

# Vivência

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

NOVEMBRO/2023

ANO IX – Nº 107



## **DIA NACIONAL DA UMBANDA: 15 DE NOVEMBRO**

A Umbanda foi fundada em 1908 pelo Caboclo das Sete Encruzilhadas, através do médium Zélio Fernandino de Moraes.

Essa data foi institucionalizada em 16 de maio de 2012, através da Lei 12.644.

## **BANDEIRA DA UMBANDA**

Foi idealizada por **Saul de Medeiros**, lançada em 1 de junho de 2008.

## **HINO DA UMBANDA**

Seu hino foi composto por José Manoel Alves, português radicado no Brasil, oficializado em 1961 durante o Segundo Congresso Brasileiro de Umbanda.

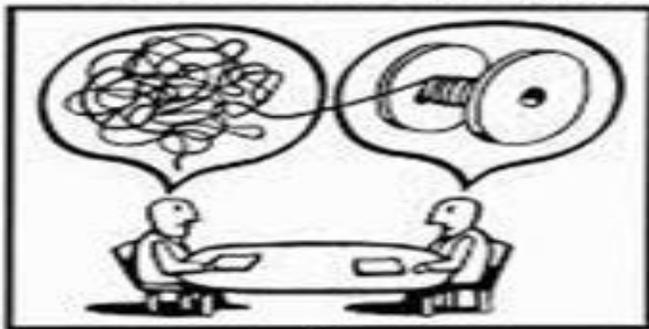
O principal fundamento e lei da Umbanda é a **caridade**, ou seja, fazer o bem sem ver a quem. Outros mandamentos são: humildade, fraternidade, amor ao próximo e o desenvolvimento espiritual e pessoal.

A Umbanda é uma religião 100% brasileira, com influências da cultura africana, indígena, oriental, católica, kardecista, um verdadeiro acolhimento de culturas.

A Umbanda acredita em um Deus único, supremo e criador de todas as coisas, em orixás, na reencarnação, na imortalidade da alma e na crença em antepassados.



## SABER OUVIR...



... TAMBÉM É UMA ARTE!

**“Escutar é uma arte porque nos dá a oportunidade de conhecer outras realidades e de explorar emoções que nunca experimentamos, tudo isso a partir de diferentes ângulos. Escutar nos permite conhecer as pessoas e encontrar a melhor maneira de ajudá-las.”**

Vale a ressalva de que permanecer calado até que o outro acabe de falar não é escutar. Estar pensando no que vai dizer enquanto o outro comenta a sua ideia também não é escutar. É preciso silenciar por dentro.

Não basta ter ouvidos para ouvir o que o outro diz. Escutar é uma arte, porque nem todo mundo sabe como escutar de verdade. Escutar é processar o que se está escutando, dar um significado, e fazer um esforço para tentar compreender, e até mesmo se sentir no lugar do outro, a partir daquilo que está sendo compartilhado.

A tarefa do ouvir não é tão fácil quanto parece, porque ouvir é deixar de lado a nossa prepotência. É preciso humildade. Significa compreender sem avaliar ou julgar os pontos de vista da outra pessoa.

### **Benefícios de aprender a ouvir:**

- Melhora a comunicação;
- Aumenta a aprendizagem;
- Fortalece os laços entre as pessoas;
- Melhora a saúde mental.

**“Se você entender que escutar abre uma porta até o interior da outra pessoa, verá que escutar é uma arte que nos aproxima do desconhecido.”**

**FONTE:** <https://economia.uol.com.br/blogs-e-colunas/coluna/daniela-lago/2017/12/29/arte-de-escutar-conversa-compreender-silencio.htm>



## **DIA DE FINADOS: 02 de NOVEMBRO**

Para o umbandista, a morte do corpo físico não é o fim da vida. Entende-se apenas como o fim de um ciclo, ou seja, da passagem encarnatória. Após o ato da morte física do ser encarnado, este será encaminhado para uma esfera espiritual condizente

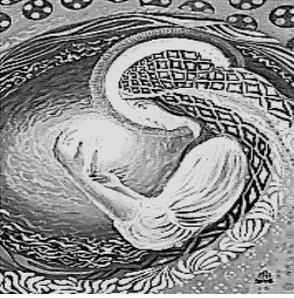
com seus atos e vibração emocional acumuladas durante a passagem na Terra. Aqui no plano físico, estamos numa esfera neutra ou mista, onde tudo se encontra, sem distinção. Já no plano astral, os seres vivem em realidades dimensionais pertinentes às suas condições emocionais e vibracionais. Logo, se o ser vibrar ódio, um lugar com seres odiosos será sua morada. Se vibrar o amor, sua morada será um lugar agradável. Nós somos aquilo que criamos ao nosso redor e a realidade que desenvolvemos é a que levamos além do pós-morte. Então, nada se acabará com o fim da vida física. Morremos para o mundo físico e renascemos para o mundo espiritual. No dia de finados, lembramos dos nossos antepassados, parentes desencarnados, solicitando ao Pai Omulu que ilumine a todos nós.

