

# Vivência

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

OUTUBRO/2022

ANO VIII – Nº 094

## VOCÊ É O REFLEJO DA SUA RELIGIÃO



Muito se fala sobre a postura do médium dentro do terreiro, mas você tem prestado atenção em o que você reflete na sua vida social?

Quando uma pessoa não conhece uma religião, ela pode associá-la a pessoas das quais fazem parte dela. Quando você, como umbandista, tem uma postura ética na sua vida e mantém boa relação com as pessoas, com o seu trabalho e com a sua comunidade, suas ações serão usadas como base no julgamento da sua religião por aquele que não conhece.

Se o outro indivíduo vê em você uma pessoa honesta, caridosa (no sentido de ajudar sem esperar nada em troca), paciente, leal (entre outros adjetivos que podemos incluir em boas relações interpessoais), logo, quando o indivíduo pensar na sua religião, ele vai pensar **“se fulano é bom, a religião dele também é”**, porque não faria sentido você ser bom e fazer parte de uma religião que pratica o “mal”, certo? Significa que você deve ser perfeito aos olhos de todos? Não. Significa que todos os dias é dia de avaliar suas ações, atitudes, pensamentos e conversas. Não basta cuidar da postura no terreiro, afinal sua religião não se limita a este espaço. É preciso cuidar de si mesmo sempre.

Orar e vigiar é uma frase que se aplica aqui e em todos os setores da sua vida.

Fica o questionamento: O que você está refletindo da Umbanda para seus amigos, colegas de trabalho e familiares?

**Fonte:** *Grupo de Estudos Umbanda Saber - Texto por: Anne Raysa V. Nunes*

## CONDUTA DO MÉDIUM



Ser umbandista é muito mais do que manifestar sua mediunidade no terreiro. Ser umbandista está muito mais ligado às atitudes e práticas religiosas do médium, do que apenas incorporar uma entidade durante as giras. É preciso ter uma conduta condizente com o trabalho que exerce dentro do terreiro, lembrar-se das sábias palavras dos Guias, que ensinam seus médiuns a serem humildes, praticantes do amor, da

caridade e sobre como zelar sempre pela paz. Abaixo, algumas atitudes para refletir e pôr em prática no dia a dia dentro e fora do Templo de Umbanda:

- Mantenha sempre (dentro e fora do templo) uma conduta irrepreensível, de forma que não dê brecha para críticas.
- Lembre-se: qualquer “deslize” vai refletir diretamente na sua religião, no seu terreiro e em você mesmo, pois quem não conhece a religião, enxerga em você as virtudes dela.
- Estude, leia, pesquise, instrua-se nos assuntos espirituais elevados, buscando continuamente o conhecimento para combater a prática da intolerância e ignorância religiosa.
- Conserve os pensamentos elevados, mantendo a sua saúde psíquica vigiada constantemente, para nunca ceder às más vibrações e emanções.
- Não julgue. Não cabe a ninguém julgar quem é melhor ou quem não é. O julgamento é a porta de entrada para críticas desnecessárias. Além disso, todos possuem defeitos que precisam combater. **Lembre-se sempre: não julgue e não serás julgado.**
- Não imponha seus dons mediúnicos e não tente convencer ninguém de que você está certo. Afinal, todas as religiões estão corretas, pois a verdade de uma religião não significa a verdade de outra e nem por isso passa a ser mentira.
- Cuidado com os três maiores erros: vaidade, sexo e ganância. Muitos médiuns “caem” por se deixarem levar pela mediunidade, achando-se melhores do que os demais, ou achando que suas entidades são melhores que as demais; pelo sexo quando se aproveitam de seus dons mediúnicos para ter relações com “terceiras intenções” e com a ganância, quando passam a cobrar pelos atendimentos, sendo esse último uma prática proibida na Umbanda.

