

# Clara Palavra

Informativo da Casa de Francisco de Assis - Ano XV - N° 141

[www.casadefranciscodeassis.org.br](http://www.casadefranciscodeassis.org.br)



**27 DE SETEMBRO**  
**DIA DE SÃO COSME E SÃO DAMIÃO**

Página 4

## EDITORIAL

Amigas e amigos:

No dia 28/8 comemorou-se o Dia Nacional do Voluntário, que busca reconhecer e destacar o trabalho das pessoas que doam tempo, trabalho e talento, de maneira voluntária, para causas de interesse social e para o bem da comunidade.

Existe uma maneira equivocada de pensar que o voluntário é aquele que não tem o que fazer, por isso, procura este tipo de atividade. O verdadeiro voluntário tem grande necessidade de dividir o que recebeu da vida, e sempre consegue um tempo para fazer o bem, contribuindo para o desenvolvimento social e sustentabilidade do planeta. Ser voluntário é agir, colocar a mão na massa, atitude nobre, movida pelo amor, pela solidariedade e compaixão. E o bem que faz, retorna para si em forma de energia, gratificação e plenitude. Segundo um pesquisador americano "Quem realiza pelo menos quatro horas de trabalho voluntário por mês tem dez vezes mais chances de ter uma boa saúde do que quem não voluntaria",

A Casa de Francisco de Assis tem como seu maior tesouro os voluntários, que trabalham com muito amor e dedicação, muitas vezes exaustivamente, para manter seu funcionamento e dos projetos sociais nela mantidos. E é a eles que dedico este texto, dando os PARABÉNS pelo belíssimo trabalho que vêm realizando. Muito obrigada a todos vocês que se unem à CFA na tarefa de transformação do nosso mundo.

E você, já pensou em ser voluntário? Tem um tempinho na sua vida para ajudar aos que tanto necessitam de você? Existem inúmeras maneiras de ajudar, exercendo seu ofício, ou mesmo sua habilidade. O que você faz bem, pode fazer bem a alguém. Para ser voluntário basta ter disposição, boa vontade e comprometimento. Preencha a ficha em nosso site, e junte-se a nós: [http://www.casadeFranciscoDeAssis.org.br/index.php?page=form\\_voluntario&lang=pt](http://www.casadeFranciscoDeAssis.org.br/index.php?page=form_voluntario&lang=pt)

No dia 29 faremos a distribuição de roupas e doces de Cosme e Damião a 500 crianças das comunidades adjacentes à CFA. Para isso contamos com a sua ajuda doando roupas novas para crianças de 0 a 14 anos e doces. As doações devem chegar antes do dia 20 para que possamos organizar tudo. Caso não possa comprar ou trazer, você pode fazer um depósito na conta da CFA, dizendo que é para compra dos itens de Cosme e Damião.

Agradecemos antecipadamente e desejamos que a energia das crianças possa estar com todos os amigos da CFA.

**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 sua renda familiar é de até 3 salários mínimos e 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

### Clínica Médica e Geriatria

Dra. Bruna Salomão de C. Silva CRM 5275686-5

### Odontologia (adultos e crianças)

Dr. José Ricardo Furtado CRO 14524-0

### Pediatria

Luciana dos Santos Almeida CRM 52.59040-2

### Acupuntura

Murillo Penna Firme 645 CEE

### 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 \*

**WWW.CASADEFRANCISCOASSIS.ORG.BR**

e-mail: [cfassis@uol.com.br](mailto:cfassis@uol.com.br)

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

tel/fax: (21)2265-9499 e (21)2557-01000295/00 \* CMDCA – Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente nº 49/2004 de 20/10/2004 – Inscr. Municipal/ISS nº



Horário de funcionamento: das 8h às 17h

[www.casadeFranciscoDeAssis.org.br](http://www.casadeFranciscoDeAssis.org.br)

Email: [cfassis@uol.com.br](mailto: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)

