

# Vivência

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

FEVEREIRO/2022

ANO VIII – N° 086

## GESTOS RITUALÍSTICOS NA UMBANDA

Todo gesto, atitude e palavras, dentro e fora do terreiro, devem demonstrar nossa consciência e responsabilidade como representantes da Umbanda.



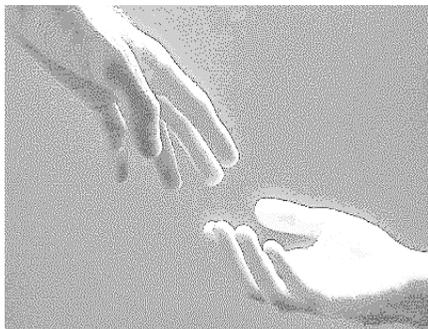
O “simples” ato de **Entrar no Terreiro** envolve respeito às forças assentadas e ao trabalho realizado dentro do seu espaço.

Apesar da Umbanda não ser codificada, existem alguns **sinais com as mãos e gestos ritualísticos** que são usados em todas as casas.

Entretanto, nem todo mundo, até os que já estão na corrente mediúnica, sabem

exatamente o que são e para que servem estes gestos.

Alguns fazem apenas por ter visto outros fazerem, mas, às vezes por vergonha acabam não perguntando o porquê do gesto ou do movimento.



Os sinais ou gestos com as mãos são, na verdade, a representação de respeito pela casa, mas principalmente respeito pelos Orixás e Entidades de trabalho.

Estar descalço e se vestir de branco, nos coloca em uma posição de igualdade. Estamos todos ali para servir, somos Soldados da Umbanda e trabalhamos para o nosso Pai Oxalá.

Apesar das diferenças entre as casas, alguns gestos são fundamentais para

que tenhamos uma unidade, a fim de que todos do grupo façam e saibam o motivo pelo qual estão realizando certos movimentos.

## VEJAMOS ALGUNS:



### **Bater cabeça**

Não existe nenhuma casa que não tenha esse momento. Este ato demonstra nossa disposição em servir aos Orixás e às entidades de trabalho.

O “BATER CABEÇA” não deve ser uma atitude de costume, repetitiva e mecânica, mas um gesto de reverência, entrega, devoção e adoração perante aos Orixás e guias espirituais. Nesse momento, devemos solicitar à espiritualidade que nossos olhos se mantenham fechados para o ciúme, o egoísmo, a inveja, assim como nossos ouvidos para a intriga, curiosidade e fofocas. Pedimos, ainda, que nossos corações e mentes estejam abertos para o amor, a fé, a compaixão, a, esperança, a caridade e evolução.

Que nossos espíritos se mantenham puros e iluminados a fim de servirmos como instrumentos de Deus, da Lei e da justiça Divina colocando-nos no lugar do próximo antes de tomarmos atitudes ou usarmos as palavras.

A forma como se faz não tem muita importância. O que importa na verdade é o ato em si frente à espiritualidade e a manifestação de respeito.



**Tomar bênção** é um modo de reconhecimento e de respeito à hierarquia. É uma atitude de entrega e confiança logo, aquele que “dá a bênção” deve estar consciente de sua responsabilidade, revendo e reavaliando seus atos constantemente para que os mesmos estejam dignos de sua posição.

“Tomar Bênção” ou “Dar Bênção” é coisa séria, tem fundamento.



### **Bater a ponta dos dedos no chão três vezes**

Quando batemos no chão com as pontas dos dedos ou cruzamos o chão de uma casa, estamos pedindo licença para ali estar.

Com isso, saudamos a todos os trabalhadores da espiritualidade.

### **Tocar com as pontas dos dedos os Atabaques**

Quando estamos na corrente mediúnicamente e logo após bater cabeça, saudamos os Atabaques! Que não são apenas instrumentos musicais.

#### **Existem entidades que tomam conta dos Atabaques.**

Por isso, ao saudarmos os atabaques, estamos pedindo licença às entidades responsáveis por eles para fazer parte do trabalho. Além, é claro, de agradecer por estarmos ali.



### **Tocar com as mãos na cabeça**

Geralmente este toque na cabeça com as mãos ocorre quando é cantado um ponto, ou mencionado o nome dos Orixás de Cabeça.

