

Revista  
**DIGITAL**

**NAMASTÊ**

Edição 4 - 30 de Janeiro de 2021

*Reforma  
Íntima*



# Editorial

Essa é a primeira edição do ano de 2021, e nada melhor para começar um novo ciclo em nossas vidas, do que pensarmos em nossa reforma íntima.

A Revista Digital Namastê traz matérias abordando esse tema tão propício para o início de uma nova etapa de vida, na esperança de contribuir nessa viagem para dentro de nós mesmos, num mergulho íntimo e profundo, na busca pelo melhor que há em nossa intimidade, fazendo com que a nossa luz brilhe e ilumine nossas escolhas. Assim realizaremos coisas incríveis nesse ano que está começando.

Que os desafios sejam olhados com olhos mais sábios e corajosos, para que façamos sempre parte da solução e não do problema, pois somos filhos de Deus e estamos fadados a crescer e evoluir na condição de espíritos eternos.

Queremos agradecer a você leitor, que compartilha nossa revista, levando um pouco de leveza, otimismo, fé e amor a mais pessoas, deixando nossa humilde contribuição para essa transição planetária que estamos vivendo.

Deus abençoe a todos!

Rose Mary Melo Boccolini

Representando toda equipe da Revista Namastê

# Índice

*Pílulas Inspiradoras* **03**

*Ricardo Responde* **05**

*Tema do mês -  
Reforma Íntima* **07**

*Amor Parental* **10**

*Projeto Social* **13**

*Entrevista* **14**

*Testemunho de  
um voluntário* **16**

*Como a pílula  
mudou minha vida* **17**

*Grandes Nomes  
Dalai Lama* **18**

*Receita* **20**

*Adoção* **22**

*Turminha do Bem* **24**

# Ficha Técnica

*Artes Gráficas*  
*Rose Mary Boccolini*

*Diagramação Digital*  
*Fernanda Motta*

*Edição*  
*Roseli Marcondes*

*Revisão dos Textos*  
*Christiane Novo*



## PODER DA GRATIDÃO

Como essa expressão “muito obrigada” faz uma diferença enorme, principalmente quando nós estamos pensando em crescer espiritualmente e queremos que nossa vida realmente tenha um grande sentido.

Saber agradecer e ser uma pessoa realmente grata, apesar de todas as dificuldades que nós enfrentamos, é sem dúvida alguma, um dos grandes méritos que nós podemos ter perante nossa vida, cheia sim de provações e de atribulações.

Por isso não menos necessária se torna nossa gratidão, nosso exercício de gratidão.

Não sei se vocês têm essa consciência, mas a espiritualidade superior, sempre que se refere a nossas posturas nobres refere-se à importância dos corações gratos.

Mesmo quando enfrenta desafios físicos, ou grandes dificuldades na família. Ainda assim você vê que aquela pessoa contrita, com coração generoso, pedindo apoio do mundo maior é uma pessoa grata.

Eu vejo assim a energia de gratidão, ela tem uma coloração toda específica e emana um nível de paz e de bem-estar enorme, completamente diferente da energia de animosidade, da energia de agressividade que, muitas vezes, muitos de nós carregam no peito e nem nos damos conta disso.

Pois é, às vezes é assim que nós vivemos

uma experiência na vida: ao invés de agradecer, nós nos queixamos e não prestamos atenção que, de queixa em queixa, nós vamos criando ao nosso redor uma atmosfera psíquica pesada.

Nós vemos pessoas que não se queixam verbalmente, mas mentalmente estão se queixando das pessoas, das dificuldades que têm e não conseguem enxergar como Deus é presente em suas vidas, apesar de tudo, e assim nós perdemos uma oportunidade gigantesca de exercitar a gratidão.

Sem gratidão, a vida fica muito mais pesada, fica muito mais difícil.

É muito importante que nós possamos experimentar nossa gratidão nas mínimas coisas do dia a dia.

Saber agradecer pelo copo d'água, pelo dia que se inicia, pela comida com que nós nos alimentamos, agradecer pelo bem que vai acontecer e ainda nem ocorreu porque você confia que vai acontecer.

É o que nós chamamos aqui de gratidão antecipada. Então: “Gratidão antecipada, meu Deus, pelo dia maravilhoso que eu vou ter! Seja lá o que for acontecer, eu tenho certeza de que vai ser bom e de crescimento para o meu espírito”.

Essa educação voluntária, esse despertar da consciência para você cuidar do seu psiquismo, da sua mente, da sua força de vontade, para criar energias positivas produz um efeito fabuloso sobre seu cérebro, é o que a neurociência nos mostra e, do ponto de vista espiritual, produz um efeito maravilhoso ao seu redor.

Nós criamos uma atmosfera de energia poderosa que nos protege das influências negativas.



Credito Foto: [https://unsplash.com/photos/BWoRlaXy-Mw?utm\\_source=unsplash&utm\\_medium=referral&utm\\_content=creditShareLink](https://unsplash.com/photos/BWoRlaXy-Mw?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditShareLink)

Nós potencializamos, a presença da paz e do bem-estar na nossa alma, simplesmente porque nós dizemos várias vezes “muito obrigado” do fundo do coração.

Muitas pessoas falam assim: “Mas eu agradeço sempre e não adianta nada”.

É porque é da boca para fora, pode ter certeza! Quem agradece de verdade sente paz quando agradece.

Agora, a gratidão pode ser uma gratidão fraca, da boca para fora, só por obrigação, quer dizer, é aquela coisa fraca, você não reconhece nas mínimas coisas como Deus já é presente em sua vida.

Então, por que você vai merecer tê-lo nas coisas grandiosas?

Eis a pergunta: quem não é fiel no pouco, por que vai ser fiel no muito?

Meus amigos, gratidão é a palavra de ordem. Muito obrigado!

É com essa expressão que nós precisamos fazer com que nossa

alma vibre de maneira mais intensa, mais contínua hoje, e em todos os momentos da nossa vida. Então, o que você vai agradecer agora, antes de dormir?

Ou, pelo que você vai agradecer pelo novo dia que se inicia?

Imagine quantas coisas lindas!

Faça sua lista de gratidão quem não fez ainda. Liste 10 coisas pelas quais você é muito, muito grato. Liste agora. Pegue papel e caneta e escreva agora.

Você vai perceber que maravilha é reconhecer como a vida é rica e como nós precisamos agradecer a Deus e muitas vezes nos esquecemos.

Parece simples, mas esse exercício é poderoso.

**Luz e paz para você, para seu coração, para sua família. Que Deus te abençoe!**



**Ricardo  
Melo**  
RESponde

## Como treinar nossa reforma íntima nesse ano que se inicia?

Meus amigos, um dos principais atributos do coração que vive em paz ou que pelo menos, a cada dia que passa, aumenta sua relação com a verdadeira sensação de paz é a compreensão.

