

# Clara Palavra

Informativo da Casa de Francisco de Assis • Novembro/Dezembro 2008

## Natal, o começo de uma nova era



## EDITORIAL

Queridos amigos,  
 mais um ano vai se encerrando. Ele começou com uma doação muito importante para a nossa Casa: um carro novinho para recolhermos nossas doações. Como é do conhecimento de todos, as doações constituem uma das nossas maiores fontes de arrecadação. Quando a qualidade das doações é boa, conseguimos vendê-las em nosso Bazar, transformando-as imediatamente em verba para mantermos nossos trabalhos Sociais.

E por falar em bazar, a loja onde ficará instalado foi uma outra doação importante que recebemos este ano. Finalmente, ganhamos a nossa tão sonhada loja que, depois de uma reforma, será a sede permanente do nosso Bazar.

Um outro sonho que vínhamos perseguindo há algum tempo, também se tornará realidade em breve. Estou me referindo à nossa tão esperada cadeirinha elevatória. Mais uma vez os frequentadores da nossa Casa colocaram a sua solidariedade em ação e, em menos de três meses, conseguimos doações suficientes para comprar este equipamento. Assim, a escadaria que de acesso à CFA deixará de ser obstáculo para a frequência de pessoas mais idosas ou com dificuldades de locomoção. Agora que já temos os recursos, já estamos providenciando a sua instalação.

Quantas Graças recebemos esse ano! Como é bom saber que as pessoas que frequentam a CFA estão sempre ao nosso lado, prontas a nos ajudar em todas as nossas necessidades! É gratificante perceber que elas já entenderam que não estamos neste mundo só para pedir. Todos nós temos muito para dar e, como diz a prece do nosso Patrono Francisco de Assis, é dando que se recebe.

Todos os eventos que realizamos, sem exceção, foram um grande sucesso, com destaque especial para o nosso grandioso Arraiá do Bem.

Nossa festa de encerramento e confraternização está prevista para o próximo dia 13 de dezembro, quando teremos o já tradicional churrasco, muita música e alegria.

A grande recessão que os analistas econômicos estão prevendo para o ano de 2009 nos preocupa muito. A nossa receita financeira vem de contribuições e nossas despesas são muito grandes. Com certeza, teremos mais dificuldades a enfrentar e, por isso, precisaremos cada vez mais de novos associados que mantenham em dia suas contribuições. É uma prioridade para que tenhamos capacidade financeira que nos permita manter todos os nossos projetos. Que tal uma mobilização geral para que todos se empenhem em trazer novos associados, sensibilizando amigos e parentes para nos ajudar no trabalho social que desenvolvemos? É desta forma que a Casa de Francisco de Assis poderá continuar ajudando aos mais necessitados.

Desejamos a todos um Natal cheio de Amor e Harmonia, e que o ano de 2009 traga muita esperança de renovação, Saúde e Paz.

Que Jesus nos abençoe e nos fortaleça para continuar a missão que nos mantém unidos em torno de um princípio que Ele nos ensinou: amar o próximo como a nós mesmos.

Elizabeth Menezes Bomfim

### EXPEDIENTE

Editora: Ágata Messina; Sub-editor: Verter Brunner;  
 Colaboradores: Benedito Calheiros Bomfim, Janet Jabour,  
 Isis Gonçalves  
 Design gráfico: Marco Macedo.  
 Jornalista responsável: Ágata Messina, RP-MTR 9444/28/84V

## 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.

### • Acupuntura

Paulo Roberto Moreira Machado

### • Consultório odontológico (crianças e adultos)

Dra. Ana Cláudia F. Proença – CRO31.268  
 Dr. André Figueiredo Silva – CRO 30886  
 Dra. Andréia S. Moreira Rodrigues – CRO 15474  
 Dra. Gilse N. de Bretas Carvalho – CRO 20826  
 Dr. Ivany Coutinho Neto – CRO 13293  
 Dra. Jamila Barroso Maciel da Silveira – CRO 5690  
 Dr. José Ricardo Porto Furtado – CRO 14524  
 Dra. Renata Fernandes Costa – CRO 34067

### • Psicologia

Ângela Pereira Machado – CRP 05/18245  
 Ângela Maria Teixeira Leão – CRP 05/1431  
 Lúcia Angélica Carvalho – CRP 05/20691

### • Pediatria (alopática)

Dra. Ivanátia F. M. Berbara – CRM 51.762-9

### • Pediatria (homeopática)

Dra. Roseane Debatin – CRM 52-51762-9

### • Psiquiatria

Dr. Edson Carpes – CRM 52-24256-3

### • Fonoaudiologia p/Creche

Nilza Chaves – CRFa. 7757

### • Nutricionista

Valéria Willecke Azevedo – CRN 2004101365

### • Terapias Ayurvédicas

Sheila Coelho Quintaneira e Colaboradores

### • Encaminhamento Jurídico

Dra. Aparecida das Graças Cunha – OAB/RJ 102774  
 Dr. Carlos Roberto Couto de Mattos – OAB/RJ 70891

