

Clara Palavra



Informativo da Casa de Francisco de Assis - Ano XV - N° 140

www.casadefranciscodeassis.org.br



**ESPÍRITO E MATÉRIA
ANTE A LEI DE EVOLUÇÃO**

Página 4

EDITORIAL

Amigas e amigos:

No dia 3 de agosto comemoramos mais um ano de fundação da CFA. São 38 anos de história, conquistas e vitórias, mas também de muita luta. Nada é fácil, e tudo deve ser muito comemorado. A união a força, a energia, os amigos que São Francisco colocou no nosso caminho e, principalmente, a dedicação e carinho de todos os voluntários, que ajudaram a construir esta trajetória de acolhimento espiritual e social. Como sempre, festejamos com a nossa tradicional feijoada. Animação, diversão, comida maravilhosa, muita energia boa, amigos, bingo e a música ao vivo do querido irmão Paulo César Fernandes fizeram com que a festa fosse coroada com o sucesso de sempre.

Segue a batalha em busca de patrocinadores, apoiadores, licitações, pessoas que possam ajudar na captação de recursos para a manutenção dos nossos projetos sociais. São muitas as necessidades: voluntários em vários setores, obras de manutenção, ajuda com alimentos, material de limpeza, de higiene pessoal, etc. Se você conhece alguém que possa nos ajudar nisso, mande-nos o contato, só assim podemos ter mais tranquilidade financeira.

Você também pode fazer parte dessa corrente de amor e solidariedade, associando-se, convidando amigos para apoiar a causa. Vamos juntos incrementar estes projetos de inclusão e integração social, de desenvolvimento humano. As crianças, jovens e suas famílias beneficiadas, tornam-se multiplicadores em suas comunidades, potencializando e difundindo o conhecimento e crescimento social. Vamos dar um pouco do que nos sobra?

Os movimentos sociais estão aí, urge uma mudança nos paradigmas. É DEVER de todos nós lutar por condições mais dignas de saúde, educação e transporte para o nosso povo que não aguenta mais viver em condições tão degradantes.

Não importa a religião, o fundamento é o mesmo: solidariedade, igualdade, caridade, amor ao próximo. Não adianta bater no peito e dizer-se religioso. Não adiantam palavras sem atitudes, orações sem mudança de comportamento. Um dos pilares do Espiritismo é o de que fora da caridade não há salvação. Segundo Emmanuel, "A Caridade é o processo de somar alegrias, diminuir males, multiplicar esperanças, e dividir a felicidade, para que a Terra se realize na condição do esperado Reino de Deus.

Então, mãos à obra irmãos!

Elizabeth Bomfim

Diretoria para o Mandato 2012 / 2014: **Presidente:** Elizabeth Menezes Bomfim; **Vice-Presidente:** Ana Beatriz Lopes de Lima; **1ª Secretária:** Vera Lucia Menezes Moraes; **2ª Secretária:** Berenice Maria da Silva; **1º Tesoureiro:** Paulo José Andreossi; **2ª Tesoureira:** Anita Galperin Barberi; **Conselho Fiscal:** Gustavo Bueno Moacyr Júnior, Eduardo Henrique Malburg, Geusa Muguet Costa; **Suplentes:** Patrícia Vasconcelos Boavista da Cunha, José Carlos dos Santos; **Conselho Superior:** Beatriz Antunes Frering, Janet Jabour, Sérgio Luiz Rodrigues da Cruz, Paulo Roberto de Lima, Dolores dos Santos Gomes; **Suplentes:** Fernando Soares de Moura Lins, Ana Cristina Vargas Guimarães.

Clara Palavra

Edição: Eliane Peixoto

Colaboradores: Vólia Bomfim Cassar, Elizabeth Menezes Bomfim, Janet Jabour, Marcia Mochel

Design gráfico: Sérgio Cruz

CASA DE FRANCISCO DE ASSIS SESSÕES PÚBLICAS

Segundas-feiras – 19 horas
(fechamento dos portões às 19:30 horas)

Quartas-feiras – 14 horas
(fechamento dos portões às 14:30 horas)

INFORME SOCIAL

Se você precisa de atendimento no Setor Terapêutico ou de Assistência Social, dirija-se à Secretaria e marque uma consulta ou entrevista. Todos os atendimentos serão feitos com hora e dia marcados com antecedência.