**A compreensão é o contorno, é o reflexo direto de um coração que está aprendendo a amar.**

Quanto mais nós aprendemos a amar, maior é o nosso nível de compreensão em relação a tudo e a todos ao nosso redor. Inclusive em relação àqueles que não nos amam que não necessariamente querem nosso bem, independentemente do motivo que seja.

Sempre salta aos nossos olhos quando estudamos, por exemplo, a história de Jesus, quando nós vamos ler, com muita atenção e carinho, ou ouvir detalhes da história do próprio Buda, quando conhecemos a história mais recente de Mahatma Gandhi, quando nós vamos aprender um pouco sobre as histórias de seres de luz que estiveram presentes conosco recentemente na Terra, como Chico Xavier, a própria Madre Teresa de Calcutá, a nossa querida irmã Dulce, quando nós vamos analisar vultos da história pela sua importância histórica, como o pastor Martin Luther King e tantos

outros, o que nos chama a atenção é a capacidade dessas pessoas de amar outras pessoas que não conheciam a princípio, fisicamente falando, mas que compreendiam no sentido de ampliar o seu sentimento de compreensão.

Isso é muito importante!

Às vezes, salta muito aos olhos por que tantas pessoas, sendo intolerantes, acabam sendo compreendidas por um coração que ama.

A primeira coisa é que essa **compreensão obviamente não é anuência.**

Um coração que ama não está concordando com o desequilíbrio do outro simplesmente por amar.

**Mas o coração que ama compreende a doença psicológica, a enfermidade espiritual do outro.**

Isso é que faz a diferença!

Nessa linha de raciocínio, quando eu estava no segundo ano do ensino médio, lembro-me que eu lia e gostava muito de ler biografias.

Foi a primeira vez que eu li sobre Mahatma Gandhi. E me chamou muito a atenção àquela história em que uma repórter chega a ele e pergunta: “Mahatma, o que é perdão para o senhor”?

E ele responde: “Minha filha, eu não sei te responder o que é perdão, porque eu já não sei mais o que é se sentir ofendido”.

E ela: “Mas como, Mahatma”?

As pessoas estão aí te xingando, radicais da sua religião não querem que o senhor trabalhe pela harmonia entre muçulmanos, entre hindus”.

E Gandhi fala para a repórter: “Minha filha, você acha que eu posso ficar com raiva de alguém assim? Uma pessoa que age dessa forma está doente espiritualmente.

Se eu agir como ela, quem vai ficar doente sou eu, e um doente precisa de quê? De remédio, de tratamento. Por isso, eu prefiro oferecer minha compreensão”.

Assim, meus amigos, posturas como essa nos faz pensar: **até que ponto realmente nós estamos construindo nossa paz interior?**

**Até que ponto nós poderíamos oferecer um pouco mais de compreensão às pessoas difíceis ao nosso redor?**

Em que sentido?

Antes que alguém fale “mas eu não posso compreender o outro, porque ele vai

continuar abusando de mim, vai continuar fazendo coisas erradas comigo” eu vou chamar Jesus! Por isso, deixei Jesus aqui como nossa principal, logicamente, e maior referência.

Cristo foi referência em compreensão, mas, ao mesmo tempo, dizia: **“Seja o seu dizer: sim, sim; não, não”**.

**Jesus foi o amor em pessoa, o amor encarnado entre nós. Mas, ao mesmo tempo, foi disciplina, serenidade e firmeza.**

Porque foi assim que ele agiu com os vendilhões do templo, foi assim que ele agiu junto aos fariseus, foi assim que ele agiu durante sua vida toda. Onde eu quero chegar?

Se eu e você estamos construindo paz a cada dia que passa, meus amigos, é fundamental aprendermos a compreender o outro, e compreender o outro, com certeza, vai significar, sim, em muitos momentos fazer silêncio na hora da ofensa, vai significar orar por ele, por esse ser que está enfermo, causando transtornos, quando muitas pessoas vão querer apenas ofendê-lo.

É o mínimo que se espera de um coração que está aprendendo a amar.

O que Jesus disse? “Se amardes aqueles que vos amam, que recompensa tereis?”

Então, esse é o nosso papel!

Lógico que, dependendo das circunstâncias, um posicionamento lúcido, justo, firme, um posicionamento honesto, digno e, muitas vezes, até com energia, o que não significa com menos amor, por vezes se faz necessário.

Foi o que Jesus fez. E você pode ter certeza que Jesus, em momento algum, tinha sentimentos negativos em relação aos vendilhões do templo. O Cristo se posicionou contra a atitude dos vendilhões do tempo, o que é bem diferente.

Onde eu quero chegar? Se você tem um parente difícil, ou um colega de trabalho complicado, se você tem pessoas muito

complicadas ao seu redor, muito provavelmente você deve ter segundo o seu conceito, vamos nos lembrar de orar por elas, vamos lembrar de nos perguntar se nós não estamos fazendo a mesma coisa que elas fazem.

**Porque, muitas vezes, reclamamos do outro, mas fazemos a mesma coisa.** E vamos oferecer nossa compreensão. Ainda assim, se necessário, ter conversas sérias, firmes, e que o façamos com sabedoria. Sem xingamentos, sem gritaria, sem ofender o outro. Que saibamos colocar nossos pontos de vista de maneira respeitosa, de maneira digna, para mostrar ao outro que nós não estamos nos desequilibrando como ele, segundo nosso julgamento, e não agimos da mesma forma, desequilibradamente.

Eu sei que não é fácil. Eu sei que não é simples. Por isso nós temos o evangelho para nos orientar e nos inspirar a semear a luz, a paz, o perfume da paz, o perfume do amor, que, aos poucos, vamos construir em nosso coração. Então, compreenda e deixe que o tempo, esse grande elixir de Deus, esse grande remédio divino, coloque cada coisa no seu devido lugar.

**CONFIE!**



**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.

# Reforma Íntima

## Tema do Mês

Por **Rose Mary  
Melo Bocolini**

Como também sou aprendiz e estou entre os últimos da fila nessa escala evolutiva, fui buscar informações sobre essa tão falada “reforma íntima”, que muitas das vezes, parece até um palavrão na boca de quem está muito atrasada no caminho da Lei do Progresso.

Como todo mundo faz, recorri ao nosso amigo Google na intenção de buscar orientações para que essa matéria pudesse levar algo de útil para os leitores de nossa revista.

Foi grande o meu espanto quando percebi que a resposta era simples e comum, como tantas já ouvidas nas casas espíritas, em palestras e vídeos: “reforma íntima é a renovação moral tendo como base a Lei do Progresso a que tudo está sujeito, mas que na condição humana sofre o concurso da razão e do livre-arbítrio, faculdades estas que dão ao homem o poder de acelerar ou de retardar o seu progresso de acordo com suas escolhas”.

