

# Vivência

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

JULHO/2020

ANO VI – Nº 067

## ENVELHECENDO COM SABEDORIA



De acordo com os dados fornecidos pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), a expectativa de vida no Brasil subiu para 75 a 76 anos. Nesse sentido, podemos dizer que o número de idosos na sociedade também aumentou.

A velhice, quase sempre, é associada à perda, doença e incapacidade. Envelhecer de forma saudável exige aceitação, humildade e depende de nossa história pessoal, das nossas crenças, do valor cultural e social agregado ao longo da vida.

Da mesma forma que ensaiamos os primeiros passos por imitação, temos que aprender a ser adolescentes, adultos e a ficar cada vez mais velhos.

É preciso sabedoria para aceitar que nossos atributos se modificam com o passar dos anos. Que nenhuma cirurgia devolverá, aos 60, o rosto que tínhamos aos 18, mas que envelhecer não é sinônimo de decadência física para aqueles que se movimentam, não fumam, comem com parcimônia, exercitam a cognição e continuam atentos às transformações do mundo.

Ainda que maldigamos o envelhecimento, é ele que nos traz a aceitação das ambiguidades, das diferenças, do contraditório e abre espaço para uma diversidade de experiências com as quais nem sonhávamos anteriormente. Envelhecer é viver o tempo, aquele tempo de cada um para construir a história pessoal, mas também aquele tempo que corre, sem dar nova chance, produzindo sua ação, sem nada dizer. É preciso amadurecimento emocional para lidarmos com a ação do tempo em nossas vidas.

É o tempo que cura a dor de um romance fracassado e que facilita o luto pela perda de um ente querido, que produz o crescimento de nossos filhos. Envelhecer faz parte do viver e ir contra essa certeza pode ser bastante sofrido.

Com o passar dos anos, é preciso refletir sobre o que se perde e o que se ganha com a velhice, mas essa análise deve ser feita durante toda a vida e ao longo do processo de envelhecimento.

Dificuldades e aprendizados aparecem na velhice ou em qualquer fase de nossa vida. São lições por nós escolhidas antes de encarnarmos.

Envelhecer é uma dádiva que recebemos de Deus. Independentemente da idade que tivermos, sempre seremos jovens se estiver acesa a luz da felicidade em nossos corações e se houver disposição para viver todos os desafios da vida.

A sabedoria só pode ser alcançada após anos de batalhas que superamos ao longo da nossa jornada. Ela vem com o tempo e se mascara a cada ano que passa. Quando envelhecemos, não é somente o nosso corpo que muda, mas a nossa mente também e isso é a maior das conquistas que alguém pode alcançar.

Infelizmente, os mais velhos ainda enfrentam diversos desafios, os quais precisam ser superados com ajuda dos seus familiares, pois, nessa fase da vida, as pessoas tendem a ser mais sensíveis emocionalmente e, por isso, é essencial a atenção necessária para que ela possa se sentir amada e importante.

Precisamos espalhar, propagar, ecoar o quanto é natural e lindo chegar à velhice. E o quanto é repugnante a atitude de, algumas vezes, tratarmos os idosos com desprezo, impaciência, falta de cuidado e amor. Isso é desumano.

Envelhecer é merecer ter sua fragilidade respeitada e sua força reconhecida. Que a gente não esqueça nunca que um dia seremos nós e plantar as sementes para que sejam regadas com amor, nos fará, também, colher os frutos lá na frente. E que a gente não deixe nunca, jamais, de olhar para os idosos com complacência e zelo.

<https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/envelhecer-e-preciso/>  
<https://www.asomadetodosafetos.com/2016/11/envelhecer-nao-e-vergonha-edadiva.html>

# VIVA SAUDÁVEL

## CUIDADOS COM O IDOSO NO INVERNO



### **Conheça os principais cuidados com idosos no inverno**

Os cuidados com idosos no inverno são fundamentais para mantê-los saudáveis, evitar a queda da imunidade e diminuir a possibilidade de doenças. Agindo de maneira correta, a qualidade de vida será maior, trazendo mais tranquilidade para a família e para o idoso.

### **Manutenção de uma alimentação adequada.**

Uma alimentação equilibrada deve ser prioridade para quem está na terceira idade durante o ano inteiro.

Portanto, frutas, verduras e legumes devem fazer parte da dieta, assim como as proteínas, oferecendo a nutrição adequada para os idosos. Além disso, as refeições também podem ser utilizadas para aquecer o corpo. Nesse caso, as sopas e os caldos quentes são uma boa alternativa para os dias mais frios.

### **Uso de cremes e hidratantes**

Outro ponto relevante é o cuidado com a pele, pois, no inverno, ela deve ser tratada de forma cuidadosa, evitando o ressecamento. Isso pode ser feito por meio de cremes e hidratantes, que ajudam a evitar o aspecto seco e doenças dermatológicas.

### **Acompanhamento médico**

Durante o inverno, as doenças respiratórias são uma preocupação extra, pois elas podem prejudicar o tratamento contínuo que esteja sendo realizado e trazer complicações para o estado de saúde. Por isso, o contato constante com os médicos é vital para controlar a situação e manter o idoso saudável.

