www.cabocloventania.com.br

Equipe de Redação, Montagem e Impressão

Redação e Impressão - Aparecida Rosa

Diagramação - Douglas Barrios Junior

Colaboração - Sergio Poato /Karina Auricchio

SUPERVISÃO GERAL MÃE KATIA

1 *Matéria Capa*

2 *Ovo : Vitória Final*

2 *Morte?? Nem Pensar...!*

3 *Festa Junina*

4 *Leitura Recomendada*

5 *Avisos*

DISTRIBUIÇÃO INTERNA GRATUITA

TABELA DE FLORES e CANTINA

Médiuns do mês

06/06 - Maria Claudia Basso / Michele / Miriam / Marco Aurélio
20/06 - Marcelo Ricota / Pai Nelsinho / Osvaldo / Raimunda

04/07 - Rafael / Raquel Clara / Rita / Mãe Val
18/07 - Viviane Natal / Viviana Vigatti / Sérgio Poato / Sidinei

IMPORTANTE

Pedimos aos queridos filhos que acendam suas velas para seus orixás nas quartinhas e mantenham sempre com firmeza e força suas orações às suas entidades.
Mãe Katia.

GIRAS

06/06 - Exú

20/06 - Caboclo

04/07 - Ciganos - festa

18/07 - Exú – festa

Dirigente e Presidente - Mãe Katia: *ANO X II - Nº 12 - Junho de 2015*

CENTRO DE UMBANDA CAMINHOS DA VERDADE E PROSPERIDADE CABOCLO VENTANIA

Queridos filhos e amigos,

Quando reconhecemos as nossas dificuldades existenciais e os conflitos internos que nos afligem, temos a responsabilidade quanto seres conscientes de nossa encarnação, em curarmos e procurarmos nossa melhoria. Somos responsáveis por tudo que nos acontece!!!

Um dos problemas que assolam a humanidade é o medo da solidão, a não aceitação dos limites pessoais, o medo da falta, a insegurança, a baixa autoestima e a sensação de inferioridade.

Por conta dos medos, muitos de nós evitamos falar não aos outros, desrespeitando nosso EU interior e ultrapassando nosso limite de ser e de fazer aquilo que esteja somente ao nosso alcance. Queremos ser mais do que somos, como super homens e super mulheres. Nos colocamos abaixo e isso diminui nossas capacidades e habilidades na vida. O fato de aceitarmos qualquer coisa já mostra que não nos valorizamos. Ser inseguro, é não se segurar em si mesmo. É não se apoiar. Você se banca? Você se estimula diariamente a continuar sua estrada? Você sacode a poeira e dá a volta por cima? Você se aplaude e se dá força nas tuas dificuldades? Você se trata como visita?

Lembre-se: Se no pior, você se der o melhor, tudo sempre vai dar certo! Na hora dos problemas você se sustenta na tua fé ou senta no sofá, chora e come uma caixa de BIS se achando a pior pessoa do mundo, o cocô do cavalo do bandido!!! Todos nós temos pontos positivos e negativos. Todos nós erramos na vida. Todos, estamos num universo de aprendizado, crescimento e procuramos a cura interior. No entanto, poucos de nós enxergamos a oportunidade de perdoarmos nossos gestos, falas ou atos insanos.

Ninguém é perfeição, portanto não temos nada para mostrar para ninguém. Somos o que somos e ponto final.

A vida nos traz na cara, aquilo que precisamos trabalhar em nós e sabe de que forma? Através de espelhos. Sabe aquela pessoa que te irrita profundamente? O que ela tem que você mais detesta? Pois é..... cure isso em você e depois essa pessoa sairá naturalmente de seu caminho. Simples assim!!! Aliás a vida é muito simples, mas nós fazemos questão de dificultá-la. Gostamos de complicar as coisas e não é bem por aí.

