

Vivência

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

SETEMBRO/2020

ANO VI – Nº 069

VIVENDO A UMBANDA



Estive pensando no euforismo de muitos para fazer parte de um terreiro de Umbanda. Realmente, a Umbanda é maravilhosa! Porém, começamos a trabalhar nossa mediunidade quando nos dispomos a trazer seus ensinamentos para nossas vidas, nossa família, nosso lar, nosso trabalho... Não é fácil!!!!!! A Umbanda está em nossos lares quando buscamos resolver nossas

mazelas familiares encarando nossos medos. Quando aprendemos a lidar com os conflitos emocionais vivenciados no cotidiano. Nesse momento de pandemia e isolamento social temos sido chamados a aprender a conviver e resolver essas dificuldades.

Como ser útil ao próximo se, ainda, temos muito a resolver dentro de nós, em nosso grupo familiar? Como ajudar alguém a trabalhar emoções se as “nossas” foram escondidas?

Trabalhar a mediunidade consiste, também, em “adubar”, diariamente, o que de melhor existe em nós (virtudes, talentos), sem medo de limpar dos campos da mente e do coração as ervas daninhas da maledicência (por vezes alimentada através de palavras e atitudes), do orgulho, da vaidade, da intolerância...

Ser médium é olhar primeiro para o interior e trabalhar em si a evolução espiritual. É praticar a caridade moral e física. É aceitar as diferenças, a própria inclusive, vendo no outro a nossa extensão. Nossos dedos das mãos são diferentes porque, cada um, tem uma função a realizar diferente. Assim somos nós. Como pedir respeito se deixo de acolher com respeito e compaixão os que fazem parte da minha jornada?

Ser médium de Umbanda é respeitar a Natureza (animais, vegetais, rios, mares, cachoeiras...) porque ela faz parte da Criação Divina.

A Umbanda deve caminhar conosco em todos os lugares, em todos os momentos.

Umbanda é a “manifestação do espírito para a caridade” e o médium precisa acender o Congá da fé, ser candeia que ilumina.

Regina Dezonne

REFLEXÃO: A PARÁBOLA DO ESPELHO



Era uma vez um espelho um pouco enferrujado, amarelado pelo tempo, com muitas ondulações em sua superfície.

Ele vivia triste, pois sentia-se inadequado para refletir as belezas da vida, devido a sua superfície bastante irregular.

Embevecia-se com a natureza e pedia a Deus que o auxiliasse a ser um novo espelho: com uma superfície lisa, bela e eficiente.

Viveu muito tempo nesse jogo de autoacusações: sofria e sentia culpa por não ser tudo o que desejava.

Foram muitas e muitas mudanças de casa. A cada novo lugar, sentia-se cada vez mais

impotente para cumprir sua função primordial.

Num belo dia, jogado no canto de um quarto abandonado, percebeu-se refletindo um lindo pássaro que pousara no batente da janela empoeirada.

Sentiu uma alegria tão imensa, uma gratidão tão bonita, que naquele instante reconectou-se com seu propósito interno.

“Ainda que tortinho, imperfeito, eu posso refletir as belas coisas da vida!”, concluiu.

Daquele dia em diante, passou a alegrar-se com qualquer imagem linda que passava por seu caminho.

Parou de focar naquilo que não estava pronto como desejava, e pôs-se a servir, como podia. Conforme o espelho fortalecia-se no propósito de fazer seu melhor e agradecer, não notava que suas ondulações foram amainando-se com o tempo.

As arestas foram sendo aparadas, os reflexos tornaram-se mais claros e definidos.

Na alegria de servir, uma paz e uma certeza sem igual transbordavam incessantemente do seu coração.

Sem mais reparar tanto em suas formas, seguia fluindo no amor em movimento, focado em sua missão: permitir-se ser a simplicidade que fez de seu espelho, a alma onde reflete, até hoje, a “**Vossa santa Imagem**”.