### **Uso de roupas quentes e aquecidas**

A pele do idoso costuma ser mais fina e delicada, portanto, é importante protegê-lo contra o frio excessivo. Escolha roupas mais quentes, como agasalhos e tecidos que ajudam a bloquear o vento. Procure manter as extremidades aquecidas.

### **Hidratação**

A terceira idade costuma tomar menos água em comparação com as outras pessoas, porém, o corpo continua precisando desse líquido para se manter hidratado.

Como a sede dos idosos é reduzida, uma boa alternativa é tomar pequenas doses, várias vezes ao dia. Também é interessante lembrar que a água pode ser absorvida em forma de vitaminas, sucos e chás, por exemplo, o que ajuda a complementar a hidratação.

### **Manutenção da vitamina D em dia**

Os períodos de frio costumam diminuir a exposição ao sol, o que pode causar deficiência de vitamina D no organismo do idoso. A falta dessa substância gera o enfraquecimento dos ossos, deixando-os mais propensos a fraturas.

Banhos de sol são essenciais para que o corpo mantenha a produção de vitamina D, por isso, vale a pena separar um tempo diariamente para essa atividade. Além disso, é possível conseguir essa vitamina por meio de alimentos ou suplementação (em cápsulas ou gotas), lembrando que, para isso, a **prescrição médica** é necessária.

### **Atenção com as gripes e o Coronavírus**

Os idosos são propensos a pegar gripes e resfriados durante o inverno, por isso, todo cuidado é pouco nessa época do ano. O ideal é que a vacina para a gripe seja tomada anualmente, pois ela ajuda a evitar a doença.

Além da preocupação com a gripe, também é importante estar atento ao Coronavírus. Esse vírus está se espalhando de forma rápida pelo mundo, sendo fundamental seguir as orientações de higiene para evitar a infecção. Para isso, **é importante manter os idosos em quarentena, evitando sair de casa, e lavar bem as mãos sempre que possível.**



## **10 de julho**

**Jorge Sanches,  
Feliz aniversário!**

**Desejamos que você celebre essa data por muitos anos, e que nunca lhe falte paz no coração, amor na vida, sorrisos no rosto e companhias maravilhosas. E que cada novo dia seja o renovar de uma esperança e um entusiasmo infinitos.**

**Parabéns e muitas felicidades!  
Corpo mediúnico do TUC  
e Assistência.**

**TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR**  
**CALENÁRIO 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).



**Julho**

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

**Setembro**

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

**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

**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

**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 JULHO/2020. MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!**

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



**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>	<i>NAO TEM DOCTRINA - Recesso</i>
<b>31</b>	<i>NAO 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.



**ORIXAS DO MÊS: Nanã - 26 julho**

**Sincretismo: Santa Ana**

**Saudação: Saluba, Nanã!**



Naná é um importante orixá feminino relacionado com a origem do homem na Terra.

Ela representa a velhice, a experiência de vida e os aprendizados mais profundos. Seus domínios são os lagos, pântanos, lama e os encontros do rio com o mar.

Por ser a orixá mais velha, é sincretizada com a avó de Jesus, Santa Ana, simbolizando a força da natureza feminina na criação divina.

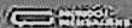
Orixá da sabedoria, da capacidade de lidar com as dificuldades da vida. É a serenidade. Ensina o respeito aos mais velhos, ao próximo, ao semelhante.

Naná é responsável pelo portal entre a vida e a morte, pois ela limpa a mente dos espíritos desencarnados para que eles possam se livrar do peso que sofreram em sua jornada, reencarnando sem os rastros da vida anterior.

Atua na evolução, transmutando sentimentos que dificultam o nosso caminho para a luz, a nossa ascensão espiritual.

**SALUBA, NANÃ!**

**Um Feliz Dia dos Avós  
para aqueles que com  
seu tempo e  
sabedoria amam seus  
netos noite e dia.**



**26 de julho**

**HOMENAGEM DE TODO CORPO  
MEDIÚNICO DO TUCC AOS AVÓS.**

## DEIXE DE SER UM COPO. TORNE-SE UM LAGO.



O velho Mestre pediu a um jovem triste que colocasse uma mão cheia de sal em um copo d'água e bebesse.

– Qual é o gosto? – perguntou o Mestre.

– Ruim – disse o aprendiz.

O Mestre sorriu e pediu ao jovem que pegasse outra mão cheia de sal e levasse a um lago.

Os dois caminharam em silêncio e o jovem jogou o sal no lago, então o velho disse:

– Beba um pouco dessa água.

Enquanto a água escorria do queixo do jovem, o Mestre perguntou:

– Qual é o gosto?

– Bom! – disse o rapaz.

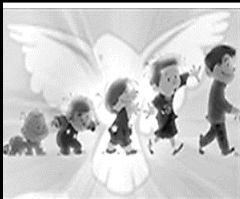
– Você sente o gosto do sal? – Perguntou o Mestre.

– Não – disse o jovem.

O Mestre então sentou ao lado do jovem, pegou sua mão e disse:

– A dor na vida de uma pessoa é inevitável. Mas o sabor da dor depende de onde a colocamos. Então, quando você sofrer, a única coisa que você deve fazer é aumentar a percepção das coisas boas que você tem na vida.

**Deixe de ser um copo. Torne-se um lago.**



**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)