

# Vivência

*Jornal de circulação interna do  
Templo Umbandista Caboclo Caçador - TUCC*

JANEIRO/2020

ANO VI – N° 061

## UMBANDA – UM GIRO PELO TERREIRO



“Não mexa em coisas sagradas e não se intrometa em que não conhece. Entrando num templo de Umbanda, com todo o respeito, faça uma prece. Concentre o seu pensamento nas coisas divinas em frente ao congá. Não mexa em coisas sagradas, respeite a Umbanda de Pai Oxalá ...”

*Pontos de Umbanda: Conselho.*

**Mais uma vez, convido todos a dar um giro pelo terreiro e conhecer um pouco da nossa Umbanda. Nossas portas estão abertas. Vamos?**

**Tronqueira** – espaço destinado às firmezas e assentamentos dos guardiões (exus e pombagiras) cuja função é de proteção. Devemos pedir licença para entrar na casa e amparo aos trabalhos que serão realizados.

**Congá** – na posição frontal posterior do salão, imagens e/ou objetos litúrgicos disposto de modo bem visível. Funciona como ponto de referência para onde são direcionadas orações, rogativas e agradecimentos. É um núcleo de forças do terreiro.

**Roupa branca** – o branco simboliza unidade, fraternidade, paz, sensação de limpeza, calma, serenidade e igualdade.

**Guias ou colares** – são colares de contas que simbolizam os orixás ou entidades nas suas cores. Possuem duplo significado: proteção e elo espiritual. Desviam, neutralizam ou enfraquecem os fluidos negativos.

**Bater cabeça** – esse ato representa humildade, obediência e resignação aos preceitos religiosos da Umbanda.

**Ajoelhar-se** – exterioriza o respeito que devemos ter, seja com o divino, seja para com o próximo. É uma manifestação de religiosidade. Mostra a seriedade dos médiuns diante do plano espiritual superior.



**Atabaques (tambores sagrados), cantos, palmas e danças** – as vibrações sonoras têm o poder de estimular a sensibilidade e falar ao coração. Efetuados harmoniosamente, com alegria e sincronia atuam no mental e na captação de energias etéricas (puras, sublimes) que atuarão em todo corpo mediúnico facilitando o reajustamento magnético.

A assistência deve acompanhar os cantos, assim todo o ambiente será tomado de vibrações benéficas. Lembrem-se: **“Quem canta, seus males espanta”**.

**Defumação** – sua função é desagregar cargas negativas produzidas ou atraídas por pensamentos e ambientes com vibrações negativas, sendo essencial para qualquer trabalho em um terreiro.

**Velas** – auxiliam a concentração, são fontes de Luz. Absorvem energias e irradiam ondas vibratórias que transformam cargas negativas e miasmas (mal-estar, incômodos), trazidos para o ambiente, através do elemento fogo.

**Ervas, flores** – as plantas absorvem energias negativas transformando-as em positivas, purificam, dessa forma, o terreiro.

**Ferramentas** – cálices, taças, espadas e outros quando consagrados aos guias e entidades são capazes de atrair ou projetar ondas de energia.

**Babalorixá, dirigente espiritual, Pai de santo ou Zelador do Santo** – é o intermediário entre o mundo espiritual e o material, servindo de exemplo aos filhos do terreiro que dirige. Tem a responsabilidade de cuidar e zelar pelas firmezas dos Orixás e entidades dentro do templo. Chefe espiritual, mentor e orientador no trajeto e no cumprimento da missão espiritual. Deve trazer, em si, a humildade aliada ao sincero desejo de ajudar ao próximo, sem esperar nada em troca.

**Médiuns** – são aqueles que têm a sensibilidade de sentir e intermediar o mundo espiritual.

**Ogãs** – são os responsáveis pelos cantos e louvores aos Orixás. A curimba (cantos e toques) bem realizada ajuda na sustentação de um bom trabalho espiritual.

**Cambonos** – trabalhadores que auxiliam no decorrer dos trabalhos espirituais, zelando pela ordem e atendendo às solicitações dos guias e entidades.

**Corrente mediúnica** – as entidades formam um elo de energia entre os médiuns, daí o nome “corrente”.



**Passe** – é um dos métodos utilizados nos centros para o alívio ou cura dos sofrimentos das pessoas. Tem como objetivo o reequilíbrio do corpo físico e espiritual. Porém, o seu efeito também dependerá de quem o recebe. A pessoa deve estar em sintonia com a espiritualidade presente, mantendo-se em concentração e prece, com bons pensamentos e sentimentos.

