

# Vivência

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

ABRIL/2023

ANO IX – Nº 100

## OGUM – O GUERREIRO



Símbolo de batalhas e vitórias, Ogum é um dos Orixás mais cultuados no Brasil. É considerado o “comandante supremo”, o Orixá das batalhas, que luta à frente com todas as suas forças.

Ao precisar de proteção em momentos de perigo, é a ele quem se deve chamar e pedir ajuda.

Foi Ogum quem ensinou à humanidade os conhecimentos sobre guerra e sobre o trabalho com o metal. Levando, dessa forma, evolução para todos.

Ogum é vida, ânimo. É a força que nos impulssiona ,a cada amanhecer, para enfrentar as batalhas diárias.

É Ele quem nos dá coragem para olharmos dentro de nós , identificando e enfrentando nossas imperfeições, vícios, medos e inseguranças( dragões, lado humano).

Sua espada lembra que devemos buscar um caminho reto, com disciplina para alcançar nossos objetivos.

Protegidos pela fé, munidos de amor e gratidão, afastando pensamentos e sentimentos negativos( elmo, armadura e capa),sairemos vencedores nos desafios, relacionados ao nosso aprendizado e evolução.



**OGUM – 23 de abril.**

**SINCRETISMO: SÃO JORGE.**

**SAUDAÇÃO: OGUNHÊ!**

## ORAÇÃO PARA OGUM



“Eu andarei vestido e armado com as armas de São Jorge, para que meus inimigos tendo pés não me alcancem, tendo mãos não me peguem, tendo olhos não me enxerguem e nem pensamentos eles possam ter para me fazerem mal. Armas de fogo o meu corpo não alcançarão, facas e lanças se quebrarão sem ao meu corpo chegar, cordas e correntes se arrebentarão sem o meu corpo amarrarem.

Jesus Cristo me proteja e me defenda

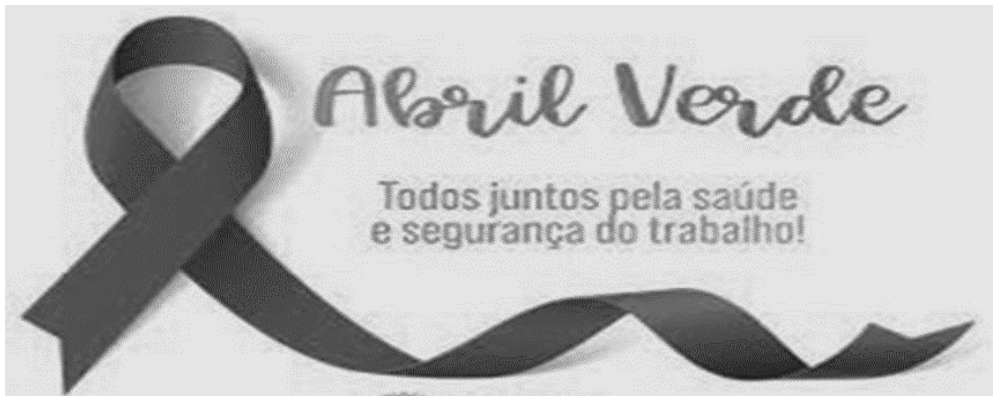
com o poder de sua santa e divina graça,

Virgem Maria de Nazaré, me cubra com o seu sagrado e divino manto, protegendo-me em todas minhas dores e aflições,

E Deus com a sua divina misericórdia e grande poder, seja meu defensor, contra as maldades e perseguições dos meus inimigos.

Glorioso São Jorge, em nome de Deus, estenda-me o seu escudo e as suas poderosas armas, defendendo-me com a sua força e com a sua grandeza, do poder dos meus inimigos carnisais e espirituais e de todas suas más influências, e que, debaixo das patas de seu fiel ginete, meus inimigos fiquem humildes e submissos a Vós, sem se atreverem a ter um olhar sequer que me possa prejudicar.

Assim seja com o poder de Deus e de Jesus e da falange do Divino Espírito Santo. Axé!”



**TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR**  
**CALENDÁRIO DE 2023**



<b>ABRIL</b>	
<b>02</b>	SACUDIMENTO (Domingo) - 08:30h às 17:30h
<b>15</b>	Corrente do Oriente - 16h
<b>22</b>	Doutrina - Estudo do Evangelho 13:30h às 15:30h
<b>22</b>	Homenagem a Ogum (Véspera) - 16h

<b>MAIO</b>	
<b>13</b>	Homenagem aos Pretos Velhos - 16h
<b>20</b>	Gira Cigana - 16h
<b>27</b>	Consulta com Exu e Pombagira e Prece para mães - 16h

<b>JUNHO</b>	
<b>10</b>	Homenagem aos Exus e Pombagiras - 16h
<b>24</b>	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

<b>JULHO</b>	
<b>08</b>	Corrente do Oriente - 16h
<b>29</b>	Doutrina - Estudo do Evangelho 13:30h às 15:30h
<b>29</b>	Homenagem à Nanã - 16h