- Responsabilize-se pelos seus atos, dentro e fora do terreiro, incorporado ou não. É como diz o velho ditado **“Você colhe o que planta”**. Por isso, não coloque a culpa no espiritual, quando algo “imprevisto” e “negativo” acontecer em sua vida, lembre e reflita sobre seus atos no passado. Muitas “demandas” são frutos dos atos pessoais!



- Em dia de gira, mantenha-se sempre com os pensamentos sublimes e atitudes benevolentes. Evite se estressar ou falar palavrões, pois o médium precisa estar sintonizado com a vibração dos seus guias.

- Sempre que falar de sua religião, busque o bom-senso e o conhecimento, pois, para quem não conhece a Umbanda, a primeira impressão é a que fica. E lembre-se sempre, seu templo é o reflexo das suas atitudes. As pessoas “conhecerão” a Umbanda de acordo com o que elas veem em você. Assim sendo, mantenha-se atento e vigilante quanto o que fala, faz e pensa sobre si próprio, sobre a religião e sobre o irmão.

**Fonte:** <https://aprendinaumbanda.com/2015/05/28/conduta-do-medium/> - Publicado em 28 DE MAIO DE 2015: Anne Raysa V. Nunes

## **Xangô: 28 de outubro**

### **Deus da Justiça, Senhor das pedreiras.**

#### **Sincretismo: São Judas Tadeu**



Xangô é o Orixá considerado Deus da Justiça, dos raios, dos trovões e do fogo, além de ser conhecido como protetor dos intelectuais.

Comparado com outras divindades, Xangô seria o equivalente a Zeus, para os gregos, Tupã, para os tupi-guarani, Júpiter, na mitologia romana, ou Odin, para os escandinavos.

Este orixá é considerado o mestre da sabedoria, gerando o poder da política e justiça. Recorremos a Xangô para resolver problemas relacionados

com documentos, estudos, trabalhos intelectuais.

Etimologicamente, Xangô é uma palavra de origem iorubá, onde o sufixo "Xa", significa "senhor"; "angô" (AG + NO = "fogo oculto") e "Gô", pode ser traduzido para "raio" ou "alma". Assim sendo, "Xangô" significaria "senhor do fogo oculto".

O "Machado de duas lâminas ou Oxé, é o símbolo principal de Xangô

**Saudação:** “Kaô Kabecilê”!

# TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR

## CALENDÁRIO DE 2022



### NOVEMBRO

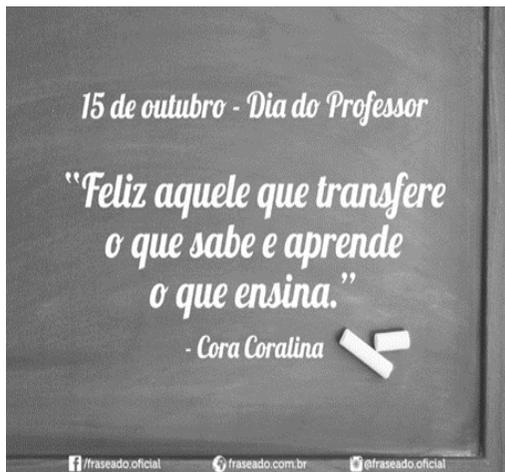
02	Prece para os desencarnados (4ª feira - feriado) - 16h
19	Imantação dos Orixás (sábado) - 18h
26	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

### 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



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

## **OUTUBRO ROSA - SAÚDE DA MULHER**

### **SEIS (6) DICAS PARA TER UMA VIDA LONGA E SAUDÁVEL**



Algumas dicas importantes para que você possa manter sua saúde em dia.

#### **1. Cuide do seu coração**

No Brasil, de acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, a incidência de infarto em mulheres tem crescido e deverá passar a de homens em poucos anos.

