

# Vivência

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

ABRIL/2020

ANO VI – Nº 064

## RESILIÊNCIA



A resiliência é a capacidade de o indivíduo lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas.

**A pessoa resiliente é aquela que, mesmo frente a dificuldades, consegue lidar com seus problemas e superar obstáculos, sem ceder à pressão.**

Ou seja, é capaz de resolver problemas e aprender com eles sem abandonar seu estado de equilíbrio natural, valendo-se de soluções criativas.

Resiliência é tolerância, transmutar os sentimentos negativos e pensar antes de

agir de forma instintiva e desmedida.

A ausência de resiliência torna a vida mais complicada, perturbada e cheia de ações e reações imprevistas, sem flexibilidade.

Quando utilizamos nossa inteligência emocional tornarmos a vida mais suave e tranquila.

A resiliência pode ser desenvolvida e aprendida. A busca pelo autoconhecimento, auto avaliação e superação, em momentos de crise, como o que estamos passando devido à pandemia de Coronavírus, deve ser utilizada para nos auxiliar a vencer e sairmos mais fortalecidos.

Quando vivenciamos uma situação de estresse e desgaste, seja rápida ou que percore por mais tempo, tendemos a nutrir e responder com fortes sentimentos de raiva e tristeza.

Ser resiliente é desenvolver um olhar estratégico sobre o motivo do estresse, equilibrando esses sentimentos.

Confiemos em nós mesmos, confiemos na vida, em nossos guias e mentores espirituais. Confiemos na Ciência. A vida vale a pena. **Tenhamos fé!**

Vamos nos concentrar nas possibilidades a nossa volta. Não nos fixemos tanto no problema. Façamos o que estiver ao nosso alcance, o que pudermos fazer. Tudo na vida passa e traz aprendizado.

Devemos nos permitir pensar sobre nossas frustrações, tristezas, revoltas, expectativas e desejos, pois esse momento chegará ao fim.

Vamos assumir o controle da situação, aproveitando o momento para cuidar de nós mesmos (física e emocionalmente). Sejam otimistas, fortalecendo nossa autoestima. Apesar da crise, a vida seguirá e teremos que estar adaptados ao novo cenário.

*FONTE: <https://pebmed.com.br/resistencia-resiliencia>  
[Caboclopedrabrancapaijeremias.blogspot.com](http://Caboclopedrabrancapaijeremias.blogspot.com)*

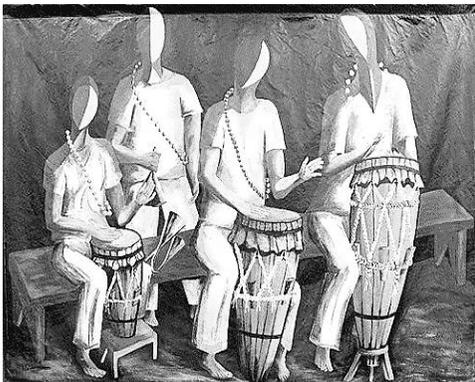
**“Tudo tem seu apogeu e seu declínio...**

**É natural que seja assim; todavia, quando tudo parece convergir para o que supomos o nada, eis que a vida ressurgue, triunfante e bela...**

**Novas folhas, novas flores, na indefinida bênção do recomeço!...”**

**Chico Xavier**

**LEMBRETE: Nossas atividades presenciais estão suspensas, temporariamente, devido à pandemia que está ocorrendo. Comunicaremos o retorno através dos nossos meios de comunicação (Facebook, site, WhatsApp e jornal).**



**No dia 31/05/2020, a partir das 12 horas, será realizado um Sarau de Umbanda em homenagem ao Babalorixá Dejar Monteiro pelos mais de 30 anos compondo pontos para nossa Umbanda e participando de festivais de curimbas.**

**Todos estão convidados**

**Local: Piedade Tênis Club.**

**Rua Terras de Oliveira,29-Salão Superior-Piedade – Rio de Janeiro.**

## A BONECA DE SAL



Era uma vez uma boneca de sal. Após peregrinar por terras áridas, descobriu o mar e não conseguiu compreendê-lo.