### • Serviço social

Liliana M<sup>a</sup> Pinto Gomes – CRESS 2523

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 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.CASADEFRANCISCOEASSIS.ORG.BR

e-mail - cfassis@uol.com.br

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

tel/fax: (21)2265-9499 e (21)2557-0100



CRECHE  
 SANTA  
 CLARA

Faça Já sua  
 Doação

## HÁ VÁRIAS FORMAS DE AJUDAR

### Contribuição Mensal:

Por boleto bancário

### Doações Eventuais:

Por depósito em conta à favor da Casa Francisco de Assis

Banco Itaú - Ag.0842-C/C.37406-8

### Doação de Objetos para o Bazar:

É só telefonar que mandamos pegar.

Tel. 2265-9499 / 2557-0100

### Voluntariado:

Ajuda como voluntário no Bazar e nas outras atividades da CFA.

Horário de funcionamento: das 9,00 às 17,00 horas  
 Telefones para contato: 2265-9499 e 2557-0100

# LINHA ESPIRITUAL DA CFA: SERVIR À PAZ

Thais Meyer

A Casa de Francisco de Assis é identificada como universalista porque congrega várias práticas religiosas. A expectativa é de que não haja *preconceitos religiosos* por parte de seus médiuns. Regina Célia e Dolores falaram sobre os fundamentos do trabalho espiritual realizado na Casa.

– Nosso trabalho é todo baseado nas orientações dos guias espirituais. Fazemos o Salmo 23, a leitura do Evangelho, o trabalho de mesa, ligado ao Kardecismo, e a desobsessão, vinculada à Umbanda Esotérica – explica Regina Célia.

Ela comenta, também, que o mais relevante é seguir o comando da espiritualidade e não obedecer a *uma linha religiosa mais rígida*. Dolores, que todos chamam carinhosamente de Dodô, reforça as palavras de Regina Célia, afirmando que “servir, servir e servir” é o maior objetivo daqueles que fazem parte do corpo de médiuns da CFA. Quem trabalha na Casa deve buscar ser instrumento da paz do Senhor, como ensinou São Francisco de Assis.

O lema seguido é: “Nós somos simples instrumentos para a execução de um trabalho que é preparado pelo plano espiritual”

Regina Célia explica que o trabalho de cura foi orientado pelo dirigente espiritual da Casa, o Caboclo Tupinambá.

– Sob essa orientação espiritual é feita uma concentração conjunta, no intuito de atrair energias positivas que são preparadas para que o trabalho seja realizado. O trabalho espiritual não é feito por nós. Nós somos simples instrumentos para a execução do que é feito pelos espíritos. Os guias nos passam a metodologia que seguimos. Eles trazem as energias e fazem a preparação para cada pessoa, de acordo com a necessidade peculiar. Nesta Casa, nós só trabalhamos seguindo a orientação dos guias.

Os orientadores espirituais da CFA retomam a história de devoção iniciada por Celi de Menezes Bomfim, fundadora da Casa. Dolores lembra que Francisco de Assis é o patrono da Casa por conta de uma afeição especial de Celi por esse santo, identificado como Xangô no sincretismo da Umbanda. Regina acrescenta que toda Casa de Umbanda gira em torno do médium dirigente. A Casa de Francisco de Assis também é reconhecida como Casa de Xangô, porque Celi, como mãe-de-santo, era filha desse orixá. Mãe Celi trazia como mentor o caboclo Tupinambá e, juntos, tinham a responsabilidade de concretizar a CFA: ela, no plano material, e o Caboclo, no plano espiritual.

A Umbanda Esotérica, da maneira como foi apresentada pela espiritualidade aos médiuns da CFA, liga-se à simbologia. Na Casa, são usados o octógono, o triângulo e a pirâmide, detentores de forças específicas.

– Como instrumentos, devemos nos colocar à disposição dos Guias, para que o trabalho possa atingir seu objetivo. Nós, os seres humanos, é que não permitimos que o trabalho siga

da maneira como eles querem.

Às vezes, a vontade de classificar os fatos dificulta que sejam percebidos os ensinamentos da espiritualidade – lembra Regina. E acrescenta que a Casa iniciou novas maneiras de trabalho, de acordo com as premências de cada momento. Adotou-se a via de mediunidade que privilegia o exercício mental, para evitar o desgaste energético do médium nas incorporações, o que permitiu o atendimento de um maior número de pessoas.