## FEIJOADA COMEMORATIVA DA CFA

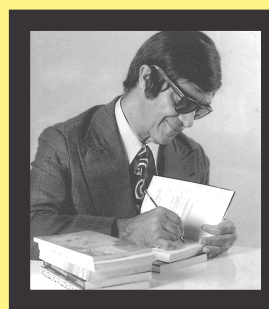
A nossa feijoada comemorativa, como sempre, foi muito animada, com o tradicional bingo, música ao vivo, e com a presença de pessoas queridas. As delícias preparadas pelas voluntárias, sempre a postos, e os garçons, pais da Creche Santa Clara, fizeram toda a diferença na realização da festa, que tem a renda totalmente revertida para os projetos sociais da Casa. A idealizadora da festa, Ednéia Tancredo, estava presente, nos prestigiando como sempre, com seu marido, o também grande amigo da CFA, João Tancredo.

A feijoada foi criada numa ocasião em que a CFA estava numa situação financeira muito ruim, prestes a ter que fechar a Creche Santa Clara. Foi quando a Ednéia resolveu fazer uma festa e convidar toda a nata do Direito, e assim obter recursos suficientes para reverter a situação. Desde então, a feijoada se fixou como um dos eventos cujo principal objetivo é arrecadar recursos para a manutenção dos projetos tão importantes para a inclusão social das comunidades beneficiadas.

O nosso agradecimento aos que prestigiaram e ajudaram o evento que faz o Bem.



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 todos.



### LINDOS CASOS DE CHICO XAVIER

## A GARGALHADA DO RIO...

Passávamos os três sobre uma ponte. Nós, nossa esposa e o Chico.

Lá em baixo, um rio encachoeirado sorria e gargalhava.

Paramos para melhor sentir-lhe a Mensagem.

Nossa companheira recorda-nos uma cena do livro "A CIDADE E AS SERRAS", de Eça de Queiroz, em que Jacinto, o principal personagem, cansado da vida barulhenta das cidades, muda-se para a roça, a fim de gozar o silêncio das serras e medicar-se com o ar puro dos ambientes campestres.

Lá, na sua propriedade, providencia uma série de medidas higiênicas favoráveis a seus empregados.

Coloca banheiras nas casas dos roceiros, esta a primeira providência, por achar que a falta de banho concorria para multiplicar as enfermidades.

Seu companheiro de jornada ri-se desta preocupação. E, ambos, ao passarem sobre uma ponte, debaixo da qual corre um rio marulhante, reparam que ali passam muitos de seus assalariados com as vestes sujas e a pele encardida por falta de banhos...

-Veja, Jacinto, exclama o companheiro, vivem sujos porque querem.

Não parece que o rio está dando gargalhadas?

E Chico concluindo a cena que a companheira memorara:

-Tem razão. O rio está, até hoje, dando gargalhadas, rindo-se ao ver-se com tanta água e apelando para nós, a fim de que não venhamos a mergulhar na sujeira de nosso próprio pretérito.

# Dia de São Cosme e São Damião

São Cosme e São Damião são santos católicos com grande receptividade entre as camadas afro-brasileiras do Recôncavo Baiano. Seus nomes de batismo são Acta e Passio, nascidos na Arábia do século III, de família nobre e cristã. Os irmãos gêmeos estudaram medicina na Síria e exerciam a profissão gratuitamente. Acusados de feitiçaria, por realizarem milagres, foram jogados de um despenhadeiro – assim conta a história. Em outras versões ouve-se que tentaram matá-los de várias formas, mas não conseguiram. Por fim foram degolados. Entre seus milagres estão a cura e a materialização (após a morte) para ajudar crianças vítimas de violência.

São associados aos Ibejís, divindades gêmeas do Candomblé. Apesar do catolicismo oficial venerar a figura de Cosme e Damião como santos adultos e que dedicaram a vida a praticar a medicina caridosa, os mesmos santos “correspondem” a entidades infantis nos cultos afrobrasileiros, e é justamente dessa maneira que Cosme e Damião são venerados pela maior parte de seus devotos: os santos meninos.

