



Revista
DIGITAL

NAMASTÊ

Natal

Edição 2

30 de Novembro de 2020



Editorial

Mais um dezembro chegando, mais um Natal se aproximando, e não poderíamos deixar de falar dessa data tão querida por muitos e mal compreendida por tantos outros.

A Revista Digital Namastê traz esse mês a verdadeira história do Natal, como surgiu o Papai Noel e todas as tradições que romperam séculos e chegaram até nós, nos dias de hoje.

Também tem entrevistas, depoimentos, receitas e mensagens para que você possa refletir, pois essa época no ano nos convida a reflexão e crescimento espiritual.

Pedimos aos nossos leitores que compartilhem nossa revista com seus familiares e amigos, para que todos possam receber esse pequeno pedaço de luz que é feito com muito amor e dedicação.

Lembre-se que a palavra natal tem origem no idioma latino e faz referência à palavra “natalis”, que significa nascer.

Então que deixemos nascer o amor em nossos corações, tendo como principal homenageado Jesus Cristo, que desceu de seu reino de luz para nosso mundo escuro e contaminado por nossos pensamentos e atitudes ainda inferiores.

Gratidão sempre!

Feliz Natal!

Rose Mary Melo Boccolini

Representando toda equipe da Revista Namastê

Índice

Pílulas Inspiradoras **03**

Ricardo Responde **05**

Tema do mês - Natal **07**

Amor Parental **10**

Projeto Social **12**

Entrevista **13**

Testemunho de um voluntário **17**

Como a pílula mudou minha vida **20**

Grandes Nomes Nelson Mandela **21**

Receita **24**

Adoção **26**

Turminha do Bem **28**

Ficha Técnica

Artes Gráficas
Rose Mary Boccolini

Diagramação Digital
Fernanda Motta

Edição
Roseli Marcondes

Revisão dos Textos
Christiane Novo



Olá, meus queridos amigos,

Se aproximando esse momento tão especial do ano: O Natal, quando as famílias já estão se preparando para a celebração, mas também há muitas outras passando por dificuldades.

Então, pensando nessas pessoas vamos conversar um pouco sobre nós não fecharmos os olhos para a dor alheia, principalmente, para aqueles que são esquecidos?

Pois é, um amante do evangelho precisa entender que natal nada mais é do que o aniversário de Jesus.

Historicamente, nós sabemos que Jesus não nasceu no dia 25 de dezembro - isso é uma unanimidade - mas, já que nós comemoramos o nascimento, simbólico, do Cristo dia 25 de dezembro, é sempre importante lembrar que Natal, é o quê? Festa de aniversário, concorda?

Então, se você vai a uma festa de aniversário de alguém - sempre falamos sobre isso - leva um presente a alguém.

Então, não faz sentido você comemorar o Natal e estar preocupado com festa, peru, ceias, esquecendo do principal, que é oferecer um sacrifício a Deus, maior

presente maravilhoso, que é o quê? É o sacrifício do nosso orgulho, é abrir o nosso coração para a amorosidade, a generosidade e, sem dúvida alguma, meus amigos, observar com amor e carinho, doar de nós mesmos, para aqueles que são esquecidos do mundo, na melhor forma.

Talvez, nos recordamos de Jesus, aqui, nesse momento, porque foi isso que Ele fez.

Jesus não veio para poder ovacionar os reis e as rainhas.

Aliás, por isso, ele foi perseguido.

Jesus não veio para poder estar alinhado com o poder central do seu tempo.

O Cristo veio para as almas simples e humildes, independente de onde elas se encontrassem. Jesus veio para dar testemunho que, o coração verdadeiro que se liga a Deus, independentemente, se você é uma pessoa que tem ou não dinheiro, se você é uma pessoa fisicamente bonita ou não, para os olhos da Terra, se você está fisicamente saudável ou não, segundo os olhos da matéria, mas a sua alma é uma alma generosa ou quer ser mais generosa, quer se esforçar para ser melhor a cada dia, sem dúvida alguma você vai ser uma pessoa ligada a Deus e mais feliz, à medida, que o tempo passar. Jesus veio nos mostrar, meus amigos, que nós precisamos observar, com igualdade, com atenção, todos da Terra,

inclusive os esquecidos.

Quem são os esquecidos? Vou te dar um exemplo, e você vai lembrar muito bem.

Quantas vezes, passamos pelas ruas, cruzamos com uma pessoa, que está pedindo esmola, e nem olhar no rosto dela, nós olhamos. Tudo bem, de repente, você não vai dar dinheiro, com medo que ela compre drogas mas, poxa, custa, quando você, de repente, passa por alguém, você tem um tempinho de perguntar: "você está com sede, você quer comer alguma coisa"? Porque algumas pessoas querem, de verdade, que você vá lá e compre uma comidinha, entendeu? É da pessoa! E, se você estiver fazendo isso, custa perguntar:

"Qual é o seu nome? Você mora onde? Qual é sua família"?

Gente, é tão interessante! Quando a gente faz isso, eles se assustam, porque não estão acostumados a serem bem tratados.

Estão acostumados, quando alguém doa, doa e vira as costas, vira o rosto, tipo assim, já fiz a minha obrigação! São poucas as pessoas, que olham de verdade, se doam de verdade!

E quando falamos dos esquecidos da sociedade, não é só quem está pedindo esmola.

Muitas vezes, o esquecido é uma pessoa que trabalha com você, e você nem dá atenção para ela, que está passando por problemas financeiros difíceis, ou amorosos, ou familiares e, às vezes, não sabemos. De repente, é uma pessoa mais solitária, gente, é muito sério!

Quantas pessoas se suicidam? Por quê? Porque é o momento que algumas pessoas se conectam, não com a alegria da renovação da vida, mas sim com a tristeza. Se lembra do pai que faleceu, da mãe, se lembra do passado, que não têm e, veem algumas famílias felizes e, eles se sentem infelizes, ao invés, de se conectar com o processo de crescimento interior. Às vezes, a dor é muito grande, e esse nosso irmão, e essa nossa irmã, não consegue se desconectar dessa dor.

Imagina só, gente, a importância de nós estarmos atentos a isso. Você pode estar sentado perto de alguém, assim do lado, do ponto de ônibus, entende? E a sua conversa, sua atenção, o seu carinho pode impedir que uma pessoa se suicide. Isso é muito sério, muito, muito sério!

Eu contei, há um tempo atrás, uma história de de uma moça, que tinha levantado, decidida a se suicidar. Não fez isso porque ela foi comprar - olha que coisa - pão para a mãe, no

supermercado, de manhã. Tinha uma padaria lá no supermercado.

Aí, a moça que tinha acordado quatro e meia da manhã, atende ela com alegria e, essa alegria, esse sorriso, fez ela repensar a vida dela. "Mas, gente, essa moça que ganha tão pouco, trabalha tão longe, e está aí, tão bem humorada, apesar das dificuldades, enquanto eu, por causa de uma situação ou outra, quase faço uma besteira".

Então, meus amigos queridos, quando nós oferecemos a nossa atenção, nossa alma, nosso carinho, muitas vezes, aos esquecidos do mundo, nós estamos dando um presente a Jesus, não tenha dúvida.

Às vezes, o esquecido é seu avô, sua avó, seu pai, sua mãe que, às vezes, um pouco mais velho, fica lá, sozinho, no quarto. Quantos idosos são esquecidos, vergonhosamente, por suas famílias?

Eu, quando falo esquecidos, não quero dizer que você pode ter um vovô, uma vovó, um papai ou mamãe, que está lá um asilo, por exemplo, na casa de repouso, mas você vai visitar, você dá carinho, você dá afeto, mas não, tem gente, que vira as costas, está mais preocupado em pegar o dinheiro, que recebe via procuração, do que ajudar o familiar, que está lá dentro?

Ou, então, a família até mora

na mesma casa, mas ele nunca vai para as viagens, nunca participa das ceias, nunca participa das comemorações, por quê? Porque é um excluído!

Quantas pessoas idosas reclamam que se sentem excluídas porque já não têm mais saúde e vigor físico, mesmo psicológico, para acompanhar a família. O que esperamos? Pelo menos, uma atitude carinhosa, gente, cristã, de gratidão, que essa pessoa idosa, de hoje, foi o pai ou a mãe de ontem, que se sacrificou para dar vida, gente, para nos sustentar, e agora precisa da nossa retribuição, com muito carinho.

Preste atenção naqueles que são esquecidos pelo mundo, profissões que não são valorizadas, pessoas que são ignorados no dia a dia, que poderíamos ser nós, no lugar delas.

Já pensou nisso? E vai saber, se não vai ser o que vai acontecer, no futuro próximo, para que entendamos o que é a indiferença.

Então, que Jesus te abençoe muito!

Que Deus te abençoe nas suas reflexões sinceras e, é claro, que o seu coração fique cada dia mais em paz!

Fiquem com Deus, meus amigos!



“Como anda a gratidão na sua vida?”

Não por acaso, a gratidão é apontada como a principal ponte que nos liga imediatamente a vibrações superiores

Nós sabemos, que quando amamos de verdade, não da boca para fora, quando começamos a desenvolver uma sensibilidade a partir do nosso sentimento, as vibrações que emitimos ficam mais sublimes. O problema



é que muitas pessoas falam: “Mas como eu vou conseguir de fazer isso?”

Eu estou com tanto problema! Estou tão angustiada, com tantas dificuldades, que nem rezar eu consigo!”

Muitas pessoas chegam a falar: “Às vezes, eu não consigo nem dormir! Muitas vezes, eu queria fazer uma escolha para minha vida, mas eu estou tão indeciso que a sensação que tenho é que não saio do lugar!”