**Fumo** – condensa forte carga etérea e astral que, ao ser liberada pela queima, emana energias que atuam positivamente no mundo oculto, podendo desintegrar fluidos adversos à textura perispiritual dos encarnados e desencarnados.

**Bebidas** – o marafo também é usado para limpar/descarregar. O álcool por sua volatilidade tem ligação com o ar e pode ser usado para retirar energias negativas do médium.

**Água** – é um dos elementos naturais mais receptivos com uma energia atrativa e condutora. É utilizada nas quartinhas, nos copos de firmeza dos Anjos de Guarda, no batismo, em muitos rituais da Umbanda e, principalmente, pelos guias espirituais nos momentos onde há a necessidade de realizar grande limpeza, purificação e energização de nosso corpo astral e de nossa casa, afinal existem cargas e energias que somente ela é capaz de desfazer, limpar e equilibrar.

**Oferendas** – quando realizamos uma oferenda estamos realizando um ato de fé, pois é uma ação que envolve alguns sacrifícios de nossa parte, dedicação e confiança nas nossas crenças. É uma demonstração do sentimento de agradecimento por tudo que a espiritualidade faz por nós e por todos que estão em nosso convívio. Ao se realizar uma oferenda temos que nos concentrar na fé verdadeira que guardamos dentro de nós, lembrando de agradecer as graças alcançadas, bem como, os ensinamentos recebidos.

*Regina Dezonne*



## ORIXÁS DO MÊS

**ORIXA DO MÊS: OXÓSSI - 20 de janeiro**

**Sincretismo: São Sebastião (Rio de Janeiro)**

**Saudação: OKÊ, OXÓSSI!**

Na Umbanda, Oxóssi é conhecido como o Senhor das Matas. Ligado à catequese e ao conhecimento em geral (pintura, romance, escultura, dança, poemas)

Caçador das boas influências e energias positivas.

Provedor de alimentos (materiais e espirituais).

## **ORAÇÃO A OXÓSSI**

Pai Oxóssi, rei das matas, dono das florestas, pedimos a força e a proteção da sua mata. Oriente nossos caminhos, dando a sabedoria necessária. Que não falte a fartura e a abundância em nosso lar. O pão de cada dia se faça presente da mesma forma que as frutas fazem parte de sua oferenda. Que nós tenhamos o bálsamo em nossa vida de acordo com todas as nossas necessidades. Salve todos os caboclos e caboclas de luz.

**Okê Oxóssi!**

## **ERROS E ACERTOS**



Quando nos olhamos no espelho, sempre vemos marcas que o tempo se incumbiu de nos ofertar; machucados por um acidente qualquer, linhas que o próprio tempo deixa, olhos que exprimem sofrimento, alegria, tristeza, satisfação, decepção, enfim, vemos a matéria, ou seja, o resultado de nossa vida em forma física... isso, vemos em nós mesmos e podemos ver nos outros, mas a alma... Ah... Isso somente nós podemos ver e sentir, quando se trata de nós mesmos.

Olhe para dentro de si e tente lembrar o que foi feito de bom ou ruim; procure repetir as coisas boas, muitas e muitas vezes.

Erros?

Não esqueça para não repeti-los.

Acontecimentos ruins involuntários, esqueça e pense que no futuro virão muitas coisas boas e que você será forte para enfrentar quaisquer situações complicadas ou embaraçosas que possam aparecer.

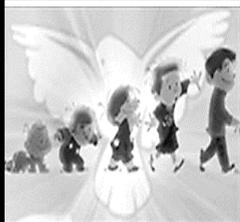
Seja positivo, afinal há o livre arbítrio e é você quem decide como quer viver a sua vida.

Escolha o melhor!