## PARABÉNS PRÁ VOCÊ!



Lurdes Mendes ao lado das amigas Dolores e Denise

Noventa anos de vida dos quais mais de um terço vividos dentro da fé espírita por seu amor ao próximo. Assim vem sendo a caminhada de Lurdes Mendes, responsável pela Sala de Cura das reuniões vespertinas da CFA. A sua dedicação lhe trouxe a admiração e o carinho de seus companheiros de jornada, que festejaram efusivamente o seu aniversário, na tarde do último dia 16 de outubro, cantando o “parabéns prá você, nesta data querida...” ao redor de um delicioso bolo.

# LIMPEZA ESPIRITUAL\*

Torres Pastorino

Resguardo do vento e da poeira, para que não sejamos sacudidos e descompostos, nem recobertos de sujeira e terra. Resguardo, na parte moral, de discussões e conversas fúteis, para que nossa harmonia interna não se revolva e nossa psique não se entenebreça.

Assim como a poeira trazida pelo vento penetra nas dobras da roupa, aí deixando impurezas, do mesmo modo os descontroles emocionais, as zangas e os desânimos se infiltram nas recônditas dobras da alma, nos interstícios da aura, deixando aí acumulados fluidos grosseiros.

E estes incomodam e enfeiam mais que poeira física. O vento de uma zanga, a poeira de um assomo violento, mesmo se não exteriorizado em sons, alteram a fisionomia do corpo astral.

Como mendigos na Terra, pobres de

dinheiro e de higiene, são logo vistos e reconhecidos pela imundícia de seus trajes, assim os sistematicamente zangados são de imediato distinguidos pela poeira suja dos fluidos que lhes enegrecem, qual fuligem, a parte astral de seus corpos.

O asseio corporal é bem o tipo do espiritual; os banhos constantes, a troca de roupa, a limpeza cuidadosa preparam o corpo para as reuniões sociais. De igual modo, a tranqüilidade de espírito, a constante vigilância, o pensamento elevado e o banho da prece sacodem qualquer poeira que recaia sobre nós, por vezes contra nossa vontade.

A vestimenta alva, o perfume do amor, a higiene dos pensamentos, a pureza de intenções são elementos essenciais para sermos admitidos às reuniões de entidades mais elevadas. Lá ocorre como cá:

nenhum mendigo malcheiroso é admitido a uma sociedade fina.

Se a limpeza da matéria vem de fora, a da alma vem de dentro. Não é o que vemos que nos prejudica: é o que olhamos voluntariamente. Não é o que ouvimos que nos macula: é o que escutamos atentamente. Não é o que nos dizem que atrapalha: é o que falamos, criticando ou queixando-nos. Não são os pensamentos que batem em nossa mente: são os que alimentamos demoradamente contra os outros que nos enfeiam.

Lavemo-nos frequentemente nas águas puras da prece e teremos a limpeza interna inalterável e a paz de espírito permanente.

\*Publicado na Revista Sabedoria, Outubro 1969, ANO 6 número 70

## A CORAGEM DA FÉ

Em várias passagens do Evangelho, Jesus salienta a importância da coragem de testemunhar a própria fé. Por exemplo, em determinado ponto da narrativa evangélica, o Cristo afirma que ninguém deve se envergonhar Dele e de Suas palavras. Das exortações do Mestre, extrai-se que não basta crer em algo. O homem deve viver na conformidade de suas crenças. Esposar um ideal é muito pouco. É necessário ser fiel a esse ideal, em um mundo corrompido, a fidelidade a uma concepção de vida mais pura não costuma ser fácil. Os exemplos que se recebem diariamente são bastante tristes.

A Humanidade vive um período de grave crise moral. Sob o nome de liberdade, impera a libertinagem. A título de diversidade de costumes, as criaturas se permitem os mais estranhos desregramentos. Há inúmeros desonestos ocupando elevados cargos e vivendo no luxo.

Seres viciosos posam de modelo para a sociedade. Muitos artistas bonitos, mas levianos e desequilibrados, ditam modas e tendências de comportamento. A promiscuidade e a troca constante de namorados ou esposos não mais chocam. Nesse contexto, ser sóbrio, trabalhador, honesto e responsável parece quase exótico.

O homem pouco reflexivo pode se sentir tentado a seguir a "onda da moder-

nidade". Entretanto, é preciso ponderar um pouco. Hábitos que destroem a integridade física e psíquica, o lar e a própria dignidade de quem os adota não podem ser saudáveis. A corrupção dilacera a sociedade. Ela implica o desvio de dinheiro que poderia salvar e melhorar inúmeras vidas.

A promiscuidade sexual deixa um rastro de desencanto e doença nas vidas de quem a adota. Perante um Mundo conturbado e violento, o homem precisa refletir a respeito de seus ideais. Quais são os valores que se consideram necessários para uma vida harmoniosa e saudável?

