

# Vivência

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

AGOSTO/2022

ANO VIII – N° 092

## **DISCIPLINA – ORAI E VIGIAI!**



Orai e vigiai! Disse Jesus. O que nos mostra essas palavras é que só a fé e a boa intenção não são suficientes para garantir uma boa sintonia com o plano espiritual. É necessário disciplina. Precisamos exercitá-la sempre, mantendo a vigília.

Todo trabalho dentro de um terreiro exige entrega, uma “entrega consciente da

responsabilidade que nos é exigida”.

Essa “responsabilidade”, esse cuidado deve ser mantido nas atitudes, nas palavras e nos pensamentos.

Nos atendimentos ao nosso próximo, o encorajamento ao progresso, à evolução, à reforma íntima fazem parte do nosso trabalho.

As pessoas são responsáveis pelas escolhas e atos (conscientes e inconscientes) por isso devem ser incentivadas a refletir antes de agir.

Só a oração não basta.

Podemos e devemos estar dispostos à caridade (algumas vezes, através de uma palavra, um sorriso). As oportunidades são várias. No atendimento, o médium é o reflexo da Umbanda. A disciplina do corpo mediúnico, a participação nos trabalhos, nos cânticos influenciarão negativa ou positivamente os consulentes em relação ao seu conceito sobre a Umbanda e sobre o Terreiro.

Ser médium não é fácil. Devemos fazer todo o esforço possível para mantermos nosso equilíbrio.

Nossos guias e mentores querem o nosso melhor.

A disciplina e a vigilância devem fazer parte do nosso cotidiano dentro e fora do terreiro.

Nossa conduta moral junto com o desejo de evoluir aliados à disciplina serão a base de uma firmeza interior que nos ajudará na solução de problemas.

*Regina Célia Sperduto Dezonne*

## VIVA SAUDÁVEL

### 6 DICAS PARA MELHORAR A SAÚDE DOS OSSOS QUE VOCÊ PRECISA SABER:



A saúde dos ossos é um tema recorrente durante a vida. A partir dos 30 anos, a estrutura óssea naturalmente perde forças, fase em que é essencial cuidar para mantê-la. A falta de cuidados pode trazer prejuízos a longo prazo e a prevenção é definitivamente o melhor remédio.

Com atitudes simples no seu dia a dia, você consegue melhorar e preservar a saúde dos seus ossos e ter um envelhecimento mais tranquilo. Saiba pelo menos 6 dicas para ter uma boa saúde óssea!

#### **1. Atente-se à vitamina D**

Essa vitamina, tão conhecida, vem do sol e ajuda os ossos na absorção do cálcio. Portanto, tomar um pouquinho de sol todos os dias é o suficiente para estimular a produção de vitamina D no corpo e, assim, deixar os ossos mais fortes.

Vale ressaltar que é importante a utilização de protetor solar, especialmente das 10 horas da manhã às 16 horas da tarde. Além disso, prefira tomar sol nos momentos em que ele não está excessivamente forte.

#### **2. Pratique exercícios físicos**

De uma forma geral, fazer exercícios físicos é importante não apenas para os ossos, mas também para nossa saúde. Praticar exercícios vai te ajudar a manter todo seu corpo trabalhando de forma saudável.

Ter ossos e articulações fortes evitam com que você se machuque. Para isso, mantenha uma rotina de exercícios regulares com o acompanhamento de um profissional, visando uma vida com mais disposição.

#### **3. Mantenha o peso sob controle**

Você sabia que manter o peso sob controle é essencial para manter a saúde dos ossos em dia? A obesidade e sobrepeso também são extremamente prejudiciais aos ossos, pois fazem com que eles carreguem mais do que são capazes de suportar.

Além disso, as pessoas que estão acima do peso costumam se sentir mais cansadas e têm mais propensão ao desenvolvimento de fraturas e outros problemas envolvendo a saúde mental e física.

#### **4. Evite hábitos nocivos à saúde**

É válido destacar que hábitos ruins, como o consumo exagerado de álcool, cafeína e fumar podem aumentar a chance do desenvolvimento de doenças ósseas. Em especial, a osteoporose.

Nessa doença, os ossos ficam mais fracos e quebradiços, fazendo com o que o paciente precise tomar medicamentos e suplementos. Portanto, evitar esses vícios e hábitos é de grande benefício à saúde.

### **5. Use calçados adequados**

Utilizar calçados desconfortáveis e de má qualidade é prejudicial à sua saúde óssea. O uso do calçado adequado ajuda manter seus ossos em boas condições.

