. Acrescente o *moyashi* e misture bem. Adicione o sal, o louro e cubra com água quente uns quatro dedos acima. Cozinhe em fogo baixo até tudo desmanchar. No final, jogue as folhas verdes. Desligue, pingue limão e ajuste o sal. Finalize com coentro fresco picado e um fio de azeite.

O tridosha é o conceito central do ayurveda, a medicina tradicional indiana. Refere-se à trindade de energias biológicas fundamentais — vata, pitta e kapha — que governam as funções fisiológicas, mentais e emocionais do corpo humano. O sistema tridoshico baseia-se na combinação dos cinco elementos da natureza: éter, ar, fogo, água e terra. No ayurveda, um alimento tridosha é um presente raro: acalma o vento de vata, refresca o fogo de pitta e dissolve a lentidão de kapha.

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Alimente seu fogo no inverno

O *ayurveda* me ensinou que não é só o estômago que digere a comida que precisa ser digerida. A mente também digere, os olhos digerem, os ouvidos digerem. E talvez seja por isso que tanta gente hoje vive cansada, inchada e ansiosa, mesmo “comendo bem”. Ainda não aprenderam que *comer*



Prof. Madá Neves

é diferente de *nutrir*, e que o ciclo do tempo é o maior indicador para tudo. Na alimentação, nosso corpo age e reage de formas diferentes. Quando criança, tínhamos nossas preferências, agrado ao palato, cores, aquilo que estimula os sentidos, que melhora a nossa frequência. Conforme passamos para as outras fases da vida, não é só isso que conta, mas também precisamos estar atentos a uma forma mais inteligente de nos alimentar, de nutrir não só nosso corpo, mas nossa mente.

Não é só o que entra pela boca que nutre ou intoxica você. É também o que atravessa sua mente, as emoções que você digere e a energia que você consome. A digestão física, o *agni* (nosso fogo digestivo, em sânscrito) reflete a capacidade do corpo de absorver nutrientes e eliminar toxinas. A digestão mental, por sua vez, reconhece que o estresse e o excesso de estímulos também causam desequilíbrios físicos.

O inverno chega devagar, pedindo coberta, silêncio e chá quente. Lá fora, a natureza se recolhe. E dentro da gente? Nosso corpo também muda. Segundo a sabedoria do *ayurveda* e da medicina tradicional chinesa, o frio externo desperta um calor interno: o fogo digestivo, ou *agni*, que fica mais forte nessa época, faminto, pedindo alimento que realmente nutra. Mas aí mora o perigo! Com o fogo interno mais alto, a vontade de comer aumenta. E a indústria já sabe: é tempo de propaganda de sorvete, salada crua gelada, suco *detox* com gelo. Tudo que apaga justamente a chama que o corpo acendeu pra se proteger. Resultado? Digestão lenta e gases. Sensação de peso, desânimo.

Muco contínuo e aquela gripe que não vai embora. O corpo grita por aquecimento e a gente oferece gelo. Não combina, corpo quente alimentação fria é desequilíbrio na certa. Como honrar seu fogo digestivo no inverno? O que fazer para aquecer dentro nos dias em que o mundo estiver frio por fora?

Sopas, caldos, mingaus, ensopados, legumes no vapor e muito mais. Lembrando que o cozimento é uma pré-digestão. Você entrega para seu estômago um alimento que já está “meio caminho andado”. Ele agradece com energia sobrando pra te aquecer, não só pra digerir.

Os maiores amigos do nosso corpo no inverno: raízes e abóboras. Há uma grande variedade de tubérculos como a batata baroa (a mandioquinha), inhame, cará, batata-doce, cenoura e finalmente a queridinha da culinária ayurvédica a abóbora por ser considerada um verdadeiro superalimento devido à capacidade única de nutrir profundamente o corpo sem sobre-

“O inverno chega devagar, pedindo coberta, silêncio e chá quente. Lá fora, a natureza se recolhe. E dentro da gente?”

carregar o sistema digestivo. Não podemos esquecer deles, os temperos que são abraços naturais no corpo e na alma: gengibre, canela, cúrcuma, cominho, louro, alecrim acendem o fogo digestivo sem agredir.

Comer com consciência no inverno é um ato de autocuidado. É entender que a natureza é cíclica e nós somos parte dela. Aqui vai a nossa bênção: Que neste inverno seu prato seja seu cobertor. Que cada colherada seja um convite pra se aquecer sem culpa, sem excesso, sem apagar o fogo sagrado que te mantém de pé. Um toque zen para você que gosta de cuidar do seu fogo digestivo e proteger a sua paz. Coma com calma, com alma com gratidão. Ao mudar a forma como você digere o alimento e você mudará a forma como digere o mundo.

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

EXPOSIÇÃO

**RESPEITÁVEL
IMAGINÁRIO**
CIRCO ITINERANTE



Entrada gratuita

SUJEITO A LOTAÇÃO

visitação **30/05 a 14/06**

10h-18h | TERÇA A SÁBADO

12h-18h | DOMINGO

Museu A CASA do Objeto Brasileiro
Av. Pedroso de Moraes, 1216 - Pinheiros

APRESENTAÇÃO

YAPO
BRASIL

A CASA
do objeto brasileiro

PRODUÇÃO

FAMILY
ASP

CURADORIA

Thiago
Marcondes

AGENDA

BRAHMA KUMARIS

Jornada do Yoga

Para celebrar o Dia internacional do Yoga. Painéis, workshop e práticas.

Datas: 20 e 21/6

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

Inscrições e mais informações: tinyurl.com/jornadayoga

Obs.: Você pode participar de toda a agenda, optar por se hospedar ou fazer as atividades de forma isolada.