**Tocamos a cabeça na frente, do lado e na nuca**, em sinal de respeito e entrega.

### **Ficar ajoelhado e estender as mãos**

Sempre que um Orixá chega no terreiro ou quando o Guia do Pai ou Mãe da Casa chega, a corrente mediúnica se ajoelha e estende as mãos em sinal de agradecimento, respeito e confiança.



### **DEVO ME PREOCUPAR EM USAR ESSES GESTOS?**

Não se trata de preocupação e sim de aceitação das regras da Umbanda. Todo terreiro possui regras que podem e são diferentes em seu modo de fazer, toda via possuem a mesma intenção: **Respeito**.

**Existem ainda outros gestos, tais como:**

- Bater palmas;
- Ajoelhar-se em frente ao Congá;
- Tocar o Congá com as pontas dos dedos e em seguida tocar a cabeça;
- Seguir as normas da casa.
- Tratar a espiritualidade com seriedade;
- Não mentir ou cometer erros em nome das entidades, pois elas prezam a verdade e honestidade.

..

O principal em todos esses gestos é a fé.

Fora isso, não precisa se preocupar com a perfeição enquanto faz os sinais com as suas mãos na Umbanda

*Sandra Bhering Milate*

**Fontes:** <https://olorum.blogs.sapo.pt/disciplina-e-respeito-num-terreiro-de-660>



**Fevereiro Roxo - é o mês de conscientização sobre as doenças: Lúpus, Fibromialgia e Mal de Alzheimer.**

**Fevereiro Laranja - por sua vez, conscientiza sobre a Leucemia.**

# TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR CALENDÁRIO DE 2022

## MARÇO

<b>12</b>	Consulta com Ibejada - 16h
<b>26</b>	Consulta com Exu e Pombagira - 16h

## ABRIL

<b>09</b>	Corrente do Oriente - 16h
<b>23</b>	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 13:30h às 15:30h
<b>23</b>	Homenagem a Ogum (sábado - feriado) - 16h

## MAIO

<b>14</b>	Homenagem aos Pretos Velhos - 16h
<b>21</b>	Gira Cigana - 16h
<b>28</b>	Consulta com Exu e Pombagira e Prece para mães - 16h

## JUNHO

<b>11</b>	Homenagem aos Exus e Pombagiras - 16h
<b>25</b>	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

## JULHO

<b>09</b>	Corrente do Oriente - 16h
<b>30</b>	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 13:30h às 15:30h
<b>30</b>	Homenagem à Nanã - 16h

## AGOSTO

<b>13</b>	Homenagem à Iemanjá e Saída de Santo - 16h
<b>27</b>	Consulta com Exu e Pombagira e Prece para os pais - 16h

## SETEMBRO

<b>10</b>	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h
<b>24</b>	Homenagem à Ibejada - 16h

## OUTUBRO

<b>08</b>	Corrente do Oriente - 16h
<b>09</b>	SACUDIMENTO (Domingo) - 08h às 16h
<b>15</b>	Gira Cigana - 16h
<b>29</b>	Homenagem a Xangô - 16h

## NOVEMBRO

<b>02</b>	Prece para os desencarnados (4ª feira - feriado) - 16h
<b>19</b>	Imantação dos Orixás (sábado) - 18h
<b>26</b>	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

## DEZEMBRO

<b>03</b>	Homenagem a Zé Pelintra - 16h
<b>10</b>	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 13:30h às 15:30h
<b>10</b>	Homenagem à Iansã e Oxum - 16h
<b>17</b>	Homenagem a Omolú e Descarrego com Exu - 16h



**PARABÉNS A TODOS OS MÉDIUNS E CONSULENTES ANIVERSARIANTES DO MÊS DE FEVEREIRO/2022.  
MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!**

# VIVA SAUDÁVEL

## BRUXISMO: QUATRO DICAS INFALÍVEIS PARA COMBATER ESSE MAL!



O bruxismo é o ato desconfortável e repetitivo de apertar ou ranger os dentes e tensionar a mandíbula. Entre as suas causas estão o estilo de vida da pessoa, estresse, ansiedade, concentração e até fatores genéticos. Medicamentos, excesso de cafeína, cigarros e drogas também podem desencadear o problema.