A cada ano, mais mulheres são vítimas de doenças cardiovasculares no Brasil. Por conta disso, são necessários alguns cuidados especiais, já que o músculo cardíaco delas possui algumas particu-

laridades em relação ao dos homens. O coração delas é menor, as artérias coronárias são mais estreitas e a frequência cardíaca de repouso maior, ou seja, o coração é mais acelerado. Essas mudanças, em si, não são grandes causadoras de problemas, mas é importante ficar atenta, porque o diâmetro dos vasos pode favorecer o acúmulo de gorduras no futuro. Também são diferentes os sintomas que as mulheres sentem em caso de infarto. Geralmente não há a presença de dois sinais bastante reconhecidos: aquela forte dor no peito do lado esquerdo e o formigamento no braço.

Visite regularmente seu cardiologista e mantenha seus exames em dia.

#### **2. Durma bem**

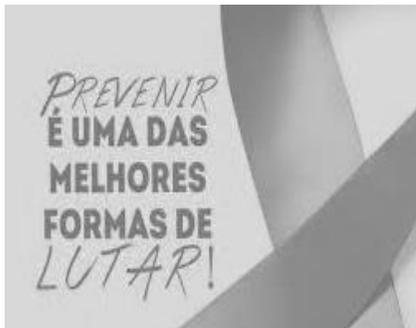
Dormir pouco e mal não faz bem à saúde. No entanto, novos estudos apontam que as mulheres são as principais vítimas da privação de sono.

Um estudo conduzido pela Faculdade de Medicina de Warwick, na Inglaterra, diz que mulheres que dormem pouco estão mais sujeitas a sofrer de aumento da pressão arterial.

Os pesquisadores de Warwick afirmam que as mulheres tendem a dormir menos que os homens devido ao maior número de atividades que desempenham (conciliando trabalho, família, casa e vida pessoal).

O sono é importante para regular as funções cerebrais, incluindo a regulação dos níveis hormonais, daí também o maior risco de mulheres que dormem mal serem obesas, pois as substâncias que afetam o apetite sofrem alterações. Em média, mulheres que dormem menos do que seis horas por noite consomem 329 calorias a mais por dia do que as que descansam mais tempo.

### 3. Controle o estresse



As mulheres são mais estressadas que os homens de acordo com dados do Programa de Avaliação do Estresse da Beneficência Portuguesa de São Paulo. Os hormônios fazem o estresse afetar homens e mulheres de maneira diferente. Preocupação excessiva, tensão crônica, tremores, sensação de respiração curta ou sufocada, medo de perder o controle, medo de morrer ou ondas de calor são

alguns dos sintomas da ansiedade relacionados ao estresse. Realize atividades que proporcionam prazer, como ler um livro, praticar atividades físicas ou ouvir música.

### 4. Diga não ao sedentarismo

O sedentarismo é, atualmente, considerado uma doença pela Organização Mundial da Saúde e deve ser tratado como tal. Ele é um dos principais causadores de outras doenças, como obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e até problemas emocionais. Praticar ao menos 30 minutos de atividade física três vezes por semana já são suficientes para trazer enormes benefícios à sua saúde.

### 5. Alimente-se bem

Um estudo realizado pela Boston University e publicado no jornal American Journal of Epidemiology descobriu que mulheres que comem duas porções de vegetais por dia têm 45% menos chances de desenvolver câncer de mama. Segundo a pesquisa, alimentos como brócolis, mostarda, couve e hortaliças verdes desempenham um papel ainda maior na redução de chances de câncer de mama, pois são ricos em glucosinolatos, aminoácidos que tem uma função importante na prevenção e tratamento da doença. Além deles, outros alimentos como alho, nabo, alface, abóbora e espinafre possuem menores quantidades de glucosinolatos, e devem fazer parte da dieta.

### 6. Previna-se

Algumas doenças acometem somente as mulheres como câncer de mama, câncer de colo de útero e endometriose. Outras, apesar de também atingirem homens, são mais comuns entre as mulheres como infecção urinária, osteoporose e candidíase. Visite regularmente um ginecologista e mantenha seus exames atualizados. Não espere pelos sintomas.