Pense diferente a partir de hoje. Trate-se bem, com respeito e aceitação. Eu sou o que sou, nem mais e nem menos. Se as pessoas ao meu redor pensarem diferente é um problema delas e não meu. Procure harmonizar –se com sua vida. Não tolere nada que agrida, que ofenda, que entristeça e te afaste da alegria de viver. Seja simples, porém seja você!!!! Procure se curar desses males que ocupam um espaço absurdo na sua cabeça. Livre-se de tudo isso. Faça o principal: ACEITE-SE!!!!

Com carinho.

Mãe Katia

OVO: VITÓRIA FINAL

Depois de décadas de vai e vem, a ciência dá o diagnóstico definitivo: ele faz bem. E o café e o vinho tinto também.

Vale a pena conferir a matéria completa publicada na Revista Veja, edição de 27 de maio de 2015. A seguir, transcrevemos reduzido trecho dessa matéria.

Durante décadas, alimentos como o ovo foram tratados ora como vilões, ora como mocinhos. Pesquisas recentes põem fim a essa gangorra – a mais conhecida (e condenada) das gorduras não faz mal quando é levada ao organismo por meio da alimentação. O consumo do mais eclético dos alimentos de origem animal, abundante em colesterol, a mais conhecida e condenada das gorduras, acaba de ser definitivamente liberado pela ciência da nutrição. O aval veio de uma instituição reputada no assunto, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, órgão governamental responsável pelas diretrizes alimentares americanas – e, portanto, com impacto em todo o mundo.

A absolvição se estende a outros alimentos ricos em colesterol, como camarão, coxa de frango (com pele, fique bem claro), coração de galinha, lula e bacalhau. A novíssima norma pode representar uma extraordinária reviravolta nos hábitos à mesa. Ela põe por terra a orientação de cautela no consumo de ovos, para permanecer didaticamente com o mais claro sinônimo de colesterol ingerido, em vigor desde a década de 60. A quantidade de colesterol levado à boca não podia, até agora, ultrapassar 300 miligramas diários, o equivalente a um ovo e meio (ou a uma coxinha de frango). Diz Raul Dias dos Santos, professor da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e diretor da Sociedade Internacional de Aterosclerose: "É a mudança de padrão alimentar mais drástica já ocorrida desde os primórdios das discussões sobre o papel das gorduras no organismo".

- Leite é para tomar na adolescência

O leite já foi vítima da gangorra das conclusões dos estudos científicos. Um dos pontos mais discutidos é o fato de a bebida favorecer alergias. "As proteínas do leite podem provocar uma reação no organismo contra o próprio alimento". Mas a propriedade principal do leite, a de ser uma farta fonte de cálcio e magnésio, acaba sempre superando qualquer entrevero acadêmico. E o leite virou certeza. A restrição ao consumo, claro, é para as pessoas que têm intolerância a lactose.

Um único copo de leite contém cerca de 250 miligramas de cálcio. A média recomendada de ingestão do mineral é de 1300 miligramas diários, o equivalente a cerca de cinco copos da bebida. O cálcio é essencial para a manutenção de um esqueleto forte. Ele deve ser estocado pelo organismo até o fim da adolescência. Depois disso, o tecido ósseo deixa de absorvê-lo com a mesma eficiência. A baixa ingestão do mineral na juventude aumenta em 20% o risco de osteoporose na idade adulta. Recentemente, descobriu-se outra propriedade positiva do leite. Seu alto teor de potássio e magnésio tem efeito vasodilatador, um atalho para o aumento do fluxo de sangue aos órgãos. Há ainda proteínas na bebida que inibem a ação de enzimas associadas ao aumento da pressão arterial.

- Vinho é amigo do peito

Uma taça diária para as mulheres e duas taças para os homens. Essa é a dose de vinho recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A indicação surgiu de estudos epidemiológicos franceses conduzidos na década de 80. Desde então, nada mudou. Bebedores regulares (e moderados) de vinho tinto são menos propensos a sofrer de problemas cardiovasculares. O consumo diário da bebida tem efeito vasodilatador e aumenta a taxa sangüínea de HDL, o colesterol bom. Na matemática da longevidade, esse hábito saudável confere três anos a mais de vida ao apreciador de tintos, em especial, roses e brancos.

O segredo do vinho está no resveratrol, composto fitoquímico presente na casca da uva.