Identificados esses valores, impõe-se a fidelidade a eles. O que não vale é viver ao sabor das circunstâncias, como um animal que se guia pelo movimento da manada. A inteligência é um dom precioso demais para ser desperdiçado. Urge lançar um olhar crítico sobre os hábitos da sociedade e meditar sobre eles. Se todos adotarem determinado padrão de comportamento, será possível uma convivência pacífica e proveitosa? Certo naipe de conduta é louvável?

Seria agradável ver os próprios filhos ou pais vivendo de forma destrambelhada? Ou ver um ente querido sofrendo as conseqüências da conduta inconseqüente de outrem?

O que não é bom e honroso, o que torna infelizes os outros deve ser combatido. Aí surge a necessidade de ser corajoso. Viver de acordo com padrões mundanos é fácil. Difícil é esposar ideais nobres e viver com nobreza. Ser fiel a um ideal não implica tornar-se conversor compulsório dos semelhantes. A liberdade de consciência é um imperativo da vida em sociedade. Entretanto, respeitar a liberdade dos outros não significa ser conivente com seus equívocos. Para viver em paz é necessário aprender a conviver com o diferente. Mas viver pacificamente não é sinônimo de ser passivo. Em certos momentos, a omissão é um escândalo. Sempre que chamado a dar opinião sobre uma questão ética, é importante ser honesto, embora mantendo a gentileza. Se a opinião não agrada, paciência. Perante condutas que prejudicam inocentes ou o patrimônio público, deve-se atuar na defesa do bem e da ética. Em todo e qualquer caso, agir corretamente, mesmo em prejuízo dos próprios interesses imediatos.

Uma vida honrada é o maior e mais corajoso testemunho que um homem pode dar de suas crenças. Pense nisso.

*Redação do Momento Espírita*

# O COMEÇO DE UMA NOVA ERA

A vinda de Jesus à Terra marca o começo de uma nova era para o nosso planeta. Infelizmente, ainda há muitas pessoas que não entendem o verdadeiro significado dos ensinamentos do Cristo. Mas, a cada dia, a Sua palavra toca o coração de muitos e, quando toda a Humanidade seguir o exemplo deixado por Ele, certamente o nosso planeta será um planeta de redenção e não mais de expiação.

Para que nos lembremos do verdadeiro espírito do Natal e do que significa o nascimentos de Jesus Cristo, escolhemos uma das mais lindas páginas escritas pelo espírito Emmanuel através das mãos de Francisco Cândido Xavier.



## NATAL

”Glória a Deus nas Alturas, paz na Terra e boa vontade para com os Homens.” Lucas, 2:14.

As legiões angélicas, junto à Manjedoura, anunciando o Grande Renovador, não apresentaram qualquer ação de reajuste violento.

Glória a Deus no Universo Divino.

Paz na Terra.

Boa vontade para com os homens.

O Pai Supremo, legando a nova era de segurança e tranqüilidade ao mundo, não declarava o Embaixador Celeste investido de poderes para ferir ou destruir.

Nem castigo ao rico avaro.

Nem punição ao pobre desesperado.

Nem desprezo aos fracos.

Nem condenação aos pecadores.

Nem hostilidade para com o fariseu orgulhoso.

Nem anátema contra o gentio inconsciente.

Derramava-se o Tesouro Divino, pelas mãos de Jesus, para o serviço da Boa Vontade.

A justiça do “olho por olho” e do “dente por dente” encontrara, enfim, o Amor disposto à sublime renúncia até à cruz.

Homens e animais, assombrados ante a luz nascente na

estrebaria, assinalaram júbilo inexprimível...

Daquele inolvidável momento em diante a Terra se renovaria.

O algoz seria digno de piedade.

O inimigo converter-se-ia em irmão transviado.

O criminoso passaria à condição de doente.

Em Roma, o povo gradativamente extinguiria a matança nos circos. Em Sídon, os escravos deixariam de ter os olhos vazados pela crueldade dos senhores. Em Jerusalém, os enfermos não mais sofreriam relegados ao abandono nos vales de imundície.

Jesus trazia consigo a mensagem da verdadeira fraternidade e, revelando-a, transitou, vitorioso, do berço de palha ao madeiro sanguinolento.

Irmão, que ouves no Natal os ecos suaves do cântico milagroso dos anjos, recorda que o Mestre veio até nós para que nos amemos uns aos outros.

Natal! Boa Nova! Boa Vontade!...

Estendamos a simpatia a todos e comecemos a viver realmente com Jesus, sob os esplendores de um novo dia.