Perguntou ao mar: “Quem é você?”

E o mar respondeu: “Sou o mar.”

“Mas o que é o mar?”

E o mar respondeu: “O mar sou eu.”

“Não entendo”, disse a boneca de sal, “mas gostaria muito de entender. Como faço?”

O mar respondeu: “Encoste em mim.”

Então, a boneca de sal timidamente encostou no mar com as pontas dos

dedos do pé. Sentiu que começava a entender, mas também sentiu que acabara de perder o pé, dissolvido na água.

- “Mar, o que você fez?”

E o mar respondeu:

- “Eu te dei um pouco de entendimento e você me deu um pouco de você. Para entender tudo, é necessário dar tudo.”

Ansiosa pelo conhecimento, mas também com medo, a boneca de sal começou a entrar no mar. Quanto mais entrava e quanto mais se dissolvia, mais compreendia a enormidade do mar e da natureza, mas ainda faltava alguma coisa:

- “Afinal, o que é o mar?”

Então, foi coberta por uma onda. Em seu último momento de consciência individual, antes de diluir-se completamente na água, a boneca ainda conseguiu dizer:

- “O mar... o mar sou eu!”

**”Ser empático é ver o mundo com os olhos do outro e não ver o nosso mundo refletido nos olhos dele”.**

**Carl Rogers.**

Cerque sua vida com o doce sentimento do amor.

Não tenha prevenção contra seus semelhantes.

Se alguém não o compreende, se alguém o ferir ou magoar, procure retribuir com maior compreensão, com atenções redobradas.

Só o amor é capaz de vencer as barreiras da separação, de aproximar as criaturas, de solidificar amizades.

Então, cerque sua vida com o sentimento do amor.



*MINUTOS DE SABEDORIA*

## ORIXAS DO MÊS: Ogum 23 de abril

Sincretismo: São Jorge



Orixá guerreiro, que protege contra as demandas espirituais negativas. Forte, destemido e estratégico, conhecido por ser o responsável pela manutenção da lei e da ordem.

Sua função é intervir, no plano astral, nas guerras que os seres humanos não conseguem travar ou vencer na sua luta cotidiana.

Realiza a abertura de caminhos, a ordenação, o afastamento da desordem e do caos a partir do equilíbrio íntimo dos seres perante à Lei Divina.

A primeira “batalha” que Ogum nos ensina a realizar é vencer os vícios e a desordem interna, pois uma vez equilibrados, podemos, então, atrair situações e relacionamentos ordenados e positivos.

Ogum representa a eterna luta a favor da paz universal, a luta do espírito contra a matéria, a luta do ser humano para a sua purificação assim como acontece com o aço e o ferro quando são aquecidos e transformam-se em ferramentas cada vez melhores, a luta de OGUM é para que o ser humano se transforme em pessoa melhor.

Ogum luta vinte e quatro horas por dia nos defendendo dos ataques do mal. O mal do coração humano, o mal dos sentimentos negativos para com os nossos semelhantes, o mal praticado contra a mãe natureza.

Sua mensagem sempre é a de combater a guerra e levar a paz aos homens em qualquer canto onde haja desavença.

Pelas lutas de OGUM todos nós nos transformamos e renascemos melhores em espírito.

*Fonte: <http://www.umbandadanatureza.com.br/>*

Ogunhê Pai Guerreiro! Viemos pedir proteção!

Afastai os inimigos!

Com a vossa espada, ajudai-nos a vencer nossas fraquezas e vícios

Trazei para nossas vidas vossa força e coragem para enfrentar as batalhas!