O resveratrol impede a ação dos radicais livres, as moléculas associadas ao envelhecimento celular. Isso é feito por meio de dois mecanismos. No primeiro, o resveratrol se liga a essas moléculas, desativando-as. No segundo, anula as enzimas responsáveis pela formação dos radicais livres.

****

MORTE ????.... NEM PENSAR!

Como é difícil falar quando o assunto é morte. Seja quando acontece em nossa família ou, até mesmo, para consolar algum amigo que passa pela dor da perda. Essa semana, o governador de São Paulo, Geraldo Alkmin afirmou à revista "Isto É", que encontrou na leitura uma forma de buscar conforto após a morte do seu filho Thomaz, 31, em um acidente de helicóptero no dia 2 de abril. "É uma dor sem fim. Uma dor que não passa", disse Alckmin. Diz também que começou a ler livros judaicos, espíritas, evangélicos... sobre a vida após a morte. Citou, entre as suas leituras recentes, a última encíclica do papa Bento 16, e textos do filósofo Santo Agostinho. Segundo o governador, sua vida ficou dividida entre antes e depois da morte do seu filho caçula. "Óbvio que eu preferia morrer no lugar de Thomaz. Esta é a inversão da ordem natural das coisas", disse. "Pai enterrar filho é uma dor sem fim. Mas vamos ter fé."

Esta constatação morte e morrer são palavras que as pessoas costumam evitar dizer e duas questões sobre as quais a maioria de nós procura não pensar. Essa dificuldade de conviver e de trabalhar com a ideia da morte atrapalha a sua elaboração e impede que se lide com tranquilidade com as perdas, que são naturais e ocorrem inevitavelmente ao longo da vida. A morte faz parte da vida e é um ritual de passagem do qual não se pode esquivar, pois todo aquele que nasce um dia também morrerá. Mas apesar de se reconhecer a inevitabilidade da morte ainda existe muito tabu diante deste fato e o silêncio é utilizado como um subterfúgio para melhor lidar com o acontecimento. A morte sempre existiu, mas nem sempre teve representações nítidas em nossas mentes. Portanto, precisamos morrer, até porque iremos ajudar a perpetuar a espécie que

se nutre da morte de seus indivíduos para se preservar. O processo de luto ocorre quando perdemos alguém muito próximo. A maioria das pessoas enlutadas é capaz de com o tempo, e com a ajuda da família e amigos, de reconciliar-se com sua perda e retomar as suas atividades normais. Para outras, no entanto, é indicado ajuda psicoterapêutica. É essencial que a pessoa enlutada realize quatro tarefas básicas, antes que o processo de luto possa ser completado. 1) Aceitar a realidade da perda; 2) elaborar a dor da perda; 3) ajustar-se a um ambiente onde está faltando a pessoa que faleceu; 4) reposicionar, em termos emocionais, a pessoa que faleceu e continuar a vida.

O luto é uma tarefa física que precisa cumprir: a sua missão é deslocar os desejos e lembranças da pessoa que faleceu. Assim, como a criança passa por etapas para seu desenvolvimento saudável, as etapas do luto também precisam ser vivenciadas para que não ocorram traumas ou danos futuros.

A perda de um ente querido é uma experiência muito difícil, pois quaisquer tristezas, sejam elas simples ou graves, impactam negativamente o psiquismo do indivíduo. As pessoas que fazem parte da nossa vida têm um significado especial, são preciosas e por mais que todos nós saibamos que um dia vamos morrer, e que a qualquer momento podemos perder alguém querido, não se pode imaginar o sofrimento e as consequências que esta perda pode trazer.

Sabe-se que a perda de um ente querido impõe a familiares e amigos a aceitação da morte e de sua irreversibilidade. A partir desse momento essas pessoas começam uma nova etapa de suas vidas. Consequentemente desfazem os laços que os uniam e reorganizam suas vidas para aprender a viver sem aquele que partiu.

