

# Vivência

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

FEVEREIRO/2020

ANO VI – Nº 062



## CARNAVAL / UMBANDA

O que ocorre no plano espiritual no Carnaval? É uma festa cujo padrão vibratório de grande parte dos foliões encontra-se baixo, mesmo quando estamos num padrão mais elevado acabamos por nos contaminar pelo ambiente se não estivermos com intenções bem definidas e elevadas.

Como ocorre mais abuso de álcool e drogas, a energia circundante fica muito mais descontrolada.

Por isso, é comum a maior ocorrência de espíritos obsessores no Carnaval. Contudo, é necessário esclarecer que o maior problema não é o participar dessa festa, e sim, a intenção com que fazemos.

Está no Evangelho: **"Amarás, pois, ao senhor teu Deus de todo o teu coração e ao teu próximo como a ti mesmo"**.

Então, para sabermos se estamos praticando algo **"errado"**, devemos ter a consciência de que cada atitude gera uma consequência positiva ou negativa. Após essa análise, devemos verificar a intenção de nosso ato, o que nos levou a assumir determinada conduta ou praticar certas ações.

Podemos ir a uma festa para nos divertir, fazer novos amigos, conversar sem causar constrangimento às pessoas.

Vamos ao templo para rezar, louvar ou, simplesmente, para matar as saudades um do outro. Tudo depende da intenção.

Temos nossa liberdade que foi concedida por Deus e a ela cabe somente a nossa consciência analisar e justificar nossas escolhas, de resto, o tribunal real não se encontra na Terra e, sim, dentro de nós.

A pergunta é: estamos preparados para assumir os resultados de nossas escolhas?

Brinque, participe do Carnaval se tiver vontade, todavia faça-o lembrando-se que **"Para cada ação, existe uma reação"**.

Analise, primeiro, qual a sua intenção e veja se ela vai ter um resultado positivo ou negativo.

Bom Carnaval!!!!!!!

*Regina Dezonne*

## VIVA SAUDEL

### DICAS PARA APROVEITAR MELHOR O CARNAVAL



Para garantir que aproveitará ao máximo o Carnaval é importante ter alguns cuidados como usar uma fantasia arejada e passar bastante protetor solar, tentando evitar problemas como desidratação, insolação, crises de hipoglicemia ou pressão baixa, que são comuns durante estes dias de festa e podem acabar estragando o seu Carnaval.

Assim, aqui ficam algumas dicas que vão certamente ajudar você a aproveitar melhor estes dias de festa:

#### **Não beber em excesso**

Não beber em excesso vai evitar que fique bêbado e também que fique de ressaca. A ressaca pode acabar prejudicando o dia seguinte e o excesso de álcool vai deixar você mais desinibido, aumentando as chances de tomar más decisões



#### **Manter a hidratação nos dias quentes**

Manter a hidratação durante os dias quentes de Carnaval é muito importante, pois vai evitar a desidratação. Além da água, outra boa escolha para ter à mão são sucos de frutas preparados em casa, que

além de hidratar vai proporcionar energia e fornecer vitaminas.

#### **Evitar sair durante as horas de maior calor**

Aproveitar o Carnaval de rua logo de manhã cedo, antes das 10 horas e só depois das 16 horas, vai evitar a exposição ao Sol mais forte, reduzindo as chances de queimaduras solares e desidratação.

#### **Usar roupas leves e arejadas**

Usar roupa leves e arejadas vai ajudar o seu corpo a controlar melhor a temperatura, pois permitem que o corpo refresque, evitando a transpiração excessiva da pele. Esta dica é especialmente importante para crianças e idosos, que são sempre mais sensíveis à desidratação.

#### **Evitar ficar muito perto das caixas de som**

Para festejar o Carnaval uma boa música pode ser tudo o que é preciso, porém as caixas de som distribuídas pelos locais de festa necessitam de emitir o som muito alto para que todos possam ouvir, o que as torna um perigo para a sua saúde auditiva.



Se tem crianças e elas vão também para o Carnaval, é importante que tome alguns cuidados e precauções como:

- **Coloque uma pulseira de identificação** na criança, com o seu nome, nome do seu filho e o número de telefone e celular.

- **Evite que bebê e crianças estejam perto de “guerras de confetes”**, pois estes podem facilmente entrar pela boca ou nariz, causando, até mesmo, sufocamento.

- **Recorde ao seu filho de que é muito importante não falar com estranhos ou aceitar comida ou bebida de pessoas que não conhece.**

Além disso, para conseguir dormir melhor depois de passar o dia na folia experimente deixar os pés de molho numa bacia com água morna e sal grosso. Este pequeno remédio caseiro vai aliviar as dores nos pés, ajudando a relaxar.

<https://www.tuasaude.com/dicas-para-garantir-a-fofia-do-carnaval/>

## REFLEXÃO



### ESPERE O BARRO SECAR

Certa vez uma menina ganhou um brinquedo no dia do seu aniversário.

Na manhã seguinte, uma amiguinha foi até sua casa para fazer-lhe companhia e brincar. Mas a menina não podia ficar com a amiga, pois tinha que sair com a mãe.