Na hora de selecionar seus sapatos, sandálias e tênis, escolha opções confortáveis, anatômicas e leves. Leve em conta o formato do seu pé e observe o material e flexibilidade do calçado.

### **6. Visite seu médico regularmente**

Por fim, não se esqueça de sempre visitar seu médico com frequência e seguir fielmente as suas recomendações.

Realizar seus exames de check-up com determinada frequência é de suma importância para conferir se está tudo em ordem com seu organismo. Além disso, você deve relatar ao profissional quaisquer mudanças e dores.

É preciso se preocupar com a saúde dos ossos desde cedo, para que mais tarde não seja preciso fazer tratamentos para sanar esse problema. Com isso, é possível nos manter ativos, de pé e capazes de realizar o que queremos. Ossos saudáveis permitem que você viva uma vida saudável.

**Fonte:** <https://doctorshoes.com.br/blog/dicas/saude-dos-ossos/>



Prevenção não tem idade. Vacine-se!

### **“MELHOR PREVENIR DO QUE REMEDIAR”**

**Mais do que uma prevenção individual, a falta de vacinação é um hábito que prejudica toda a humanidade.**

**Por quê? Simples! Quanto mais pessoas não vacinadas, maiores as chances de os vírus de doenças já erradicadas retomarem.**

### **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.**

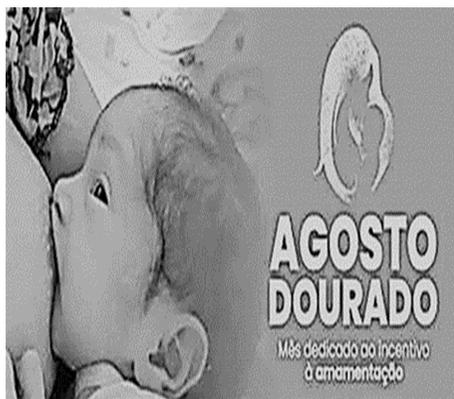
**Todas às quintas-feiras, novo vídeo será divulgado.**



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

# TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR

## CALENDÁRIO DE 2022



### SETEMBRO

**10** Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

**24** Homenagem à Ibejada - 16h

### NOVEMBRO

**02** Prece para os desencarnados (4ª feira - feriado) - 16h

**19** Imantação dos Orixás (sábado) - 18h

**26** Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

### AGOSTO

**13** Homenagem à Iemanjá - 16h

**27** Consulta com Exu e Pombagira e Prece para os pais - 16h

### OUTUBRO

**08** Corrente do Oriente - 16h

**09** SACUDIMENTO (Domingo) - 08h às 16h

**15** Gira Cigana - 16h

**29** Homenagem a Xangô - 16h

### DEZEMBRO

**03** Homenagem a Zé Pelintra - 16h

**10** Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 13:30h às 15:30h

**10** Homenagem à Iansã e Oxum - 16h

**17** Homenagem a Omolú e Descarrego com Exu - 16h

# AGOSTO

## Lilás

CAMPANHA DE COMBATE  
A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA  
CONTRA MULHER

## **ORIXÁS DO MÊS:**

**15 de agosto - IEMANJÀ**



Rege o mar que é um santuário natural, um altar aberto a todos, por isso conhecida como a “Rainha do Mar”.

Vivifica os sentimentos e desperta nos seres a criatividade, o desenvolvimento de ideias, amor e bem-estar.

Simboliza o amparo, a maternidade.

Iemanjá cura enfermidades do espírito, irradia energias purifica-

doras para nosso organismo. É a água que nos dá a vida, como uma força divina.

Rege nossos lares, as casas e a família. Ela traz união entre as pessoas, sejam elas ligadas por sangue, ou não. Está nas reuniões, nos aniversários, festas de casamento e comemorações familiares, trazendo amor e harmonia para todos.

Sua vibração está nos momentos de preocupação com os nossos entes queridos.

Traz abundância e prosperidade.

Atua em nosso chacra frontal, um dos centros de força responsáveis pela intuição e vidência no campo da mediunidade

**Sincretismo:** Nossa Senhora da Glória

**Saudação:** Saravá Iemanjá! Odoyá! Odociabá!



## **14 de agosto - Dia dos Pais**

Um grande abraço ao Pai Jorge Sanches, a todos os pais do corpo mediúnico, aos consulentes e amigos do TUCC.

Que Oxalá os abençoe!

## **REFLEXÃO DE TERREIRO**



Quem não está para doar também não está para receber...

Todos querem...

Todos querem incorporar o Erê mais fofo, o Caboclo mais forte, o Pai-Velho mais sábio, o Exú ou Pomba Gira mais temível. Poucos incorporam as doutrinas, os ensinamentos, os alertas, os conselhos, as recomendações...