<b>AGOSTO</b>	
<b>12</b>	Homenagem à Iemanjá e Saída de Santo - 16h
<b>26</b>	Consulta com Exu e Pombagira e Prece para os pais - 16h

<b>SETEMBRO</b>	
<b>16</b>	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h
<b>30</b>	Homenagem à Ibejada - 16h

<b>OUTUBRO</b>	
<b>07</b>	Corrente do Oriente - 16h
<b>21</b>	Gira Cigana - 16h
<b>22</b>	SACUDIMENTO (Domingo) - 08:30h às 17:30h
<b>28</b>	Homenagem a Xangô - 16h

<b>NOVEMBRO</b>	
<b>02</b>	Prece para os desencarnados (5ª feira - feriado) - 16h às 19h
<b>05</b>	CACHOEIRA (domingo) - 07h às 18h
<b>18</b>	Imantação dos Orixás (sábado) - 18h
<b>25</b>	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

<b>DEZEMBRO</b>	
<b>02</b>	Homenagem a Zé Pelintra - 16h
<b>09</b>	Doutrina - Estudo do Evangelho 13:30h às 15:30h
<b>09</b>	Homenagem à Iansã e Oxum - 16h
<b>16</b>	Homenagem a Omolú e Descarrego com Exu - 16h



**PARABÉNS A TODOS OS MÉDIUNS E CONSULENTES ANIVERSARIANTES DO MÊS DE ABRIL/2023. MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!**

## VIVA SAUDÁVEL

### NUTRICIONISTA LISTA 10 SINAIS QUE O SEU CORPO DÁ QUANDO VOCÊ ESTÁ EXAGERANDO NO AÇÚCAR



A nutricionista Juliana Vieira também elencou as doenças crônicas que o consumo exagerado do açúcar pode causar

Ele está no pãozinho consumido no café da manhã, no preparo de bebidas e na maioria das receitas. E é também um dos maiores vilões da saúde: o açúcar refinado. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no máximo 10% das calorias diárias devem ser provenientes do consumo de açúcar.

O consumo em excesso pode ocasionar diversos problemas de saúde. De acordo com a nutricionista Juliana Vieira, o açúcar não tem um bom valor nutricional e é bastante calórico. Ela listou os sinais que o corpo dá quando você está com açúcar elevado no sangue.

- 1) Micções frequentes;
- 2) Aumento da sensação de sede;
- 3) Aumento da sensação de fome;
- 4) Dores de cabeça;
- 5) Dificuldade de concentração;
- 6) Visão turva;
- 7) Fadiga;
- 8) Prurido;
- 9) Boca seca;
- 10) Oscilação de peso.

#### **Confira doenças crônicas que o excesso de açúcar pode acarretar:**

**1. Problemas circulatórios:** excesso de glicose no sangue pode causar a obstrução de vasos e, dessa forma, originar problemas cardiovasculares.

**2. Dificuldade no processo de cicatrização:** a ingestão de açúcar provoca um processo inflamatório dentro das células, o que atrapalha as células e tecidos em processo de cicatrização.

**3. Diabetes:** é caracterizada por um estado de hiperglicemia constante, que se deve em alguns casos, à insuficiente produção de insulina pelo organismo - diabetes tipo 1- ou à insuficiente ação da insulina - diabetes tipo 2 - e frequentemente, à combinação destes dois fatores.

**4. Problemas renais:** com a glicose alta, os rins ficam sobrecarregados para filtrar o sangue - o que pode ocasionar alguns problemas a longo prazo. A nutricionista faz uma recomendação.

"Dê preferência aos adoçantes naturais (como o mel e xilitol) ou até mesmo aos açúcares mascavo e demerara, que são opções mais saudáveis. A vida é mais leve e doce sem açúcar", finaliza.

<https://p2.trrsf.com/image/fget/sc/80/30/images.terra.com/2023/02/15/logo-viva-saude>

## **ESSA PARÁBOLA DO LEÃO VAI TE ENCHER DE CORAGEM E FORÇA**



Em uma distante savana africana, um leão ficou perdido. Ele estava fora de seu território há mais de vinte dias, e a sede e a fome estavam enfraquecendo-o. Por sorte, ele encontrou um lago com águas frescas e límpidas. Rapidamente, ele correu para beber água para assim aliviar sua sede e salvar sua vida.

Ao se aproximar, viu seu rosto refletido naquelas águas limpas e tranquilas.

- Uau! O lago pertence a outro leão – ele pensou e aterrorizado, fugiu sem beber.

A sede estava ficando maior e ele sabia que, se não bebesse, morreria. Na manhã seguinte, armado de coragem, ele se aproximou do lago novamente. Como no dia anterior, ele viu seu rosto refletido e novamente, em pânico, ele recuou sem beber.

E assim os dias foram passando, e o leão cada vez mais fraco, com muita sede. Finalmente, no próximo dia, ele entendeu que não teria mais o que fazer, se ele não bebesse a água, ele morreria!

Ele finalmente tomou a decisão de beber água do lago, não importando o que acontecesse, decidiu que precisava enfrentar o seu rival ou acabaria morrendo!

Ele se aproximou do lago com determinação, nada importava agora. Ele abaixou a cabeça para beber... e seu rival, o temido leão, desapareceu!