EMMANUEL

(Psicografado por Francisco Cândido Xavier e publicado em O Reformador nº12 - Dezembro de 1950)

**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  
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



## CONSULTÓRIO JURÍDICO

Benedito Calheiros Bomfim\*

### RELAÇÕES DE CONDOMÍNIO II

**Síndico** – O síndico representa o condomínio no tocante às obrigações deste, respondendo por estas em juízo. Nas ações e reclamações, inclusive trabalhistas, é ele que deve se fazer presente. As despesas feitas pelo síndico devem ter comprovação e, no caso de alguma dúvida sobre sua regularidade, os condôminos têm o direito de, em assembléia geral, examiná-las, solicitar esclarecimentos ou contestá-las. Se o síndico se negar ou desobedecer à convenção, os condôminos podem requerer na Justiça uma ação de prestação de contas. É dever do síndico exigir cumprimento do regimento interno, e adotar medidas para manutenção da paz e da ordem no edifício. Se os condôminos perderem a confiança no síndico, por cometimento de irregularidades ou outro motivo, poderá ele ser destituído, em assembléia geral, em convocação extraordinária. Embora não obrigatório, o Conselho Fiscal, quando existente, exerce importante atuação na fiscalização da contas do condomínio. Da mesma forma, o subsíndico, se houver, pode ser um valioso auxiliar na administração do prédio.

**Multa** – O condômino que atrasar o pagamento da taxa de condomínio está sujeito à multa de 2% (antes, era de 20%) e mais juros de 1%, desde que a convenção não estipule outro valor para o atraso. A ação na Justiça para obrigar o condômino ao pagamento da taxa atrasada tem um andamento especial.rápido, chamado sumário.

**Locatário** – O locador tem o direito de cobrar na Justiça, do inquilino, o valor do aluguel atrasado. O processo de cobrança, se existir contrato de locação, já começa pela execução, com citação do devedor para pagar a dívida, sob pena de ter bens penhorados e sujeição a despejo, caso o locador tenha requerido essa medida. Segundo a Lei do Inquilinato, o inquilino, na ausência do locador (proprietário), pode participar da assembléia geral, e exercer o direito de voto no tocante a despesas.

**Condômino** – A cota de contribuição deve ser proporcional ao espaço (fração ideal) ocupado, por cada área (unidade) adquirida, a menos que a convenção disponha de outra maneira. Embora ignorado na prática, o condômino em atraso com o condomínio não poderá votar nas deliberações da assembléia, nem dela participar. O condômino de conduta reprovável, perturbadora, nociva à comunidade do prédio não pode ser excluído, mas fica sujeito à multa de dez vezes o valor da taxa do condomínio.

\* Ex-Presidente do Instituto dos Advogados Brasileiros, membro da Acadêmias Nacional de Direito do Trabalho.

## O PRAZER DA BOA COZINHA

### PANETONE NATURAL

#### Ingredientes:

600 g. de farinha de trigo branca comum  
400 g. de farinha de trigo integral fina  
300 g. de açúcar mascavo peneirado  
60 g. de fermento instantâneo  
4 colheres (sopa) de manteiga  
100 g. de frutas cristalizadas  
100 g. de uvas passas (pretas e brancas)  
4 colheres (sopa) de gengibre ralado  
4 colheres (sopa) de raspa de casca de limão  
400 ml. de suco de uva morno  
4 colheres de lecitina de soja  
50 g. de côco ralado natural  
1 colher (sopa) de canela em pó

#### Modo de fazer:

Misture muito bem todos os ingredientes até formar uma massa uniforme, macia e não pegajosa. Se necessário, acrescente mais água.

Amasse bem e deixe descansar por 10 minutos. Amasse novamente e aguarde até que a massa dobre de tamanho.

Divida a massa em porções iguais em forma de bolas, referente ao número de panetones desejados (a quantidade acima dá para 5 ou 6 panetones) colocando-as em formas de papel próprias para panetones, fáceis de encontrar em lojas especializadas, e cubra com um pano limpo por mais 10 minutos.

Faça um corte superficial em forma de cruz em cada uma das formas e ponha no centro de cada cruz 1 colher de manteiga.

Leve ao forno pré-aquecido e asse em temperatura média por aproximadamente 40 minutos. Deixe esfriar e sirva

### EMPADÃO DE CAMARÃO

#### Ingredientes para a massa

1 kg de farinha de trigo  
400 g. de margarina  
3 gemas e 1 ovo inteiro  
1 colher de chá de fermento  
1 colher de chá de sal  
óleo até dar ponto

#### Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes e amasse até ficar uma massa bem uniforme.