Nutrição

Valéria W. Azevedo CRN 04101365

Psicologia

Ângela Maria T. Leão CRP 05/1431

Ignês Helena Macedo Guita CRP 05/11917

Larissa de Figueiredo Rolemberg Mendonça CRP 05/44966

Lúcia Angélica R. Carvalho CRP 05/20691

Marina Conrado Riscado Cabral CRP 17/2223

Priscilla Guimarães Rebello de Mendonça CRP 05/13050

Sandra Maria M. Costa CRP 34069

Simone de Oliveira Vargas CRP 05/28013 (Psicóloga infantil)

Vitória Pamplona CRP 05/03078 (Orientações a gestantes)

Cardiologia

Dr. Lúcio Pereira de Souza CRM 52.13576-3

Odontologia (adultos e crianças)

Dr. José Ricardo Furtado CRO 14524-0

Pediatria

Luciana dos Santos Almeida – CRM 52.59040-2

Fisioterapia

Francisco de Assis M. Santos – CREFITO 59750-F

Fonoaudiologia

Mônica Jordão Pinheiro CRF 11.199

Encaminhamento jurídico

Dr. Carlos Roberto C. de Matos OAB/RJ 70891

Dra. Ida Angélica Ribeiro OAB/RJ 156347

Serviço Social

Mariangela Conceição de Queiroz CRESS 40072

Clara Palavra é um informativo da Casa de Francisco de Assis, declarada de utilidade pública estadual pelo Decreto 808/84 de 14.12.1984 * Declarada de utilidade pública federal pela portaria 972 de 22.10.2001 * CNAS – Conselho Nacional de Assistência Social nº 44.006.001.045/01-14 * CMAS – Conselho Municipal de Assistência Social nº 0295/00 * CMDCA – Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente nº 49/2004 de 20/10/2004 – Inscr. Municipal/ISS nº 02.923.041 * CNPJ 30.022.057/0001-52

WWW.CASADEFRANCISCODEASSIS.ORG.BR

e-mail: cfassis@uol.com.br

Rua Alice, 308 – Laranjeiras – Rio de Janeiro / RJ – CEP 22241-020



Horário de funcionamento: das 8h às 17h

www.casadeFranciscodeassis.org.br

Email: cfassis@uol.com.br

Tel./Fax: (21) 2265-9499 e 2557-0100

Rua Alice, 308, Laranjeiras

CEP 22241-020, Rio de Janeiro/RJ

Faça sua doação!

(A creche atende crianças de famílias de baixa renda)

Contribuição Mensal:

Por boleto bancário

Doações Eventuais:

Por depósito em conta a favor da

Casa de Francisco de Assis

(Banco Itaú, Ag. 0842, C/C 37406-8)

Visita da BP Energy do Brasil à creche

No dia 04/07, a Creche Santa Clara recebeu a visita dos funcionários da empresa BP Energy do Brasil Ltda. Foi uma tarde maravilhosa e encantadora, com muitas brincadeiras, música e um farto e delicioso lanche levados por eles. E para completar, ainda doaram brinquedos e 2 toneladas de alimentos não perecíveis. Ficamos muito agradecidos e sensibilizados com o lindo gesto. Bom seria se outras empresas também colocassem suas políticas de responsabilidade social em prática desta maneira, não é mesmo?



Palestra da Suely Caldas Schubert

No dia 13/07, recebemos a visita da nossa querida irmã Suely Caldas Schubert para uma palestra com o tema “Transição Planetária”. Suely, como sempre, nos encantou com sua simpatia e sabedoria. Muitos irmãos de outras casas espíritas também compareceram, e puderam, juntamente com os da CFA, tirar grande proveito dos ensinamentos e vivência que ela nos transmitiu. Após a palestra, ela autografou livros de sua autoria, e foi informada do sucesso de arrecadação de leite em pó, que foi pedido como doação para os participantes. Esperamos que ela possa retornar muito mais vezes.



ESPÍRITO E MATÉRIA ANTE A LEI DE EVOLUÇÃO

A Doutrina Espírita preceitua que existem dois elementos gerais no Universo: “matéria e Espírito e, acima de tudo, Deus.” Emmanuel elucida que “pela vontade divina, condensou-se a matéria cósmica no Universo sem fim. A matéria produziu a força, a força gerou o movimento, o movimento fez surgir o equilíbrio da atração e a atração se transformou em amor”.