Então, elas acabam ficando um pouco associadas a esse estado de espírito limitador e, conseqüentemente, ficam sem saber por onde começar.

É aí que entra a gratidão.

É impressionante como a prática da gratidão nos liberta de pensamentos negativos.

É impressionante como você parar para agradecer a Deus por alguma coisa maravilhosa na sua caminhada, te traz de volta um pouco de paz.

Eu fazia visitas nos hospitais em Belo Horizonte. Em especial no pronto-socorro do João XXIII, que era muito interessante.

Lá eu vi, várias vezes, pessoas que estavam praticamente mortas do ponto de vista físico. Chegavam lá fisicamente muito afetadas por acidentes automobilísticos, com problemas graves de

saúde.

Eu fazia visitas na Unidade de Terapia Intensiva. Nós fazíamos preces. Eu conversava muito com os parentes.

Graças a Deus, alguns desses pacientes retornavam, o que coincidia com o dia da nossa visita. Então, com alguns deles, eu consegui conversar. Era impressionante: a maioria deles, depois que saíam, ao voltarem à consciência, experimentavam a sensação de gratidão.

O principal sentimento não era revolta pelo que aconteceu.

Por exemplo, não era assim: “Ai, que droga! Que coisa horrível! Tive um acidente!”. Não! Era assim: “Graças a Deus, eu estou bem!”, “graças a Deus, apesar de tudo, eu consegui permanecer em paz”, “graças a Deus, meu filho está bem”. Graças a Deus!

Sem nos darmos conta, no momento de dor, nós damos vazão ao que guardamos dentro de nós.

Era muito nítido como alguns companheiros, mostrando sua gratidão a Deus por não ter acontecido o pior, de alguma forma se protegiam e se elevavam a uma vibração superior para retomar suas existências, retomar suas vidas.

Nosso Jerônimo Mendonça, sempre gostamos de contar as

histórias dele com todo carinho, durante muito tempo fazia palestras.

Ele teve uma artrite reumatoide horrível. Viajava o Brasil todo em cima de uma maca. Era praticamente cego e tinha angina do peito. Mas estimulava as pessoas ao otimismo com bom ânimo e fazia humor de sua própria condição.

Era um homem que conversava com as pessoas por telefone, fazendo atendimento fraterno, estimulando pessoas que estavam fisicamente muito melhores do que ele, mas não tinham um décimo da paz da sua alma. Então, meus amigos queridos, agradecer te protege das queixas, te protege do pensamento negativo e te eleva a Deus.

A pílula do evangelho de hoje, quer te convidar uma vez mais: **pelo que você pode agradecer exatamente agora?**

Vamos treinar!

Sistematicamente eu vou fazer pílulas sobre gratidão, porque isso é um treino. Não adianta dizer:

“Ricardo, você já falou disso outras vezes”.

Sim, mas você está praticando a gratidão? Sua vida já se

transformou? Você já é um ser iluminado?

Se a resposta é não, então nós vamos ter de falar quase todos os dias. Porque, enquanto isso não acontecer, e certamente acho que não vai acontecer da noite para o dia, precisamos sim exercitar a gratidão!

As armadilhas para nos queixarmos são muito grandes. Concorda?

O mundo é muito sedutor.

Às vezes agradecemos da boca para fora.

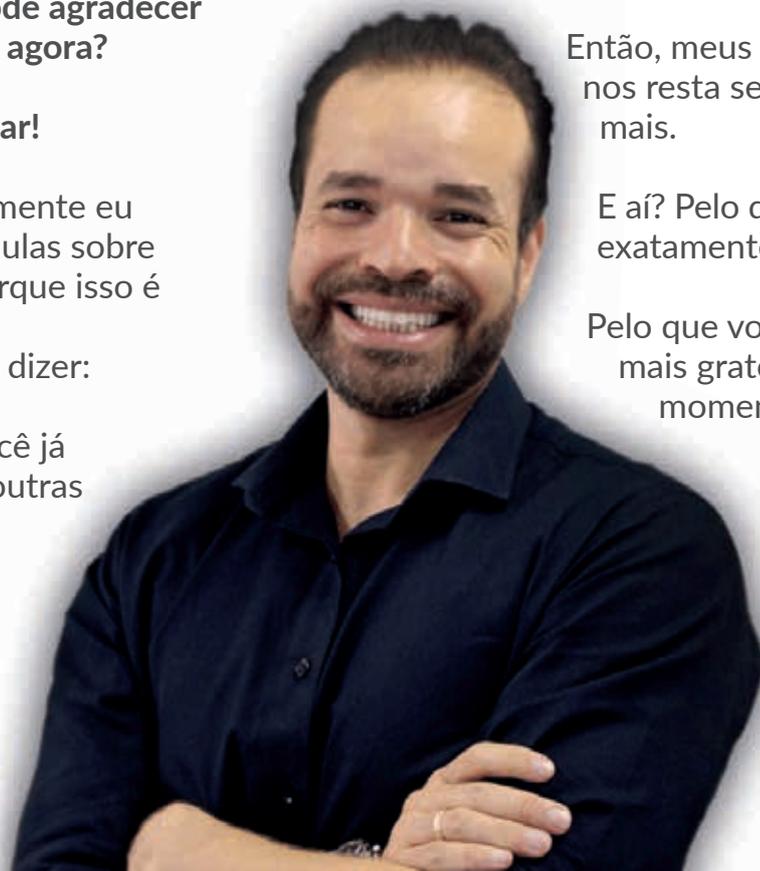
Na realidade, basta uma coisa dar errado, como alguém não atender a nossa expectativa ou uma frustração acontecer, e lá estamos nós xingando e reclamando de novo!

Então, meus amigos queridos, só nos resta sermos gratos uma vez mais.

E aí? Pelo que você vai agradecer exatamente agora?

Pelo que você pode ser cada vez mais grato exatamente neste momento?

Que Jesus te abençoe profundamente.



Ricardo Melo é fundador do Instituto Ricardo Melo, idealizador do Instituto Namastê e conta com ampla experiência em guiar empresas e pessoas a conquistar seus objetivos. Autor de 8 livros, especialista em Coaching e Master Trainer em PNL, com reconhecimento internacional, já ministrou mais de 3.500 cursos e palestras com ampla atuação internacional.



E então...
chegou o Natal

Ahhh o Natal!!! Festa bonita, com muitas cores, luzes e muito presentes.

Mas será que todo mundo sabe como surgiu o Natal?

Em resumo, a festa de Natal era um evento pagão que surgiu séculos antes do nascimento de Jesus, em dezembro, quando se comemorava o solstício de inverno, que representava a noite mais longa do ano, anunciando a chegada do inverno em todo hemisfério norte. É o ponto de virada das trevas para luz: o “renascimento” do Sol e 25 de dezembro era dia de cultuar Mitra, o deus da luz.

Naquela época as festas já eram marcadas por troca de presentes, muita comida, muita bebida e as comemorações duravam dias ou até mesmo semanas.

Então, no ano um, para o bem da humanidade, veio Aquele que se tornou o divisor da história, e trouxe uma revolução espiritual e causou um impacto vital em todos os povos existentes, fazendo surgir o Cristianismo.

Alguns séculos depois, o Cristianismo foi instituído como a religião oficial do Império Romano e a igreja Católica Romana, recém-formada, transformou as antigas tradições pagãs em festa cristã, homenageando então o nascimento do Nosso Senhor Jesus Cristo.

Quando a festa do Nascimento do Cristo se espalhou pelo mundo civilizado da

época, se misturou a tradições dos povos nórdicos e ganhou árvores de Natal, bolas coloridas, comidas típicas e outros aspectos que venceram o tempo e chegaram até nossos dias.

E o Papai Noel? Quando entrou nessa história?

No século 4, na cidade de Myra, na Turquia, havia o famoso Bispo Nicolau, que era um homem de alma generosa e distribuía sua fortuna aos pobres da cidade, o que o fez ficar famoso e logo se tornou um mito na região, pois mudou a vida de muita gente que vivia em total miséria.

Depois de sua morte, o bispo foi canonizado pela Igreja Católica, se tornando São Nicolau.

Essa história atravessou povos e na Europa São Nicolau conquistou fiéis fervorosos e se tornou o distribuidor de presentes oficial das festas de Natal.

Sua imagem foi idealizada com vestes de um bispo, com um manto vermelho e um mitra, aquele chapéu comprido que as autoridades católicas usavam, e usam até hoje em algumas comemorações.



São Nicolau passou a ser chamado de “Father Christmas” (Papai Natal). Em francês Père Noël. Daí para Papai Noel foi um pulo.

Assim já temos nossa data e o presenteador oficial e a história se seguiu até meados do século 19.

Mas tudo tem que se modernizar, então o desenhista americano Thomas Nast, em 1862, fez uma plástica no antigo Papai Noel, tirou as referências religiosas, o bom velhinho ganhou uns quilininhos a mais, mudou o figurino vermelho e mudou sua residência da Turquia para no Polo Norte, se tornando um cidadão do mundo.

Com todos esses ingredientes, houve uma explosão em massa da indústria de presentes, movimentando o comércio de forma espetacular, enriquecendo alguns, endividando outros, e o garoto-propaganda desse festival de consumo, até hoje, é o nosso querido Papai Noel.

Porém, um século depois de sua plástica, Papai Noel explodiu no mundo inteiro, quando fez parte de uma campanha de Natal da Coca-Cola, se tornando o personagem mais lembrado nessa época do ano, sendo mais famoso do que o próprio protagonista da festa.

Assim, o que começou há milênios como uma festa pagã, passou por transformações diversas, se tornando uma festa Cristã, porém se perdeu em meio aos apelos das conquistas materiais, do consumismo, das aparências, onde o generoso São Nicolau foi transformado no maior mascote conhecido pelo mundo moderno, e até Jesus foi esquecido em meio a este festival de compras, presentes caros e corações vazios.