#### Ingredientes para

o recheio de camarão:  
1 kg e 1/2 de camarão descascado e temperado com limão e sal  
1 cebola bem picada  
2 tomates bem picados  
coentro a gosto bem picado  
4 colheres de azeite  
molho de tomate

#### Modo de fazer:

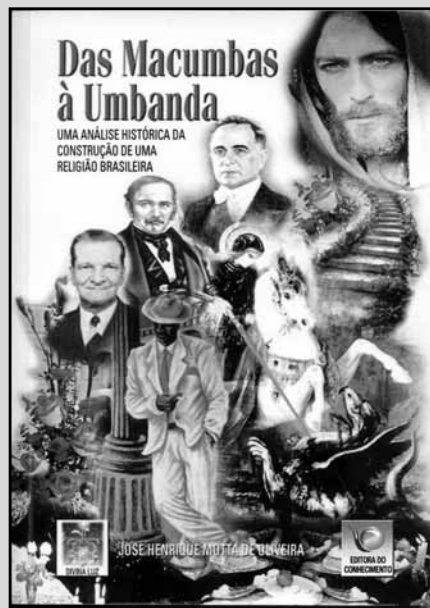
Prepare um refogado. Depois, acrescente o camarão e deixe cozinhar por uns 5 ou 10 minutos. Retirar do fogo e separar os camarões do molho.

Engrossar o molho com 8 colheres de farinha de trigo para 1 litro de molho e 2 copos de leite. Deixar cozinhar bem, juntar os camarões e, por último, 2 caixinhas de creme de leite.

Forrar um tabuleiro com uma parte da massa, colocar o recheio e cobrir com o restante da massa. Pincelar com gema e óleo. Assar em forno bem quente.

Se quiser, pode-se usar outros recheios.

## RESENHA LITERÁRIA



Que relação pode haver entre Allan Kardec, São Jorge, Zé Pelintra, Getúlio Vargas, Zélio de Moraes e Jesus de Nazaré? Em *Das Macumbas à Umbanda*, José Henrique Motta de Oliveira, mestre em História Comparada pela UFRJ, refaz o caminho percorrido por antigos cultos cariocas, e analisa o processo de legitimação da umbanda na sociedade brasileira, à época do Estado Novo, período político ditatorial em que o cidadão comum busca a paz na religião.

Entre a “macumba”, culto que saltou das senzalas para os porões da casa grande, apresentando heranças do catolicismo popular e tradições afro-indígenas, e o kardecismo, com seu caráter normatizador e científico, a umbanda encontrou na sua institucionalização como religião o passaporte para o “mundo da ordem”, imposto pela ditadura Vargas. Ao analisar a inserção de elementos da classe média urbana na “macumba” carioca, que mediaram códigos sociais, políticos e religiosos, o autor faz uma ampla abordagem do amálgama cultural que caracterizou esse período histórico em que a nação brasileira aceita a sua própria mestiçagem.

*Das Macumbas à Umbanda* é, portanto, obra esclarecedora que enriquece a literatura espiritualista e comemora os 100 anos de existência institucional da umbanda.

## PSICOGRAFIA

O tônus vital da criatura humana é sempre reabastecido pela centelha divina, que em ligação perene com o Pai fornece-lhe a vida em sua plenitude.

Todos os esforços da ciência para restaurar a vida e a saúde implicam, antes de mais nada, que os encarregados encarnados ou desencarnados possuam o comportamento ético necessário para a restauração da saúde plena. Não é à toa que um grande número de cirurgias não são eficazes, não restauram a saúde e muitas vezes conduzem à morte “prematura”. Como agimos nos dois campos, procuramos envolver os médicos e toda a sua equipe sob nosso comando, para que tudo transcorra com a segurança necessária à manutenção da vida física.

Quando a cirurgia é longa, os efeitos anestésicos interferem muito no perispírito, deixando seqüelas no sistema nervoso que, através das sinapses, se alteram ao enviar as informações do Cristo Interno. Enquanto os médicos encarnados agem no “exterior”, nós agimos no “interior” para evitar os danos perispirituais. Contudo, nem sempre conseguimos agir de modo eficaz para neutralizar os efeitos analgésicos. Na maioria das vezes, o esforço precisa ser redobrado, em virtude dos carmas acumulados e que precisam ser cumpridos. Não é um fracasso, mas simples cumprimento das Leis Divinas, muito mais importantes que tudo o mais.

Em cirurgias mais complicadas, agimos com acréscimo de misericórdia para podermos ajudar mais e mais a criatura a cumprir seus débitos aí na Terra.

O pós-operatório será sempre ajudado pelo estado de ânimo da criatura, que interfere em toda profilaxia e em todas as ações de restauração do corpo, enfraquecido pelo longo período anestésico. O humor da criatura interfere em virtude do equilíbrio mental ficar bem ajustado, quando existe bom humor, ou desajustado, quando ocorre o inverso.

Como somos transpassados por fibras eletromagnéticas, qualquer alteração faz com que essas fibras saiam de suas posições, deixando o corpo astral em desequilíbrio com o seu Cristo Interno, ocasionando então maiores dificuldades na cura completa. Para vocês entenderem melhor, é só verificar as cordas de um violão. Imaginem todas elas retorcidas, não será possível tirar nenhum som, por melhor que seja o violero.