Pessoas devotas, crianças, católicos, pais-de-santo, babalorixás, vendedores ambulantes do souvenir dos santos, simpatizantes, toda essa gente devota segue em clara romaria até o bairro da Liberdade, precisamente à Paróquia dos Santos Cosme e Damião, no dia 27 de setembro. Durante todo o dia de São Cosme e São Damião, são várias celebrações com procissão, missas durante o dia e uma celebração do Cardeal à noite.

Os devotos de São Cosme e Damião costumam “dar Caruru de Cosminho” em suas casas durante o mês de setembro e principalmente no seu dia: 27 de setembro. A festa já começa durante os preparativos, e mexe com todo o comércio de feiras em Salvador, quando se tem uma procura maior dos ingredientes para a grande festa e quando a família se reúne para cortar os quiabos em forma de cruz e depois em estreitas rodela, preparar os temperos, torrar e triturar o amendoim e a castanha, temperar a galinha e fazer os seus pedidos também. A quantidade dos quiabos do caruru, geralmente chegam aos milhares, e a depender da promessa, devem ser cortados por quem está oferecendo, mas vale a ajuda de participantes voluntários que também fazem a sua reza e pedidos aos santos gêmeos.

Nas proximidades do dia 27 de setembro, é comum encontrar, pelas ruas da Bahia, crianças e adultos à espera de um prato de caruru dos santos. Aliás, na Bahia, não se diz São Cosme e São Damião e sim São Cosme e Damião. A dupla imagem de madeira ou uma simples gravura emoldurada é exposta numa caixa enfeitada em papel de seda colorido, envolta em fitas e cheia de flores, rosas ou flores de laranjeira, em geral. Não se pode comemorar santos tão populares nos lares baianos sem que se peça esmola para a missa.

Vale tudo para se fartar de uma prato de caruru: pode-se ir às ruas, sem a menor cerimônia, e esperar que pessoas simplesmente ofereçam as quentinhas do farto prato ou pode-se ir até a casa de familiares e amigos durante o mês de setembro para prestigiar os santos e saborear as iguarias afrobaianas. Grande também é o número de lares baianos que festejam o grande dia dedicado aos dois mártires da Igreja. Tão populares como São João, como Santo Antônio, os dois santos têm a sua festa comemorada sobretudo com um grande almoço, onde não pode faltar o caruru dos santos.

Em casa em que haja gêmeos: ou que os santos tenham evitado partos gêmeos. Ou que promovam a festa como tradição de família. Nenhum dia melhor para se saborear um grande almoço da cozinha baiana do que o 27 de setembro.

Por sua vez, Vieira Fazenda mostra quanto é atingido o culto de Cosme e Damião no Brasil, lembrando que a mais antiga igreja construída nestes rincões, na cidade de Igarapé, em Pernambuco, é dedicada aos dois santos gêmeos. A fama dos seus milagres corria mundo. As mulheres tributavam-lhe culto para não terem parto duplo, e quando isso acontecia, imploravam a intercessão dos santos para os filhos gêmeos.

Em casa onde existam Cosme e Damião, não entra epidemia, porque eles foram sempre considerados advogados contra “feitiços, bruxarias, mau olhado e espinhela caída”. Isso quanto às origens européias da devoção. No que se refere ao ramo africano, sabe-se que foram os nagôs que nos trouxeram os seus gêmeos, Ibeji, transformados numa das maiores tradições vivas das populações baianas, especialmente. Nas casas de famílias católicas, suas imagens são comumente encontradas, em oratórios, pequenos altares ou simples prateleiras reservadas. No seu dia, estes pequenos altares têm desde de simples velas acesas a oferendas como mel, caruru, balas e farofas de azeite. É comum também distribuir pequenos saquinhos recheados de doces, balas e brinquedos às crianças nas ruas e comunidades mais carentes.

Desde a véspera, a movimentação toda é em torno da finalização do preparo da comida de preceito: caruru, vatapá, muito camarão seco, leite de coco, azeite, milho branco, feijão preto, feijão fradinho, ximxim de galinha, arroz branco, farofa de mel, banana da terra frita, amendoim assado, coco seco cortado em tirinhas, inhame, abóbora, batata doce, pipoca, rapadura, cana cortada, acarajé, abará e ovo em rodela.