O verdadeiro Natal

Para nós Cristãos, o verdadeiro Natal começou em uma noite linda, de céu muito limpo, cheio de estrelas brilhantes. Mas havia uma estrela que se destacava pelo seu tamanho e brilho intenso, parecendo que o astro queria avisar a todos sobre algum acontecimento especial.

Naquela noite, na antiga Palestina, uma jovem mulher – Maria, uma bendita dentre todas as mulheres, acompanhada por seu marido José, trouxe ao mundo Aquele que, mais tarde, se tornaria o divisor das águas, dividindo a história e transformando a vida de milhares de pessoas.

Tendo como testemunha os animais e a natureza, e como leito palhas e feno, nasceu Jesus, o Rei dos reis, a luz transformada em pessoa, que veio eliminar toda a escuridão do mundo.

Esse é o verdadeiro Natal. Esse é o verdadeiro “nascimento” – Jesus.

Ele não só transformou água em vinho, como também nossa forma de ver a vida, de amar, de olhar para o outro, de ver a nós mesmos, de perdoar e de compreender que a vida não termina na pedra fria e solitária.

Andou sobre as águas, pisou a cabeça da serpente, cessou a tempestade, ressuscitou aquele que já havia partido, multiplicou pães, peixes e bênçãos a todos seus seguidores, amigos e inimigos.

Por onde passava, deixava um rastro de luz e milagres indescritíveis, transformando a vida e a alma daqueles que o seguiam.



Ele, o Mestre, o Senhor, o Cristo, o Governador de nosso pequeno planeta e de nossas vidas, ainda medíocres, que nasceu, dando início a uma nova era, mostrando um novo caminho e um novo fim.

Mas também nos deixou livres para escolher segui-lo, ou continuarmos perdidos, batendo cabeça, usando o nosso famoso livre-arbítrio com total libertinagem, nos aprofundando no lodo da ignorância e da dor.

É Ele, nosso Jesus, nosso Mestre, nosso Guia a quem devemos homenagear nessa data que foi escolhida para ser o seu aniversário.

Por mais que alguns julguem ser hipocrisia, pois pessoas que mal se falam, se abraçam na noite de Natal, é uma oportunidade preciosa de repensarmos nossas atitudes diante de nossas vidas pequenas, unindo nossos corações numa única batida, permitindo que pelo menos nesse dia, as diferenças sejam esquecidas, as mágoas perdoadas e o amor possa ser o único sentimento a envolver todo o planeta.

Antes de comprar presentes, muitas vezes sem o menor sentido, pense em qual presente você preparou para o aniversariante, lembrando que ele não nos pediu muita coisa, apenas amar a Deus acima de todas as coisas e ao próximo como a nós mesmos.

Feliz Natal!



Rose Mary Melo Boccolini - esposa, mãe e avó. Artesã, escritora, designer gráfico e também auxiliar de veterinária. Otimista de carteirinha, acredita no amor como única forma de melhorar nosso mundo.



Por Elisa Lima



Olá queridos, como vocês estão?

Hoje falaremos sobre amor verdadeiro e nossa jornada até ele.

Primeiro vamos colocar algumas imagens em nossa mente. Lembra-se do primeiro sorriso do seu(sua) filho(a)? Como você se sentiu? E com as primeiras risadas e os primeiros passos? Com o primeiro 'te amo'?

Guarde esse sentimento por um instante.

Pense agora nos primeiros 'não quero', na fuga para não escovar os dentes ou arrumar os brinquedos. Qual foi seu sentimento na hora? Como isso afetou sua maneira de interagir com ele/ela? E agora, ao lembrar, o sentimento é o mesmo ou é diferente?

Agora vou falar sobre a ficha que me caiu outro dia, quando eu estava em uma situação dessas desafiadoras da paciência com a minha filha de 5 anos. E foi como nosso amigo Ricardo fala: "esculachada das boas".

Amor condicional. Minha pouca evolução ainda interfere na forma como eu interpreto o mundo e me relaciono com as pessoas. Simples assim, e na lata. Simplificando (e admitindo!): meu 'nível' de amor pela minha filha é facilmente afetado pela nossa interação. Se está tudo da forma como eu espero que seja (o que já é um baita egoísmo): nível alto, que filha amada! Se as coisas tomam um rumo diferente, se ela tem outra opinião: que irritante! Haja paciência!

Minha revelação foi esta: Se isso acontece com a minha filha, que é um das pessoas mais importantes e estimadas que tenho, imagina como esses níveis de amor variam com todas as outras pessoas?!

"Amai-vos uns aos outros como eu vos amei"

A lição que ficou de todo esse pensamento: Como continuar agindo da forma que acho correta, mesmo quando a situação me fez mudar de lentes? Se minha filha é um dos presentes mais preciosos que recebi, como posso mudar a forma de vê-la e tratá-la somente por questões de humor? E com as outras pessoas, nossos irmãos?

Agape e agapao são palavras gregas muito usadas pelo apóstolo João.

Significam o amor altruísta, que se doa, **"concedido se merecido ou não, e independentemente do carinho mútuo."** Platão também as proferia, "significando por exemplo, o amor a uma esposa, ou esposo ou amor às crianças, aos filhos, a sua família e ao trabalho". Ainda além dessas acepções, escritores cristãos empregavam o termo 'ágape' em relação ao "o amor de Deus para com todos os seres." Amor incondicional gente!



Ok. Respira. E como fazer para chegar lá?

Mantendo isso em mente! É um exercício diário que tenho tentado. Meu mantra mental:

“Não é sobre o outro, é sobre você e suas expectativas e sentimentos!”

Isso é muito transformador! Tirar a carga do outro, ninguém pode ser culpado pelos nossos sentimentos e ações. Nós podemos escolher ter um bom dia ou não, mudando a forma como enxergamos o mundo e agimos.

Fácil né!? Não! É como estabelecer um novo hábito. Repetição. A maneira como eu enxergo: Saber disso já é um passo enorme! Começamos entendendo a forma como agimos e reagimos. E depois de algum tempo, conseguindo mudar, mesmo que seja 1% de cada vez.

E antes de acabar esse texto, é preciso lembrar que além de tratar seus semelhantes (e todo o planeta) com esse amor puro que está guardado em

nós em algum lugarzinho, é de suma importância nos lembrarmos de outra pessoa que precisa muito receber esse amor: Você mesmo!

“Amar o próximo como a ti mesmo”

Só se pode dar o que se tem.

Um grande beijo pessoal!

Referências:

<https://www.ecosia.org/h?q=significado+agape+grego&addon=opensearch>
estudo de pais 3 – baseado na agenda mínima para evoluir de sara nousiaienen)

<https://www.significados.com.br/agape>



Elisa Lima

A mãe que faz almoço ouvindo Ricardo Melo e a filha sempre pergunta: “O nome dele é evangelho?” (Por que eu falo que vou ouvir o evangelho :)



Por Julia Fagundes

Novembro Roxo: Mãe de gêmeos prematuros cria projeto para ajudar outras mães que vivem a mesma realidade

Novembro é o mês dos bebês que nasceram antes do previsto. Segundo dados da Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP/Fiocruz), 11,5% dos nascimentos brasileiros são de bebês prematuros.

A representante comercial Lílian Nogueira de Sousa, de 35 anos, é mãe de gêmeos prematuros. Ela tornou-se mãe em janeiro, no Hospital Regional da Ceilândia (HRC), no Distrito Federal. Com isso, conheceu outras mães e histórias na Unidade de Terapia Intensiva (UTI) do hospital. “Fiquei quase 3 meses lá e conheci muitas mães, vi a dificuldade que muitas delas passavam, muitas mães eram abandonadas pelos parceiros ou tinham lares desestruturados”, conta.

Após conversar com uma mãe com que ia ter alta do hospital, ela teve a ideia de ajudá-la. Em seguida, fez uma campanha nas redes sociais para outra mãe carente. “Como os bebês chegavam antes do tempo, não tinha a



Lílian segurando os filhos no colo no Hospital Regional da Ceilândia. Foto: Arquivo pessoal.

preparação, não tinha chá de fraldas, sem contar as mães carentes, as mães entravam em desespero”, explica.

De acordo a pesquisa do Centro Paulista de Economia da Saúde da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), entre 2009 e 2011, o custo médio diário de um bebê prematuro internado era de R\$497,84. Com o intuito de suprir as necessidades das mães e dos bebês que precisam de ajuda, ela criou o Projeto Ame um Prematuro. “A partir do vínculo que eu tinha criado enquanto fiquei no hospital, eu vi que o projeto devia crescer e foi o que aconteceu”, afirma.

Segundo a representante comercial, o projeto ainda é pequeno e conta com vinte pessoas. “Cada um faz uma coisa, eu monto as cestas e vou ao hospital entregar”, conta Lílian. Apesar do medo que estar em uma UTI causa, Lílian afirma que vê a renovação da esperança das

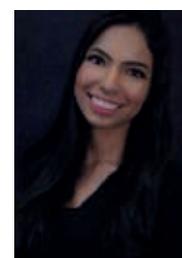
mães, quando entrega as cestas.

O projeto Ame um Prematuro tem a meta de ajudar as mães e os bebês até completarem um ano de idade, a partir da data prevista de parto e não o nascimento prematuro da criança. A ajuda é feita em três fases. A primeira fase é a da higiene, onde arrecadam roupas, produto de higiene, fórmulas de leite. A segunda fase é a da estimulação, tendo em vista que o bebê prematuro precisa de estímulos com brinquedos e livros para se desenvolver. A terceira fase é a da alimentação, onde são distribuídas cestas, tendo em vista que muitas mães não têm condições de manter uma boa alimentação.