Cheguei a conclusão que essa reforma já nos é uma antiga conhecida, pois lidamos com ela desde nossas primeiras viagens no plano material, pois cada vez que damos um passo rumo ao aprendizado e ao conhecimento, estamos subindo pequenos degraus em nossa transformação moral, ou seja, em nossa reforma íntima.

Cada um de nós está em um ponto diferente dessa grande escala evolutiva, cada qual de acordo com seus esforços e sua dedicação, pois tudo depende de nossa vontade e do nosso querer.

Portanto, não podemos nos apegar na evolução alheia, pois cada um tem que dar conta de seu próprio esforço para dominar as más inclinações. Obviamente somente nós sabemos onde o nosso calo aperta de verdade. E é muito difícil nos libertar das correntes milenares de um passado cheio de erros e equívocos e nos lançar em um futuro de acertos e virtudes. Ninguém dorme pecador e acorda santo no dia seguinte.

Aí entra a orientação do Mestre em orar e vigiar, pois quando nos descuidamos da vigilância, quase sempre nos deixamos levar pelas más inclinações que sempre nos conduzem às escolhas indevidas e que nos impedem de subir mais um degrau da escada que nos leva a Deus.

Na verdade, essa subida é muito difícil, pois para cada dois degraus que subimos, descemos um ou mais em uma oportunidade seguinte, pois estamos longe da determinação em abandonar a estrada larga das vaidades, do orgulho, do egoísmo e da inveja, e nos deixamos levar por essas doenças da alma que nos retardam a caminhada.

Mas o Pai é só amor e bondade, e nos compreende a dificuldade em acertarmos em todas as nossas escolhas e Ele espera nossa evolução, mesmo que seja com passos de tartaruga.

Começando pelo começo, quando aprofundamos nosso conhecimento a respeito de nós mesmos, aí sim estamos



dando um passo importante para nossa transformação moral.

O importante é prestarmos atenção nos detalhes, pois toda vez que temos atitudes boas, mesmo que insignificantes, estamos trabalhando para nossa reforma íntima. Quando conseguimos servir nosso prato sem deixar cair feijão na mesa, quando não deixamos nossa toalha de banho molhada na cama, quando jogamos nosso lixo no lugar certo, quando nos preocupamos em dar o dinheiro trocado na hora de pagar a passagem, quando, de alguma maneira, pensamos em facilitar a vida de alguém, mesmo que a gente não conheça essa pessoa, já estamos trabalhando para nossa evolução, mesmo que inconscientemente.

Nessa linha de pensamento, nossa mudança não se dá quando lemos todas as obras da decodificação, ou todos os livros de Chico Xavier, ou quando vamos à igreja todos os domingos, e sim quando os ensinamentos adquiridos promovem

mudanças em nossas atitudes, em nossa forma de nos ver e ver o outro. A partir do momento que cuidarmos de nosso próximo como cuidamos de nós mesmos, aí sim podemos ter a certeza que estamos no caminho certo.

Dizendo assim parece até que é simples, não é mesmo? O pior que é simples mesmo, por isso é tão difícil, pois é sempre mais fácil trabalharmos o complicado nos outros do que o simples em nós próprios. Mas essa é a nossa missão aqui nesse plano, pois viemos aqui para resgatar, passar pelas provas e nos melhorar como espíritos eternos que somos.

Então vamos aproveitar que o ano está só começando e colocar no topo de nossa lista de realizações desse ano, a nossa “Reforma Íntima”, pois somente através desse bom combate, como tão bem nos ensinou Paulo, que alcançaremos o tão sonhado objetivo de sermos melhores e mais felizes.

A grande dica é fazer como Santo Agostinho nos orientou, no final de cada dia analisar nossas atitudes, nossas escolhas, fazer um balanço entre o que foi bom e o que precisa melhorar, e programar o dia seguinte, de acordo com o resultado anterior, orando, vigiando e seguindo em frente com fé e coragem.

### **Treinamento básico para a conquista de nossa reforma íntima:**

- fazer da oração um hábito diário e constante
- buscar as leituras edificantes e que te elevem os sentidos
- executar as próprias obrigações com responsabilidade e alegria
- silenciar diante da ofensa
- fazer um favor sem esperar nada em troca
- não exigir dos amigos qualquer gentileza para conosco
- dominar e emudecer a nossa agressividade
- não condenar as opiniões que divergem da nossa
- dispensar qualquer pergunta ou comentário malicioso ou desnecessário
- prestar informações e ensinamentos com bom humor e um sorriso
- treinar a paciência em todo instante da vida
- ouvir fraternalmente as mágoas alheias sem falar das próprias dores
- buscar o meio de ser mais útil, com humildade
- desculpar sempre
- não falar mal de ninguém.
- buscar sempre o melhor do outro que caminha conosco
- ficar feliz com a felicidade dos outros
- não incomodar quem está trabalhando
- ajudar sempre com boa vontade
- respeitar o trabalho alheio
- amenizar os problemas domésticos
- faça sempre o melhor que puder, em qualquer situação
- não dê asas aos sentimentos inferiores
- mantenha o pensamento nas coisas boas
- seja indulgente com os equívocos alheios e severo com os próprios defeitos
- nunca esqueça de agradecer por tudo
- seja otimista e positivo, com os pés no chão
- lembre-se sempre que tudo tem um lado bom
- jamais esqueça que a justiça de Deus nunca falha e que Jesus está cuidando de cada um de nós, o tempo todo.



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

## Transmutar velhas crenças.

Oi pessoal, tudo bem? Espero que esse começo de ano tenha sido bom. E já passou um mês!

Hoje nosso assunto será filhos trans. Transgêneros, transexuais e travestis. Antes de tudo, preciso pontuar que meu lugar de fala aqui é de alguém que leu e pesquisou, não de experiência própria. Convido a todos aqui a procurarem por relatos dos próprios trans ou mães/pais de trans e para sentirem suas emoções. Pode ser lindo, e pode ser triste. Deixarei alguns links ao final.

Preâmbulo: A maioria de nós foi acostumada, desde que nasceu à dicotomia<sup>1</sup> da (e na) vida. Dia e noite, amor e ódio, o bom e o ruim... Acontece que há muitos outros tons quando se fala em sexualidade. Este não é o foco da nossa conversa, mas quero pincelar apenas dois pontos: Há a identidade de gênero, que é como uma pessoa se sente, se identifica, que pode ser como homem, como mulher, como ambos ou mesmo como nenhum deles. A identidade de gênero não – necessariamente – tem a ver com o órgão genital, podendo ser diferente do sexo (feminino ou masculino) atribuído ao nascer. Alguém transgênero é a pessoa que não se identifica com o gênero de nascimento, o que pode causar grande sofrimento.



Pois bem, isto posto, podemos começar nossa conversa :)

Pensando em como discorrer sobre esse tema, me veio à mente um tópico anterior: o amor incondicional. Lembram-se? (para quem não leu ainda, procurem a edição 2 da revista).