Os primeiros a serem servidos são os donos da festa: São Cosme e São Damião. As oferendas são precisamente colocadas no altar decorado para a ocasião. Procedida a cerimônia, chamam-se sete meninos, especialmente convidados para iniciar a comilança. A tradição manda que se prepare uma roda de sete meninos. Geralmente é colocada uma toalha de mesa no chão e as crianças se sentam ao redor. Eles geralmente sentam-se no chão e comem em pequenos pratinhos de barro, ou em um único grande prato como uma bacia. Não usam talheres, usam as mãos. Mas algumas mudanças já ocorrem em torno da tradição do Caruru de Cosminho, como misturar meninos e meninas ou comer com talheres. Ao final, eles levantam-se e juntos cantam a música de Cosminho juntos com os outros convidados da festa.

*“São Cosme mandou fazer  
A sua camisa azul  
No dia da festa dele  
São Cosme quer Caruru  
Vadeia Cosme, vadeia!  
Vadeia Cosme, vadeia!”  
“Cosme e Damião  
Vêm comer teu Caruru  
Que é de todo ano  
Fazer Caruru pra tu  
Vem cá, vem cá, Dois-dois  
Vem cá, vem cá, Dois-dois”*



E já os garotos estão comendo, no seu lambuzado e na sua alegria, e os adultos, em redor, cantam deliciosas toadas.

Fonte: <http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/setembro/dia-de-sao-cosme-e-damiao.php>

# EDUCA A TUA MENTE

Não penses na queda que levastes. Procura aprender a andar com mais cuidado e olhar onde pisas.

Vê apenas a lição que cada coisa deixou, ao passares por ela.

Se mantiveres na tua mente, como num filme, as cenas desagradáveis ou mesmo agradáveis, visto que o tempo passa, perderás a oportunidade de atentar em outras cenas que se apresentarem em sequência das anteriores.

Faz como o discípulo que não papagueia, que não repete as lições palavra por palavra, mas que retém a essência do que ouviu, leu ou assistiu e repete com as suas próprias palavras apenas aquilo que entendeu, que deduziu.

Eis aí a melhor maneira de se gravar, de se educar a mente.

Se estiveres atento, saberás tirar proveito de tudo que a vida te apresentar. E serás, assim, capaz de transmitir naturalmente, sem afetação, porque não decoraste as passagens nem as palavras, mas as compreendeste e sentiste.

Palavras não convencem ninguém, se não forem naturais, despretensiosas e ditas com convicção. Aquele que decora, basta esquecer uma palavra ou uma frase para se perder no meio da dissertação. Tudo porque não penetrou na essência.

Recordar, portanto, cenas e palavras que foram vistas e ouvidas é amarrar-se ao passado, sem nenhum proveito. As impressões deixadas pelo passado devem ser filtradas, aproveitando-se somente o sumo puro, para reunir-se ao que apurarmos no presente, como preparação do futuro.

Guardar objetos velhos como recordação é fanatismo. É ocupar espaço que poderia ser ocupado por coisas utilizáveis. Imagine-se uma casa cheia de velharias sentimentais! Onde ficaria o progresso? Desprezado?!

Não! A vida é para ser conquistada. Ela vem em bruto, em invólucro estranho às vezes, mas não viremos as costas nem nos amarguremos quando esses invólucros forem feios e diferentes do que se trata, procurando, com a melhor boa vontade, dar-lhes agradável aspecto, para que deles possamos fazer bom uso.

Nesse gesto, daremos um belo exemplo e agradaremos aos mestres que estão incumbidos de nos assistir e instruir.

Aprender na escola da vida é não fugir das lições, para não se atemorizar nas horas das provas.

Se a matéria é difícil, não devemos nos desesperar. Ao contrário, façamos um apelo aos nossos mentores espirituais, para que eles nos dêem força e orientação, a fim de que possamos fazer boa prova. Nunca pedir que nos livrem da prova que nos compete, porque não há suborno nos planos de luz. A Lei é para todos.