Por enquanto, o projeto só funciona no Hospital Regional da Ceilândia, no Distrito Federal, e já atendeu 26 mães. Para participar do projeto, a pessoa interessada vira madrinha ou padrinho entrando no grupo Ame um Prematuro no Facebook.



Foto: Freepik



Júlia Fagundes é uma jornalista apaixonada por crianças, animais e pela natureza. Busca valorizar o essencial e viver cada dia como uma nova oportunidade.



Por Alessandra Brandão



Professor Luciano Silveira Fortunato

Escritor e Pesquisador,
Professor de História,
Filosofia e Sociologia da
Secretaria de Estado de
Educação do RJ,
Membro da Comissão da
Verdade da Escravidão Negra
do Brasil e da Comissão da
Igualdade Racial da OAB de
Mendes - RJ

TEMA: CONSCIÊNCIA NEGRA

1- Existe RACISMO no Brasil?

É um prazer estar participando dessa entrevista para a Revista Namastê. Vamos tentar na medida do possível mostrar que na complexidade as pessoas têm percebido que a vida é mais complexa do que se pensava, na medida em que evoluir, sermos melhores, é importante que tenhamos melhores perguntas, mais ainda do que melhores respostas.

Sim, claro que existe o racismo no Brasil, apesar de estarmos vivendo um momento em que se tende a negar o racismo, quem pode responder isso é exatamente quem sente o racismo na pele. Mas o que me traz aqui então se eu mesmo não me autodeclaro negro?

Importante situar duas versões contadas por minha mãe como nós, ela e eu, chegamos até aqui. Nas duas versões minha bisavó é uma ex-escrava que foi comprada pelo meu avô por um fazendeiro para ser esposa de meu bisavô. Daí, livre, dá a luz a meu avô, mulato, mestiço, palavra inclusive utilizada pejorativamente para animais. Isso me faz refletir muito sobre a questão racial. Minha filha, mãe branca, pai considerado nos formulários como pardo, que muito me incomoda, se declara negra, carregando essa herança genética de Maria, minha bisavó escrava. Tudo isso, diante da minha observação sobre o racismo, me leva a participar dessas empreitadas as quais já foram citadas e me sinto em meu lugar de fala quando apresento minha ancestralidade e apto a falar sobre o tema. Qualquer um dos que fazem arte de movimentos como estes podem falar, pois negros e brancos podem falar sobre racismo, homens podem falar sobre o movimento feminista, basta que se engajem na luta e nos ideias.

2 – Professor, em sua

opinião, quais são os países mais racistas no mundo?

Bom, essa não é uma pergunta fácil, pois eu desconheço alguma pesquisa que revele esses índices, é muito difícil medir isso, pois ao realizar um questionário dificilmente qualquer cidadão se autodeclara racista. Porém, sem sombra de dúvidas, o Brasil é um dos países mais racistas do mundo. É fácil de observar olhando a história e observando que fomos o último país a abolir a escravidão, sobretudo a nossa região, Região do Vale do Café (Engenheiro Paulo de Frontin, Vassouras, Paty, Mendes, Miguel Pereira), muito provavelmente a última do mundo a abolir a escravidão. Quase 400 anos de escravidão. Joaquim Nabuco dizia que a escravidão se perpetuaria durante séculos como símbolo do Brasil. Para escravizar é preciso desumanizar. Quando se faz isso, cria-se o racismo, a diferença, que ganha força quando se inicia o tráfico de escravos da África para o Brasil. Brasil, Estados Unidos, África do Sul, são muito racistas, porém os dois primeiros lutam incessantemente contra o isso, haja vista o Apartheid. Houve por muitos anos um código de conduta sobre a aproximação de negros e brancos onde inclusive existia exclusão dos negros em certos locais. A Alemanha também faz parte desse grupo, porém,

em função do Holocausto, busca reverter essa situação traduzindo-se em políticas públicas antirracistas. Enfim, acredito que pela própria história, observaria Brasil e Estados Unidos seriam os dois países mais racistas do mundo.

3 – Pegando o gancho dessa questão da Alemanha e das relações proibidas interracialis há apenas um século atrás, de que forma você observa a apresentação do racismo no Brasil, em particular?

O racismo à brasileira é algo a ser estudado. Há uma espécie de malemolência, um “racismo com açúcar”, onde a própria população negra é capaz de rir ou contar uma piada de negro no cotidiano. A população negra precisou encontrar uma forma de sobreviver com o fim da escravidão, ficando à margem da sociedade, daí o termo “marginal”. Fizeram o possível para inserir-se como pessoa. As religiões afrodescendentes, com o sincretismo religioso, por exemplo, foi uma forma de cultuar seus orixás dentro de um país eminentemente católico. O estado se declara laico, mas os símbolos católicos estão expostos nas escolas, nos fóruns de justiça e etc. a própria constituição se apresenta como palavra colocada a partir da autorização de Deus. A palavra Deus vem do monoteísmo judaico-cristão, onde toda a uma parcela da população precisou criar

meios de sobreviver entre racistas e intolerantes. Os próprios cidadãos evitam o assunto como se aliar-se a um “inimigo” fosse a melhor forma de sobrevivência, dado o trato anterior como “mercadoria”. Existem ainda no século XX entidades que não aceitavam a humanidade do negro como a Ku Klux Klan por exemplo. Nos Estados Unidos há uma luta velada conta isso através da música, da cultura, mas no Brasil há uma luta clara e objetiva, minimamente representada. O racismo se apresenta no Brasil quando uma criança negra na sala de aula pinta a figura humana e a professora pede que pinte de cor da pele. Qual cor da pele? Rosa? Preta? A palavra negro ou black representa a pele da pessoa preta (ou negra). Essa situação é uma das milhares de em que se apresenta o racismo. Existem empresas que já produzem lápis de cor com 24 tons de pele. A criança não se sente representada nas bonecas, nos avatares de videogames, nas princesas brancas. Fica difícil de se reconhecer como ser humano ainda que sendo 53% da população brasileira, segundo dados do IBGE.

4 – Essa sua fala nos reporta à questão de um racismo estrutural. Fale-nos sobre isso.

É importante sabermos que o racismo sendo estrutural, ele também é estruturante. Recentemente o autor Sílvio de Almeida lançou seu livro “Racismo Estrutural”

que se transformou num grande difusor do tema no Brasil, grande professor e intelectual que nos presenteou com essa obra e também a filósofa Djamila Ribeiro que é uma pop star icônica da militância da causa negra, que também fala de feminismo negro antirracismo etc. Ele é estrutural porque nosso país é formado economicamente pelo racismo, pela “coisificação” dos braços que construíram o país. Uma aluna certa vez vendo uma foto do século XIX com uma ama amamentando um filho de Senhor pergunta sobre o amor maternal entre os dois, e precisei dizer a ela que entre ambas não há nenhuma relação de amor, mas sim um serviço para poupar os seios da Sinhá. Isso passa pela formação das leis, do mercado de trabalho: um capitalismo branco de uma burguesia branca e de uma estruturação executiva, legislativa e judiciária branca. Vai muito além do gesto de chamar o outro de “macaco”, cometido sem perceber, entranhado na sociedade. É muito difícil não ser racista com essa formação que o brasileiro teve quicá o mundo também, os negros em si acabam sendo atingidos de tal forma que se tornam racistas também, está na estrutura, atinge a todos nós. É necessário alterar a estrutura de poder e de formação do país que hoje tem maioria branca, para que essa retroalimentação pare e se

possa reestruturar o mundo e o país em particular, como um todo.

5 – Sendo esse racismo estrutural e estruturante, ele certamente é institucional. Com se dá esse processo e de que forma ele pode ser combatido?

Tudo passa pela educação. Mas uma educação que seja libertadora e que aborde a questão do racismo e do antirracismo de forma frontal. É importante entender que as ações afirmativas não são esmola para o povo negro. O Brasil viveu durante quatro séculos com vários tipos de benefícios que podem ser consideradas cotas para branco, o ensino superior só era permitido a quem fosse dono de terras, de gado. Filhos dos latifundiários, como por exemplo, a lei do boi. Impossível que pais de adolescentes negros no século passado possuíssem esses bens. É preciso corrigir esse contexto. Há uma população que segundo Bertold Brecht é herdeira da miséria e precisa ser revista, as instituições precisam enegrecer, são brancas demais. A partir das políticas de cotas podem-se observar intelectuais negros, mas ainda em pouca escala. Uma pessoa branca que não concorda com ações afirmativas com o discurso de não ter sido responsável pela escravidão, deve observar que herda, de alguma forma, os benefícios de ser branca, ainda que

não seja herança material. O tratamento infelizmente diferenciado pela cor da pele. Em uma creche foi amplamente veiculado pelas mídias, que as cuidadores dão colo muito mais vezes às crianças brancas. Os álbuns de formatura da medicina são brancos. A posse de um grupo de pessoas que tenham passado para o concurso de Gari, aí sim, será negra. E são tão importantes quanto os médicos. Impossível viver num país sem o trabalho dos Garis. Marginalizados, tratados com desdém, invisíveis. Mulheres que deixam, hoje, seus filhos em casa sozinhos para cuidar dos filhos das mulheres brancas da sociedade. Essa é a realidade do país.

6 – Para além da questão do racismo em si, em particular essa colocação da mulher, negra, pobre, faz alusão a um capítulo à parte para o Brasil. As reivindicações advindas dos movimentos, como o recente assassinato de George Floyd gerou, por exemplo, têm um cunho muito especial. Fale-nos sobre essas questões, em sua concepção.