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

<b>NOVEMBRO</b>		<b>DEZEMBRO</b>	
02	Prece para os desencarnados (5ª feira - feriado) - 16h às 19h	02	Homenagem a Zé Pelintra - 16h
05	CACHOEIRA (domingo) - 07h às 18h	09	Doutrina - Estudo do Evangelho 13:30h às 15:30h
18	Imantação dos Orixás (sábado) - 18h	09	Homenagem à Iansã e Oxum - 16h
25	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h	16	Homenagem a Omolú e Descarrego com Exu -16h



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



## COMO AGRADAR SEU ORIXÁ

Os Orixás são forças divinas que irradiam por todo o Universo. Em nosso planeta, são cultuados por meio da Natureza, que é abundante em axé. Estas divindades, contudo, não estão presentes apenas no mundo exterior; vibram intensamente em nossa alma. Carregamos, em diferentes proporções, as energias de cada um deles, que nos impulsionam nos muitos caminhos da vida.

Alguns princípios de conduta que nos alinham aos Orixás:

**OXALÁ** – Para agradar este Orixá, fortaleça sua fé ao máximo. Desenvolva sua consciência religiosa. Respeite o próximo, seja pacífico, leve a paz divina para onde caminhar. Busque a sabedoria espiritual e se torne íntimo de seu espírito.

**YEMANJÁ** – Ame. Valorize sua família, entre em harmonia com quem você convive. Equilibre seus sentimentos, limpe seu coração de toda mágoa, rancor e desejo de vingança. Cuide de si e dos outros, acolha os pequenos, cure com seu afeto.

**OGUM** – Seja um guerreiro. Tome como seus lemas a disciplina, a vontade firme, a disposição para enfrentar seus desafios. Não aceite barreiras; antes, abra caminhos onde há portas fechadas. Proteja os inocentes. Não se permita abalar por nada. Eleve seu ânimo às alturas.

**OXUM** – Expresse o belo que há em você. Conheça seu interior, manifeste o divino presente nele. Seja fértil de ideias, bons pensamentos, palavras sadias, atitudes enobrecedoras. Aprenda que nem todo problema necessita ser resolvido com contendas; muitas vezes é mais simples contornar os obstáculos em seu caminho.

**OXÓSSI** – Não desperdice sua energia, saiba direcionar suas forças para um bom objetivo. Distribua o alimento espiritual, sacie os famintos de bons olhares. Procure o conhecimento, e não o guarde apenas para você. Proteja sua comunidade, respeite a natureza.

**IANJÁ** – Não tema as transformações em sua vida. Permita que o movimento aconteça. Aprenda com cada tempestade que enfrentar. Seja fiel ao que sente, batalhe ao lado dos seus. Não se submeta a ninguém, conquiste sua independência. Viva suas paixões intensamente, flua com sua sexualidade, mas sempre com equilíbrio.

**XANGÔ** – Que seu comportamento seja íntegro, que seus princípios sejam justos e corretos. Tenha paciência com as falhas do próximo. Busque, em suas atitudes, equilíbrio, prudência e discernimento. Escolha o caminho do meio. Não julgue, não aponte o dedo. Administre seus bens e seu tempo com sabedoria. Rejeite a injustiça.

**NANÃ** – Valorize suas raízes, sua ancestralidade. Escute os mais velhos, absorva suas experiências e cuide deles. Não fixe sua mente em acontecimentos passados. Respeite a tradição, firme os pés no chão. Lembre-se sempre de onde você veio, não se esqueça que um dia o corpo retornará ao barro.

**OBALUAÊ** – Aprenda com cada provaçãõ que surgir em seu caminho, deixe que suas dificuldades promovam o amadurecimento espiritual. Não repita seus erros. Transforme cada situaçãõ difícil em flores de sabedoria. Seja humilde. Não tema as enfermidades e nem a morte. Tenha pensamentos e sentimentos saudáveis.

**EXU** – Não se limite aos modelos de comportamento pré-construídos. Crie, reinvente, produza o novo. Seja mensageiro da paz, do amor, da elevaçãõ espiritual. Proteja a casa de Oxalá. Não permita que sua vida fique parada, esteja em constante movimento. Não guarde as bênçãõs divinas somente para você. Seja, para si e para os outros, um portal da espiritualidade.

**FONTE:** Texto de Pai Marcelo de Oyá.

## **VIVA SAUDÁVEL**

### **DICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE DURANTE A ONDA DE CALOR QUE AFETA O BRASIL**



O Brasil tem experimentado uma onda de calor repentina. A previsãõ é que as temperaturas cheguem a 45°C em diversas regiões do país, um recorde para essa época do ano.

E as consequências para o organismo podem ser graves. “O calor leva à perda excessiva de líquido e sais minerais pela pele, então há um aumento no risco de distúrbio hidroeletrólítico no sangue e desidrataçãõ. Além disso, as altas temperaturas

causam uma vasodilataçãõ, exigindo que o coração tenha que fazer muito mais esforço para bombear o sangue para a periferia”, diz a endocrinologista Deborah Beranger.