Desta maneira, identificam-se todas as dimensões da vida em face da lei de unidade estabelecida pelo Criador. Considerando-se que na Terra todos os movimentos de evolução material e espiritual se processaram, como até hoje se processam, sob o patrocínio de Jesus.

A fonte de energia para todos os núcleos da vida planetária é o Sol, isso é fato!

E todos os seres recebem a renovação constante de suas radiações através da chuva incessante dos átomos solares. Destarte, as primitivas agregações moleculares, obedeceram ao pensamento divino dos prepostos do Cristo, quando nas manifestações iniciais da vida sobre a Terra e nos primórdios da organização planetária, encontraram, no protoplasma o ponto de início para a sua atividade realizadora, tomando-o como base essencial de todas as células vivas do organismo terrestre. Alguns concebem que no seres inorgânicos tudo é “cego, passivo, fatal; jamais se verifica “evolução”; não há mais que mudanças de estados na natureza intrínseca da substância. Argumentam que os minerais não têm forma própria, ao passo que os “seres vivos” possuem forma específica.

Os seres brutos apresentam composição química simples, ao passo que a “substância viva” é complexa. Os minerais não apresentam um ciclo vital (não nascem e nem morrem) - sua duração é ilimitada. Mas, acredito que nas atrações moleculares, ainda que não identifiquemos manifestações de espiritualidade, como princípio de inteligência, estou convencido de que os fenômenos rudimentares da vida em suas demonstrações de energia potencial estão presentes em face da evolução da matéria em seus infinitos aspectos dimensionais. Desse modo, a matéria “bruta” não é estanque e evolui.

Albert Einstein, a partir da Teoria da Relatividade afirmou que matéria e energia são as duas faces de uma mesma moeda. A matéria é energia condensada e a energia uma forma de apresentação da matéria. Endossando essa tese, o Espírito Emmanuel, considerando o processo radioativo, identifica a “evolução” da matéria, pois é nesse contínuo desgaste que se observam os processos de transformação das individualizações químicas, convertidas em energia, movimento, eletricidade, luz, na ascensão para novas modalidades evolutivas, em obediência às leis que regem o Universo. A rigor, as individualizações químicas possuem a sua rota para obtenção das primeiras expressões anímicas. Lembrando que na constituição das vidas no reino vegetal e animal, encontramos os elementos minerais.

Há obviamente algumas controvérsias teóricas a respeito de quando o Princípio Inteligente se individualizaria; se tal ocorreria já a partir do reino mineral, ou somente a partir do reino vegetal. Uns defendem a primeira hipótese, outros sustentam a segunda tese.

Junto-me à primeira corrente, respaldado em Kardec que explana: “se se observa a série dos seres, descobre-se que eles formam uma cadeia sem solução de continuidade, desde a matéria bruta até o homem mais inteligente.” Sobre a questão da individualização, essa situação não se confunde com a criação “individual” do Princípio Inteligente, apenas diz respeito ao seu estado de particularização. O termo empregado na Codificação, significa

aquilo que o Ser (princípio) agregou de experiências para que ele pudesse literalmente ser identificado, quanto a outros seres da criação, como um indivíduo.

Porém, quanto à “consciência do eu” (que é um estágio avançado, mais elaborado e aperfeiçoado da individualização), somente se dá no estágio do “reino hominal”, pois que anteriormente a inteligência permanecia em estado latente, nos reinos imediatamente anteriores. À propósito sobre isso, Kardec aduz que “a alma dos animais (...) conserva sua individualidade; quanto à consciência do eu, não. A vida inteligente lhe permanece em estado latente”.

No universo da vida organizada (ser orgânico) sabe-se haver um princípio especial, ainda inapreensível e que ainda não é bem definido pelos estudiosos: o Princípio Vital. Presente no ser vivente, inexistente nos minerais. “É um estado especial, uma das modificações do Fluido Cósmico Universal, pela qual este se torna princípio de vida.”

O Princípio Vital é um só para todos os seres orgânicos, modificado segundo as espécies. É força motriz da estrutura orgânica e ao mesmo tempo em que o agente vital estimula os órgãos, a ação deles (dos órgãos) mantém e desenvolve a atividade do agente vital, quase do mesmo modo como o atrito produz o calor.