Quando médicos e pacientes se tornarem menos céticos e permitirem a atração das Energias Divinas, as curas e as cirurgias serão muito mais rápidas e a medicina será menos invasiva. É ordem superior que isso ocorra ainda nessa geração.

Graças a Deus  
André Luiz

Mensagem recebida por Celi Bomfim em 13/06/2005

## SAÚDE

### Hipertensão\*

A hipertensão é o principal fator de risco para doenças do coração, que são as principais causas de internações e mortalidade no nosso país. Ela pode ser facilmente controlada quando descoberta precocemente, por isso é fundamental esclarecer a todos sobre essa doença. Além disso, a maior parte dos casos não apresenta sintomas, o que pode retardar o diagnóstico e o tratamento, causando complicações.

E você, tem pressão alta? Já verificou sua pressão alguma vez? Que tal esclarecer algumas de suas dúvidas?

O que é pressão alta?

Quando nosso coração bate, manda o sangue em direção aos outros órgãos do nosso corpo através dos vasos sanguíneos ou artérias. A pressão exercida sobre as artérias é chamada de pressão arterial. Ela é considerada alta quando seus valores são maiores que 14 de máxima e 9 de mínima. Abaixo disso, sua pressão está normal. Claro que podem ocorrer oscilações e ela aumentar em situação de stress, dor, medo, aborrecimentos, mas depois ela retorna ao normal. O problema é quando a pressão arterial não retorna ao normal ou quando os aumentos são freqüentes ou contínuos. Isso caracteriza que a pessoa tem hipertensão e necessita de tratamento.

Qual é a causa?

Em 95% dos casos não há uma causa definida, por isso é chamada de hipertensão arterial essencial ou primária.

Qual a freqüência da hipertensão?

No Brasil, estima-se que 35% das pessoas acima de 40 anos podem ser hipertensas (dados do Ministério da Saúde), o que o caracteriza como um problema de saúde muito comum e, em geral, é o principal diagnóstico nos atendimentos realizados em todos os ambulatórios de clínica médica.

Quais são os sintomas?

Como já mencionado, na maior parte dos casos não há sintomas e o indivíduo descobre a hipertensão em exame de rotina ou quando acontece alguma situação excepcional.

Quem tem mais risco de se tornar hipertenso?

A hipertensão aumenta com a idade e os riscos são maiores em pessoas da raça negra, em indivíduos obesos, em diabéticos ou entre os que consomem mais sal. Também sabemos que é maior em indivíduos que não praticam nenhuma atividade física e é mais comum em pessoas com antecedentes familiares da doença. O tabagismo também é um fator que aumenta o risco de hipertensão, por isso é muito importante interromper esse hábito, mesmo para os que ainda não apresentam sintomas de hipertensão, pois ele também contribui para o aparecimento de outras doenças.

Quais são as complicações?

Apesar de ser uma doença silenciosa, sem sintomas, a hipertensão pode causar grandes complicações como derrames, infarto, insuficiência renal (quando os rins param de funcionar) e insuficiência cardíaca (situação que ocorre quando o coração aumenta de tamanho e tem dificuldade de bombear o sangue com eficiência). A única forma de evitar essas complicações é normalizando a pressão arterial.

Como tratar?

A principal etapa no tratamento são as mudanças no estilo de vida, que incluem alimentação saudável, com menos gordura e sal, e mais verduras, frutas e legumes. O controle do peso e o abandono do tabagismo também são fundamentais no tratamento, assim como a prática de alguma atividade física, sempre após avaliação e liberação pelo médico que acompanha o paciente.

Existem casos que não são controlados apenas com estas medidas e o médico vai receitar medicamentos para controlar a pressão. Somente seu médico poderá escolher o medicamento correto e a dose mais adequada para o seu tratamento. O sucesso dependerá da colaboração do paciente. A maior causa de não controle da pressão é o esquecimento de tomar a medicação ou suspensão sem orientação médica.

É fundamental que quem tem pressão alta saiba que, se interromper o tratamento, a pressão vai aumentar novamente, portanto, só o médico poderá modificar o tratamento. Além disso, é importante frisar que o tratamento da hipertensão é para vida toda!

\*Gerência do Programa de Controle da Hipertensão Arterial da SMS do Rio de Janeiro

## 18ª Vivência da Primavera

**Começar de Novo: Viver é ser capaz de começos e recomeços. Nunca é tarde para o primeiro passo**

Verter Brunner

Este foi o tema que inspirou a 18ª Vivência da Primavera, realizada na CFA no sábado, 18 de outubro último. Uma energia intensa parecia envolver o ambiente desde as primeiras horas da manhã, quando foi servido o café comunitário. Depois, seguiram-se as palestras e apresentações que, apesar da diversidade profissional dos palestrantes, convergiam em uma mesma direção: a valorização de ser humano em sua passagem aqui na Terra. A importância da valorização do “EU” interior, dessa chama sagrada que nos conduz vida afora irradiando amor e esperança.