É preciso que amemos as pessoas. Amar é verbo intransitivo, é amar e ponto. Não precisa de motivo. Enxergar-nos como iguais. Humanos em evolução. É claro que existem as afinidades, mas, o que quero dizer aqui, é que devemos ter a mente mais aberta e olhar as pessoas por quem são, por seu caráter, seus valores. Vamos nos despir dos julgamentos, e, principalmente, dos preconceitos – os pré-conceitos. Não somos catalogáveis em caixinhas, somos plurais. Explico-me: O receio do desconhecido foi algo útil ao homem das cavernas, que precisava primar pela sua vida, diante dos perigos que o mundo da época apresentava. Daí a necessidade de ‘ler’ tudo e a todos para ficarmos tranquilos. Saber como algo acontece, ou como alguém é nos tira dessa zona do desconhecido, do medo. Por isso estar entre conhecidos ou realizar uma atividade corriqueira não nos deixa tão ansiosos ou desconfortáveis quanto falar com novas pessoas e fazer algo que nunca tenhamos tentado.

Por isso nos acostumamos a rotular coisas e pessoas. “Fulano é pavio-curto”. “Ciclano é preguiçoso”. “Beltrana é assim ou assado” Pronto! Agora que “sabemos” que Fulano é pavio-curto, sabemos como lidar com ele, pois já tratamos com outros ‘pavio-curtos’ pela vida. Ufa! Se alguém é mulher ou homem cis (que se identificam com o gênero de nascimento), eu já sei como me portar, pois já tive essa experiência antes. Estão entendendo? Parece que fugi do tema, porém o que tento demonstrar aqui é que pessoas são muito mais do que esses rótulos. Que, se pararmos para conhecer melhor o fulano pavio-curto, vamos perceber que ele também ‘é’ muitas outras coisas. Que gosta de viajar e de comer macarrão. Que tem um cachorro com o mesmo nome do seu. Que pode ter ou não muitas coisas em comum contigo.

Algo que acho engraçado é que ninguém baseia ‘o que acha de alguém’ por essa pessoa gostar de chocolate ou não. Vejam que tudo são julgamentos, e quanto menos avaliarmos e medirmos as pessoas – e nossos filhos e pais - por essas bases não principais (que não o caráter e valores), mais próximos estaremos dos ensinamentos de Jesus. Afinal, quem somos nós para julgarmos?

Outro ponto em que pensei: Como aprendi com uma grande amiga (@leslymonrat), “não há garantias na maternidade”. Mesmo que você siga a cartilha da mãe perfeita, isso não é garantia de que seu filho será isso ou aquilo quando crescer. Aliás, não devemos esperar que nossos filhos tornem-se algo, a vida é deles! O privilégio que tivemos de dar-lhes o dom da vida e de criá-los não é uma carta de débito conosco. Esperemos apenas que sejam pessoas do bem. Não criar expectativas nem esperar nada em troca é a semente para um relacionamento saudável com eles no futuro. O que um filho

precisa é ser amado. Esse amor já engloba acolhimento e aceitação.

Voltando aos filhos trans, repito: O que um filho precisa é ser amado. O apoio dos pais é imprescindível para a saúde psicológica dos filhos. De qualquer filho. Saber que se tem um porto seguro para correr sempre que preciso livre de julgamentos, é fator que estimula a autonomia para ir lá e vencer na vida. Tentar realizar o que se sonha, ir atrás de objetivos. Esse é o papel fundamental dos pais: Estar com a mão sempre estendida e um abraço acolhedor no bolso. Afinal, o mundo já é desafiador o bastante por si só. Ou só vamos apoiar nossos filhos SE eles optarem pelos caminhos que imaginamos? Esse SE é conjunção subordinativa **CONDICIONAL**; impõe uma condição para a realização de algo. (Mais uma vez, lembrem-se do amor **IN**condicional?)

O fato é que uma grande porcentagem de pessoas trans passa por tamanho sofrimento (primeiro com eles mesmos, depois com a família e toda a sociedade), que já pensou em atentar contra a própria vida. E isso é, além de muito grave, muito triste. Nosso corpo e nossas escolhas pessoais não deveriam ser base de medida de nada.

Há tantas lutas necessárias para a evolução do planeta (ecologia, direitos iguais, bem-estar animal..), não vamos perder tempo com ideias de mentes estreitas e antigas. Mensagem final: Crie proximidade com seu filho(a) (e), sejam melhores amigos, parceiros, porto seguro um do outro. É você, que tem mais idade que ele, que pode ter a sabedoria de falar sobre os assuntos que os interessam, ir aos locais que ele gosta, entrar nas suas brincadeiras e com isso gerar essa conexão que será alicerce para a sua amizade. Construa pontes entre você e seu filho(a)(e)! Isso é impagável.



Precisa conversar?

Você sabia que a família amor fraterno tem um grupo de apoio e acolhimento especialmente com o foco LGBTQ+ ? Clique no link abaixo para entrar:

<https://chat.whatsapp.com/ldjatytxyk94SOPp3EFsqx>

Antra (Associação Nacional de Travestis e Transexuais):

<https://antrabrasil.org/>

--

<sup>1</sup>Dicotomia: Divisão de algo em duas partes. Oposição entre duas coisas, geralmente entre dois conceitos, em geral contrários.

Explicações sobre gênero:

<https://www.youtube.com/watch?v=E8sV8Up24PA>

<https://super.abril.com.br/mundo-estranho/qual-a-diferenca-entre-identidade-de-genero-e-orientacao-sexual/>

Depoimentos de filhos:

[https://www.youtube.com/watch?v=6ciuD9TIMJA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=6ciuD9TIMJA&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?v=nXzeWooAoRo&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=nXzeWooAoRo&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?v=CxPN16fPmJc&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=CxPN16fPmJc&feature=emb_logo)

Depoimentos de mães:

[https://www.youtube.com/watch?v=tIMREpKhUUE&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=tIMREpKhUUE&feature=emb_logo)

Documentário “Trangêneros – Além da identidade”:

[https://www.youtube.com/watch?v=WupOPOrH8hw&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=WupOPOrH8hw&feature=emb_rel_pause)

Matéria do fantástico:

<https://globoplay.globo.com/v/5719129/>



Elisa Lima -Mãe de dois e curiosa sobre os porquês das pessoas e comportamentos. Ativista da quebra de paradigmas e velhas crenças. Acredita que todos podem escolher despertar,

mas também aprendeu que cada um tem o seu tempo.



Por Julia Fagundes

### Projeto Amor Fraterno: Voluntários fazem acolhimento on-line para quem precisa de ajuda

O Projeto Amor Fraterno é uma iniciativa voluntária que acolhe almas, por meio de palavras de afeto e troca de experiências. O Projeto é formado por Grupos de Acolhimento que auxiliam no desafio pelo qual o atendido está passando.