É importante considerar que, apesar de ser matéria diferenciada, distinta dos níveis, digamos, materiais, tal origem não invalida a matriz celular do fluido vital, principalmente por seu papel diferenciado e intermediário.

O princípio vital forma um terceiro elemento constituinte do universo? Como dissemos, Espírito e matéria são dois elementos constituintes do Universo.

O Princípio Vital formaria um terceiro? Não!

Pois trata-se de um dos elementos necessários à constituição do Universo, mas ele mesmo tem sua fonte na matéria primordial modificada. É um elemento, como o oxigênio e o hidrogênio que, entretanto, não são elementos primitivos, embora tudo isso proceda de um mesmo princípio.

Será que realmente a vitalidade é um atributo permanente do agente vital ou apenas se desenvolve pelo funcionamento dos órgãos?

À rigor, esse agente sem a matéria não é a vida, é preciso a união das duas coisas para produzir a vida. Infere-se disso que a vitalidade está em estado latente, quando o agente vital não está unido ao organismo.

Para haver vida orgânica é preciso existir o protoplasma, componente das células, formado principalmente por proteínas. Na Terra, só pôde surgir a vida orgânica no momento em que, na atmosfera, por meio das descargas elétricas, uniram-se metano, amônia, água e hidrogênio, formando-se os primeiros aminoácidos. Estes se combinaram, formando proteínas, as quais se aglomeraram nos coacervados e destes originaram as células.

Todas as células têm cromossomos e ADN, que não existem nos minerais, e o fluido universal, combinado com a ação do elemento inteligente, é responsável pela coesão e as qualidades gravitacionais da matéria.

Lembrando aqui que a inteligência é um atributo essencial do espírito, que por sua vez é o elemento inteligente do universo, individualizado, com moralidade própria. Embora reconheço que a natureza íntima do elemento inteligente, fonte do pensamento, escape completamente às (atuais) investigações.

Jorge Hessen
<http://jorgehessen.net>

O que são as correntes astrais de pensamentos parasitas e como se dá a sintonia dos encarnados com essas emanções mentais?

As emanções mentais emitidas se aglutinam por similaridade. Quando várias mentes ressoam num mesmo diapásão, se constroem as formas-pensamentos grupais ou correntes mentais coletivas, muito usadas pelos magos de toda a história para interferirem intencionalmente nos planos etérico e astral. A importância da disciplina mental, dos símbolos externos usados como ponto focais de apoio às visualizações grupais, para formarem essas imagens etéreo-astrais, são fundamentos indispensáveis dos iniciados no ocultismo e na magia.

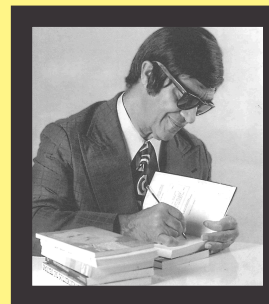
Podeis entender isso como uma manipulação energética, mas que não dispensa a forma para que a mente possa atuar, pois o Universo sutil, abstrato, imponderável, não vos é acessível pela falta de capacidade perceptiva e de ideação sem o suporte no mundo concreto.

As formas-pensamento construídas pela população encarnada e que sustentam as correntes mentais do plano astral inferior são espontâneas, desconexas, indisciplinadas e densas. Atraem-se por similaridade de frequência vibratória que as enfeixam numa mesma onda. Chegam ao ponto de adquirir vida própria, pela intensidade e amplitude gigantesca que atingem quando a coletividade encarnada de vossas metrópoles da crosta adormece embalada por interesses comuns de sexo, gula, dinheiro, vaidade e satisfações materialistas variadas. Atraem para o seu fluxo magnético, como se fosse correnteza de um rio tempestuoso que arrasta as toras de Madeira, levadas de semi-adormecidos anestesiados que se locupletarão no sensorio em localidades do Umbral inferior que com eles sintonizam. Muitos são "puxados" para os castelos medievais de prazer mantidos por organizações trevosas feudais que têm suas contrapartidas físicas nas casas noturnas, enfumaçadas boates e bares terrenos. Como se fossem bovinos em fileira adentrando o matadouro, aguardam o momento de serem "sacrificados" pelos capatazes, vassalos dos magos negros perdidos no passado. Hipnotizados em espécie de transe, qual pássaro que não reage diante da serpente, são sugados em sua vitalidade que está potencializada pelo êxtase coletivo semiconsciente que alcançam nesses cenários lúgubres e concupiscentes.