Todos querem fazer trabalhos nas matas, nas praias, nas montanhas, nos rios, nas estradas, no cemitério....

Poucos querem varrer o chão, tirar o lixo, lavar a louça, arrumar as cadeiras, justamente no Terreiro onde os Orixás, Guias e Protetores trazem sua luz...



Todos querem trabalhar com oferendas de velas, ervas, alguidares, elementos mágicos....

Poucos querem raspar a tábua, esvaziar os cinzeiros, lavar os alguidares, raspar o respingo de vela.

Todos querem aprender mirongas, banhos, encantamentos, fórmulas, pontos riscados...

Poucos querem respeitar a hierarquia, acatar as normas, saudar e respeitar o chão santo...

Todos querem ver, ouvir, sentir, receber intuição...

Poucos querem ouvir as razões, ver as fraquezas, sentir a sensibilidade, intuir as carências de seu irmão...

Todos querem firmar o congá, cruzar imagem, vestir o branco, cantar pontos, bater palma, riscar a tábua...

Poucos querem ter humildade, serenidade e sinceridade...

Todos querem a roupa mais vistosa, a guia mais elaborada, o chapéu, o brinco, a capa, a saia, o instrumento mais exóticos...

Poucos querem se vestir com a armadura da fé, se vestir com as armas da coragem... e pior ainda, não querem se despir do orgulho, da vaidade e da arrogância...

Todos querem, poucos fazem

Todos querem, poucos recebem.

Todos reclamam, poucos aprendem.

Poucos olham pra dentro de si mesmos ou para o lado...

A UMBANDA quer ser para todos,

mas a UMBANDA, infelizmente, é para poucos...

*Autor desconhecido.*

<https://radiovinhadeluz.com.br/noticia/312717/texto-reflexao-de-terreiro>

## REFLEXÃO

### PREGOS NA PAREDE – EXERCÍCIO DA PACIÊNCIA



Era uma vez um menino que tinha um temperamento ruim. Seu pai lhe deu um saco de pregos e lhe disse que cada vez que perdesse a calma, ele deveria pregar um prego na parte de trás da parede. No primeiro dia o garoto havia pregado 37 pregos na parede.

Ao longo das próximas semanas, como ele aprendeu a controlar sua raiva, o número de pregos martelados por dia diminuiu gradualmente. Ele descobriu que era mais fácil controlar seu gênio do que pregar pregos na parede.

Finalmente chegou o dia em que o garoto não perdeu a paciência com tudo. Ele contou a seu pai sobre isso e o pai sugeriu que o menino agora tirasse um prego por cada dia que ele fosse capaz de manter seu temperamento.

Os dias foram passando e o menino foi finalmente capaz de dizer a seu pai que todos os pregos foram embora. O pai pegou o filho pela mão e levou-o para a parede. Ele disse:

– Você fez bem meu filho, mas veja os buracos na parede.

A parede nunca será a mesma. Quando você diz coisas com raiva, elas deixam uma cicatriz como esta. Depois de ferir seus entes queridos não importa quantas vezes você diga que sente muito, a ferida ainda estará lá. Uma ferida verbal é tão má quanto uma física.

Lembre-se que os amigos são joias raras, de fato. Eles fazem você sorrir e nos encorajam para o sucesso; Eles emprestam um ouvido, compartilham palavras de louvor e eles sempre querem abrir seus corações para nós. Mostre aos seus amigos o quanto você se importa com eles.

**Que possamos tirar uma lição dessa reflexão.**

**Fonte:** <https://doctorshoes.com.br/blog/dicas/saude-dos-ossos/>  
<https://www.asomadetodosafetos.com/2016/05/pregos-na-parede-exercicio-da-paciencia.html>

## 10º SARAU

Umbanda Curimbas e Axés  
28/08 13h – Clube Marabu  
Rua Clarimundo de Melo, 197  
Encantado Rio de Janeiro (RJ)

Reservas de Mesa:  96404-6186

## HOMENAGEADOS



Dejair Monteiro



Marcelo Varanda

## IMANTAÇÃO DOS ORIXÁS

**Imantação dos Orixás 19/11/22 (sábado) - 18h.**  
**Valor: R\$ 70,00 (Setenta Reais).**



**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) para que possam efetuar as matrículas.**



## TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR

Endereço com referência:

Rua: Moreira de Azevedo, 17 – Cascadura – RJ



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



[www.facebook.com/temploumbandista caboclo caçador](http://www.facebook.com/temploumbandista_caboclo_caçador)