Depressão e ansiedade são comuns na atualidade. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), 3% dos brasileiros têm algum transtorno de **ansiedade** e a **depressão** afeta 5,8% da população. Para abordar os temas, o Amor Fraterno tem grupos específicos para quem está passando por algum destes problemas e precisa de um ouvido amigo.

Para quem precisa receber vibrações de amor, o grupo **Preces Fraternas** dá a oportunidade para que as pessoas enviem nomes para receberem estas energias.

Além dele, o grupo **Evangelho no Lar e Pílulas Inspiradoras** possui materiais edificantes sob o olhar do Evangelho.

Para deixar de lado as energias negativas do “Eu Humano” e abraçar o “Eu Divino”, por meio do autoconhecimento, há o grupo **Despertando Amor**.

Quem quer receber o reiki, existem também grupos para esta medicina alternativa, que consiste em canalizar a energia vital universal. Além disso, os animais não ficam de fora, porque há dois grupos voltados para esses pequenos amigos: o **Reiki para Animais** e o **Espiritualidade dos Animais**.

As crianças e os jovens também são bem acolhidos. Além de todos esses grupos, há o **Teen Amor Fraterno** para jovens que gostam de fazer laços de amizade, e o **Despertinhos**, que é voltado para o público infantil e possui conteúdos edificantes para crianças de 3 a 11 anos.

Os pais também podem ficar tranquilos. Para eles, há o grupo de apoio **Amor Fraterno** para papais, mães e filhos, que se baseia em troca de experiências, criando laços de amor, trabalhando a respiração, a meditação e a caridade com anjinhos com Transtorno do Espectro Autista e síndrome de down.

Outro grupo voltado para ajudar crianças é o **Touquinhas Fraternas**, que tem o intuito de fazer touquinhas lúdicas para aquecer o coração e a cabecinha das

crianças internadas com câncer.

Unindo arte e fraternidade, o grupo **Arte Fraterna** foi criado para os apaixonados por arte que acreditam em arteterapia.

Para quem quer estudar a Doutrina Espírita, há o grupo **Estudo da Doutrina**.

E para receber cartas com palavras de carinho, o **Cartas com Amor** é um grupo criado para o envio de cartas a pessoas que precisam de afeto.

Se você ficou interessado, o acolhimento é feito em grupos no Whatsapp, respostas por e-mail, áudios, vídeos, treinamentos, cursos e outros recursos. Para saber mais, acesse o site [amorfraterno.com.br](http://amorfraterno.com.br).

Os organizadores dos grupos podem ser contatados pelo e-mail contato.

[webradionamaste@gmail.com](mailto:webradionamaste@gmail.com).



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



**Flávia Borela**  
Administradora

**Frase da vida: “Tudo que for fazer, faça com AMOR, TUDO! O amor é o tempero da vida”!**

A gratidão é o único tesouro dos humildes. As pessoas felizes lembram o passado com gratidão, alegram-se com o presente e encaram o futuro sem medo. Ser grato é olhar para trás com alegria e para frente com fé! A gratidão tem memória curta, porque sinaliza o futuro como certeza de muita felicidade, aconteça o que acontecer!

No mês de janeiro, o Brasil comemora o dia 6 como o dia da GRATIDÃO. Sobre esse tema, conversamos com Flávia Borela, voluntária do Instituto Namastê

desde Maio de 2020 que nos trouxe uma lição de vida sobre ser grata!

## **1 - Descreva-nos como começou, do que se trata e qual o objetivo do grupo de whatsapp “DESPERTANDO”.**

O primeiro grupo “DESPERTANDO” começou em 21.06.2020. O grupo acolhe pessoas que, querem se manter “despertos”. Ele tem por objetivo auxiliar as pessoas a se manterem na vigília da sua autoconsciência. É um grupo de troca de mensagens edificantes para nos fortalecer e nos ajudar a seguir adiante dentro do propósito de cada um a partir do momento que temos o nosso “despertar” existencial.

## **2 - Quais os motivos que a levaram a querer ser voluntária no Instituto Namastê? Conte-nos essa trajetória?**

Eu sempre fiz trabalhos voluntários, mas, apenas durante datas comemorativas como Páscoa, Dia das Crianças, Natal etc. Porém, tinha algo dentro de mim que pedia mais. Que me chamava para fazer algo PARA O OUTRO e PELO OUTRO de uma maneira constante...Eu sou uma ouvinte das Pílulas do Ricardo há muitos anos, mas nunca me atentei aos dizeres que vinham junto ao áudio da Pílula. Na Pandemia, que pude desacelerar um pouco mais, ao ouvir a Pílula diária, eu li sobre o trabalho do Amor Fraternal. Naquele momento, parecia que algo tinha se conectado de uma maneira muito intensa com aquela minha vontade de fazer alguma coisa pelo outro e para o outro de uma maneira mais perene. Foi quando eu entrei em contato com a equipe organizadora desse lindo Projeto e comecei o treinamento e aqui estou graças a Deus, muito feliz, realizada e dentro do meu propósito.

### **3 – O que você conhece do trabalho desenvolvido na instituição?**

O Instituto Namastê é um lindo Projeto Social de Amor. Sou extremamente grata ao Ricardo por permitir que através desta ideia, milhares de pessoas possam receber apoio/auxílio em diversos temas buscando seu autodesenvolvimento e recebendo ferramentas de suporte para o sucesso como indivíduos que com certeza reverbera nas suas relações com o outro seja familiares, ambiente de trabalho, sociedade, etc.

### **4 – Você já teve outras experiências de voluntariado?**

Sim. Trabalhei como “Doutores da Alegria” em um hospital universitário de Brasília, bem como fiz trabalhos pontuais em asilos e creches em datas comemorativas como Páscoa, Dia das Crianças, Natal etc.

### **5 – Sobre o tema da nossa entrevista, a gratidão, no que isso move seu desejo de trabalhar como voluntariado?**

Gratidão pra mim é reconhecer a soberania de Deus sobre nós. É entender que somos parte desta perfeita obra Divina que é o Universo. E, se, somos parte, somos também corresponsáveis por tudo isso. E quando nos colocamos a serviço do nosso próximo, e de um próximo que sequer conhecemos, estamos, de certa maneira, dizendo: Pai, eu reconheço o seu Poder e o seu infinito Amor por todos nós e como retribuição, coloco-me à sua disposição para auxílio ao meu irmão.

### **6 – Qual a mensagem que você deixaria aos leitores da Revista Namastê com**

### **relação à gratidão de poder servir ao próximo?**

Quando comecei o trabalho como voluntária do Amor Fraternal, eu tinha uma preocupação que era: Será que eu vou dar conta? A minha rotina diária é muito intensa, então eu tinha receio de assumir um compromisso, porque o trabalho voluntário é sim um compromisso que a gente faz com o outro, e não conseguir atender às expectativas do Projeto. Porém, é impressionante como a espiritualidade amiga ampara e nos auxilia a administrar nossas atividades (família, trabalho e afazeres domésticos) com o trabalho de se DOAR para o outro.