No entanto, como a sintonia se dá inicialmente pelo pensamento, que se manterá na densidade e "peso" específico do corpo astral, em faixa vibratória semelhante, podeis ir mudando gradativamente vossa casa mental, elevando vossa consciência e alterando vossos hábitos e comportamentos, e conseqüentemente sutalizando vosso veículo astral. A elevação não significa mudança de lugar no espaço como entendeis, mas transferência do foco de consciência das coisas ligadas ao sensorio do ego inferior para as concepções espirituais dentro das leis de causalidade cósmica, que equilibram e harmonizam. É como se fôsseis vos tornando refratários às vibrações de uma ordem de baixos fenômenos ocultos que vos cercam, sintonizando às de categoria mais elevada. É necessário que essa reforma se concretize em vosso universo íntimo, para explorardes com segurança o imponderável ao plano físico, mas que vos cerca como se fosse unha à carne.

Livro Jardim dos Orixás, Ramatis Psicografado por Norberto Peixoto - Editora Conhecimento

O **Clara Palavra** começou a publicar, em 2010, o relato de fatos acontecidos durante a passagem do grande médium pelo nosso planeta para comemorar os 100 anos do seu nascimento. Mas esta homenagem vai continuar, nas páginas do **CP**, porque a vida de Chico Xavier é um exemplo a ser seguido por



**LINDOS CASOS
DE CHICO XAVIER**

O LADO DIREITO

Todas as coisas têm seu lado direito e esquerdo, como temos nossas mãos direita e esquerda.

Tudo quanto fazemos com a direita sai mais ou menos certo; com a esquerda, sai mais ou menos errado...

Pedro, apóstolo pescador de peixe e de almas, quando pescava no Lago Genesareth juntamente com outros pescadores, lançava a rede pelo lado esquerdo e não apanhava nenhum peixe.

Apareceu-lhe, então, Jesus e mandou que a lançasse, de novo, mas pelo lado direito, e a rede se rompeu de tanto peixe.

Na própria escolha dos premiados, que saem vitoriosos de suas provas, o Mestre os separa dos fracassados, passando os primeiros para a sua direita e os segundos para a esquerda.

O lado Direito é, pois, o da Justiça, do Bom Combate, do Bom Caminho, da Vereda Certa, da Vida Verdadeira, da Verdade mesma.

Assim conversávamos com o Chico, em caminho da Fazenda do Ministério da Agricultura, em Pedro Leopoldo, quando o Médium conclui:

- O lado direito é o lado de Deus;
- O esquerdo o de César .

O primeiro é o dos que vivem com Deus, cumprindo-lhe a Lei. O segundo é o dos que estão apenas vivendo para o mundo e desejando *o muito sem Deus*.

SOCIEDADE, LEI E JUSTIÇA

PRINCÍPIO DA PROTEÇÃO DO TRABALHADOR

Vólia Bomfim Cassar

A diretriz básica do Direito do Trabalho é a proteção do trabalhador, uma vez que o empregado não tem a mesma igualdade jurídica que o empregador, como acontece com os contratantes no Direito Civil. A finalidade do Direito do Trabalho é a de alcançar uma verdadeira igualdade substancial entre as partes e, para tanto, necessário é proteger a parte mais frágil desta relação: o empregado.

Em face deste desequilíbrio existente na relação travada entre empregado e empregador, por ser o trabalhador hipossuficiente (economicamente mais fraco) em relação ao empregador, consagrou-se o princípio da proteção ao trabalhador, para equilibrar esta relação desigual. Assim, o Direito do Trabalho tende a proteger os menos abastados, para evitar a sonegação dos direitos trabalhistas destes. Para compensar esta desproporcionalidade econômica desfavorável ao empregado, o Direito do Trabalho lhe destinou uma maior proteção jurídica. Assim, o procedimento lógico para corrigir as desigualdades é o de criar outras desigualdades.