Meditação pela paz mundial

21/6 (domingo), das 17h30 às 18h30

YouTube [@brahmakumarisbrasil](https://www.youtube.com/@brahmakumarisbrasil)

Brahma Kumaris Campinas

Palestras gratuitas aos domingos

Meditação: 17h30; palestra: 18h.

Aberta ao público | Sem inscrição

* Acesse brahmakumaris.org.br/#programacao para outras atividades on-line gratuitas

REPENSANDO A LOUCURA

Encontros quinzenais on-line gratuitos às sextas-feiras.

Para pessoas com problemas de saúde mental.

12/6, 26/6 e 3/7, das 18h às 19h30

Plataforma ZOOM (sem gravação)

Acesso: [@repensandoaloucura](https://www.youtube.com/watch?v=Cqle3ogZpnk&t=3s)

Assista ao vídeo Repensando a Loucura Psicose & Transcendência

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

SEN-BRASIL

Curso Introdotório Online

Emergência Espiritual: Saúde Mental & Autocuidado (seis módulos)

Um curso essencial para quem deseja compreender e apoiar processos de emergência espiritual de forma responsável, aliando ciência, psicologia e espiritualidade.

Inscrição e informações:

emergenciaespiritualbr.org

Gratuito. Aceita doações.

CULTURAZEN

O Núcleo de Dança Cisne Negro passou a integrar os projetos culturais implantados pelo Instituto CPFL no Parque Oziel, em Campinas. Serão oferecidas gratuitamente 100 vagas para aulas de balé clássico e 300 vagas para percussão, canto e dança afro



Tati Ferro

Divulgação



O Outback doou 20 mil reais em gift cards para a Associação Comunitária Nossa Senhora do Carmo, de Osasco, na inauguração de mais uma unidade

Divulgação/D'color



O Canto das Vitaminas – A Viagem de Polyana, peça sobre nutrição infantil com distribuição de exemplares do livro que inspirou o espetáculo teatral, marcou as celebrações dos 130 anos de Valinhos e será apresentada no dia 14 no Teatro Ralino Zambotto, em Itatiba

Ministério da Cultura e CPFL Energia apresentam

CINESOLAR

12/06 | Sexta-feira

Indaiatuba (SP)

Associação Só Brasil
Rua Lourenço Martins do Amaral,
271 - Jardim Brasil

18h30
Sessão de curtas-metragens

19h30
O Menino e o Panda

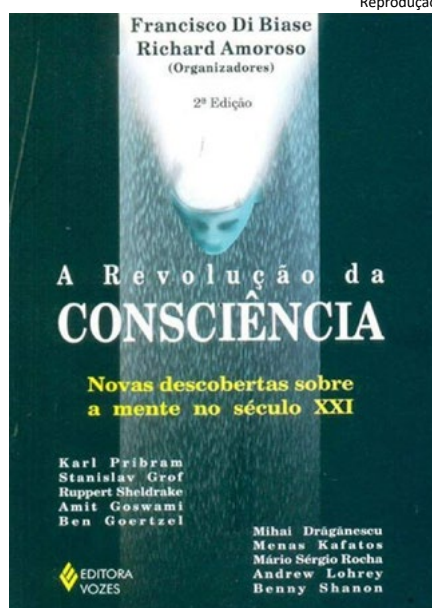
entrada gratuita

DICA DE LEITURA

A REVOLUÇÃO DA CONSCIÊNCIA

Francisco Di Biase e Richard Amoroso (Orgs.)
Editora Vozes

Nesta obra reúnem-se pela primeira vez os maiores pesquisadores(as) e pensadores(as) mundiais da consciência para responder com suas ideias e estudos científicos a algumas questões sobre a mente humana. Através de respostas surpreendentes e insólitas, os autores alteram dramaticamente o curso da cultura e da civilização ocidental.



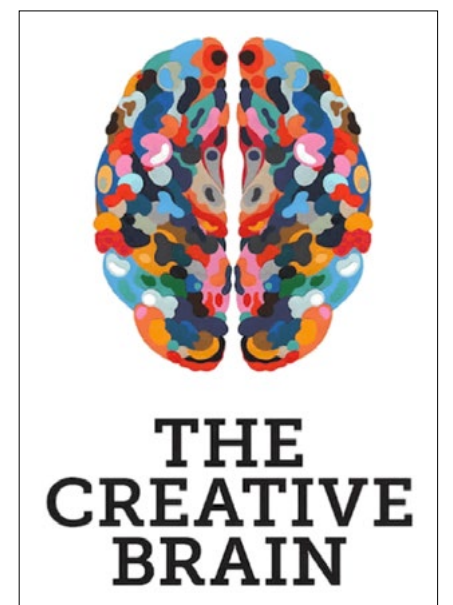
INDICAÇÃO DE FILME

COMO O CÉREBRO CRIA Documentário (2019)

Diretores: Jennifer Beamish e Toby Trackman

Neste documentário sobre criatividade humana, o neurocientista David Eagleman explora o processo criativo de vários profissionais inovadores e mostra formas impressionantes e arriscadas de aguçar a criatividade. O filme leva o público a uma jornada para conhecer profissionais de sucesso de todo o espectro criativo e desvendar o processo criativo.

<https://eagleman.com/television/the-creative-brain/>



JORNALZEN



FAÇA PARTE!

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS:

 @jornalzenoficial

 JORNALZEN

PRÓXIMAS ENTREVISTAS - INSTAGRAM:

***Andrés De Nuccio | * Maribel Barreto**

FIQUE LIGADO! DATAS A CONFIRMAR.