Dá tudo certo no final (risos). Outro ponto muito bacana e que tem tudo a ver com a GRATIDÃO é que nós, enquanto voluntários, somos muito mais ajudados do que de fato ajudamos. É uma TROCA! O assistido que recebe o acolhimento é amparado diante os seus desafios, mas, nós, como acolhedores também somos ajudados. E com essa corrente de AMOR que se forma, nos aproximamos mais de Deus porque onde tem AMOR, Deus se faz presente!



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 bênção a agradecer!



ENDERSON GARCIA

Ser Voluntário é algo maravilhoso, é um momento único para ser útil. O voluntariado, nos ajuda a trabalhar o nosso lado de bondade e fraternidade. Nos auxilia a compreender que o nosso próximo é sempre importante e precisa muito de nós. E para ser este auxílio, para acolher um ser, basta que tenhamos amor pela Vida e que saibamos que todas as vidas importam. Que podemos fazer a diferença em qualquer tipo de ação, que demonstre a nossa vontade de doar o nosso tempo em tarefas que buscam auxiliar, amparar e confortar Vidas. O trabalho está aí para todos nós, a seara é grande e somos poucos os trabalhadores.

Trabalhamos com o que temos. Conhecimento, sabedoria, criatividade, dedicação, experiência, vontade e muita Fé. Tudo isto aliado à troca mútua de valores que nos aproximam destes momentos de acolhimento, de estar envolvido com algo que trás paz para o nosso coração.

Algo que enche de alegria a nossa vida em saber que podemos fazer a diferença, que podemos fazer o bem sem julgar, sem indiferença. Para mim ser voluntário me deu a oportunidade de crescer mais como pessoa, como ser humano. Me mostrou que posso fazer a vida de muitos cada dia melhor. Ouvindo, dando atenção, ficando em silêncio e respeitando o momento de cada acolhido. Mostrou que ainda não sabemos tudo, mas que podemos aos poucos se conhecer e compreender as necessidades uns dos outros.

No momento que sou voluntário aprendo que preciso ser humilde para compreender este meu trabalho, que não sou Eu e sim nós que somos uma família enorme de pessoas que trabalham com habilidades e conhecimentos diferentes para juntos mudarmos a vida de muitos e as nossas também. São 6 anos de trabalho, de gratidão a Deus por poder ajudar as pessoas e a mim mesmo a crescer e fazer o bem pelo próximo. Estar no projeto que era pílulas fraternas e hoje Amor Fraternal alcançando tantas pessoas, acolhendo tantas pessoas é maravilhoso e só nos faz bem.

Ser Voluntário é ser útil a vida, servindo a todos com Amor e respeito da mesma forma que gostaria que fosse feito a mim mesmo. Eu sou voluntário, venha fazer parte desta Família Amor Fraternal, Falange do Bem.

Namaste.

Enderson Garcia.

---

Quer também ser um Voluntário do Amor Fraternal? Entre no nosso grupo do Whatsapp: <https://chat.whatsapp.com/CtFVh9qYlGGvRUhc9Aywg>

Como a pílula  
mudou a  
minha vida



SANDRA MUNIZ

Caros leitores,

falar das bênçãos recebidas pelo INSTITUTO RICARDO MELO E TODA SUA EQUIPE, Fica difícil em poucas palavras.

Eu estive no “fundo do poço”, síndrome do pânico, alcoolismo, depressão, resumindo não tinha mais vontade de viver. Pensei em tirar minha vida por várias vezes.

Uma amiga me pediu pra ouvir as Pílulas do Evangelho, o Ricardo começou a me despertar. Através das pílulas fui guiada por Cecília, um anjo, para um grupo de ajuda e fui acolhida

por minha flor, assim a chamo até hoje, a querida Idelma.

Dentro deste grupo só recebi amor. As vibrações, as mensagens, as pílulas, as palestras do Ricardo, as Maratonas participei e participo. Fui contemplada pela UNIMASTÊ com uma bolsa.

Esse combo de amor curou-me.

Foram três anos que essa instituição me carregou no colo. Curada sem nenhum medicamento, sem psicólogo e sem psiquiatra. E meu EU Divino, despertando dia a dia. Hoje sou uma trabalhadora desta instituição.

As grandes mentoras deste trabalho divino, Idelma e Roseli que chamo de minha luz, assim ela é para minha vida. Fizeram-me o convite para ajudar e eu aceitei.

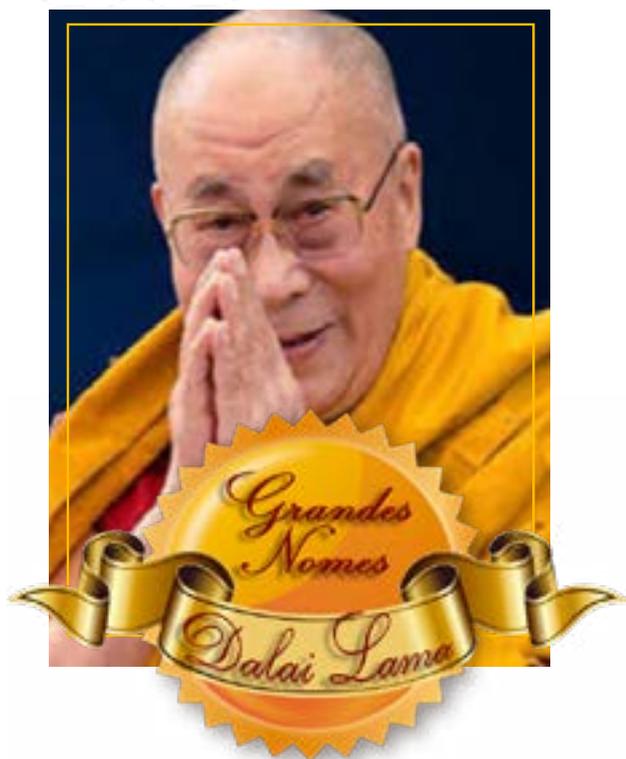
Faço com muito carinho o Musicando. Posto todos os dias uma música para serenar as nossas almas.

Ricardo você é um ser Ímpar!  
Quão grande és tu.

Só Gratidão!

Sandra Muniz

Voluntária do Amor Fraternal. cuidando e zelando pelo bem do meu próximo.



Por Letícia David

**“Hoje eu tive sorte. Acordei e estou vivo.  
Tenho esta vida valiosa e não a  
desperdiçarei”**

Nesta edição em que trazemos a “gratidão” como tema, não seria mais oportuno iniciar esse texto com a frase desse Gigante, Tenzin Gyatso.