O princípio da proteção ao trabalhador está caracterizado pela intensa intervenção estatal brasileira nas relações entre empregado e empregador, o que limita, em muito, a autonomia da vontade das partes. Desta forma, o Estado legisla e impõe regras mínimas que devem ser observadas pelos agentes sociais. Estas formarão a estrutura basilar de todo contrato de emprego.

O fundamento deste princípio está relacionado com a própria razão de ser do Direito do Trabalho: o equilíbrio entre os interesses do empregado e do patrão. Como afirma Plá Rodriguez "(...) historicamente, o Direito do Trabalho surgiu como consequência de que a liberdade de contrato entre pessoas com poder e capacidade econômica desiguais conduzia a diferentes formas de exploração. Inclusive, às mais abusivas e iníquas".

É bom lembrar que os princípios de Direito do Trabalho se aplicam a todos os empregados, inclusive àqueles excluídos da CLT, como os domésticos.

O princípio da Proteção ao Trabalhador, que é o fundamento e a base do Direito do Trabalho, divide-se em:

- Princípio da prevalência da norma mais favorável ao trabalhador;
- Princípio da prevalência da condição mais benéfica ao trabalhador;
- Princípio da interpretação: in dubio, pro misero.

O princípio da proteção ao trabalhador tem fundamento na desigualdade, diferente do Direito Civil, em que teoricamente as partes contratantes possuem igualdade patrimonial. No Direito do Trabalho há uma desigualdade natural, pois o capital possui toda a força do poder econômico. Desta forma, a igualdade preconizada pelo Direito do Trabalho é tratar os desiguais de formal desigual.

O trabalhador já adentra na relação de emprego em desvantagem, seja porque vulnerável economicamente, seja porque dependente daquele emprego para sua sobrevivência, aceitando condições cada vez menos dignas de trabalho, seja porque primeiro trabalha, para, só depois, receber sua contraprestação, o salário.

1-RODRIGUEZ, Américo Plá. Princípios de Direito do Trabalho. São Paulo: LTr, 1978, p. 40.

*Vólia Bomfim é desembargadora do TRT/RJ, doutora em Direito pela UGF, mestre em Direito pela UNESA, pós-graduada em Direito do Trabalho pela UGF, pós-graduada em Processo Civil e Processo do Trabalho pela UGF, juíza do Trabalho, professora da UNIGRANRIO e do VBCA e autora de diversas obras trabalhistas.

CULINÁRIA

GELADO DE MORANGO DIET

Ingredientes:

- 1 caixinha(s) de gelatina diet sabor morango
- 1 copo(s) de iogurte desnatado
- 12 morangos médios

Modo de fazer:

- . Faça a gelatina conforme instruções da embalagem e coloque na geladeira.
- . Quando começar a endurecer bata-a no liquidificador junto com o iogurte e 4 morangos.
- . Leve de novo para gelar e deixe endurecer.
- . Quando estiver durinha enfeite com pedaços de morangos.



TORTA DE COUVE FLOR

Ingredientes:

- ½ couve flor cozida na água e sal
- 3 ovos inteiros batidos em neve
- 1 copo de requeijão light
- Sal, pimenta e orégano a gosto

Modo de fazer:

- . Num refratário colocar uma camada de couve flor e cobrir com todo o requeijão.
- . Em seguida colocar mais uma camada de couve flor, cortada em pequenos pedaços.
- . Misturar os ovos batidos com o sal e a pimenta. Jogar por cima da couve flor essa mistura.
- . Polvilhe com o orégano e leve ao forno até dourar.
- . Sirva quente.



FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES DO MÊS DE AGOSTO

Frutas

- | | |
|-----------------|-------------|
| - Banana nanica | - Maçã |
| - Caju | - Mamão |
| - Carambola | - Mexerica |
| - Kiwi | - Morango |
| - Laranja-pera | - Tangerina |

Legumes e verduras:

- | | | | |
|-------------|--------------|-------------|----------------|
| - Abóbora | - Cará | - Ervilha, | - Mandioquinha |
| - Abobrinha | - Cenoura | - Escarola, | - Mostarda |
| - Agrião | - Coentro | - Espinafre | - Nabo |
| - Alho poró | - Couve | - Fava | - Pimentão |
| - Brócolis | - Couve-flor | - Inhame, | - Rabanete |
| - Chicória | - Erva-doce | - Mandioca | - Rúcula |

RESENHA LITERÁRIA



DIMENSÕES ESPIRITUAIS DO CENTRO ESPÍRITA Suely Caldas Schubert

A autora reúne nesta obra sua ampla experiência de trabalhadora da seara espírita e de pesquisadora e expositora de reconhecidos méritos.