Eu vejo que nosso país é bastante miscigenado, mas não totalmente. Existe um exagero na atribuição do povo totalmente miscigenado. Existem pessoas no poder, nos altos cargos, que de fato são brancas, quase puras, caso haja herança negra é muito inespecífica. Ainda existem famílias inteiras

descendentes de italianos, portugueses ou de colônias nórdicas que de fato são brancas. O problemático mito da democracia racial de Gilberto Freire fez muito mal para nosso país. O corte de classe no Brasil coincide com o corte de cor e fatores históricos levaram a isso. A dívida histórica que a humanidade tem com a mulher negra é impagável. Há possibilidades de se atenuar de alguma forma. Quanto ao George Floyd, digo sem medo de estar equivocado, que ele através de sua história elegeu Joe Biden. Houve uma votação recorde em um país onde não há obrigatoriedade de votar. Até para a oposição, uma quantidade histórica de votos. Tal votação se deu ao movimento Black Lives Matter provocaram uma onda antirracista pelo mundo, removendo estátuas de heróis escravistas do passado, na Europa e no Brasil, na cidade de Vassouras, onde os Barões são homenageados, não sobrou nenhuma homenagem para o herói regional Manoel Congo, a não ser uma pequena capela que na verdade não sabe se o mesmo era católico. Existe uma frase: “Pobre do povo que precisa de heróis”, mas eu digo a você aos leitores que precisamos de heróis sim, mas que deram modelos importantes de vida, como o ícone máximo da cultura oriental Jesus Cristo. É um herói inegável embora alguns religiosos não gostem dessa atribuição. Ele é sagrado

para os religiosos, mas para os agnósticos, ele é um grande herói da humanidade, assim como Buda. Martin Luther King, Steve Biko, com suas ideias de consciência negra, inclusive acusado de pregar um racismo ao contrário. Mas ele pregava a beleza das raízes, do idioma banto, da cultura, da religião. O importante é a consciência de uma realidade de empoderamento. Como a criança negra se aceita com a iconografia de Jesus e Deus sendo brancos, Deus sendo pai (homem), perpetuando o patriarcado e o machismo. O povo judeu é branco, provavelmente Jesus tenha sido branco, mas não é o que importa quando se faz uma representação tão importante para a humanidade. Há momentos na história em que é necessária a luta por causas. E a miscigenação se advém de um sem número de abusos sexuais de Senhores. É uma história muito difícil de retratar.

7 – Professor, está sendo uma excelente aula de história e de vida tratando desses temas tão importantes e tão sofridos como racismo e preconceito. Devemos lembrar aqui que existe uma meritocracia em se dizer que existem pequenos grupos que lutam por grandes feitos. Não são grupos monolíticos. Agradecendo esse banquete de informações e ensinamentos, fecho essa entrevista pedindo-lhe que

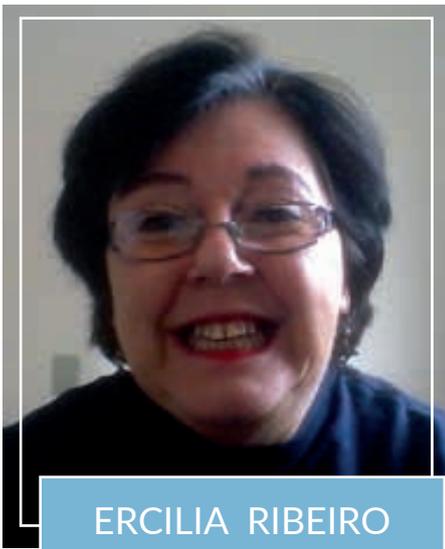
nos fale um pouco sobre esse tema.

É, o racismo está aí, mas é necessário que o antirracismo também esteja aí, como dizia Ângela Davis. Falar que não se é racista é cruzar os braços. Ser antirracista é tomar partido compreendendo seu papel nesse contexto da sociedade. Antimachistas, antixenófobos, antihomofóbicos, esse é o caminho. A questão das minorias, representativamente numérica, ainda são importantes, mas o negro no Brasil, estatisticamente 53 a 55%, não é uma minoria numérica, mas não tem representatividade. Os negros conhecem na carne o que é não ter representatividade, uma desconstrução desde que os portugueses chegaram ao Brasil. A palavra minoria, na minha opinião, precisa ser revisada, substituída porque a população negra não é numericamente pequena. É uma questão sim de representatividade minoritária, pessoas que recebem as migalhas da sociedade, e o Estado não tem formas em suas instituições para fazer essa reparação. Ninguém está disposto a perder privilégios. No tratamento e no acesso a políticas públicas e bens de consumo, sim, eles são minoria. Mas isso não atenua a situação, ao contrário, agrava. Dizer que existe um país com a maioria negra sem representatividade nas

instituições e no mercado, ocupando os piores cargos, isso sim, precisa ser tratado e retratado. Na régua da história é muito pouco tempo de “liberdade” e para nós, educadores, militantes de direitos humanos, precisamos construir essa fala. Algumas empresas começam a reconhecer que a população negra é seu grande consumidor, mas estamos longe ainda de encontrar o amor, a igualdade e a compaixão para que possamos chamar o nosso país de uma nação de fato justa e igualitária. Ainda é cedo para dizer que não existe racismo e há a grande necessidade da revisão dos padrões estéticos e culturais do povo, inclusive a “demonização” das religiões de matrizes africanas. É uma missão de todos nós educadores da imprensa ainda elitista e capitalista, de todos nós. Devo admitir com muita tristeza que o mercado branco ainda engole a escola. Crescemos quando aprendemos a fazer perguntas mais complexas e não aceitarmos mais as respostas simples. Sou eu quem agradece o convite e o carinho da Revista Namastê com essa temática tão importante para nosso país.



Alessandra Brandão é Pedagoga, Especialista em Gestão e Mestranda em Educação, Coach de Carreiras e funcionária pública estadual no Rio de Janeiro. Acredita no futuro construído com as ações no presente e que cada dia de vida é uma benção a agradecer!



ERCILIA RIBEIRO

Em 2017, mais precisamente em setembro, estava cursando o 2º ano da Escola dos Aprendizes do Evangelho, quando em uma de nossas aulas, que aconteciam todos as sextas feiras, as 20h na Fraternidade Espirita Irmão Rodolfo, uma casa abençoada de amor luz e paz, o nosso amigo e palestrante Carlos Chagas, ao término da sua preleção nos presenteou com o áudio de um Anjo.

No começo do áudio ninguém entendeu nada pois riam com o “Bom dia!! Muito bom dia!!!! Em plena noite de sexta feira como estava dizendo bom dia.

Enfim o Carlos pausou pediu desculpas e explicou que se tratava de pequenos áudios postados pela manhã com mensagens maravilhosas

para iniciarmos o nosso dia da melhor forma. Após essa explicação Carlos colocou o áudio novamente e agora sim todos ouvimos atentos a mensagem.

A mensagem parecia que era para mim, pois caiu como uma luva, ou seja, a carapuça serviu, ou como esse anjo lindo sempre diz: **“Doe então leva que é seu”**, aquele anjo me despertou definitivamente com ternura e amor. Tratava-se das Pílulas do Evangelho que comecei a receber e ouvir todas as manhãs junto a minha mãe ou às vezes a noite, dependendo da ora que chegava no nosso grupo de 27ª turma do EAE. Esse anjo abençoado, um missionário do bem a quem admiro por demais chama-se, Ricardo Melo, uma Gigante da Alma e uma Equipe incrível.

Então desde setembro de 2017 acompanho as Pílulas, as Palestras, os vídeos, as Lives, as Maratonas, os cursos o UNINAMASTÊ, Coaching Financeiro, enfim tudo que o missionário de luz Ricardo Melo, sua Equipe de anjos faz eu procuro acompanhar, com muita dedicação.

Como o Arthur disse no seu depoimento procuramos a Deus, ou a espiritualidade em duas situações uma pelo amor ou bem e a outra pela dor.

Bem nada acontece por acaso diz esse Grande Missionário da Luz e do bem, ele diz também que somos

herdeiros de nós mesmos e por isso ninguém é vítima.

A minha história revela que eu estou no caminho do Espiritismo por amor e a única coisa que faltava era o despertar real, o

acordar, a virada de chave, em abrir a cabeça e o coração que o que Ricardo Melo e toda sua Equipe maravilhosa possibilitou que isso acontecesse comigo, principalmente a Gratidão Antecipada que faz toda a diferença no meu dia. Bem essa é uma história que se inicia a muito tempo atrás, 1951 quando um homem se apaixona por uma linda mulher.

Inicia-se uma linda história de amor e muitos preconceitos. A história de Ernesto e Cecília

O início do romance proibido, pois o Ernesto era casado, no início de um desquite (separação na época sem direito a casar novamente só morar juntos) e Cecília solteira. Mas, como amor sempre vence apesar do escândalo e da sociedade fechar as portas eles venceram.

Assim 10 anos de união em 1961 nasce a filha do casal. Mais uma luta.

Dia 07 de janeiro de 1961, por meio de um parto muito complicado nasce uma menina que estava grudada na placenta, e sua mãe não tinha dilatação e por um erro médico (o que deveria ser uma cesariana virou em um parto normal

complicado). Mãe e filha quase desencarnaram, dá assim a segunda luta da Cecilia pela vida dela e de sua filha (a primeira foi do seu amor por Ernesto) e a primeira luta pela vida de sua menina, a filha.

A criança nasceu torta, sua coluna parecia um anzol, não sabia respirar e por isso faltou oxigenação no cérebro, trazendo posteriormente sequelas motoras e problemas de coluna e pronúncia. **Mas, a menina estava determinada a lutar por sua vida** e aprendeu a respirar pela boca durante sua estadia na incubadora (UTI natal).

Venceu, pois até o médico a elogiou dizendo que iria ser muito inteligente.