Somos nós, os espelhos.

Deus atua dentro do nosso coração, em cada escolha que decidimos e nos permitimos fazer. Ele se manifesta como um registro de tudo que vivemos em nossa caminhada.

A vida manifesta tudo aquilo que vibramos dentro de nós.

<https://danielamigliari.com/textosemvideo/1197/>

O SETEMBRO AMARELO É UMA CAMPANHA DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A PREVENÇÃO DO SUICÍDIO.



Mas como buscar ajuda se muitas vezes a pessoa sequer sabe que pode receber apoio e que o que ela sente naquele momento é mais comum do que se divulga? Ao mesmo tempo, como é possível oferecer ajuda a um amigo ou familiar se também não sabemos identificar os sinais e muito menos temos

familiaridade com a abordagem mais adequada? Todos podemos *fazer esta pergunta*: **TEM ALGO QUE EU POSSO FAZER PARA TE AJUDAR?**

Podemos ficar atentos ao Isolamento, mudanças marcantes de hábitos, perda de interesse por atividades de que gostava, descuido com aparência, piora do desempenho na escola ou no trabalho, alterações no sono e no apetite, frases como “preferia estar morto” ou “quero desaparecer” podem indicar necessidade de **ajuda**.

INÍCIO DA PRIMAVERA: 22 DE SETEMBRO



Nesta época do ano, a Natureza se torna mais bela que nunca, vestindo-se de flores das mais variadas cores, dos mais ricos matizes, de intensos e diversos perfumes. Este clima propicia o começo do período reprodutivo de muitas árvores e plantas. É o nascimento da primavera, que reinstala a alegria e o colorido, depois de uma era cinzenta e fria.

Viver a primavera espiritual é renovar-se! Iniciar um novo tempo, um novo ciclo e novas etapas em nossa jornada de fé.

É deixar reflorescer um novo estado de ânimo, coragem e força. É acreditar e ter esperanças.

ORIXÁS DO MÊS:

IBEJADA-27 de setembro

Sincretismo: São Cosme e São Damião

Saudação: **Oni, Beijada!**

Orixá criança. É a divindade da brincadeira, da alegria

É o Orixá que rege a alegria, a inocência, a ingenuidade.

São ligados a tudo que se inicia e brota; a nascente de um rio, o nascimento dos seres humanos, o germinar das plantas.

Trabalham com seu elemento de ação sobre as pessoas, modificando e equilibrando sua vibração, regenerando os pontos de entrada de energia do corpo humano.

São muito amigas e têm mais poder do que imaginamos. Conselheiros e curadores.

Quando a Lua brilha no céu

Clareia a Umbanda

Quando a Lua brilha no céu

Clareia a Umbanda

Clareia a Ibejada que vem

Lá de Aruanda

Clareia a Ibejada que vem

Lá de Aruanda



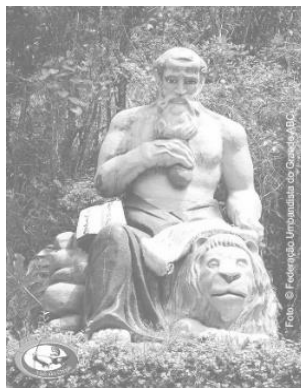
XANGÔ-Orixá da Justiça:30 de setembro

Sincretismo: São Jerônimo

Saudação: **Kaô, Kabecilê!!!!**

Ele atua em questões relacionadas à justiça Kármica, aquela que considera as ações das pessoas em todas as suas vidas e não somente nessa.

Suas principais características são: a misericórdia, a justiça, a lealdade, o espírito guerreiro. Símbolo do fogo, dos raios dos céus e do ímpeto da coragem, garra, vigor e dinamismo.



TEMPLO UMBANDISTA CABOCLÓ 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).



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

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



AVISO

Este ano, devido à pandemia, não haverá a Imantação dos Orixás em novembro.