Acontecem várias mudanças tanto psicológicas quanto espirituais e alterações na rotina das pessoas para sempre. Insensibilidade e descrença: a pessoa se conforma com o que aconteceu, mas nada sente, é normal esse sentimento durar horas ou dias. A pessoa enlutada diz "eu não posso acreditar", mostrando que a verdade dolorosa ainda não foi aceita.

- A procura: muitas vezes a pessoa tenta encontrar com aquela que morreu indo ao cemitério, perambulando pelos cômodos da casa e outros lugares.
- Raiva: algumas pessoas tentam responsabilizar alguém pela morte. Muitas vezes dirigem essa culpa aos profissionais da área da saúde, outras ficam furiosas com Deus e há a negação da fé.
- Culpa: a pessoa se sente culpada pela morte do ente querido.
- A ansiedade: a pessoa fica inquieta, pois sua rotina foi quebrada.
- Lamentação: quando a perda foi reconhecida, começa o período de lamentação.
- Sensações corporais: é normal ouvir a voz, os passos, ver o rosto da pessoa no meio da multidão.
- Atitudes e maneiras do falecido: a pessoa enlutada assume alguns papeis do falecido, negócios, trabalhos inacabados, etc.
- Depressão e desespero: a pessoa se sente desamparada sem nenhum objetivo de vida, nada mais lhe importa.

Depois das características demonstradas pode-se perceber que cada pessoa reage de maneira diferente diante da situação da morte de um ente querido. Apesar de a morte ser o que temos de mais concreto em nossas vidas, junto com a perda da pessoa existe o final de uma fase da vida.

As perdas são necessárias porque para crescer temos de perder, não só pela morte, mas também por abandono, pela desistência. Em qualquer idade, perder é difícil e doloroso, mas só através das perdas os seres humanos tornam-se plenamente desenvolvidos. Cabe salientar que as perdas incluem não apenas separações e abandonos, mas também a perda consciente ou inconsciente, de sonhos românticos, ilusões de segurança, expectativas irreais e outras. As perdas que enfrentadas ao longo da vida e das quais não se foge são basicamente duas: - Que o amor de nossos pais não é só nosso. – Que nossos pais vão nos deixar, e que nós vamos deixá-los.

O prolongamento do luto, quando a dor da perda se estende por muito tempo, é classificado como "luto patológico" e se caracteriza por uma melancolia duradoura, acompanhada em geral de profunda tristeza, problemas de saúde, distúrbios psíquicos e diminuição dos contatos sociais, o que exige processos de readaptação, com a ajuda de profissionais habilitados.

O tempo é visto como um poderoso aliado para o alívio da dor e sofrimento gerados pela morte de alguém querido. Os recursos internos, compreendidos pela saúde física e emocional, assim como os externos, constituídos pela rede social, são ferramentas importantes para a elaboração da perda, a despeito da dor e da tristeza. Para algumas pessoas, a descoberta de que é possível sobreviver à morte de alguém querido fortifica seu caráter descortinando-lhes novas possibilidades, o que lhes permite redirecionar a vida para novos horizontes e interesses.

Esse seria o resultado ideal, mas existem muitas complicações e obstáculos até o processo de pesar terminar, e o reconhecimento disto é importante para possíveis intervenções profissionais que aliviem um pouco do sofrimento e permitam que a morte e o enlutamento sigam seu curso natural.

Vale ressaltar que, para o processo de recuperação ser facilitado, é indispensável a ajuda e a amizade de outras pessoas que já tenham passado por essa experiência. Os sentimentos de ansiedade e insegurança desaparecem aos poucos, dando lugar à confiança. Depois que a tristeza passa a pessoa descobre que pode retomar às suas atividades e outros interesses.

(texto baseado nos questionamentos da psicóloga Claudete Cassimiro da Silva e adaptado por ***Sérgio Poato***)

****

FESTA JUNINA

O mês de Junho é caracterizado por danças, comidas típicas, bandeirinhas, além das peculiaridades de cada região. É a festa junina, que se inicia no dia 12 de Junho, véspera do dia de Santo Antônio e encerra no dia 29, dia de São Pedro. O ponto mais elevado da festa ocorre nos dias 23 e 24, o dia de São João. Durante os festejos acontecem quadrilhas, forrós, leilões, bingos e casamentos caipiras.