A segunda luta dessa menina foi para andar, pois aos dois anos de idade não andava, então passou por uma cirurgia espiritual (José de Arigó – Dr Fritz) e começou a andar com dificuldade, mas andava.

Ao entrar na escola aos 7 anos de idade, seu pai já a preparou para os preconceitos e bullying, pois carinhosamente a chamava de pata, de elefantinho da Shell, enfim de forma carinhosa a deixou vacinada contra os termos (baleia, pata choca, tortinha, aleijada).

Porém sempre foi lenta, como uma tartaruga e nas salas de aulas era um ET, que havia aterrissado na escola, porém, a lei da compensação

fez a mesma ter imensa facilidade de assimilação e memória fotográfica. Memória de Elefante kkkkk.

Durante a sua escolaridade apesar da dificuldade motora e sem tempo para nada, pois sempre tinha o dobro de tarefas, trabalhos de casa e de classe, mas sempre deu conta e ainda fazia para os colegas que não sabiam. Fez colégio técnico de Segurança do trabalho, iniciou sua jornada de trabalho aos 17 anos.

Apesar de todos dizerem que era super inteligente, mas nunca ia poder exercer profissão alguma devido a sua deficiência física, foi incluída na sociedade, na escola, no trabalho por duas pessoas maravilhosas Sr. Ernesto e Dona Cecilia (ambos espíritas) pais incríveis que fizeram a minha inclusão sem existir na época.

Meu pai sempre foi e sempre será meu apoio, amigo, meu herói apesar de sentir muita falta dele, sou imensamente grata pelo pai maravilhoso que foi e é, foi ele esse Gigante da Alma que me ensinou e me introduziu no espiritismo com amor. Ele me apresentou o Chico Xavier, que sempre quando íamos lá, nosso querido Chico conversava comigo com imenso carinho.

Da união do amor e dos nomes de duas pessoas maravilhosas nasceu a Ercilia (Er de Ernesto e Cilia de Cecilia).

Fui para faculdade com 18 anos e me formei aos 22 anos fiz pedagogia (mas meu sonho era outro, porém minha missão era essa) fiz todas as especializações desde curso (tenho orientação educacional, administração escolar, supervisão de escola, especialização em educação infantil, magistério) tenho pós-graduação em Psicopedagogia, Gestão Administrativa, Biblioteconomia). Fui professora do infantil ao ensino médio, fui coordenadora educacional, fui vice-diretora de escola, fui supervisora de ensino, fui diretora de escola, fui diretora geral das bibliotecas municipais de Caraguatatuba. (30 anos trabalhando na educação) hoje trabalho como corretora de seguros e consultora de planos de saúdes e odontológicos e aposentada também.

Lavo, passo, cozinho, cuido de casa também (aprendi antes a fazer tudo em uma casa a partir dos 10 anos então só faz 49 anos que faço isso).

Hoje estou sozinha há 4 anos, moro com minha mãe de 96 anos que depende de mim, mas é uma guerreira ainda, pois toma banho sozinha com a minha supervisão, ajudo ela se vestir ao sair do banheiro, precisa também de cuidados para alimentação, remédio e companhia. Sou filha única, então cuido dela, a ajudo



sempre pois é minha bebê.

Meu filho mora comigo depende de mim ele tem 24 anos, já tentou se suicidar 5 vezes segurei as pontas sozinha, minto com Deus. Mas ele é meu cúmplice, amigo companheiro, filhão. Hoje está desempregado por conta da Pandemia, faz bicos (conserto de computadores, enfim mexe com informática).

Sou espírita e meu filho evangélico/espírita e minha mãe espírita, trabalho no Centro Espírita na Segunda (Vibrações de Amor, Cura, Tratamento e Encaminhamento), Quinta (Vibrações de Harmonização, Amor, Acolhimento e Consolo), Sexta (sou secretária do Curso de Médiuns) e domingo sou Dirigente da Pré mocidade e Escola de Pais. Sou a coordenadora da Evangelização Infantojuvenil (tenho uma equipe linda que trabalha comigo na Evangelização e Pré Mocidade) e dos trabalhos mediúnicos da casa (Fraternidade Espírita Irmão Rodolfo). Temos o

Evangelho no Lar com a Pré Mocidade todas as segundas feiras, às 19h online.

Trabalho com o cadastro de pessoas para a cesta básica entregamos todos os meses 100 cestas básica e no Natal entregamos duas cestas para cada família totalizado 200 cestas pois a normal e a de Natal além dos brinquedos para as crianças dessas famílias.

Além desse trabalho na casa espírita, faço o UNINAMASTÊ e Coaching Financeiro, o Evangelho no Lar com o Ricardo Melo trabalho voluntário na sustentação no tratamento a distância na sexta feira e nas vibrações das 6h, 9h, 15h e 18h15 todos os dias e também faço o Evangelho no Lar com minha mãe o nossos de Terça e Sábado às 20h.

Eu, Ercilia Pereira Ribeiro 59 anos, deficiente, com problemas crônicos de coluna, fibromialgia, com muitos defeitos graves, romântica, carinhosa, brincalhona, carente, simples, autêntica, real, sincera, franca em busca de evoluir e ser melhor a cada dia. Sou muito grata

ao Anjo Missionário do Bem e Luz Ricardo Melo e todas sua Equipe dos Institutos Namastê, Ricardo Melo e da Falange do bem uma família Espiritual maravilhosa que tenho o maior orgulho de fazer parte dela.

Só quero ser útil, servir, ajudar, estou tentando ao máximo me organizar manter uma rotina e fazer tudo, mas às vezes fico frustrada pois não dá tempo de fazer tudo que gostaria, sou lerdinha kkkkkkkkk e atrapalhada demoro muito para fazer as coisas por conta da deficiência, mas tenho certeza de que **NÃO SOU VÍTIMA POIS TUDO QUE ACONTECE COMIGO É PORQUE TEM QUE ACONTECER**. Sou médium de psicofonia, intuição, passes padronizados e psicografia. Enfim estou apenas passando pelas provas e expiações que eu mesma escolhi.

Bom isso é um pouquinho da minha história.

Mamãe aos 96 anos ouve o evangelho, as lives, maratonas e o UNINAMASTE no meu celular pois ela diz que ouve melhor coisas de Dona Cecilia.

Quer também ser um Voluntário do Amor Fraternal? Entre no noso grupo do Whatsapp: <https://chat.whatsapp.com/CtFVh9qYyIGGvRUhc9Aywg>

Como a pílula mudou a minha vida



Rosilene Silva

Meu nome é Rosilene Wasconcelos Pereira Silva, moro em Divinópolis, Minas Gerais.

Tenho 54 anos e há a quase dez anos faço acompanhamento com um mastologista devido a nódulos nos seios.

Desde que eles apareceram, sempre foi motivo de preocupação, de seis em seis meses, a médica pedia para fazer os exames a fim de monitorar.

Quando começou a pandemia eu comecei a fazer o evangelho no lar com o tratamento à distância. Fazia também outras terapias alternativas, como biomagnetismo, barras, Reiki e meditações. Mas nas orações do evangelho eu me fortalecia e acreditava cada vez no poder da fé.

Sempre sentia umas dores incômodas, que parecia uns beliscões durante o evangelho, e cheguei a pensar que estava havendo um piora na minha situação.

No dia 14 de Novembro de 2020, eu fiz o último ultrassom das mamas e grande foi minha surpresa quando a médica me disse, depois de examinar minuciosamente, que não havia mais nódulos. Eles simplesmente desapareceram, se transformaram em pequenos pontos de gordura, nada mais.

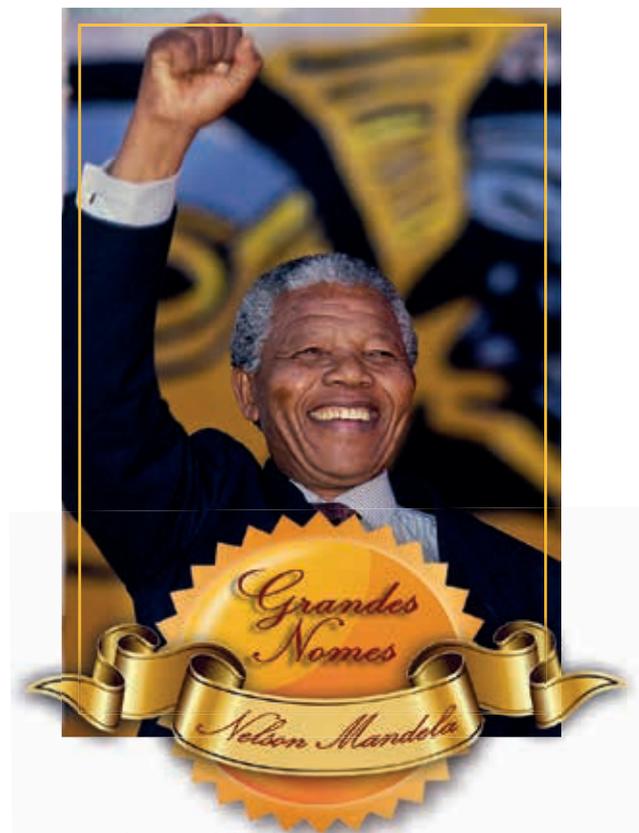
Eu fiquei sem ação.

No domingo, durante a meditação de cura e auto cura, eu tive um sentimento muito forte, foi como se um espírito protetor me falasse que Nossa Senhora, me concedeu essa graça. E senti também que deveria compartilhar com vocês essa historia pra que não desistam, não deixem de acreditar no impossível.

Isso pra Deus não existe.

Estou trabalhando os meus conceitos e padrões de pensamento. Sei agora o quanto é nocivo guardar sentimentos de raiva, de mágoa e ressentimentos.

