

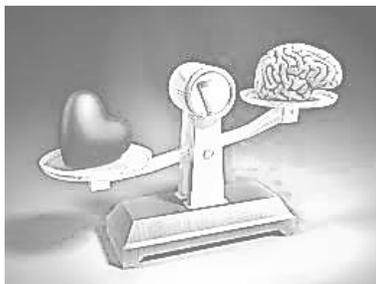
Vivência

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

JUNHO/2020

ANO VI – N° 066

ASPECTOS EMOCIONAIS DO ISOLAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA



O isolamento social imposto pela pandemia do Coronavírus, colocou-nos diante de uma necessidade complexa que nos obriga a criar uma nova rotina de vida.

Uma grande dificuldade para uma sociedade acostumada a um ritmo acelerado, correndo contra o tempo, vivendo no “piloto automático” (padrões de comportamento repetidos

sem a consciência de onde estávamos colocando nossa energia na vida).
Ações automáticas.

Defrontamos com a necessidade de sair do automático, e, para isso, teremos que usar a criatividade a fim de mantermos a saúde física e emocional.

Vamos aproveitar essa **oportunidade** para repensar nossos relacionamentos, nosso estilo de vida, nossas escolhas e nosso futuro quando tudo isso passar.

Que tipo de pessoa eu quero ser após a quarentena?

A quarentena é um convite à renovação da vida, ao amadurecimento. O que, de início, parece um mal, pode ser um bem. Devemos chegar renovados ao futuro, valorizando o essencial, deixando ir o que não serve (orgulho, vaidade, ciúmes, preconceitos, medo, intolerância...).

É um desafio, sem dúvida. Todavia, se soubermos lidar com ele, esse mergulho interno trará a ocasião para aprendermos a identificar, conhecer e administrar nossas emoções.

Sejamos mais altruístas, pois ao beneficiarmos outras pessoas, o maior favorecido somos nós.

É tempo de buscar contatos mais harmoniosos e significativos com nossos semelhantes.

Vamos comemorar pequenas vitórias, como a força de vontade, a coragem de prosseguir. Vamos encarar nossos medos, trabalhar nossa mente para enfrenta-los.

Deixemos de lado os pensamentos egoístas e sermos mais empáticos. Poderemos aprender com isso.

Santo Agostinho nos inspira a viver de maneira mais humana seguindo três regras básicas: **“Conhece-te, aceita-te supera-te.”**



Nossa mente pode ser mais perigosa do que o vírus.

Vamos elevar nossa consciência, cultivar bons pensamentos e atitudes para proteger-nos espiritualmente e aumentarmos nossa imunidade física.

É difícil! O estresse é grande, mas venceremos essa batalha.

Sairemos mais fortalecidos, valorizando as pequenas coisas, o pouco, observando a natureza e seus ensinamentos e descobrindo o poder de um abraço sincero e amigo.

Devemos estar preparados para as mudanças sociais, econômicas e culturais depois da pandemia.

Tenhamos a sabedoria dos pretos-velhos, a coragem dos caboclos e a alegria da lbejada.

Beijos.

Regina Dezonne

REFLEXÃO A TESOURA E A AGULHA



Desde pequena, a moça se acostumara a conviver com tecidos, tesouras, agulhas e linhas de diversos padrões e cores. Sua mãe, exímia costureira, sustentava toda a família com muito trabalho e honestidade.

A moça casara com um frio empresário que gastava as energias com os negócios e dava muita importância ao que ela nem sempre julgava essencial. Já estava acostumada a ver o marido cortar os passeios com os filhos por um almoço de negócios, já não aguentava ouvir o marido falar em mudança de planos, em trabalhos extra, sempre às custas da família... Isso sem falar nas inúmeras vezes em que foi cortada ao tentar argumentar, discutir os problemas do cotidiano...

Numa rara noite em que todos estavam em casa, a caçula começou a implicar com o irmão. O pai, sempre ocupado, não suportava o barulho e sem querer ouvir ou entender a situação mandou as duas crianças para o quarto, sem conversa.

A mulher simplesmente pegou sua caixinha de costura com alguns retalhos e chamou o marido:

- Agora não, meu bem!

- Agora sim, querido!

O homem percebendo que não tinha escolha, sentou-se e ficou olhando os retalhos, a agulha, a tesoura, carretéis de linha sem nada compreender.

- Meu bem, para que serve a tesoura? - perguntou brandamente a mulher.

- Para cortar, aparar...

- E a agulha?

- Para costurar, ora!

- Você consegue fazer uma colcha de retalhos só cortando?

- Na verdade não faria de jeito nenhum - não sei costurar, lembra?

- Não estou brincando! Você já viu ou soube de alguma costureira que costura sem linha e agulha, só com tesoura?

- Claro que não.

- Minha mãe me falou um dia, quando meu pai nos deixou, que nossa família era como uma colcha de retalhos. Cada um de nós era um retalho colorido. Para que nossa colcha fique sempre bonita precisamos usar a agulha e as linhas.

- E daí?

- Daí que você só sabe usar a tesoura. Corta nossos momentos de lazer, corta a minha palavra, corta o diálogo com as crianças. Você só separa, separa...

- Eu?

- Sim. Aprenda a unir nossa família. Aprenda a unir o seu trabalho à nossa família, unir os seus amigos aos meus... Qualquer dia você perceberá o quanto nos cortou de sua vida e talvez seja tarde.

O marido nada disse - sinal de que ia pensar, refletir. Mudanças demandam tempo.

