

Vivência

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

JULHO/2023

ANO IX – N° 103

ORIXÁ DO MÊS: NANÃ - 26 de julho **SINCRETISMO: Santa Ana.**



Por ser uma anciã, Nanã Buruquê está presente desde a criação da humanidade. Ela é a “Mãe –Terra Primordial”, dos grãos e dos mortos.

Nanã Buruquê é uma grande matriarca de muita sabedoria. Representa a velhice, a experiência da vida e os aprendizados mais profundos.

De temperamento brando, acolhe e orienta seus filhos. Muitas vezes, é temida, intransigente e austera. Mas respeitada como a mais velha das Yabás (orixás femininos).

Nanã é responsável pelo portal entre a vida e a morte. Ela limpa a mente dos espíritos desencarnados para que possam se livrar dos sofrimentos da sua jornada, reencarnando sem os rastros da vida anterior. Por isso, quando envelhecemos, ao decorrer dos anos, começamos a perder a memória.

Ela também é a protetora dos doentes, desabrigados, deficientes e idosos. Matriarca da água parada, mas não infértil. Nanã é dos charcos, mangues e pântanos.

Nanã é um importante orixá feminino relacionado com a origem do homem na Terra. Do ponto de vista divino, sua relação com o barro, mistura de água e terra, coloca essa divindade nos domínios existentes entre a vida e a morte.

Ela é o cuidar da vida, garantindo a dignidade na hora final, para que o ser pereça sem amedrontamentos, sem traumas.

"Naná é considerada a avó de energia amorosa e feminina na Umbanda. Ela é extremamente acolhedora e é para ela que os filhos da religião pedem ajuda na hora que precisam se libertar do passado e se perdoarem."

ORAÇÃO

"À minha mãe Nanã, eu peço a benção e proteção para todos os passos de minha vida.

À minha mãe Nanã, eu peço que abençoe o meu coração, minha cabeça, meu espírito e corpo.

Que aos poderes dados somente à Senhora das Senhoras, sejam caridosos e benevolentes, e me escondam de meus inimigos ocultos e poderosos. Minha querida Mãe e Senhora, tenha piedade de meu coração para merecer a sua proteção e caridade.

À minha mãe Nanã, eu lhe devoto minha fé e minhas palavras.

Assim Seja!



Saluba Nanã!"

FONTE: <https://guiadaalma.com.br/nana-buruque/>

DIA DOS AVÓS

O Dia Mundial dos Avós é celebrado em 26 de julho, porque esse é o Dia de Santa Ana e de São Joaquim.

São Joaquim e Santa Ana eram os pais da Virgem Maria. Portanto, eles eram os avós de Jesus Cristo, que por esse motivo são considerados pela Igreja Católica os padroeiros de todos os avós.

O dia 26 de julho era uma data dedicada apenas aos santos, sem destacar a homenagem aos avós, até que a data foi instituída pela Assembleia da República Portuguesa em 2003, graças a uma senhora portuguesa.

A senhora era Ana Elisa Couto (1926-2007), conhecida como Dona Aninhas. Ela tinha 6 netos e durante quase 20 anos reivindicou a instituição de uma data comemorativa para os avós.



**TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR
CALENDÁRIO DE 2023**

JULHO

08	Corrente do Oriente - 16h
29	Doutrina - Estudo do Evangelho 13:30h às 15:30h
29	Homenagem à Nanã - 16h

AGOSTO

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

SETEMBRO

16	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h
30	Homenagem à Ibejada - 16h

OUTUBRO

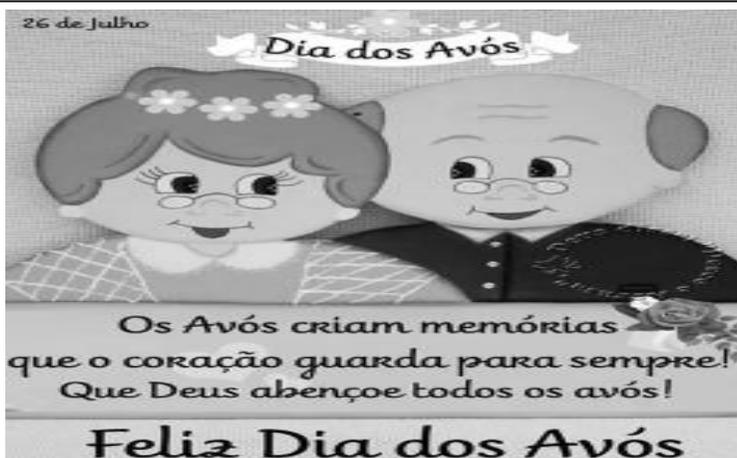
07	Corrente do Oriente - 16h
21	Gira Cigana - 16h
22	SACUDIMENTO (Domingo) - 08:30h às 17:30h
28	Homenagem a Xangô - 16h

NOVEMBRO

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

DEZEMBRO

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



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

QUINZE (15) DICAS PARA SE AQUECER COM SEGURANÇA NO FRIO



Saiba como manter a temperatura corporal adequada durante a frente fria.