Quando confiamos e decidimos a mudar, todo o universo conspira a nosso favor. Acreditem sempre, a vida sempre arranja um meio de nos mostrar que vale a pena confiar e ser feliz.



Por Letícia David

No mês de novembro, comemoramos no dia 20, o dia da consciência Negra e me pareceu muito oportuno falar sobre esse assunto. Mesmo após 132 anos da Lei Áurea, que abolia a escravidão dos Negros no Brasil. Ainda se faz necessário falar desse tema e que haja uma reação contrária ao Racismo e a todo tipo de preconceito. Esse texto faz uma reverência às personalidades históricas que foram “Grandes” na luta contra o Racismo e contra o preconceito de uma maneira geral.

Luiz Gama (1830 á 1882) Jornalista, poeta e líder abolicionista brasileiro.

Autodidata, se tornou um dos advogados abolicionistas mais atuantes do país, responsável pela libertação de centenas de negros mantidos no cativeiro.

Virgínia Leone Bicudo (1910- 2003) - Socióloga e primeira mulher psicanalista brasileira, nasceu em São Paulo e viveu entre 1910 e 2003. Cofundadora da Sociedade Brasileira de Psicanálise é uma das responsáveis por importantes publicações na área.

Malcolm X (1925 á 1965) - Ativista de direitos civis, nasceu nos Estados Unidos.

Por influência dos irmãos aderiu ao islamismo. Assim como sua popularidade cresceu, aumentou sua rejeição e fez inimizadas que o levaram a ser assassinado.

Martin Luther King (1929 á 1968) - Pastor batista e ativista político nascido nos Estados Unidos.

Dentro do movimento negro, lutava pela igualdade civil entre negros e brancos e tinha como estratégia de luta o método da não violência e a pregação de amor ao próximo, inspiradas nas ideias cristãs.

Nina Simone (1923 á 2003) - Cantora, compositora e ativista pelos direitos civis, nasceu nos Estados Unidos.

Usava suas canções para expressar sua revolta com os conflitos raciais que testemunhou desde a infância no Sul dos EUA.

Marielle Franco (1979 á 2018) - Vereadora, socióloga, ativista de direitos humanos, nasceu no Rio de Janeiro, no Complexo da Maré.

Eleita vereadora em 2016, presidiu a Comissão de Defesa das Mulheres e foi executada na noite de 14 de março de 2018. Sua morte virou um marco e motivou protestos por vários países do mundo. Ainda hoje o caso não foi desvendado. A vereadora defendia as causas das mulheres, negros, LGBTQs e da periferia.

Essas pessoas citadas à cima são alguns exemplos, que ao longo da história, lutaram bravamente em busca de igualdade. Entre tantos que não foram citados nesse artigo, todos merecem nosso respeito, pela coragem de ter feito



a diferença. E como destaque, escolho falar de um grande e inspirador líder que durante toda sua existência batalhou de uma maneira exímia em busca de uma sociedade onde a cor da pele não deveria ser critério de segregação entre os homens, escolhi falar de Mandela.

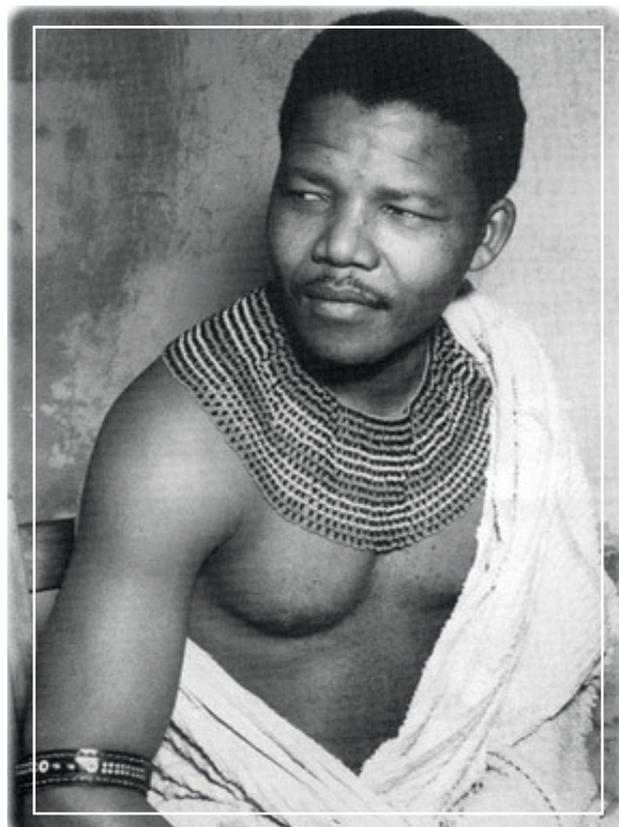
Nelson Rolihlahla Mandela, também chamado de “Tata” (“Pai”) e de “Mandiba” (nome do seu Clã) pela sua nação sul africana, foi um advogado, líder rebelde e presidente da África do Sul de 1994 a 1999. Considerado um dos mais importantes líderes mundiais e ganhador do prêmio Nobel da Paz em 1993 pela sua luta contra o regime de segregação racial.

Mandela teve sua trajetória marcada por sofrimentos e reviravoltas que resultou após anos de reclusão, a liderança e o título de principal Representante da África do Sul, bem como um dos maiores exemplos na luta contra as diferenças raciais.

Nascido em Mvezo, África do Sul, em 18 de julho de 1918, era filho de uma família de nobreza tribal, da etnia Xhosa, recebeu o nome de Rolihlahla Dalibhunga Mandela. Em 1925 ingressou na escola primária onde recebe o nome de Nelson, seguindo o costume de se dar nomes ingleses para todos que frequentavam escolas.

Aos 23 anos, recusa o cargo de chefia, que era destinado a ele devido a sua origem de nobreza tribal, e se dirige para capital Joanesburgo para iniciar sua atuação na política. Em 1939, Mandela ingressou no curso de Direito, na Universidade de Fort Hare, a primeira Universidade da África do Sul a ministrar cursos para negros.

Na faculdade, Mandela alia-se a um manifesto junto com o movimento estudantil e acaba sendo obrigado a optar por abandonar os estudos. Mais tarde, ele conclui o curso por correspondência e



também se torna Bacharel em Artes, no ano de 1943.

Em 1944, foi fundado junto com Walter Sisulo e Oliver Tambo a “Liga Jovem do Congresso” Nacional Africano (CNA), tornando a principal referência de representação política dos negros.

Em 1948, inicia na África do Sul o Regime denominado “Apartheid” (segregação), representado por ideias de superioridade racial do branco, causando assim um verdadeiro massacre na população negra. O Apartheid trazia como lei o isolamento total dos negros, não era permitido casamento inter-racial, brancos e negros não podiam viver na mesma localidade. A minoria branca, os únicos com direito de voto, detinha todo poder político e econômico no país, enquanto a maioria negra era obrigada a obedecer a essa legislação separatista.

Muitos negros foram presos, torturados, assassinados, dedicando suas vidas a essa grande luta, o fim dessa era de segregação. Nelson Mandela foi um deles.

Foi preso, acusado de conspiração em 1956, e condenado a prisão perpétua na ilha de Robben em 1964. Em 11 de fevereiro de 1990, após 26 anos de cárcere, Mandela é solto.



“Eu lutei contra a dominação branca e lutei contra a dominação negra. Eu tenho prezado pelo ideal de uma sociedade democrática e livre, na qual todas as pessoas possam viver juntas em harmonia e com iguais oportunidades. É um ideal pelo qual eu espero viver e que eu espero alcançar. Mas caso seja necessário, é um ideal pelo qual eu estou pronto para morrer.”

Nelson Mandela, 1990.

No ano de 1993, é assinado uma nova Constituição sul-africana, finalizando mais de 300 anos de dominação política da minoria branca, iniciando assim na África do Sul um regime de democracia multirracial. Nesse mesmo ano, Mandela ganha o Premio Nobel da Paz, pela luta em busca dos direitos civis e humanos do país. No ano seguinte, Nelson Mandela é eleito o primeiro Presidente democrático da África do Sul.

No seu mandato, que foi de 1994 a 1999, Mandela com a maioria do parlamento ao seu favor, aprovou importantes leis em favor aos negros, estabelecendo equilíbrio e acabando com um longo período de opressão. Mandela trouxe para seu país o equilíbrio entre as raças e tornou a convivência mais justa e igualitária.

Em 2006, recebe o premio da Anistia Internacional, por sua luta em favor dos direitos humanos.

Mandela se casou três vezes, teve seis filhos e em 1999, ao lado de Graça Machel sua atual esposa, deixa a

presidência e retorna para Qunu, seu vilarejo onde criam uma fundação em defesa dos direitos humanos.

Após uma vida de luta e muito sofrimento, mas também de grandes vitórias, Nelson Mandela em 5 de dezembro de 2013, em Johannesburgo, parte dessa existência cumprindo seu papel de maneira emocionante, deixando um legado de luz e de amor ao próximo. Exemplo de força, disciplina e de confiança, buscou sempre defender seu povo, não somente por compartilhar da mesma cor, mas sim por acreditar que a cor, não define ninguém.

Somos todos iguais.



Letícia David é Bacharel em Administração de Empresas e empreendedora no ramo de culinária a frente da Lê Gusta, comida Artesanal. Apaixonada por Literatura e História e Voluntária do grupo Amor Fraterno.