Demonstra, com base em extensa e rica bibliografia, que o Centro Espírita não é apenas uma construção física, adequada às necessidades de natureza educativa, mas é, sobretudo, "uma edificação espiritual, cujas bases devem estar fincadas na rocha da Espiritualidade, de onde nascem as legítimas realizações para o engrandecimento moral das criaturas humanas".

SAÚDE

Sedentarismo, o mal do século?

Estêvão Thiesen*

Mesmo estando apenas no 13º ano do século 21, já há quem afirme que o sedentarismo é a doença do século ou até do milênio. Mas o que seria o sedentarismo?

Sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Ao contrário do que muitas pessoas imaginam o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade desportiva. Do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana, com as suas atividades da vida diária.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 70% das pessoas do mundo são sedentárias e estão sujeitas a desenvolver inúmeras doenças.

Trata-se de um comportamento induzido por hábitos decorrentes da vida moderna. Enquanto na pré-história o homem era naturalmente exigido fisicamente para suprir necessidades básicas, como comer, seja caçando, pescando ou colhendo. Com a evolução da tecnologia e a tendência cada vez maior de substituição das atividades ocupacionais por atividades com menor gasto energético, o ser humano adota cada vez mais a lei do menor esforço, reduzindo assim o consumo energético do seu organismo.

O desuso de alguns dos nossos sistemas funcionais, como o aparelho locomotor no sedentarismo, levam a uma diminuição de sua capacidade. Fibras musculares atrofiam, articulações perdem flexibilidade, ossos perdem resistência. Consequentemente há perda de força, de mobilidade, propensão a lombalgias, e até osteoporose.

Outro aparelho que sofre sérias alterações com esse desuso é o cardiovascular. Há uma diminuição da nossa capacidade de captar e utilizar oxigênio e a capacidade do nosso coração de bombear sangue para o corpo todo. Assim, menos sangue e, portanto, menos nutrientes e oxigênio chegam às células do nosso organismo. Tentando compensar esses défices, as artérias contraem-se, elevando a pressão arterial. Por sua vez, a Hipertensão Arterial aumenta o risco de infarto e AVC, podendo, a longo prazo, afetar a função de diversos outros órgãos e sistemas como a retina, os rins e o coração. Por conta disso, pessoas sedentárias apresentam o dobro de risco de desenvolver doenças cardiovasculares do que um indivíduo ativo.

Outras alterações causadas pelo sedentarismo incluem o aumento da resistência insulínica (principal causa de diabetes tipo II), aumento do colesterol no sangue, acúmulo de gordura levando à obesidade, constipação intestinal, alterações hormonais como redução da testosterona (uma grande causa de impotência sexual masculina), enfraquecimento do sistema imunológico, aumentando a propensão do organismo às infecções, ansiedade, depressão e um maior risco de desenvolver diferentes tipos de câncer.

Em 2012, uma equipe de 33 pesquisadores de vários países, publicou um artigo na revista médica Lancet, comparando a mortalidade do sedentarismo à do tabagismo. Segundo eles o problema é tão grave que deve ser tratado como uma pandemia (quando a doença se espalha pelo mundo).

Praticar atividades físicas, como andar, correr, pedalar, nadar, fazer ginástica, são propostas válidas para evitar o sedentarismo e importantes para melhorar a qualidade de vida. Recomenda-se a realização de exercícios físicos de intensidade moderada durante 40 a 60 minutos de 3 a 5 vezes por semana.

Nunca é tarde pra começar. Descubra o tipo de atividade física mais adequada para você e invista na sua saúde. Consulte seu médico.

* Médico do trabalho

**Org. Marcia Mochel (médica e médium da CFA)

PSICOGRAFIA

A existência na Terra é comparável a uma viagem de aperfeiçoamento, na qual necessitas seguir adiante, ao lado de nossos companheiros da jornada evolutiva. Muitos te desconhecem, no entanto, Deus sabe quem és. Muitos te menosprezam, contudo, Deus não te abandona. Muitos te hostilizam, mas Deus te apóia. Muitos te reprovam, em circunstâncias difíceis, no entanto, Deus te abençoa. Muitos se te afastam da presença, todavia, Deus permanece contigo. À vista de semelhante realidade, sempre que tropeços e provações te apareçam, não te acomodes, à beira da estrada, em algum recanto da inércia. Confia em Deus e caminha.