**Patacori Ogum! Ogunhê, meu Pai!**



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



**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

**Maiο**

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 MÊDIUNS E CONSULENTES ANIVERSARIANTES DO MÊS DE ABRIL/2020. MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!**

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



**Abril**

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

**Maio**

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

**Junho**

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

**Julho**

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

**Agosto**

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

**Setembro**

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

**Outubro**

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

**Novembro**

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

**Dezembro**

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

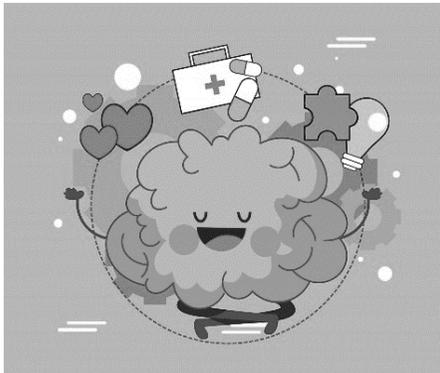
**Sessão de Doutrina**

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 SAUĐAVEL

### COMO MANTER A SAÚDE MENTAL DURANTE O ISOLAMENTO



A pandemia do novo Coronavírus se espalhou pelo mundo e nos colocou em uma situação incomum: **o isolamento social**. Seguir a recomendação de ficar em casa é fundamental para conter o avanço do covid-19 em nosso país. Mas como manter a saúde mental?

Precisamos lembrar de cuidar das emoções, que podem muitas vezes ficar em último plano.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou uma cartilha de cuida-

dos para lidar com esse estado mental durante a pandemia do novo Coronavírus. **Não usar cigarro, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções e limitar o tempo de exposição às notícias sobre o assunto estão entre as recomendações.**

O psiquiatra Octavio Pavan afirma que “**é necessário filtrar**, principalmente o que recebemos [via WhatsApp]”. Devemos eleger informações oficiais – como os sites do **Ministério da Saúde**, da **OMS – Organização Mundial de Saúde** e **OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde** – o aplicativo do **SUS (Sistema Único de Saúde)** e veículos confiáveis para fazer o apanhado do dia.

#### **Estabeleça uma rotina**

Estabelecer uma nova rotina é a estratégia mais eficaz para lidar com o momento e manter a mente ativa e positiva.

“Ficar sem fazer nada, no ócio, pode gerar tristeza e ansiedade”. É importante estar com a mente ocupada.

Para quem está conseguindo trabalhar em casa, o melhor é especificar horários de início e fim de expediente.

#### **Mantenha o contato social, mesmo à distância**

Não se sinta sozinho.

Conecte-se, compartilhe seu dia e suas experiências, fale mais com as pessoas e saiba pedir ajuda.

Podemos estar isolados em casa, mas continuamos rodeados de pessoas na mesma situação. Existem canais de comunicação para conectar todos e ter momentos sociais. **Não se isole**.

Tirar proveito de toda tecnologia que temos em mãos e que pode nos proporcionar esses momentos: marque encontros virtuais com os amigos, monte um clube do livro, um grupo de estudos ...

## Lembre-se do autocuidado

Reserve um tempo para seu autocuidado. Faça o que você gosta, escolha músicas, livros, séries, filmes. Separe um tempo para meditar, relaxar, cozinhar algo especial ou fazer um exercício físico.

Nesse momento de vulnerabilidade que vivemos, também é natural não ter motivação para fazer nada. Autocuidado é também respeitar seu tempo para processar o que está acontecendo à sua volta. Todos nós precisamos desse tempo para refletir. Isso gera autoconhecimento e vai fazer muito bem”, diz o psiquiatra Octavio Pavan.

## Quem não pode se isolar

Há quem esteja sofrendo justamente por não poder ficar em casa, como médicos, enfermeiros e funcionários de supermercados, farmácias, funerárias e cemitérios.

Essas pessoas, além de reforçarem a precaução contra o Coronavírus, também podem utilizar algumas estratégias para aliviarem o próprio stress, como usar as redes sociais para ter contato com familiares e amigos ou ouvir uma música que goste.

## Ajuda profissional

Por fim, como o prazo de isolamento ainda é incerto, fique atento aos perfis de profissionais da área da saúde que estão se colocando à disposição para tirar dúvidas e amenizar angústias.

Fonte: <https://www.natura.com.br/blog/mais-natura/novo-coronavirus-como-manter-a-saude-mental-durante-o-isolamento/>



**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.**

## 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)