"A cada um segundo as suas obras". Repito sempre essas palavras do Mestre, porque acho-as sempre oportunas.

O ideal é que nossa consciência não nos acuse de maldades, de injustiças e outras atitudes negativas. Somos ainda produtos da Terra e até sublimar a matéria que carregamos por séculos e séculos, muito teremos que lutar.

O espírito se responsabiliza por uma determinada porção de barro e, como oleiro consciente que é, vai, em cada encarnação, procurando melhorar o aspecto e a textura de sua obra até conseguir apresentar algo digno de figurar entre as obras-primas do Alto, na grande coletânea dos mestres, pois teremos que chegar a ser também um mestre.

Cenira Pinto, livro "Levanta-te e Anda...", editora Lachatre

## A MÚSICA E A METAFÍSICA

Em linhas gerais, no panorama da ciência ocidental, podemos destacar três momentos que marcaram para sempre a nossa história. A primeira com Copérnico e Galileu, ambos sinalizando a respeito da teoria do heliocentrismo, momento este de grande impacto para a vaidade humana diante do absoluto poder da Igreja. O segundo com Darwin, com sua obra a respeito da evolução, mais uma vez mudando os rumos da ciência e relendo a história do Homem no planeta. E o terceiro com Freud, nos mostrando que somos verdadeiramente onde não pensamos, apresentando assim, a descoberta do Inconsciente e por consequência, mais uma vez retirando do Homem a sua absoluta condição de poder dentro de si mesmo. Certamente eu acrescentaria, nessa privilegiada lista, algum músico do porte de Bach, Beethoven, Mozart, Chopin e Vivaldi. E faria isso por um simples motivo: Somos essencialmente música! Primeiramente porque o universo obedece a uma ordem cosmológica, repleta de elementos, muitos deles desconhecidos para a dimensão humana. E em segundo lugar porque temos um corpo biológico que também é musical, com seus ritmos, frequências, ciclos e expressões. Afinal, onde não há som não há vida!

A linguagem universal capaz de unir todos os povos é muito mais acessível do que pensamos. Ela não está na política e nem nos torneios amistosos e muito menos nessa ou naquela religião. Ela está diante dos nossos olhos, ou melhor, diante dos nossos ouvidos. Basta ligar o rádio, o aparelho de som ou adentrar uma sala de concerto. Às vezes, basta prestar uma certa atenção e notar que a música está sempre por lá, afinando nossas emoções, adestrando nossos sentimentos e nos fazendo reviver momentos significativos do nosso espírito.

Segundo o grande físico Albert Einstein, a música e a pesquisa em física se originam de fontes diferentes, mas são inteiramente ligadas e relacionadas por um fio comum, que é o desejo de exprimir o desconhecido. Esse espírito de grande envergadura para o crescimento da ciência costumava dizer que se não fosse o que era, certamente seria músico. Gostava de dizer: "Eu penso e vejo a minha vida em termos de música". Sejamos, portanto, a expressão do Criador em notas musicais. Escolha o seu estilo, o seu instrumento e prepare sua voz! Venha cantar, que estaremos lhe esperando de braços abertos.

Frederico Ramos  
Regente do Coral CFA



## SOCIEDADE, LEI E JUSTIÇA

### SALÁRIO

Vólia Bomfim Cassar

#### 1.1.FIXAÇÃO DO SALÁRIO

A fixação do salário é efetuada quando da admissão do empregado, quando é ajustada a forma de remunerar o trabalho, tanto no que diz respeito ao valor do salário, quanto à época de pagamento. Qualquer que seja a forma escolhida, o ajuste não pode infringir a lei.

Quanto à forma de remunerar o trabalho, o salário pode ser fixado:

##### a) salário por unidade de tempo

Importância fixa paga em razão do tempo que o empregado trabalha ou permanece à disposição. Não importa a produção individual do empregado e sim o tempo que permanece trabalhando ou à disposição do patrão. Só o tempo é remunerado. São exemplos: salário fixado por hora (horista), por dia (diarista), por semana (semanalista), por quinzena (quinzenalista) e por mês (mensalista).