Se você acorda com dor nos músculos da mandíbula e dor de cabeça, além de um incômodo na boca, pode ser bruxismo. Por isso, separamos quatro dicas infalíveis para combater esse mal e ter uma qualidade de vida melhor. Veja abaixo:

### 1 - Descubra a origem do problema

Como a maior causa é o estresse, descobrir a fonte dele e tentar resolvê-lo é a melhor maneira. Uso de placas oclusais ajudam a evitar a pressão e o ranger dos dentes.

### 2 - Mude hábitos pessoais

É ansioso ou estressado? Caso sofra de alguma dessas patologias, procure tratamento adequado para ver os reflexos no bruxismo. Um profissional da psicologia ou psiquiatria pode te ajudar, além de exercícios de meditação, percepção de sentimentos e sensações.

### 3 - Pratique atividades físicas

Todo mundo sabe dos benefícios da atividade física e, no que diz respeito ao bruxismo, elas são inúmeras, principalmente no combate do estresse e da agitação.

### 4 - Fisioterapia pode ajudar no tratamento

A fisioterapia utiliza técnicas de massagens, autorelaxamento, luz infravermelha, T.E.N.S (método que utiliza corrente elétrica de baixa voltagem com finalidade analgésica), ultrassom ou mesmo calor com compressas quentes no local tensionado. Consulte um profissional para entender quais as opções disponíveis.



**CRIANÇAS  
TAMBÉM  
PODEM TER  
BRUXISMO**

## CARNAVAL



### O QUE É O CARNAVAL:

Carnaval ou entrudo são os três dias de festas que precedem a quarta-feira de cinzas.

No século X, a Igreja Católica sentiu a necessidade de criar um período de 40 dias de jejum, abstinência, recolhimento e oração, que antecederesse o da Páscoa. Na

época, também existiam durante todo o ano diversas festas populares e ditas pagãs. Isto, decerta forma, incomodava muito às lideranças católicas. Então, foi criado um cálculo complexo, que leva em consideração a lunação após o Natal de Jesus, para se chegar ao dia do início da Quaresma (40 dias), dia que hoje conhecemos como quarta-feira de Cinzas (cinzas representando a purificação pelo fogo, a queimadura dos pecados). Ora, o povo, que não é bobo nem nada, sabendo que as pessoas teriam que passar 40 dias sem nenhuma alegria, criou a terça-feira gorda (gorda, porque todos comeriam tudo a que tinham direito e que não poderiam comer depois), no dia que antecede a quarta-feira de Cinzas, quando o não mais poderia manifestar-se com suas festas (ditas pagãs). A origem da palavra Carnaval vem justamente da abstinência de carne a que todos estariam obrigados nesse período. Na tradução para o português, seria mais ou menos assim: Carne vai = carnevalle - por corruptela, CARNAVAL.

Bem, esta é a origem material do Carnaval. Sabemos que o mundo material é um reflexo do mundo espiritual. Na verdade, a espiritualidade precisava de um período do ano para anistiar, dar indulto aos espíritos endurecidos que se encontram em verdadeiros abismos espirituais. Uma vez que o Carnaval surgiu no seio do povo como a maior festa profana, é natural que a espiritualidade, nessa época, proceda ao benefício para esses irmãos necessitados das energias vitais de nosso planeta.

<https://pt.scribd.com/document/412043305/Carnaval-e-Umbanda-Apostila>

**HÁ ALGUM PROBLEMA EM O UMBANDISTA “PULAR O CARNAVAL”, ISTO É, DIVERTIR-SE?**

**A RESPOSTA É: NÃO!**

Contudo, é preciso alguns cuidados.

Primeiro de tudo é preciso lembrar que a Umbanda é uma religião que nada proíbe, mas convida a moderação de tudo. Toda pessoa que, verdadeiramente, quiser se tornar um bom instrumento da espiritualidade precisa ter controle sobre suas próprias vontades, a fim de não se perder no mar de exageros que o carnaval oferece.