A amiga pediu que a menina a deixasse ficar brincando com seu brinquedo novo até que ela voltasse. Ela não gostou muito da ideia, mas por insistência da mãe, acabou concordando.

Quando retornou para casa, a amiguinha já não estava lá e tinha deixado o brinquedo fora da caixa, todo espalhado e quebrado.

Ela ficou muito brava e queria ir até à casa da amiga para brigar no mesmo instante. Mas a mãe ponderou:

– Você se lembra daquela vez que um carro jogou lama no seu sapato? Ao chegar em casa você queria limpar imediatamente aquela sujeira, mas sua avó não deixou. Ela falou que você deveria primeiro deixar o barro secar. Depois, ficaria mais fácil limpar...

E prosseguiu dizendo:

– Com a raiva é a mesma coisa. Deixe a raiva secar primeiro, depois ficará bem mais fácil resolver tudo.

Mais tarde, a campainha tocou: era a amiga trazendo um brinquedo novo... Disse que não tinha sido culpa dela, e sim de um menino invejoso que, por maldade, havia quebrado o brinquedo quando ela brincava com ele no jardim.

E a menina respondeu:

– Não faz mal, minha raiva já secou!

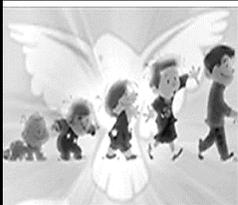
**Discussões no dia a dia, nos relacionamentos e no trabalho podem levar as pessoas a ter sentimentos de raiva. Segure seus ímpetos, deixe o barro secar para somente depois limpá-lo. Assim você não corre o risco de cometer injustiças, ferir e magoar as pessoas.**

*Autor: Desconhecido  
Contribuição: Karina Buozi*

## **FESTA DE OXÓSSI: 20 DE JANEIRO MUITA ENERGIA E ALEGRIA!**



**OKÊ, ARÔ!**



**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**



**Fevereiro**

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

**Março**

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

**Abril**

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

**Mai**

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

**Junho**

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

**Julho**

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

**Agosto**

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

**Setembro**

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

**Outubro**

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

**Novembro**

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

**Dezembro**

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



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

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



**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	<i>NÃO TEM DOUTRINA - 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	<i>NÃO TEM DOUTRINA - 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	<i>NÃO TEM DOUTRINA - Recesso</i>
31	<i>NÃO TEM DOUTRINA - 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.



## EMPATIA X SIMPATIA: DESCUBRA O QUE SÃO E AS PRINCIPAIS DIFERENÇAS

### O que é simpatia?

Popularmente, pessoas simpáticas são aquelas que têm um bom relacionamento com as outras, que são agradáveis, positivas, sorridentes e que entendem o que a pessoa está sentindo.

A palavra simpatia está relacionada a um sentimento de solidariedade, de boa disposição e de empenho para com os outros, a fim de provocar uma boa impressão, apreço ou admiração.

### O que é empatia?

Empatia vai além de identificar o que o outro está sentindo no momento. É a busca pela compreensão mais profunda dos sentimentos das pessoas. Em outras palavras, uma pessoa empática se coloca no lugar do outro e tenta achar soluções para os problemas que ele está passando.

Numa relação empática, passamos a conhecer e entender o próximo, as suas dificuldades, a realidade de vida e a forma de enxergar o mundo.

Para muitos, essa é uma das atitudes mais nobres do ser humano — sentir a dor do outro como se fosse a própria e tentar, de alguma forma, resolver o problema, buscando sempre fazer tudo que esteja ao seu alcance.

### Quais são as diferenças entre empatia x simpatia?

Ser simpático é sentir algo por alguém, como uma afeição. Entretanto, o envolvimento é mais superficial em relação ao sentimento e ao que acontece com o outro.

Na empatia, a situação é totalmente diferente. Como dito anteriormente, ela trata de se colocar sempre no lugar do outro para uma melhor compreensão do que ele está sentindo. Ser empático não é aceitar tudo o que é feito, pensado ou opinado pelo outro. É a capacidade de reconhecer, em profundidade, o sentido da opinião, para poder respeitá-la ou, até mesmo, questioná-la.

### Como praticar a empatia?

Entenda que sua verdade pode não ser a do outro.

Pratique a escuta ativa

Saiba quando falar, pois há momentos em que um gesto vale mais do que mil palavras.

Jamais julgue alguém pelas ações; Seja empático com quem o irrita. Por mais que você tenha alguns problemas com uma pessoa, tente entender o que se passa com ela e sua realidade. Às vezes, o motivo de ela agir de um modo específico se deve a algum problema que esteja passando e com o qual, talvez, você possa ajudá-la.

**Devemos praticar a empatia como médiuns de Umbanda.**



<https://menthes.com.br/empatia-x-simpatia-descubra-o-que-sao-e-as-principais-diferencas/>

# PRIMEIRO FESTIVAL DE CANTIGAS DE UMBANDA: CURIMBAS, EMOÇÕES E FÉ

Campeões:

Hamilton (6º lugar) e Dejair (10º lugar)

PRÊMIO MELHOR TORCIDA: TUCC



BATIZADO DO MÉDIUM RHYAN: 20 de janeiro



## 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)