Atual líder espiritual do Budismo Tibetano, Jetsun Jamphel Ngawang Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso, que teve o nome encurtado, é o 14º Dalai Lama, título esse de uma linhagem de líderes religiosos da escola Gelug do budismo tibetano. Tenzin Gyatso, nasceu em Taktser, aldeia no Leste de Tibet em julho de 1935 e hoje com seus 85 anos, vive na Índia, desde que fugiu após a Revolta Tibetana em 1959 e lá vive como refugiado.

Obrigado a abandonar o Tibete em 1959, devido a invasão chinesa, conseguiu escapar fugindo disfarçado de soldado e assim cruzou a fronteira da Índia onde foi

recebido por Jawaharlal Nehru, primeiro ministro da Índia, e é na cidade de Dharamsala que constitui o governo tibetano no exílio.

Considerado por muitos uma das vozes mais lúcidas e comprometidas com a paz, ganhou o Prêmio Nobel em 1969 em reconhecimento à sua campanha pacifista para acabar com a dominação chinesa no Tibete. Recebeu também o título de Doutor Honoris Causa, conferido pela Universidade de Seattle, em Washington, em reconhecimento por seu trabalho difundindo a filosofia budista e por seus esforços em busca dos direitos humanos e da paz mundial. A revista Time nomeou-o como um dos “Filhos de Mahatma Gandhi”; e seu herdeiro espiritual da não violência.

Com apenas 2 anos de idade, Gyatso foi reconhecido como a reencarnação do 13º Dalai Lama, Thubten Gyatso e aos 4 anos foi separado de sua família e enviado para o palácio de Potala, situado na montanha Hongsham, na capital Lhasa, onde começou sua preparação para assumir a liderança como o 14.º Dalai Lama.

Com uma admirável dedicação, Dalai Lama, pesquisador infatigável, em 1987 reuniu-se com cientistas ocidentais trazendo o encontro da espiritualidade e ciência debatendo a relação do Budismo e da ciência cognitiva. Após esse evento foram criados centros e fóruns internacionais onde a experiência espiritual é estudada e acolhida como aspiração genuína de um saber que revela novos espaços de consciência e expressão.

Dalai Lama iniciou em 1967 uma série de viagens a vários países com objetivo

de levar esperança de paz entre os povos.

Sempre pregando que devemos trabalhar não apenas em benefício próprio ou de nossos familiares ou nação, e sim em prol da humanidade como todo.

Em março de 2011, Dalai Lama abdica da Liderança Política do Tibete, transferindo assim o poder para um representante eleito para assumir o cargo. Por tradição, os dalai lama são líderes políticos e espirituais que, pela crença budista, são a reencarnação de espíritos que têm o objetivo de esclarecer a humanidade.

A palavra Dalai em Mongol, significa “oceano” e Lama é de origem Tibetana que se refere a “mestre”, muitas vezes referido como “Oceano de Sabedoria”, um título

dado pelo regime mongoliano e agora aplicado a cada encarnação da sua linhagem. O 14º Dalai Lama, Tenzin Gyatso tem feito uma linda jornada trazendo sempre a mensagem de paz e sabedoria.

**“Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um se chama ontem e o outro se chama amanhã, portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente viver”**

E é com imensa alegria que compartilho e convido a vocês a conhecerem um pouco mais sobre esse ser iluminado, cujo o único objetivo é a paz para humanidade.



Leticia 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.

# Receita



Por Paula Xavier

## Sucos refrescantes para o verão

Além de deliciosos, os sucos naturais trazem benefícios para a saúde por serem repletos de vitaminas, sais minerais e outras substâncias essenciais para o bom funcionamento do organismo. Sem falar que é fundamental manter o corpo hidratado quando as temperaturas estão mais altas.

### Suco de abacaxi, hortelã e gengibre

A produção de abacaxi é intensa no verão, o que faz com que a fruta fique ainda mais saudável, docinha e acessível durante a estação.

Combinado às folhas de hortelã e ao gengibre, você terá um suco doce, ácido e refrescante para dias quentes.

#### Ingredientes

- 1 abacaxi descascado
- 20 folhas de hortelã fresca
- 3 rodelas de gengibre
- 500ml de água gelada
- 300ml de água de coco gelada (opcional)
- Gelo a gosto

Obs: Não é necessário adicionar açúcar, já que a fruta fica ainda mais doce no verão. Se quiser dar mais sabor ao suco, acrescente água de coco. Também é possível acrescentar couve na receita.



#### Modo de preparo

Corte o abacaxi em pedaços pequenos, acrescente os demais ingredientes e bata tudo no liquidificador. Assim que obter uma mistura homogênea, coe o suco com o auxílio de uma peneira e finalize com cubos de gelo.



## Suco de cenoura e laranja

A cenoura é rica em betacaroteno, um pigmento natural que ajuda a manter a pele saudável e contribui para o bronzeado. Junto com a laranja, é um dos sucos refrescantes para o verão mais procurados.

### Ingredientes

- 1 cenoura
- 3 laranjas
- 300ml de água
- Gelo a gosto

Obs: frutas como maçã ou legumes como a beterraba também podem ser acrescentadas

### Modo de preparo

Comece espremendo as laranjas para retirar o suco e, em um liquidificador, junte uma cenoura média cortada em rodellas e a água.

Bata por alguns minutos, coe para retirar o excesso de polpa e adoce com açúcar ou adoçantes naturais, como o mel.

Dica: para um toque extra de sabor, adicione folhas de hortelã ou ramos de erva-doce na hora de bater.

## Dicas para preparar os sucos saudáveis

**Use o bagaço da laranja:** Sempre que for fazer um suco de laranja (ou que tenha a fruta na receita), use também o bagaço. Ele é rico em fibras e vai tornar o suco ainda mais saudável.

**Beba uma vez por dia:** Os sucos não devem substituir a água como forma de matar a sede e manter o corpo hidratado. A recomendação é para que eles sejam consumidos uma vez por dia, como forma de se refrescar, saborear as frutas e ingerir vitaminas.

**Corte e guarde as frutas:** Para facilitar o preparo dos sucos saudáveis — especialmente àqueles feitos com frutas mais difíceis de descascar, como o abacaxi — a dica é cortá-las em pedaços e mantê-los congelados. Além de poupar trabalho na próxima vez, o congelamento ajuda a evitar a oxidação.

**Cuidado com a frutose:** A frutose é o açúcar da fruta. Diabéticos e pessoas que tentam perder peso devem ter cuidado, pois quanto mais frutose, mais calórica é a fruta.

**Preserve o sabor:** Muitas pessoas usam o mel como forma de adoçar sucos de maneira mais saudável. O problema é que ele esconde o verdadeiro sabor das frutas. Usar açúcar ou qualquer outro adoçante em excesso também prejudica o paladar.