Seguindo a máxima da “mente sã em corpo sã”, a terapeuta corporal Fátima Belém deu início aos trabalhos de recuperação da nossa auto-estima, tão emocionalmente discutida, sacudida e virada do avesso pela psicóloga e psicanalista Sara Buzak, que ressaltou que o medo de resolver problemas leva ao medo da vida e, conseqüentemente, ao medo da morte. As nossas doenças são reflexos do nosso comportamento. O palestrante seguinte foi Waldemar Falcão, que divulgou seu novo livro, “O Deus de cada um”.

Uma abordagem esclarecedora foi apresentada pela astróloga Vanessa Tuleski, que através dos signos nos traçou um painel do quanto é importante estimularmos as qualidades de Áries e Escorpião que carregamos dentro de nós no processo de recomeçar, retomar e renascer.

*“Começar de novo e contar comigo, vai valer a pena ter amanhecido...”* (\*)

A apresentação artística e musical do Grupo Ritmando a Vida, integrado por pessoas que descobriram a arte após os setenta anos, foi, isso sim, uma verdadeira lição de vida. Sob a direção artística do ator e diretor teatral Márcio Luiz e a regência de Luizão Bastos, eles pareciam os mais jovens de todos os que estiveram presentes na CFA, participando daquele evento. Quanta alegria, entusiasmo pela vida e exuberância em sua apresentação, fosse cantando, tocando seus instrumentos musicais ou através dos textos poéticos e de cordel. Um



grande happening ao qual todos aderiram vivamente, cantando e a dançando, sentindo que estávamos resgatados para a vida, assim como a letra daquele grande sucesso de Ivan Lins e Vitor Martins, que diz: *“Começar de novo e contar comigo, vai valer a pena ter amanhecido...”* (\*)

E nada melhor do que Fernando Pessoa para festejar um dia em que mais uma janela voltada para o futuro foi aberta em nossa existência:

*Posso ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes, mas não esqueço de que minha vida é a maior empresa do mundo. E que posso evitar que ela vá a falência. Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise. Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história. É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma. É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida. Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos. É saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um ‘não’. É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta. Pedras no caminho? Guardo todas, um dia vou construir um castelo... ( Fernando Pessoa )*

**ATENDIMENTO PSICOLÓGICO FAMILIAR NA CRECHE SANTA CLARA**

Elys Chargel\*

O atendimento aos pais e familiares dos alunos da Creche Santa Clara tem por objetivo a orientação e o apoio nas relações entre as crianças, os pais, os professores e a escola, possibilitando uma boa adaptação e interação entre os mesmos.

Estar junto aos pais, através da escuta terapêutica e dinâmicas, possibilita, tanto no atendimento individual quanto em grupo, solucionar dificuldades nos relacionamentos, quebrando paradigmas nos sistemas de crenças disfuncionais. Assim, os pais podem rever

como estão educando os seus filhos, que limites estão sendo dados, como é a hierarquia em casa e de que forma o amor está presente. É função da família a educação dos filhos, com regras, limites, respeito, ajudando estas crianças a se sentirem amadas e com uma boa auto-estima, facilitando a interação deles na creche.

Ao fazer este trabalho, sinto-me gratificada, trocando e aprendendo também com as famílias que aceitam ir às consultas buscando o crescimento e o auto-conhecimento, pois é através deles que poderemos ajudar os nossos filhos. Sou como uma formiguinha, contribuindo no trabalho preventivo de saúde e qualidade de vida e, por isso, agradeço a todos que me dão esta oportunidade de contribuir para um mundo melhor.

\*Psicóloga, especialista em dependência química, terapeuta familiar e consultora de empresas

 **ADVOGADOS TRABALHISTAS**  
Benedito Calheiros Bomfim  
Silvério dos Santos  
Flávia Bivaqua de Araújo  
Vinicius Neves Bomfim

Av. Almirante Barroso, 90, salas 714/716  
20031-002 - Castelo, RJ  
Tel.: 2240-0162 / 3472-0506  
e-mail: ebsf.advogados@mundivox.com.br

**TERAPIAS ORIENTAIS**  
acupuntura  
shiatsu  
massagem ayuverda  
reiki  
do-in  
drenagem linfática

Rua da Lapa nº 200 - sala 1113  
tels: 2292-5437 / 2292-0245

 **SHANGRI-LÁ**  
OPERADORA DE TURISMO

*Desde 1989  
a certeza de  
viajar bem.*

**Tel 3221-5400**  
www.shangri-la.tur.br

 **Quebra Mar**  
Comércio de Bebidas  
Entregas diariamente.

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

**BAZAR NOBEL**  
Nobel Bazar & Materiais de Construção

Rua das Laranjeiras, 402

tels.: 2557-3375  
3684-4117  
3684-4122