##### b) salário por unidade de obra

Valor que varia com a quantidade de serviço produzido, sem levar em conta o tempo despendido pelo empregado. Aqui a produção tem prioridade sobre o tempo que o empregado permanece à disposição. Remunera a produção, estimulando o trabalhador, pois quanto mais produz mais ganha. São exemplos: comissões, percentagens, salário por peça, por produção.

O art. 483, alínea g, da CLT garante ao empregado que recebe salário por unidade de obra o direito de rescindir o contrato de trabalho por justa causa, caso o empregador reduza drasticamente o seu trabalho de forma que isto afete seu salário sensivelmente, impedindo o empregado de auferir aquilo que sempre recebia, mas com pequenas variações.

#### 2.1. QUANTO AO VALOR

O ajuste do valor do salário é fixado quando da admissão.

Reajuste salarial corresponde à majoração do valor nominal do salário na tentativa de devolver o padrão econômico do salário no momento da admissão, tentando manter o mesmo poder aquisitivo. Normalmente corresponde à reposição da inflação declarada (que nunca é a real).

Aumento salarial significa ganho real, isto é, majoração do valor monetário, da expressão numérica do salário em percentual acima da inflação. Normalmente, a jurisprudência não distingue a palavra "reajuste" da palavra "aumento", tratando-as como sinônimas. Na maioria das vezes utiliza a expressão "reajuste" e "reajuste com ganho real", sendo a segunda um reajuste com aumento real embutido.

Nenhum empregador está obrigado a reajustar ou aumentar o salário de qualquer empregado, salvo: a) se estiver obrigado por lei de política salarial (que já não é editada há algum tempo); b) por lei que fixe piso salarial ou salário mínimo, pois quando reajustado, o empregador também deverá reajustar o salário daqueles que percebem o mínimo e; c) se a norma coletiva obrigar ao reajuste.

A autonomia das partes é limitada quanto ao ajuste inicial do valor do salário do trabalhador. A escolha do valor pelas partes contratantes tem que respeitar os limites mínimos estabelecidos em lei, norma interna da empresa ou norma coletiva.

Também está limitada a autonomia das partes pelo valor máximo do salário, quando se tratar de empregado público, pois deverá respeitar o teto mencionado no inciso XI do art. 37 da CRFB, desde que a economia mista ou pública receba subsídios (recursos) do governo – § 9º do art. 37 da CFRB c/c OJ nº 339 da SDT-I do TST.

Para os empregadores privados não há limitação quanto ao valor máximo do salário.

\*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

### GELÉIA PRÁTICA DE MAÇÃ

#### Ingredientes:

- 2 Kg de maçãs sem casca e cortadas em cubos
- 2 laranjas (só o suco)
- 2 limões (só o suco)
- 4 colheres de sopa de adoçante em pó

#### Modo de fazer:

- . Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e deixe cozinhar por uma hora, mexendo sempre.
- . Quando estiver desgrudando do fundo da panela, desligue o fogo.
- . Deixe esfriar.
- . Despeje a geléia em vidro esterilizado, com tampa.
- . Coloque esse vidro bem tampado dentro de uma panela com água. Leve ao fogo e deixe ferver por 50 minutos.
- . Retire o vidro da água e deixe esfriar. Guarde em potinhos em lugar seco e arejado.



### BOLO DE CHUCHU

#### Ingredientes:

- 170 gramas de chuchu ralado
- 3 ovos inteiros
- 230 gramas de açúcar mascavo
- 90 gramas de óleo de girassol
- 80 gramas de amêndoa ralada
- 20 gramas de coco ralado
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de canela em pó
- 2 colheres de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 250 gramas de farinha de trigo
- Raspa de 1 limão

#### Modo de fazer:

- . Bata no liquidificador o chuchu ralado, o óleo, o açúcar e os ovos. Pare de bater e coloque os demais ingredientes numa vasilha e misture tudo com vara de arames.
- . Unte uma forma e jogue a mistura.
- . Leve para assar em forno quente por cerca de 30 minutos.



### FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES DO MÊS DE AGOSTO

#### Frutas

Acerola, Bananas-da-terra e maçã, Caju, Coco, Goiaba, Jabuticaba, Laranjas bahia/lima/pêra/pérsia, Limão, Maçã, Mamão havaí, Melão, Mexerica mimosa e ponkan, Morango, Nectarina, Nêspira, Pêra.

#### Legumes e verduras:

Abóbora seca, Acelga, Agrião, Alcachofra, Almeirão, Beterraba, Brócolis, Chicória, Chuchu, Couve, Couve-flor, Escarola, Espinafre, Mandioquinha, Pimentão, Rabanete, Repolho.

## RESENHA LITERÁRIA



### O PRÓXIMO MINUTO

Robson Pinheiro pelo espírito Ângelo Inácio

Um grito em favor da liberdade, um convite a rever valores, a assumir um ponto de vista diferente, sem preconceitos nem imposições, sobretudo em matéria de sexualidade.

Este é um livro dirigido a todos os gêneros. Principalmente àqueles que estão preparados para ver espiritualidade em todo comportamento humano. É um livro escrito com coração, sensibilidade, respeito e cor. Com todas as cores do arco-íris.

**SAÚDE**

# ESTRESSE: largue esse copo!



acelerados, sudorese, tremores, dor de cabeça, tensão muscular, diarreia e vontade frequente de urinar. Algumas pessoas procuram alívio no álcool, cigarros e drogas, mas isso não resolve os problemas.

Reflita sobre o que pode estar causando seu estresse. Procure alguém de confiança para escutá-lo nesses momentos. Muitas vezes, conversar com um amigo ou familiar é tudo o que você precisa para se sentir melhor.

Todas as pessoas convivem com situações “estressantes”. Nem sempre são capazes de controlar essas situações, mas podem mudar sua reação diante delas.

Vejam o relato a seguir:

*Uma psicóloga, falando sobre o estresse em uma palestra, levantou um copo d'água e perguntou “Quanto pesa este copo de água?”*

*As respostas variaram entre 100 e 350g.*

*Ela respondeu: “O peso absoluto não importa. Depende de quanto tempo você o segura.*

*Se eu segurar por um minuto, não tem problema. Se eu o segurar durante uma hora, ficarei com dor no braço. Se eu segurar por um dia meu braço ficará amortecido e paralisado.”*

*Ela continuou: “O estresse e as preocupações da vida são como aquele copo d'água. Eu penso sobre eles por um tempo e nada acontece. Eu penso sobre eles um pouco mais de tempo e eles começam a machucar. E se eu penso sobre eles durante o dia todo, me sinto paralisada, incapaz de fazer qualquer coisa”.*

*No começo da noite você pode largar todos os seus fardos. Não os carregue durante toda noite até ir para a cama.*

*Lembre-se de largar o copo!¹*

¹Disponível em: [http://hypescience.com/acabar-com-o-stress/#13747669741711&36333::resize\\_frame|61-637](http://hypescience.com/acabar-com-o-stress/#13747669741711&36333::resize_frame|61-637)

Marcia Mochel (médica e médium da CFA)

Estresse é uma reação a estímulos que causam distúrbios ao nosso equilíbrio físico ou mental e atinge pessoas de qualquer idade. Uma situação de estresse provoca descarga de hormônios (adrenalina e cortisol) afetando todo o organismo.

Cada ser humano reage de forma diferente. Um pouco de estresse, como o que ocorre em situações do cotidiano, adaptações e mudanças, separações, novo emprego, doença na própria pessoa ou ente querido, nos mantém em alerta e ativos para “tocar” a vida. Entretanto, se a pessoa vive permanentemente estressada poderá haver danos à saúde, com sintomas desagradáveis.