Emmanuel Livro: "Luz e Vida" Médium: Francisco Cândido Xavier



Audidores Independentes SS
 Av. Treze de Maio, 23 – s/2502 e 2505
 20031-902 – Rio de Janeiro – RJ
 Tel.: 55 21-2558-2200
 Fax: 55 21-2285-0603
www.pscontax.com.br
 E-mail: pscontax@pscontax.com.br



Av. Guilherme Maxwell, 154/156 - Bonsucesso
 Rio de Janeiro - RJ - CEP: 21040-212
www.cleanambiental.com.br



ADVOGADOS TRABALHISTAS

Benedito Calheiros Bomfim
 Silvério dos Santos
 Flávia Bivaqua de Araújo
 Vinícius Neves Bomfim
 Bianca Neves Bomfim

Av. Almirante Barroso, 90 - salas 714/716
 20031-002 - Castelo - RJ
 Tels.: (21) 2240-0162 / 3472-0506
 e-mails: b.calheirosbomfim@mundivox.com.br
cbsf.advogados@mundivox.com.br

Quebra Mar
 Água Mineral • Matte Leão
 Sucos • Refrigerantes
 Ice Tea • Toddinho
 Guaraviton • Gatorade
 Cervejas :
 Skol, Original e Bohemia

Comércio de Bebidas
Entregas diariamente.
 Gelo
 Aluguel: Tina, Mesa e Cadeiras

Tel.: (21) 2492-1391 • 2495-2844 • ID 7912 • 8
 Fax: (21) 2494-7893 • quebramar@ig.com.br
 R. Sargento João de Faria, 8 - Barra da Tijuca


**Atendimentos Terapêutico e Social
Junho de 2013**

Cesta Básica	42
Serviço Social	20
Enxoval de Bebê	06
Psicologia	16
Fisioterapia	09
Fonoaudiologia	11
Nutricionista	02
Odontologia	09



CASA DE FRANCISCO DE ASSIS DEMONSTRATIVO FINANCEIRO		
Valores em Reais Referentes Janeiro a Junho 2013		
Receitas	Total	%
Mensalidades	46.140,00	12,26%
Doações	157.893,00	41,95%
Bazar	46.213,00	12,28%
Cantina	38.884,00	10,33%
Eventos Beneficentes	53.005,00	14,08%
Diversos	13.910,00	3,70%
Repasse do Município	20.330,00	5,40%
Totais	376.375,00	100,00%
Despesas	Total	%
Funcionários (sal + enc.)	225.779,00	55,17%
Prestação Serviços	27.916,00	6,82%
Concessionárias	13.127,00	3,21%
Alimentação Creche	14.928,00	3,65%
Cantina	28.614,00	6,99%
Bazar	16.569,00	4,05%
Eventos Beneficentes	10.370,00	2,53%
Diversos	37.013,00	9,04%
Invest./Constr./Reformas	34.952,00	8,54%
Totais	409.268,00	100,00%
Deficit/Superavit	-32.893,00	

Bazar
São Francisco de Assis
Rua Pinheiro Machado, 17
Loja B – Laranjeiras – RJ
Todas as doações vendidas
no bazar reverterem para as
obras sociais da
Casa de Francisco de Assis



GRANADO
— PHARMÁCIAS —
DESDE 1870

TECNOVET
TECNOLOGIA DE CONTROLE DE VETORES LTDA.
www.tecnovet.com.br
e-mail cupim@cupim.com.br

**O parque gráfico mais moderno
do Rio com 18.000 m² de muita
tecnologia e qualidade.
Há 18 anos líder de mercado no Rio de Janeiro.**

gráfica & editora
MINISTER
Muito mais que uma impressão.

30
anos

www.graficaminister.com.br
Rua Conde de Leopoldina 644 | São Cristóvão CEP 20930-460
Rio de Janeiro RJ Brasil | T. 55 (21) 3878-8700 F. 55 (21) 3878-8712