**Prevenção adequada trazem longevidade e qualidade de vida.**

**Fonte:** <https://www.tcrclinica.com.br/noticias/saude-da-mulher-6-dicas-para-ter-uma-vida-longa-e-saudavel>

## "O HOMEM QUE ESPERAVA SÓ POR DEUS"



Numa cidade, havia um homem que dizia confiar plenamente na providência divina. Certo dia, choveu tanto que até a barragem próxima desabou e as águas subiram rapidamente. Todos saíram de casa e foram deixando a cidade, nos transportes públicos que a prefeitura e os bombeiros colocaram à disposição. Apenas o piedoso homem não arredou pé, dizendo:

- Confio em Deus, que há de me salvar!  
E, assim, apesar da insistência de sua

esposa e seus familiares, ele ficou.

O nível da água continuou a subir e o homem viu-se obrigado a ir para o andar superior da casa. Olhou pela janela e viu se aproximar uma lancha com a equipe de resgate. Os bombeiros insistiram para ele pular e ficar a salvo, mas o homem se limitou a responder:

- Deus é minha proteção. Ele me salvará!

A água, implacável, chegou ao primeiro andar. O homem subiu no telhado da casa e, olhando ao redor, viu que a água cobria tudo. Então chegou um helicóptero de resgate e lançou na direção dele uma escada:

- Segure na escada que vamos puxá-lo para cima! – dizia um homem com alto-falante.

Mas foi inútil repetir cem vezes. Nosso piedoso homem só dizia:

- Deus sabe que confio na sua divina providência. Ele há de me salvar, e mais ninguém.

Enfim, as águas subiram ainda mais e cobriram tudo. E nosso homem morreu afogado ...

Ao chegar às portas do paraíso, ele foi se queixar a Deus Pai:

- Mas, Senhor, eu clamei tanto por ti, e me deixaste morrer!

Agora ninguém mais vai acreditar em tua providência divina!

- Meu querido filho – respondeu Deus, em sua infinita paciência - como pode dizer que não o ajudei? Primeiro enviei vários transportes públicos, depois uma lancha segura com equipe de resgate, por último um helicóptero... Que mais poderia eu fazer?



*Autor Desconhecido*

**Fonte:** 99 PARÁBOLAS (Paco, S.J.)

NUNCA JULGUE O PRÓXIMO  
PRECIPITADAMENTE, VOCÊ  
NÃO ESTÁ NO LUGAR DELE.

## PROVAVELMENTE

Antes de qualquer palavra depreciativa sobre a vida dos semelhantes, coloca-te no lugar de quem pretendes criticar.

Imagine-te – mas imagina-te com sinceridade – na situação de quem é alvo de teus comentários.

Estivesses vivenciando as experiências que vivenciam, provavelmente fizesses pior.

Caso sofresse o que sofrem, é possível que não te mantivesses com tanta dignidade.

Sustentasses a luta íntima que sustentam, não serias capaz de prever a tua reação.

Atravessasses as dificuldades que atravessam, talvez não resistisses às injúrias que são compelidos a ouvir.

Imagina-te na pele de quem amarga a incompreensão alheia, ante os acontecimentos que lhe fugiram ao controle.

Provavelmente, sequer tivesses ânimo para defender-te de quem, para acusar-te, mais tivesse que fazer, ao abrir a boca.

**Fonte:** *Vigiai e Orai – Carlos A. Baccelli (Irmão José)*



## IMANTAÇÃO DOS ORIXÁS

**Imantação dos Orixás 19/11/22 (sábado) - 18h.**

**Valor: R\$ 70,00 (Setenta Reais).**

**Pagamento até 10/11/22.**



**TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR**

Endereço com referência:

Rua: Moreira de Azevedo, 17 – Cascadura – RJ



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



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