A tradição de comemorar o dia de São João veio de Portugal, onde as festas são conhecidas pelo nome de Santos Populares e correspondem a diversos feriados municipais: Santo Antônio, em Lisboa; São Pedro, no Seixal; São João, no Porto, em Braga e em Almada. O nome "junina" é devido à sua procedência de países europeus cristianizados. Os portugueses foram os responsáveis por trazê-la ao Brasil, e logo foi inserida aos costumes das populações indígenas e afro-brasileiras. A festa de São João brasileira é típica da Região Nordeste. Em Campina Grande, na Paraíba, a festa junina atrai milhares de pessoas. A canjica e a pamonha são comidas tradicionais da festa na região, devido à época ser propícia para a colheita do milho. O lugar onde ocorrem os festejos juninos é chamado de arraial, onde há barracas ou um galpão adaptado para a festa. As festas de São João são ainda comemoradas em alguns países europeus católicos, protestantes e ortodoxos. Em algumas festas europeias de São João são realizadas a fogueira de São João e a celebração de casamentos reais ou encenados, semelhantes ao casamento fictício, que é um costume no baile da quadrilha nordestina.

É sempre bom advertir para não soltar balões pois o risco de incêndio é grande!

(texto enviado por **Patrícia Lopes**)

****

LEITURA RECOMENDADA - **O Poder da Escolha**

Em mais uma grande história escrita pela fantástica autora Zibia Gasparetto, o livro intitulado como "O Poder da Escolha" apresenta belas lições de vida, sua trama possui um poder capaz de reascender a fé e renovar a vontade do leitor de querer ir mais longe e viver muito mais não importando os possíveis obstáculos que possam surgir em seu caminho.

Ao longo de suas 424 páginas, o Poder da Escolha vai lhe apresentar as crises emocionais, o apego excessivo, relações desgastadas, a desvalorização de si mesmo em favor do semelhante, entre tantos outros sentimentos vividos por Eugênia, Júlio, Magali. O livro é realmente encantador, intenso e recheado de boas mensagens, ele é perfeito para ser lido naqueles momentos em que buscamos um ânimo a mais, pois vem carregado de lições de esperança. (Zíbia Gasparetto - Editora Vida e Consciência)

****

TIRE O PÓ SE PRECISAR

Não deixe suas panelas brilharem mais do que você!!!! Não leve a faxina ou o trabalho tão a sério! Pense que a camada de pó vai proteger a madeira que está por baixo dela! Uma casa só vai virar um lar quando você for capaz de escrever "Eu te amo" sobre os móveis! Antigamente eu gastava no mínimo 8 horas por semana para manter tudo bem limpo, caso "alguém aparecesse para visitar" - mas depois descobri que ninguém passa "por acaso" para visitar - todos estão muito ocupados passeando, se divertindo e aproveitando a vida! E agora, se alguém aparecer de repente? Não tenho que explicar a situação da minha casa a ninguém... ...as pessoas não estão interessadas em saber o que eu fiquei fazendo o dia todo enquanto elas passeavam, se divertiam e aproveitavam a vida... Caso você ainda não tenha percebido: A VIDA É CURTA... APROVEITE-A!!! Tire o pó... se precisar... Mas não seria melhor pintar um quadro ou escrever uma carta, dar um passeio ou visitar um amigo, assar um bolo e lamber a colher suja de massa, plantar e regar umas sementinhas? Pense muito bem a diferença entre QUERER e PRECISAR ! Tire o pó... se precisar... Mas você não terá muito tempo livre... Para beber champanhe, nadar na praia (ou na piscina), escalar montanhas, brincar com os cachorros, ouvir música e ler livros, cultivar os amigos e aproveitar a vida!!! Tire o pó... se precisar... Mas a vida continua lá fora, o sol iluminando os olhos, o vento agitando os cabelos, um floco de neve, as gotas da chuva caindo mansamente.... - Pense bem, este dia não voltará jamais!!! Tire o pó... se precisar... mas não se esqueça que você vai envelhecer e muita coisa não será mais tão fácil de fazer como agora... E quando você partir, como todos nós partiremos um dia, também vai virar pó!!! Ninguém vai se lembrar de quantas contas você pagou, nem de sua casa tão limpinha, mas vão se lembrar de sua amizade, de sua alegria e do que você ensinou. AFINAL: "Não é o que você juntou, e sim o que você espalhou que reflete como você viveu a sua vida."