A exposição prolongada às baixas temperaturas pode ter diversos impactos na saúde. Por isso, é preciso adotar algumas medidas para se proteger do frio. Confira!

1. Mantenha a pele hidratada

Quando o tempo está frio, a pele costuma ficar mais seca e áspera, podendo, até mesmo, despelar ou rachar. Por isso, é importante

hidratar e nutrir a pele, principalmente das mãos, rosto e lábios. Dê preferência a cremes mais espessos e com ingredientes calmantes e reparadores, como pantenol, glicerina e vitamina E, que mantêm a hidratação por mais tempo.

2. Tome um banho morno

Um banho quente pode ser tentador, mas as altas temperaturas removem os óleos naturais que funcionam como uma barreira protetora da pele. Dê preferência aos banhos mornos e certifique-se de que a temperatura do banheiro não está tão diferente da temperatura do restante da casa para evitar o choque térmico ao sair do banho.

3. Use várias camadas de roupa

Construir camadas é mais eficiente contra o frio do que usar roupas muito grossas ou justas no corpo. Isso porque elas podem prender a circulação, além de não permitirem que você as remova caso a temperatura suba de repente.

4. Proteja as extremidades do corpo

Dias muito frios são difíceis para as extremidades do corpo, onde o calor se dissipa primeiro. Por isso, não hesite em recorrer a luvas, gorros, cachecóis e meias quentes para proteger essas regiões. Dê preferência a peças feitas de lã para evitar a sensação desagradável de coceira e evite acessórios de algodão, pois eles tendem a reter a umidade, o que aumenta a sensação de frio.

5 Faça refeições com frequência

Manter o organismo constantemente digerindo algum alimento é uma ótima técnica para diminuir o frio, já que o processo de digestão produz calor. É por causa disso que, muitas vezes, nós começamos a suar depois de uma refeição particularmente reforçada. Quando estiver muito frio, diminua o intervalo entre as refeições e acrescente um ou dois lanches a mais do que você está acostumado.

Entretanto, é importante evitar alimentos muito pesados para não causar uma indigestão, devido à maior quantidade de comida ingerida.

6. Prefira alimentos quentes

Sopas, chás e cafés quentes são poderosos aliados para se proteger do frio. Mas consumir apenas eles podem ficar entediante muito rápido. Então, aproveite as baixas temperaturas para testar novas receitas de pratos quentes, como massas, risotos, polenta, cremes e fondue de queijo, por exemplo.

7. Aumente o consumo de nutrientes

Manter uma **alimentação saudável** durante a temporada de frio é essencial para minimizar o aparecimento de gripes e resfriados típicos da estação. Dê preferência a alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes, como frutas e verduras. Dois nutrientes especialmente importantes são a vitamina C, que ajuda a fortalecer o sistema imunológico, e a vitamina D, que auxilia na absorção de cálcio, ajudando a manter os ossos fortes e saudáveis.

8. Evite bebidas alcoólicas

Bebidas como vinhos, licores e conhaques são bem populares durante a temporada de frio. Mas, ao contrário do que possa parecer, elas não ajudam a esquentar o corpo. Pelo contrário: bebidas alcoólicas provocam a dilatação dos vasos sanguíneos, o que acelera a perda de calor corporal.

9. Pratique exercícios físicos

Nós sabemos que a última coisa que todo mundo quer fazer no frio é se exercitar. Mas acredite: a prática de exercícios físicos é uma ótima maneira de ativar a circulação sanguínea e aumentar a temperatura corporal.

10. Regule o consumo de água

Por mais que a gente não sinta tanta sede em dias frios, é importante manter o consumo de água para evitar a desidratação. Isso porque o corpo continua perdendo água durante o inverno. Na verdade, a perda de água é até maior que no verão, já que, além de precisar de energia para executar as atividades normais do dia a dia, o corpo também está gastando mais energia para se auto aquecer como uma resposta ao frio.