*Texto de :Sonia Mello Macêdo*

**Desejamos a vocês um Ano Novo repleto de saúde, paz, felicidade, amor e prosperidade.**

**Jorge Sanches e todo corpo mediúnico do TUCC.**



**Informamos que a Evangelização está aberta a todas as crianças e adolescentes (familiares e amigos de médiuns e consulentes). Os interessados deverão procurar um dos evangelizadores (Cissa, Diego, Vanessa ou Laís) para que possam efetuar as matrículas.**

**TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR**  
**CALENDÁRIO DE 2020**

**Janeiro**

18	Corrente do Oriente - 16h
20	Homenagem a Oxossi e Caboclos (2ª feira - feriado) - 16h
25	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h

**Fevereiro**

08	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h
15	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h
20	Segurança do carnaval com Exu e Pombagira (5ª feira) - 20h

**Março**

14	Consulta com Ibejada - 16h
21	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h
29	Consulta com Exu e Pombagira - 16h

**Abril**

18	Corrente do Oriente - 16h
19	Sacudimento Coletivo (Domingo) - 08h às 17h
23	Doutrina - Estudo do Evangelho (feriado) 13:30h às 15:30h
23	Homenagem a Oqum (5ª feira - feriado) - 16h

**Maior**

09	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h
16	Homenagem aos Pretos Velhos - 16h
23	Gira Cigana - 16h
30	Consulta com Exu e Pombagira e Prece para mães - 16h

**Junho**

13	Homenagem aos Exus e Pombagiras - 16h
20	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h
27	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

**Julho**

11	Corrente do Oriente - 16h
18	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h
25	Homenagem à Nanã - 16h

**Agosto**

15	Homenagem à Iemanjá e Saída de Santo - 16h
22	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h
29	Consulta com Exu e Pombagira e Prece para os pais - 16h

**Setembro**

12	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h
19	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h
26	Homenagem à Ibejada - 16h

**Outubro**

10	Gira Cigana - 16h
17	Corrente do Oriente - 16h
18	Sacudimento Coletivo (Domingo) - 08h às 17h
24	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h
31	Homenagem a Xangô - 16h

**Novembro**

02	Prece para os desencarnados (3ª feira - feriado) - 16h às 19h
07	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h
15	Imantação dos Orixás (domingo) - 18h
28	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

**Dezembro**

05	Homenagem à Zé Pelintra - 16h
12	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 13:30h às 15:30h
12	Homenagem à Iansã e Oxum - 16h
19	Homenagem a Omolú e Descarrego com Exu - 16h



**PARABÉNS A TODOS OS MÉDIUNS E CONSULENTES ANIVERSARIANTES DO MÊS DE JANEIRO/2020. MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!**

**TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR**  
**CALENDÁRIO DE 2020 (Estudo do Livro dos Espíritos)**

Janeiro	
02	NÃO TEM DOCTRINA - <i>Recesso</i>
09	NÃO TEM DOCTRINA - <i>Recesso</i>
16	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
23	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
30	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Fevereiro	
06	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
13	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
20	NÃO TEM DOCTRINA - <i>Gira de Umbanda</i>
27	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Março	
05	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
12	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
19	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
26	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Abril	
02	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
09	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
16	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
23	Doutrina (5ª feira) - <b>EVANGELHO das 13:30h às 15:30h</b>
30	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Maio	
07	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
14	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
21	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
28	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Junho	
04	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
11	NÃO TEM DOCTRINA - <i>Feriado</i>
18	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
25	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Julho	
02	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
09	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
16	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
23	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
30	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Agosto	
06	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
13	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
20	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
27	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Setembro	
03	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
10	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
17	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
24	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Outubro	
01	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
08	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
15	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
22	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
29	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Novembro	
06	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
13	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
20	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
27	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Dezembro	
03	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
10	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
17	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
24	NÃO TEM DOCTRINA - <i>Recesso</i>
31	NÃO TEM DOCTRINA - <i>Recesso</i>

**Sessão de Doutrina**

Está sendo realizada todas às quintas-feiras às 20:30 h, com palestras, passe, fluidificação das águas, prece para desencarnados, irradiação para pessoas, lugares e situações. Além das sessões acima teremos uma sessão de doutrina por mês, aos sábados, de 15:00 às 17:00 h.



## VIVA SAUDÁVEL



### **CUIDADOS COM A PELE NO VERÃO: DICAS PARA MANTER SEU ROSTO SAUDÁVEL**

Durante o verão é natural que a exposição da pele aos raios solares venha a aumentar. No entanto, todos os anos o assunto é fortemente abordado por especialistas da área e veículos de comunicação, mas são poucas as pessoas que tomam efetivos cuidados com a pele durante a estação.

#### **Exposição ao sol no verão**

Nesse período, é fundamental redobrar a atenção nas atividades ao ar livre. É possível expor-se menos aos raios solares através de algumas iniciativas. O contato com a praia, o mar, piscina e a sobrecarga de radiação solar podem levar à desidratação, risco de queimaduras na pele, envelhecimento precoce e até o câncer de pele.