Ao lado de pessoas que se divertem de forma responsável, existe todo um oceano de pessoas que extravasam suas alegrias e frustrações em excessos de toda ordem e, com isso, geram e atraem vibrações pesadíssimas para si mesmas

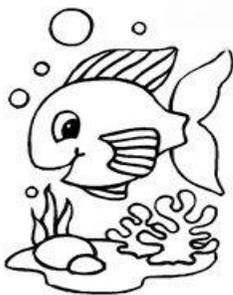
Assim, a recomendação para os que desejam se divertir é a de que não se esqueçam dos compromissos espirituais assumidos, pois os deslizos de algumas horas podem trazer prejuízos que serão sentidos por semanas...

**Em suma: divirta-se, mas com moderação.**

Aos que trabalharão no carnaval e que talvez não consigam se afastar de ambientes ou pessoas conturbadas, vale a pena sempre redobrar os cuidados com a oração antes de sair de casa.

**Fonte:** <https://umbandasimples.wordpress.com/2020/02/24/carnaval-e-a-umbanda/>

## O PEIXE (ÉTICA)



Jorge tinha onze anos e sempre ia pescar no cais próximo ao chalé da família.

A temporada de pesca só começaria no dia seguinte, mas Jorge e seu pai saíram no fim da tarde para pegar apenas peixes cuja captura estava liberada.

O menino amarrou uma isca e começou a arremessar. Logo o caniço vergou, e ele se deu conta que havia algo enorme na ponta da linha.

O pai olhava com admiração, enquanto Jorge habilmente e com muito cuidado, retirava o peixe

exausto da água. Era o maior que já tinha visto, porém sua pesca só era permitida na temporada, que ainda não havia começado.

Enquanto apreciavam aquela beleza de peixe, o pai acendeu um fósforo e olhou para o relógio. Pouco mais de dez da noite... ainda faltavam quase duas horas para a abertura da temporada.

Seu pai então olhou para o peixe e depois para Jorge, e disse:

- Filho, você tem que devolvê-lo!
- Mas papai! – reclamou o menino.
- Vai aparecer outro – insistiu o pai.
- Não tão grande quanto este – choramingou Jorge.

Jorge olhou à volta do lago. Não havia outros pescadores ou embarcações à vista. Voltou novamente o triste olhar para o pai, porém ele sabia, pela firmeza em sua voz, que a decisão era inegociável. Mesmo não havendo ninguém por perto.

Com cuidado, tirou o anzol da boca do enorme peixe e o devolveu à água escura. O peixe rapidamente desapareceu.

Naquele momento, Jorge teve a certeza de que jamais pegaria novamente um peixe tão grande quanto aquele.

Trinta anos depois, o Chalé continua lá, e Jorge, um bem-sucedido arquiteto, leva seus filhos pra pescar no mesmo cais.

Sua intuição estava correta. **Nunca mais conseguiu pescar um peixe tão maravilhoso como o daquela noite, porém, vê o mesmo peixe todas as vezes que se depara com uma questão ética.**

**Como seu pai lhe ensinou, a ética é simplesmente uma questão de CERTO e ERRADO.**



Se desejo o melhor para mim, é isto que devo oferecer aos outros. **Agir corretamente quando se está sendo observado, é uma coisa. A ética, porém, se revela quando agimos corretamente enquanto ninguém está nos observando.**

Nossos atos valem muito mais que palavras!

Neste mundo, o que nos faz ricos não são as coisas que ganhamos, mas aquelas das quais abrimos mão. (*Henry Ward Beecher*)

Fonte: *Blog da Liderança - 18/09/2008 - Marco Fabossi*

## COMUNICADO

**Evangelização Infantil - Iniciamos a evangelização para crianças na faixa etária de 2 a 7 anos.**

**As aulas, durante a pandemia, são ministradas pelos nossos evangelizadores, de forma virtual, ficando disponíveis em nosso Site. Todas às quintas-feiras, novo vídeo será divulgado.**



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

Endereço com referência:

Rua: Moreira de Azevedo, 17 – Cascadura – RJ

Terceira rua à esquerda e, a seguir, primeira à direita após o Colégio Santa Monica.



<http://www.tucc.com.br>



[www.facebook.com/temploumbandista\\_caboclo\\_caçador](http://www.facebook.com/temploumbandista_caboclo_caçador)