**Use frutas orgânicas:** Sempre que possível, utilize frutas orgânicas nas suas receitas. Se for usar alimentos não orgânicos, tenha cuidado com as cascas — muitas vezes, é nelas que os agrotóxicos ficam armazenados em maior quantidade. A recomendação é para evitar o consumo de cascas neste caso. Se for usar, lave muito bem antes de consumir para minimizar os prejuízos à saúde.



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



Por Rose Mary Boccolini

## Vacinação de seu Pet

Estamos vivendo em um momento que a palavra mais falada é “vacina”. Hoje mais do que nunca sabemos a importância das vacinas em nossas vidas, porém até hoje, essa importância não foi aplicada nas vidas dos animais que tanto amamos.

Muitos tutores ainda não conhecem ou não se interessam em saber sobre a vacinação de seus pets, sendo que existem doenças mortais que não possuem remédios ou tratamento específicos e a única maneira de evitar é através da vacinação.

De acordo com as orientações dos médicos veterinários, a vacinação é fundamental para saúde de animais de

estimação, uma vez que ainda é o método mais confiável e eficaz de proteção contra doenças infecciosas. As vacinas estimulam a produção de anticorpos, que protegem o animal caso ele tenha contato com certos tipos de vírus.

Cinomose, parvovirose, raiva, dentre tantas outras, são doenças que só possuem tratamentos paliativos que não garantem a recuperação ou a cura, sendo esses muito caros e desgastantes.

O jeito mais fácil de ficar livre desse tipo de dor de cabeça é através da vacinação adequada de cães e gatos.

Veja a tabela de vacinação:

Tabela de Vacinação para Gatos		
Idade	Vacina	O que previne?
6 a 8 semanas	Quádrupla Felina (1ª dose)	Auxiliar na prevenção das doenças causadas por vírus da Rinotraqueíte, Calicivirose, Parvovirose felina e por <i>Chlamydia psittaci</i>
12 semanas	Quádrupla Felina (2ª dose)	Dose de reforço
16 semanas	Quádrupla Felina (3ª dose)	Última dose de reforço
	Anti-rábica	Raiva

A partir de um ano o animal é vacinado anualmente com uma dose única de Vacina Quádrupla e uma dose de Anti-rábica

**CONSULTE SEMPRE O MÉDICO VETERINÁRIO**

Tabela de Vacinação para Cães		
Idade	Vacina	O que previne?
6 a 8 semanas	V8 ou V10	Cinomose, Hepatite infecciosa Canina, Adenovírus Canino Tipo 2, coronavírus Canino, Parainfluenza Canina, Parvovírus Canino e Leptospirose
	V8 ou V10	Dose de reforço
12 semanas	Gripe Canina	Adenovírus Canino Tipo 2, Parainfluenza Canina e Bordetella bronchiseptica
	Giardíase	Indicada para animais que vivem em grupos como canis, criadouros ou locais com muitos cães que vivem em ambientes mais úmido.
16 semanas	V8 ou V10	Última dose de reforço
	Gripe Canina	Dose de reforço da vacina injetável, a intranasal é aplicada em dose única
	Giardíase	Dose de reforço
	Anti-rábica	Raiva

Depois do primeiro ano, o animal é vacinado anualmente com uma dose de cada vacina - V8 ou V10, Gripe Canina, Giardíase e Anti-rábica. A melhor maneira de organizar o calendário de imunização é fazendo todas as vacinas em uma mesma data que deve ser repetida anualmente.

**CONSULTE SEMPRE O MÉDICO VETERINÁRIO**



## ADOÇÃO RESPONSÁVEL



Essa Zinda gatinha e Pepper! Castrada, vermifugada, carinhosa, adora um colinho e aceita outros gatos. Infelizmente é FELV positivo e tem que ser filha única ou ter irmãos com FELV também. Precisa de uma família especial para cuidar dela.

**Contato: (11) 99350-7893 São Paulo | SP**

## ADOÇÃO URGENTE.



Essa linda cachorrinha está perdida ou foi abandonada no bairro Prado, na Academia Corpo & Água, mas eles não podem ficar com ela. Está precisando de amor e carinho urgente. Você quer ajudar?

**Contato:**

**Maria Laura - (31) 98320.5022**

**Belo Horizonte/MG**

## ADOÇÃO RESPONSÁVEL

Severino e um bebezão Zinda, com 7 meses de idade, vacinado, castrado e vermifugado. Muito dócil, alegre e pronto para ir para sua casa.

Você quer ser feliz com esse lindo?



**Contato: Cristina (21) 99494. 7728**

**Rio de Janeiro/RJ**

## LAR TEMPORÁRIO OU ADOÇÃO URGENTE.



Cachorrinho com as patas machucadas, bem provável que tenha sido atropelado. Está no bairro Eymard, perto do Minas Shopping. Já tem madrinha para veterinário.

**Contato:**

**Renata (31) 986814.2488 Karine (31) 98294.1968**



Turminha  
do Bem

## Recontando um Conto

Responsável **Roseli Marcondes**

Meu querido amiguinho,

Você sabia que é muito importante sermos responsáveis ?

Precisamos sempre cuidar de nossas coisinhas, de nós e claro...dos outros. Você já ouviu falar da Bela Adormecida?

Bela Adormecida era o apelido de uma linda princesa chamada Aurora... e sabe por que ela tinha esse apelido? Porque era muito preguiçosa e vivia dormindo.

Um dia, um mensageiro chegou muito agitado e entrou correndo no salão real, vendo Aurora esparramada no sofá, pediu que ela imediatamente levasse um bilhete a seu pai e se retirou com a mesma rapidez que entrou.

Aurora olhou aquele bilhete, virou de um lado, do outro, pensou em levantar, mas sentiu tanta preguiça que resolver tirar uma sonequinha...fechou os seus olhos e começou a cochilar...afinal nada poderia ser mais importante que uma boa sonequinha.

A Rainha que por ali passava, por sorte, estranhou aquele papel nas mãos da Bela...

literalmente adormecida, então pegou o bilhete e leu, quando acabou, deu um grito tão grande que Aurora caiu do sofá...o bilhete era de sua avozinha que estava passando mal necessitando de socorro.

Aurora, acompanhada de sua mãe, saiu correndo desesperada, amava muito sua avó e nunca se perdoaria se a bondosa senhora passasse por algum problema maior por conta de sua enorme preguiça.

Graças a Deus, tudo não passou de um grande susto e a vovó se recuperou rapidamente, mas Aurora aprendeu a lição e passou a ser a moça mais prestativa do reino, engajada em muitos projetos sociais.

Em uma desses projetos conheceu Felipe, se apaixonaram, se casaram e como todo bom conto de fadas...viveram felizes para sempre.

Jesus nos ensinou que estamos aqui para servir e não para sermos servidos...que tal então sermos mais prestativos e menos preguiçosos?

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 seus bonecos em papel gramatura 180, recorte ele e suas bases e invente mil aventuras para fazer um mundo melhor!