(Mãe Ana)

****

AGRADECIMENTOS

Nossos agradecimentos a querida Jessica pela faxina da casinha nos meses de março e abril, e a Vani e Luzia por estarem colaborando com a ordem de tudo desde maio.

Nota

Estaremos iniciando as atividades para os
TRABALHOS na PRAIA em DEZEMBRO de 2015

Os interessados procurem **o Douglas e Juninho**

AVISOS

Àqueles que não têm sua data de aniversário mencionada no jornal, pedimos para enviar as informações para Sérgio Poato e/ou Karina Auricchio (médiuns, trabalhadores, assistência); nos seguintes e-mails: sergiopoato@hotmail.com e/ou karinaauricchio@hotmail.com. Lembramos, ainda, que diversas informações poderão ser úteis acessando nosso site: www.cabocloventania.com.br, participe, opine, prestigie!

Programação do Curso de Prosperidade, Realização e Mediunidade 2014 – segundo semestre: Curso para alunos regularmente inscritos com porta fechada e das 17h00 às 18h00. Sempre nos dias das giras. Inscrições abertas. Participe !!!

Como fazer doações para o terreiro: Se você quer fazer uma doação para o terreiro procure a Abigail ou Andréa, tesoureiras. As doações podem ser feitas aos sábados nas giras, ou pode fazer o depósito: Banco Bradesco agência – 0098, conta corrente 1005131-2, em nome de Abgail Clara.

Aviso aos filhos da casa: Queridos filhos de nossa casinha! A partir de junho de 2014, passamos a dividir os espaços das quartinhas. Por esse motivo, desejo que tenham plena consciência de colocarem suas velas de forma organizada e deixando tudo limpo. Compartilharemos com nossos irmãos de FÉ a prosperidade na pura essência. Obrigada! (Mãe Kátia)

Benzimentos: das crianças de quebrante e bucho virado, erisipela, cobreiro e caxumba realizados pela Mãe Pequena Val nas giras, durante o cruzamento da Casa, filhos, guias e imagens pelo querido Caboclo Ventania.

Mensalidades: Pedimos a gentileza de manter seus dados atualizados junto a nossa secretaria e manter os pagamentos em dia, todo dia 15 de cada mês. Como é de conhecimento de todos temos como despesas primordiais, aluguel, água, luz, impostos, entre outros, tendo como vencimento dia 15 de cada mês. Caso ocorra alguma eventualidade pedimos que procure a nossa tesouraria. Para novos inscritos, o valor estipulado também é de R$ 50,00 (cinquenta reais). Precisamos do nome do depositante, telefone e endereço para que possa fazer uma ficha de mensalista/doador. Qualquer dúvida entre em contato.

Artigos religiosos Caboclo Ventania e Maria Padilha: Sabonetes Artesanais de rosa branca, rosa vermelha, 7 ervas, café, sal grosso e maracujá. Preparação de Guias, pulseiras e guias ciganas, Amaci (Banhos com ervas dos Santos). Confecção Própria. Aceita-se encomendas de Artigos Religiosos. Aceitamos encomendas! Falar com Rafael Barrios – Tel.: 99557-0731.

****

AGRADECIMENTOS

Nossos agradecimentos ao Adenir Augusto Cordeiro pelas xerox que são colocadas nas pastas dos médiuns. Xerox efetuados pela Cetra Copiadora Ltda.

Aniversariantes

01/06 – Tânia Regina
03/06 – Viviane Natal
03/06 – Juninho
09/06 – Angelina
14/06 – Stephanie
14/06 – Raquel
28/06 – Ronaldo
29/06 – Fausto
29/06 – Danielle Marinho