- Não vou mais falar sobre isso. Só quero que você pense, tá? Estou no quarto das crianças. Vou costurá-las porque não quero dois retalhos tão importantes de minha vida separados. Boa noite!

- Boa noite.

Dali a meia hora o marido entrou no quarto em que brincavam as crianças, enquanto a mulher costurava uma bonita colcha de retalhos.

A cena enterneceu o homem e o fez juntar-se aos três. Abraçou-os e os levou para jantar.

Fonte: *Livro Histórias que Motivam - Autor: Assis Almeida*

Encontramos pessoas, que em casa, no trabalho ou em sociedade, parecem que só sabem "cortar", que só sabem criticar, para quem dos outros há sempre algo a dizer, mas que raramente é algo positivo.

A história que vai é para eles, para aqueles que em casa, no trabalho, em sociedade, precisam de lembrar que para costurar é preciso a tesoura - instrumento essencial - e as linhas (e as agulhas, claro).



**O balão vai subindo,
Vem caindo a garoa,
O céu é tão lindo
E a vida tão boal
São João, São João,
Acende a fogueira
Em meu coração.**

Refletindo sobre essa música, nesse mês de festas juninas, afastados pelo "isolamento social" devido à pandemia de Coronavírus, pude observar o quanto linda ela é usando o simbolismo.

Os balões significariam nossas preces, súplicas, pedidos de auxílio à espiritualidade superior, a Oxalá, aos Orixás. Balões coloridos pelo amor e a fé. Inúmeros! De vários tipos(cultos) enfeitando os céus nessa época de sofrimento e medo.

A garoa, bençãos, conforto, socorro divino caindo sobre a humanidade, refrescando, diminuindo as dores, o medo, a insegurança...

E, no meio de todo sofrimento, descobrimos a beleza da vida, as cores da natureza, a importância da solidariedade, do amor ao próximo.

Talvez seja esse um dos objetivos dessa fase difícil: descobrir a alegria de viver, a oportunidade para mudar, para aprender que somos todos iguais independente de raça, religião, classe social e gênero.

São João preparou o caminho para a vinda do Cristo. Nessa singela canção, rogamos a ele que acenda a "**centelha divina**" existente em todos nós. Aí então, despertos, teremos condições de entender e colocar em prática as lições do Mestre.

"São João, acenda a fogueira da fé em nosso coração, em nosso interior!"

Regina Dezonne

TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR
CALENDÁRIO DE 2020

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).

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 a Zê 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 JUNHO/2020. MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!

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



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

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

Novembro	
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

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

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

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

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 DOCTRINA - Recesso</i>
31	<i>NÃO TEM DOCTRINA - 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 SAUĐAVEL INVERNO – INÍCIO 20 DE JUNHO



O inverno é a estação do ano conceitualmente conhecida pela redução das temperaturas, embora os seus efeitos ocorram de diferentes formas nas diferentes áreas.

É hora de separar os casacos e cachecóis para enfrentar as quedas de temperatura e ventos frios. Além deles, também é preciso estar atento às mudanças necessárias na rotina e cuidados com a saúde no inverno.

Durante essa época do ano é normal a pele desidratar devido às baixas temperaturas. Esse tipo de problema faz com que a pele se torne mais sensível, causando desconfortos desagradáveis.

Mudanças no vestiário não são as únicas que devemos adotar durante o inverno.

Além disso, cardíacos também devem caprichar nos cuidados com a saúde no inverno: o número de infartos cresce cerca de 30% e os de AVC, 20% nessa época do ano. Isso acontece porque nosso coração tende a fazer um esforço maior para manter a temperatura do corpo, protegendo o funcionamento dos órgãos vitais.

Quais os principais cuidados com a saúde no inverno?

Cuidar da alimentação - ingerir bastante água, consumir legumes e verduras em abundância, principalmente os ricos em vitamina C.

Renovar o ar em casa - O ideal é circular bastante o ar na casa e aproveitar cada minuto de sol.

Ficar sempre de agasalho - Variações bruscas na temperatura podem promover ou piorar dores de cabeça e baixas na imunidade, abrindo as portas para a instalação de gripes, resfriados e afins.

Tomar as vacinas necessárias - vacinação contra a gripe.

Passar proteção labial - Lábios ressecados são comuns no inverno e podem causar feridas e rachaduras.

Não esquecer do protetor solar - Não é porque está frio lá fora que o protetor deve ser abandonado. Na verdade, os raios nocivos existem o ano todo. Como no inverno a exposição ao sol é menor, a pele fica mais clara e menos protegida. Portanto, a rotina no uso de bloqueadores deve ser contínua.

Cuidado conosco e com os que amamos é fundamental para sermos mais felizes!

Fonte: <https://blog.cuidamais.com.br/conheca-os-cuidados-que-voce-deve-ter-com-a-saude-no-inverno/>



EXU E POMBAGIRA – 13 de junho

Saudação: Laroîê, Exu!

Considerados como mensageiros dos Orixás, a eles cabem dar segurança nas tarefas, limpar o ambiente, abrir os caminhos.

São guardiães, sentinelas pelo qual se têm que passar, cumprimentar e agradecer.

Executores da justiça, em seus trabalhos estão aliados conhecimentos, poder e força.

Amigos de todas as horas que nos amparam em momentos difíceis e vibra conosco as nossas vitórias.



ORIXÁ DO MÊS: XANGÔ

Orixá da justiça. Trabalha para o progresso na vida profissional em geral.

SAUDAÇÃO: Kaô Kabecilê!

SINCRETISMO: São João Batista - 24 de junho
São Pedro - 29 de junho.



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