11. Faça uma massagem terapêutica

Uma boa massagem terapêutica nas mãos pode ajudar a aliviar os sintomas da artrite e aumentar a amplitude de movimento, que muitas vezes fica comprometida nos dias mais frios. Já massagear os pés ajuda a relaxar e descomprimir os tendões, além de proporcionar uma sensação de relaxamento que contribui para diminuir os níveis de estresse e ansiedade.

12. Tenha cuidado com os equipamentos de aquecimento

O ideal é não os deixar ligados durante a noite e enquanto dorme, para evitar incêndios.

13. Não sobrecarregue as tomadas

Evite ligar mais de um aparelho na mesma tomada para não aquecer demais e não coloque objetos perto delas ou em cima dos aquecedores, pois em caso de incêndio as chamas podem se propagar rapidamente.

14. Evite sair em dias de frio ou chuva

Evitar sair nesses dias é essencial não apenas para se proteger dos resfriados, como também para evitar acidentes devido às ruas e pistas que ficam mais escorregadias.

15. Cuide da sua saúde mental

No frio, é mais difícil manter a disposição, tanto física quanto mental. Por isso, é importante reservar um tempo para atividades que melhorem o nosso humor, como assistir um filme com a família no sofá ou conversar com os amigos via mensagem ou videochamada.



ATENÇÃO: Além de seguir as nossas dicas, é importante dedicar uma atenção especial às crianças, aos idosos e aos animais de estimação, já que eles não são capazes de lidar com o frio extremo sozinhos

FONTE: <https://blog.portoseguro.com.br/15-dicas-para-se-aquecer-com-seguranca-no-frio>

GENTILEZA



A gentileza é o agente da tranquilidade e da harmonia, tanto individual quanto do meio em que vivemos. Com a gentileza inúmeros problemas deixam de existir, o nosso relacionamento com todos torna-se muito harmonioso, pelo que, num lar onde ela é praticada por um, a paz nunca está ausente.

Além do respeito que devemos a todos indistintamente, aprendemos que a gentileza deve ser demonstrada nas

filas de um modo geral, nas conduções, nas vias públicas, nos supermercados, nas repartições, enfim, em qualquer lugar onde o interesse de muitos se faz presente.

Ser gentil, enfim, é ser amável, é ceder procurando evitar conflitos com os semelhantes, é oferecer ao próximo tudo aquilo que de melhor vai em nosso íntimo.

Benefícios da gentileza

A gentileza traz benefícios para a saúde física e mental. Ela ajuda a afastar a ansiedade porque melhora o bem-estar emocional e aumenta os níveis de dopamina e serotonina (hormônios da felicidade) no cérebro.

1. Ser gentil ajuda a estabelecer laços, pois cria uma ordem mais afetiva com os outros. Uma sequência de reações amistosas gera um ambiente acolhedor, provocando uma sensação de bem-estar.

2. A gentileza também contribui para o tratamento de outros quadros como fobia social e redução do isolamento social. Além disso, ser educado e amável no trabalho, no trânsito e com os vizinhos não custa nada e ajuda o cérebro a liberar hormônios que dão a sensação de felicidade.

Como ser mais gentil

Seja autêntico e não tente ser outra pessoa.

Seja cortês, pois a cortesia nunca sai de moda.

Não faça julgamentos.

Viva a regra de ouro.

Use abundantemente “o por favor” e “o obrigado.”

Sorria.

Peça desculpas.

Ouçã.

Seja gentil consigo mesmo.

Deseje um bom-dia e tenha um dia bom.

Ajude.

Faça a diferença.

Saiba dizer não.

Aprenda a ouvir mais.

Respeite.

A falta de gentileza pode afetar minha saúde mental?

A falta de gentileza pode afetar a saúde mental. Para aqueles que decidiram praticar atos de bondade regularmente, o impacto em sua saúde mental e bem-estar foi muito positivo. Inclusive, houve uma queda significativa nos níveis de depressão e ansiedade. Além disso, quando se dissemina a gentileza para as pessoas ao redor, o ambiente criado passa a ser de afeto e acolhimento. Isso causa um impacto direto na saúde mental das pessoas ajudando-as a terem uma vida melhor.

FONTE: <https://www.bing.com/search?q=espiritismo+%2Fpor+que+devemos+praticar+a+gentileza>



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 o enfraquecendo. 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, ele 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 cede. 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/>



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)