No corpo, as áreas mais afetadas pelo estresse são: cérebro e nervos, músculos, articulações, coração, estômago, pâncreas, intestinos e sistema reprodutivo. Os sintomas variam de um indivíduo a outro, mas é comum apresentar coração e respiração

**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




**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](http://www.pscontax.com.br)  
E-mail:  
[pscontax@pscontax.com.br](mailto:pscontax@pscontax.com.br)

**CLEAN**  
ambiental

Av. Guilherme Maxwell, 154/156 - Bonsucesso  
Rio de Janeiro - RJ - CEP: 21040-212  
[www.cleanambiental.com.br](http://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](mailto:b.calheirosbomfim@mundivox.com.br)  
[cbsf.advogados@mundivox.com.br](mailto: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](mailto:quebramar@ig.com.br)  
R. Sargento João de Faria, 8 - Barra da Tijuca

**Atendimentos Terapêutico e Social**  
**Julho de 2013**

Cesta Básica	36	Fisioterapia	24
Serviço Social	49	Fonoaudiologia	02
Enxoval de Bebê	06	Nutricionista	01
Psicologia	16	Odontologia	10

**ERRATA**

O Demonstrativo Financeiro de Jan/Jun publicado no jornal anterior saiu com os valores referentes ao período Jan/Mai. Pedimos desculpas e informamos abaixo os números reais.

**DEMONSTRATIVO FINANCEIRO**  
**Valores em Reais Referentes Janeiro a Junho 2013**

Receitas	Total	%
Mensalidades	56.320,00	11,41%
Doações	181.429,00	36,75%
Bazar	52.171,00	10,57%
Cantina	51.571,00	10,45%
Eventos Beneficentes	115.459,00	23,39%
Diversos	16.395,00	3,32%
Repasse do Município	20.330,00	4,12%
<b>Totais</b>	<b>493.675,00</b>	<b>100,00%</b>
Despesas	Total	%
Funcionários (sal + enc.)	272.772,00	53,28%
Prestação Serviços	34.266,00	6,69%
Concessionárias	16.253,00	3,17%
Alimentação Creche	17.224,00	3,36%
Cantina	35.426,00	6,92%
Bazar	20.429,00	3,99%
Eventos Beneficentes	34.288,00	6,70%
Diversos	46.355,00	9,05%
Invest./Constr./Reformas	34.952,00	6,83%
<b>Totais</b>	<b>511.965,00</b>	<b>100,00%</b>
<b>Deficit/Superavit</b>	<b>-18.290,00</b>	

**CASA DE FRANCISCO DE ASSIS**  
**DEMONSTRATIVO FINANCEIRO**

Valores em Reais Referentes Janeiro a Julho 2013

Receitas	Total	%
Mensalidades	68.955,00	12,16%
Doações	212.018,00	37,39%
Bazar	60.267,00	10,63%
Cantina	65.375,00	11,53%
Eventos Beneficentes	119.524,00	21,08%
Diversos	20.615,00	3,64%
Repasse do Município	20.330,00	3,59%
<b>Totais</b>	<b>567.084,00</b>	<b>100,00%</b>

Despesas	Total	%
Funcionários (sal + enc.)	326.806,00	54,11%
Prestação Serviços	41.167,00	6,82%
Concessionárias	19.434,00	3,22%
Alimentação Creche	20.543,00	3,40%
Cantina	42.950,00	7,11%
Bazar	24.074,00	3,99%
Eventos Beneficentes	36.369,00	6,02%
Diversos	56.750,00	9,40%
Invest./Constr./Reformas	35.852,00	5,94%
<b>Totais</b>	<b>603.945,00</b>	<b>100,00%</b>

**Deficit/Superavit -36.861,00**



**GRANADO**

— PHARMÁCIAS —

DESDE 1870

**TECNOVET**

TECNOLOGIA DE CONTROLE DE VETORES LTDA.

[www.tecnovet.com.br](http://www.tecnovet.com.br)  
e-mail [cupim@cupim.com.br](mailto:cupim@cupim.com.br)

**O parque gráfico mais moderno do Rio com 18.000 m<sup>2</sup> de muita tecnologia e qualidade.**

**Há 18 anos líder de mercado no Rio de Janeiro.**

gráfica & editora  
**MINISTER**

Muito mais que uma impressão.

[www.graficaminister.com.br](http://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