Moral da história: A grande maioria dos nossos medos é imaginário. Quando nos atrevemos a enfrentar, eles acabam desaparecendo. Não deixe seus pensamentos te dominar e impedir que você avance com seus propósitos.

**Fonte:** <https://mundoperdido.com.br/parabola-do-leao/>

## OUTONO



Entramos no Outono. Saímos do Verão, de um período de calor, paixão, estimulação intelectual, e de alguma exaustão, para receber dias mais frescos e mais curtos. À medida que a temperatura arrefece, observamos a natureza a entrar numa energia de maior contração, ensinando-nos sobre a importância de ir para dentro. Ficamos naturalmente mais introspectivos, mais orientados para o nosso interior e mais dedicados

a práticas de bem-estar, porque energeticamente é isso que está a acontecer na natureza.

<https://www.simplyflow.pt/o-que-nos-ensina-a-natureza-no-outono/>

### COMO CUIDAR DA SAÚDE NO OUTONO COM DICAS EFICAZES:

1. Evite ambientes fechados.
2. Beba muita água.
3. Mantenha a pele hidratada.
4. Lave sempre as mãos para cuidar da saúde.
5. Higienize suas roupas.

Estamos no mês em que homenageamos Ogum. Esse Orixá nos direciona para a “**Disciplina**”.

O texto abaixo nos mostra como esse atributo é importante em nossa vida.

### A VIRTUDE DA DISCIPLINA



Certas palavras e expressões às vezes têm seu sentido deturpado ou reduzido.

Assim ocorre com a disciplina, frequentemente entendida como submissão a um agente externo.

O termo remeteria à ação que sujeita a vontade de outrem.

Por exemplo, o pai que disciplina seu filho ou o comandante que conduz suas tropas sob um regime disciplinar severo.

Embora a disciplina sob o aspecto exterior seja necessária, ela a tal não se circunscreve.

Na realidade, é sob o prisma interno que a disciplina revela seu mais rico potencial.

Trata-se de uma virtude que viabiliza a aquisição de todas as outras.

Sem disciplina, não há avanço e transformação moral e intelectual.

A criatura indisciplinada permanece como sempre foi.

Seus vícios e debilidades não encontram firme oposição e os mesmos erros são incessantemente repetidos.

A disciplina atua no plano da vontade.

Ela estabelece regras e define como deve ser o comportamento futuro.

O homem disciplinado diz a si mesmo que deve fazer e se mantém firme no propósito.

Mesmo contra seus interesses e tendências naturais, segue o programa de melhoramento que se impôs como meta.

A disciplina consiste em uma força interior que permite a alteração de velhos hábitos.

Não se trata apenas de decidir ser melhor, mas de colocar em prática o que se decidiu.

Certamente há vacilos, mas logo o homem disciplinado retoma seu projeto inicial.

Ele não se permite desistir, quando percebe a viabilidade da meta que elegeu para si.

Todos os Espíritos, atualmente vinculados à Terra, já passaram por incontáveis encarnações.

No longo processo de aprendizado, cometeram muitos equívocos e desenvolveram maus hábitos.

Certas tendências do pretérito remoto, ainda hoje, se fazem presentes nos homens.

Nos primórdios da evolução, o Espírito era despido de cogitações intelectuais e morais mais complexas.

As preocupações do ser resumiam-se à preservação da vida e à perpetuação da espécie.

O tempo não gasto com a satisfação dessas necessidades era dedicado ao ócio.

Assim, o gosto excessivo pelo descanso lembra as fases primitivas da existência imortal.

O mesmo ocorre com a preocupação desmedida com alimentação e sexo.

Nada há de errado com a satisfação das necessidades elementares da vida, em um contexto de dignidade.

O vício reside no excesso e na fixação do pensamento em atividades que são meramente instrumentais.

A destinação do Espírito humano é excelsa.

Compete-lhe vencer a si mesmo, libertar-se de hábitos primários e preparar-se para experiências transcendentais do intelecto e do sentimento. Ocorre que isso somente é possível com muita disciplina. Sem uma vontade firme aplicada na correção do próprio comportamento, ninguém avança. Maus hábitos, como maledicência, gula, preguiça e leviandade sexual, não somem por si sós. Eles devem ser corajosamente enfrentados e subjugados. O abandono de vícios é lento e doloroso. No princípio, o esforço necessário é hercúleo. Mas gradualmente se percebe o peso que representam as más tendências. Surge uma sensação de liberdade e de leveza, com a adoção de um padrão digno de comportamento. Então, o que era difícil se torna fácil e prazeroso, pois a disciplina gera a espontaneidade.

**Pense nisso.**

**Fonte:** Redação do Momento Espírita

## **Patacori, Ogum!**



**Este mês, o Vivencia chega à centésima edição. Agradecemos à espiritualidade a oportunidade de aprendizado e ao Pai Jorge Sanches a confiança e cooperação. Que possamos continuar com a proteção dos mentores do TUCC.**

**Obrigado por tudo!  
Regina Celia e Wilton Dezone.**



## **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)