Quando já tivermos a vacina contra o Coronavírus, voltaremos a realizá-la.

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

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	NÃO TEM DOCTRINA - Recesso
31	NÃO TEM DOCTRINA - Recesso

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 do idoso: dicas para mantê-la protegida.



A pele é um dos locais onde as pessoas costumam flagrar os primeiros indícios de que a maturidade se aproxima: rugas, manchas de sol, um pouco de flacidez aqui e ali. “Na derme, o envelhecimento se traduz em perda da hidratação, oleosidade e elasticidade.”

Essas mudanças tornam o maior órgão do corpo mais frágil e sujeito a machucados e infecções. Não é incomum o idoso sentir coceira na pele, que está mais ressecada.

Tenha cuidado no banho

A água, nesta situação, deve ser morna, pois se ela estiver muito quente pode causar queimaduras ou ressecamento na pele. O sabonete, deve ser, preferivelmente, neutro. Isso porque os aromatizados podem conter alguma substância alérgica, que possa vir a causar agressões à pele do idoso.

Fazer a limpeza da maneira correta e evitar esponjas ou esfoliantes, que podem machucar ou eliminar a barreira natural da pele.

Um problema que pode ocorrer por conta de um banho mal tomado, é o aparecimento de **micoses e outros fungos**, que podem afetar até as unhas do idoso e causar doenças. Para evitar essa situação, dê uma atenção maior para as partes de difícil limpeza, como por exemplo, entre os dedos dos pés.

A hidratação da pele deve ser diária

Após o banho ou durante o dia mesmo, é recomendável que se faça o uso de hidratantes, pois eles auxiliam nos cuidados com a pele do idoso. Estes produtos são capazes de promover uma aparência melhor à pele e manter a elasticidade dela.

Beber água é muito importante

Um costume que deveríamos ter e que nos faria um bem enorme, é o de ingerir água regularmente. Na situação de pessoas idosas, isso se torna ainda mais importante, pois previne complicações dos órgãos internos e externos, que neste caso, vamos citar **a pele**.

Como sabemos, o indicado é tomarmos de 2 litros a 2,5 litros de água por dia, para o bom funcionamento do organismo. A falta de ingestão desse líquido pode resultar em **desidratação e pele ressecada**, além de problemas nos rins.

Evite a alta exposição ao sol

O sol produz e fornece vitamina D ao nosso organismo, porém, se houver uma exposição em excesso, isso pode ser prejudicial à saúde. Isso porque ele pode acelerar o envelhecimento e causar doenças como câncer de pele.

Os cuidados com a pele do idoso em relação ao sol devem ser dobrados, pois nesta fase, há a diminuição do tecido adiposo, que funciona como isolante térmico. Eles também estão mais suscetíveis à insolação, por conta da diminuição da composição corporal, ou seja, da água intracelular. A indicação é que se faça o uso de protetor solar, pelo menos 15 minutos antes da exposição ao sol, para que ele possa penetrar na pele e agir de forma eficiente.

Reveja a alimentação

Além da água, a ingestão de bons alimentos pode ajudar a combater doenças e dar um aspecto de pele mais saudável e jovem. A pouca produção de **colágeno no organismo** faz com que, especialmente, a pele do rosto perca a firmeza e crie rugas.

Por isso, é super recomendado que se consuma alimentos como:

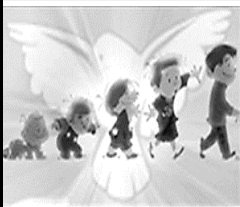
Frutas, como uva, morango, maçã, romã, mirtilo, framboesa e em outras de coloração avermelhada;

Vegetais, como brócolis, espinafre, salsa e couve;

Nozes, soja, linhaça;

Bebidas, sucos, chás.

<https://drogariasantoremedio.com.br/cuidados-com-a-pele-do-idoso/>



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