Por Paula Xavier

Dicas para um Natal mais saudável e equilibrado

Apesar de fazerem parte das tradições natalinas, a mesa farta e os presentes debaixo da árvore não são, ou não deveriam ser os grandes atrativos dessa data tão marcante. O verdadeiro significado do Natal se reflete nos encontros entre familiares e amigos, na troca de afetos e acima de tudo na celebração de Jesus e de todos os seus ensinamentos. Então, lembre-se disso e aproveite tudo que esse momento proporciona, com alegria, amor e gratidão.

Sem culpa, sem restrições e também sem exageros durante as confraternizações!

Equilíbrio é a palavra-chave.

Uma dica dada pela Nutricionista Renata Miranda Rosa é preparar pratos mais saudáveis, por meio da escolha dos ingredientes e do modo de preparo. Alguns exemplos são trocar a rabanada frita do Natal por rabanada no forno, alterar a maionese do salpicão por iogurte natural e substituir a farinha de mandioca da farofa por farinhas de oleaginosas. Assim, com pequenas dicas é possível fazer escolhas melhores e que não irão tirar o sabor gostoso das festas natalinas.

O peru por exemplo, é o prato mais tradicional do Natal, e pode ficar mais nutritivo quando incluímos ingredientes saudáveis como azeite, legumes e ervas aromáticas.

Salpicão light

Para fazer um salpicão light, boas dicas são adicionar frutas frescas na receita, legumes ralados ou picados e trocar a maionese por iogurte natural, utilizando temperos como ervas, alho e pimenta para dar mais sabor ao prato.

Ingredientes

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 cenoura ralada no ralo fino
- 1 maçã verde fatiada em rodelas finas
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 xícara de chá de salsa cortado em fatias finas ou em pedacinhos
- 1/2 de xícara de nozes picadas
- Suco de 1 limão
- 1 pote de iogurte natural desnatado (cerca de 160 ml)
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de uvas passas (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 3 ovos mexidos

Modo de preparo

No liquidificador ou no processador, bater o iogurte, o suco de limão, o sal, a pimenta, o alho e o azeite no liquidificador. Em seguida, juntar em um recipiente os ingredientes batidos com as nozes, as uvas passas, a maçã, o salsa e o peito de frango desfiado. Misturar bem e armazenar na geladeira até a hora de servir.

Fonte: Blog Tua Saúde. Disponível em <https://www.tuasaude.com/receitas-saudaveis-de-natal/>



Farofa Low Carb

Ingredientes

- 1 cebola ralada
- 2 cenouras raladas
- 4 dentes de alho
- 6 colheres de sopa de farinha de amêndoas ou de linhaça
- 25 castanhas de caju
- 10 azeitonas verdes picadas
- 2 colheres de sopa de salsinha picada (opcional)
- 1 colher de chá de sal
- 1 pitada de pimenta em pó
- 1 pitada de curry (opcional)
- 1 pitada de gengibre em pó (opcional)

Modo de preparo

Amassar o alho com o sal e dourar o alho e a cebola ralada na manteiga. Acrescentar a cenoura, a salsinha picada, a pimenta, o curry e o gengibre em pó, deixando cozinhar por cerca de 4 minutos, mexendo de vez em quando. Desligue o fogo e acrescente os ovos mexidos e a azeitona picada e misturar. Cortar ou bater no liquidificador as castanhas de caju e acrescentar na mistura, juntamente com a farinha de amêndoas ou de linhaça.



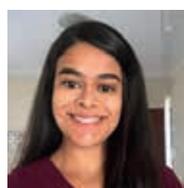
Rabanada de forno

Ingredientes

- 200 g de creme de leite
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo ou demerara ou açúcar de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 ovo inteiro
- 1 pitada de noz moscada
- 6 pães integrais amanhecidos
- 1 assadeira ou forma com bordas baixas
- Manteiga ou óleo de coco para untar a forma
- Canela a gosto para polvilhar

Modo de preparo

Em uma tigela, colocar o creme de leite, o açúcar, o ovo a essência de baunilha e a noz moscada, misturando bem com uma colher. Fatiar o pão e mergulhar as fatias na mistura da tigela, colocando-as em seguida na forma já untada. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 5 minutos. Retirar do forno e polvilhar a canela.



Paula Xavier é estudante de Engenharia e acredita que pequenas ações são responsáveis pela transformação que queremos ver no mundo.



Por Rose Mary Boccolini

A importância da castração

Longe do que muita gente imagina, ter um animal de estimação em casa, requer cuidados e atenção em todos os detalhes.

Uma alimentação saudável, com ração de qualidade, ou mesmo comida caseira bem balanceada, água limpa, vermífugos, vacinas, banho, tosa e visitas ao médico veterinário.

Mas o que muita gente esquece é sobre a castração.

A castração é tão importante quanto todos os outros cuidados, pois além de evitar os filhotes indesejáveis, ainda evita muitas doenças.

As cadelinhas e as gatinhas não castradas, podem desenvolver câncer de mama, de útero e a piometra, que é uma infecção silenciosa com acúmulo de pus nos órgãos reprodutores que

pode levar a morte, se o diagnóstico é feito tardiamente. E todas essas doenças necessitam de cirurgias complexas e arriscadas, muito mais caras do que uma simples castração.

Os machos também devem ser castrados, evitando assim câncer de próstata e de uretra. Em alguns casos, a castração pode fazer com que fiquem mais dóceis e menos territorialistas.

Por todos os benefícios de saúde, menos riscos, mais conforto, segurança e mesmo economia financeira, a castração deve fazer parte da lista de cuidado que devemos ter com nossos animais de estimação.

Então, dê muito amor ao seu animalzinho, mas lembre-se que ele é um ser vivo e precisa de cuidados em todos os sentidos, como eu e você!





ADOÇÃO URGENTE



Cachorro de raça boxer, vive num ferro velho em situação de maus tratos. Passa fome e sede e o “tutor” resolveu doar, mas é urgente! Ajudem a conseguir um dono para esse anjinho.

Contato: (31) 98578-0551 - Belo Horizonte-MG

ADOÇÃO RESPONSÁVEL



Fêmea porte pequeno, aparenta ter, aproximadamente, 1 ano, super dócil, muito linda e está precisando de um lar amoroso. Tem pessoas cuidando dela na região, mas não podem adotá-la.

Contato: (31) 98571-6135

São Mateus - Contagem-MG

RESGATE URGENTE



Esse cachorrinho está abandonado muito fraquinho na portaria 6 do Shopping Oiapoque, em Belo Horizonte. Alguém pode ajudar??

Contato: Erika (31) 99680-1313 - Belo Horizonte-MG

ADOÇÃO RESPONSÁVEL



Este é o Mingau. Vai fazer 2 anos, castrado, vacinado, dócil e carinhoso. Bora achar um lar para esse gatinho lindo?

Somente para apartamentos e casa telados.

Contato: Carol (11) 94566-2323

São Paulo - SP



Turminha
do Bem

Recontando um Conto

Responsável Roseli Marcondes

Era uma vez um menino chamado João, seu maior sonho era poder saber se o Céu existia.

Um dia João encontrou um senhor muito simples que caminhava com muita dificuldade carregando muito peso e como seu coração era muito bom, ajudou o senhor, então esse, em agradecimento lhe deu um feijãozinho dizendo que ele era muito especial. João ficou muito feliz com seu presente especial, saindo correndo para mostrar à sua mãe, mas antes de chegar em casa tropeçou e o feijão voou longe na calçada de terra no meio de muitas pedrinhas...João procurou, procurou mas nada do feijãozinho, no dia seguinte porém, quando foi abrir a janela do seu quarto percebeu que algo não deixava...saiu e viu um pé de feijão enorme ao lado de

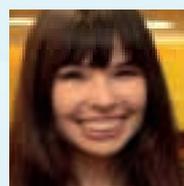
sua janela...parecia que ele atingia o céu! João pensou um pouquinho, verificou se suas folhas eram seguras e começou a subir...subiu, subiu, subiu...atravessou uma nuvem, duas, três e chegou em um lugar lindo....brilhante, com cores inimagináveis...continuou andando e viu casas, árvores, animais e pessoas como nós...encontrou um menino e começaram a conversar, João compreendeu que a vida continuava também no céu após a morte...e que tudo era igual ...apenas mais bonito,

João pensou em descer correndo para convidar todas as pessoas para subirem... mas olhou ao redor e viu que ali tudo era tão calmo...seu amiguinho lhe explicou que ali só moravam pessoas com a mesma vibração ...todos bons e calmos.

Então João agradeceu e começou a descer, no caminho foi pensando que ainda haviam pessoas com maldade no coração, que com certeza também teriam um lugar para ficar, que seriam cuidados por Deus, mas definitivamente, aquele pequeno paraíso não era o lugar deles por enquanto... mas um dia seria....com certeza!

João chegou no chão, cortou o pé de feijão e não contou nada a ninguém...mas agora com certeza da continuidade da vida, só cultivou bondade em seu coração e viveu ainda mais feliz para sempre. Que tal cultivarmos apenas bondade em nossos corações?

Assim você pode se tornar um Agente Transformador e fazer desse nosso mundo Um Mundo Melhor!



Roseli Marcondes é escritora, terapeuta naturista e holística, membro do Fellowship Yoga California, cursou Reiki I, Reiki II, Reiki III-A e Mestrado, Shamballa, Florais de Bach, Toque Quântico, Psicologia Transpessoal, Inteligência Emocional, Terapia Prânica, Programação Neurolinguística, Yoga, Mindfulness, Meditação, Feng Shui e Design de Interiores, se considera uma buscadora e sonha em fazer do nosso mundo um mundo melhor.



Recontando um Conto

Imprima seu boneco e seu pé de feijão em papel gramatura 180g, recorte todas as figuras e monte nas bases.

Pronto! Pode começar suas aventuras! Deixe sua imaginação te levar para o mundo mágico dos sonhos e da alegria e faça um mundo melhor!