Essa vasodilataçãõ também resulta em uma sobrecarga nas veias dos membros inferiores. “Como resultado, torna-se mais comum apresentarmos sintomas como cansaço, sensaçãõ de peso na regiãõ, câimbras, dor e edemas. Além disso, o risco de problemas vasculares como trombose e, principalmente, varizes também aumenta”, explica a cirurgiã vascular Aline Lamaita.

**Mantenha-se hidratado.** A hidratação é o principal cuidado necessário quando as temperaturas sobem. “Para hidratar o organismo, o melhor é consumir água, mas a hidratação pode ser complementada com outros líquidos como sucos e chás, além de alimentos ricos em água, incluindo melancia, melão, tomate e pepino”.

**Evite certos hábitos.** Cuidado com hábitos que favorecem a desidratação, como o consumo de bebidas alcoólicas. “O mais recomendável é não beber, mas, caso consuma, o ideal é alternar a bebida alcoólica com a ingestão de pelo menos duas vezes a quantidade de água para reduzir os danos”, recomenda a nutróloga. O consumo de alimentos ricos em sal também deve ser controlado, já que, além de contribuir com a desidratação, aumenta a pressão arterial.

**Proteja a pele.** Com as altas temperaturas, devemos redobrar os cuidados com a fotoproteção para prevenir os danos causados pela radiação solar. “A proteção do filtro solar deve ser eficiente contra as radiações UVA e UVB, que, quando atingem a pele sem proteção, causam danos cumulativos que favorecem o fotoenvelhecimento e lesões de pele pré-cancerosas.

**Use roupas leves.** Para enfrentar as altas temperaturas com mais tranquilidade, o médico Danilo Talarico recomenda dar preferência a roupas feitas à base de tecidos naturais, como o algodão, que permite a absorção do suor e facilita a ventilação e cores claras.

**Atente-se aos sinais do seu corpo.** Preste atenção aos sintomas de problemas comuns durante as altas temperaturas, como a desidratação. “Os sintomas da desidratação incluem, além de sede, urina amarela escura, frequência urinária reduzida, cansaço, fraqueza, tontura, dor de cabeça, náuseas e ressecamento dos lábios, língua e olhos”, afirma Marcella Garcez. Outro sinal para ficar atento é o inchaço. “O inchaço é um sinal comum da má circulação, ocorrendo quando o coração não consegue circular sangue suficiente para o corpo todo”, diz Aline Lamaita. Segundo Deborah Beranger, febre, fraqueza e vômito, além de queimaduras na pele, são sintomas de insolação. “Desorientação e câimbras podem indicar perda de água e eletrólitos. Já o surgimento de sinusite e rinite pode ser sinal de ressecamento das vias respiratórias. E desmaios podem estar relacionados à queda da pressão”, destaca a endocrinologista. Na dúvida, busque um médico rapidamente



**FONTE:** <https://www.agazeta.com.br/secuida/> - **Guilherme Silva Repórter do HZ**

## *Deixe a Raiva Secar...*



Uma vez uma menina ganhou um brinquedo no dia do seu aniversário. Na manhã seguinte, uma amiguinha foi até sua casa para lhe fazer companhia e brincar. Mas a menina não podia ficar com a amiga, pois tinha que sair com a mãe.

A amiga pediu que a menina a deixasse ficar a brincar com o seu brinquedo novo até que ela voltasse. Ela não gostou muito da ideia, mas por insistência da mãe, acabou por aceitar.

Quando voltou para casa, a amiguinha já não estava lá e tinha deixado o brinquedo fora da caixa, todo espalhado e quebrado.

Ela ficou muito brava e queria ir até à casa da amiga para pedir satisfações no mesmo instante.

Mas a mãe ponderou:

– Lembras-te daquela vez que um carro meteu lama no teu sapato? Quando chegaste a casa querias limpar imediatamente aquela sujeira, mas a tua avó não deixou. Ela disse que tu deverias primeiro deixar o barro secar. Depois, seria mais fácil limpar!

E prosseguiu dizendo:

– Com a raiva é a mesma coisa. Deixa a raiva secar primeiro, depois será bem mais fácil resolver tudo.

A seguir, a campainha tocou, era a amiguinha.

-Toma este brinquedo novo, não foi culpa minha, mas sim de um menino invejoso que por maldade estragou o brinquedo quando eu brincava com ele no jardim.

E a menina respondeu:

– Não faz mal, minha “raiva” já secou!

**Discussões e situações no dia-a-dia, nos relacionamentos, no trabalho, na família ou em grupos podem levar as pessoas a ter sentimentos de raiva. Segure seus ímpetos, deixe o barro secar para somente depois limpá-lo. Assim você não corre o risco de cometer injustiças.**

**Dia 05/11/2023**

**NOSSA IDA À CACHOEIRA. MUITA VIBRAÇÃO!**



**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/temploumbandistacaboclocaçador](https://www.facebook.com/temploumbandistacaboclocaçador)