No Brasil, a cada ano são diagnosticados cerca de 180 mil novos casos de câncer da pele, conforme apontam dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), dados alarmantes e preocupantes, visto a quantidade de alertas que são feitos todos os anos, no início do verão.

Embora o Sol seja a principal fonte para absorção da Vitamina D, na estação mais quente do ano não se pode exagerar. Com exposição às altas temperaturas, nossa pele fica menos protegida por longos períodos o que a deixa mais suscetível a queimaduras e doenças de pele.

#### **Proteja sua pele**

Um dos segredos do sucesso é manter a pele protegida, seca, livre de suor e hidratada. Abuse na ingestão de líquidos, como a água, para que seu corpo mantenha-se hidratado e sua pele sinta os reflexos dos benefícios oferecidos através dessa hidratação natural. Sucos de frutas e água de coco também são muito bem-vindos. Cenoura, mamão, beterraba, maçã e abóbora são poderosos antioxidantes e ajudam na prevenção dos danos solares. Tais alimentos possuem carotenoides, substância que faz bem para a pele e pode ser encontrada em frutas e legumes de cores vermelhas e alaranjadas.

#### **Uso do filtro solar**

Invista em um protetor solar diariamente, com fator de proteção solar (FPS) 30 ou superior, e que tenha proteção contra os raios UVA e UVB. A proposta é aplicar o produto várias vezes ao dia, todos os dias, com cerca de 30 minutos de antecedência da exposição solar, e havendo a necessidade de reaplicá-lo a cada duas horas. Não esqueça de nenhuma parte do seu corpo, bem como as orelhas, nuca e até mesmo os pés. Você não vai querer passar o verão vermelho, ardendo e depois ter problemas de pele, não é mesmo?!

## Evite o ressecamento da pele

Evite colocar a sua saúde em risco. O uso do filtro solar é indispensável, mas a exposição aos raios solares também requer atenção redobrada através de outros meios bastante simples que irão fortalecer a sua proteção.



Parece bobó, mas o banho tem muito haver com a exposição que você provocará na pele, então especialistas sugerem o uso de sabonetes especiais, compatíveis com o seu tipo de pele, e a temperatura da água fria ou morna. A proposta aqui é evitar ressecamento da pele.

## Prevenindo a acne solar

Outro ponto importante também é o surgimento da acne solar, ocasionada pela oleosidade da pele, sudorese e até do próprio protetor solar. Lave o rosto com um sabonete adequado para o seu tipo de pele e aplique tônicos adstringentes para provocar a redução da oleosidade. E tome cuidado com as doenças de pele! As micoses adoram ambientes quentes e úmidos. As brotoejas, no entanto, causam pequenas bolinhas devido ao contato da pele com o suor e coçam bastante. Já as manchas e sardas, aparecem gradativamente, resultado de uma grande exposição da pele aos raios solares.

## Roupas apropriadas

E o verão está aí, prometendo dias quentes e agradáveis. E com ele é preciso também apostar no uso de chapéu e roupas apropriadas, de preferência em algodão, que ajudarão no bloqueio dos raios UV. Exponha-se ao sol apenas em horários que não sejam entre 10h e 16h. Caso não tenha como evitar, ajude a proteger a sua pele e seus olhos utilizando óculos de sol, além de barracas feitas de algodão ou lona, pois são responsáveis pela absorção de 50% da radiação UV.

*FONTE: <https://saudebucalbrasil.com.br/blog/harmonizacao-facial/cuidados-com-a-pele-no-verao-dicas-para-manter-seu-rosto-saudavel/>*

## COMUNICADO

Prezados consulentes, nas giras de consultas com as entidades, as fichas serão distribuídas, de forma presencial, nos seguintes horários:

12:00h às 12:30h

15:30h às 16:00h

18:00h às 18:30h

Lembramos da importância de chegar ao terreiro até às 15:50h para ser defumado antes do início dos trabalhos (16h).

OBS: SÓ É PERMITIDO COLOCAR UM NOME POR PESSOA



## TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR

Endereço: Rua Moreira de Azevedo, 17 - Cascadura - RJ

Referência: Terceira rua à esquerda, após o colégio Santa Monica.



<http://www.tucc.com.br>



[www.facebook.com/temploumbandistacaboclocacador](http://www.facebook.com/temploumbandistacaboclocacador)