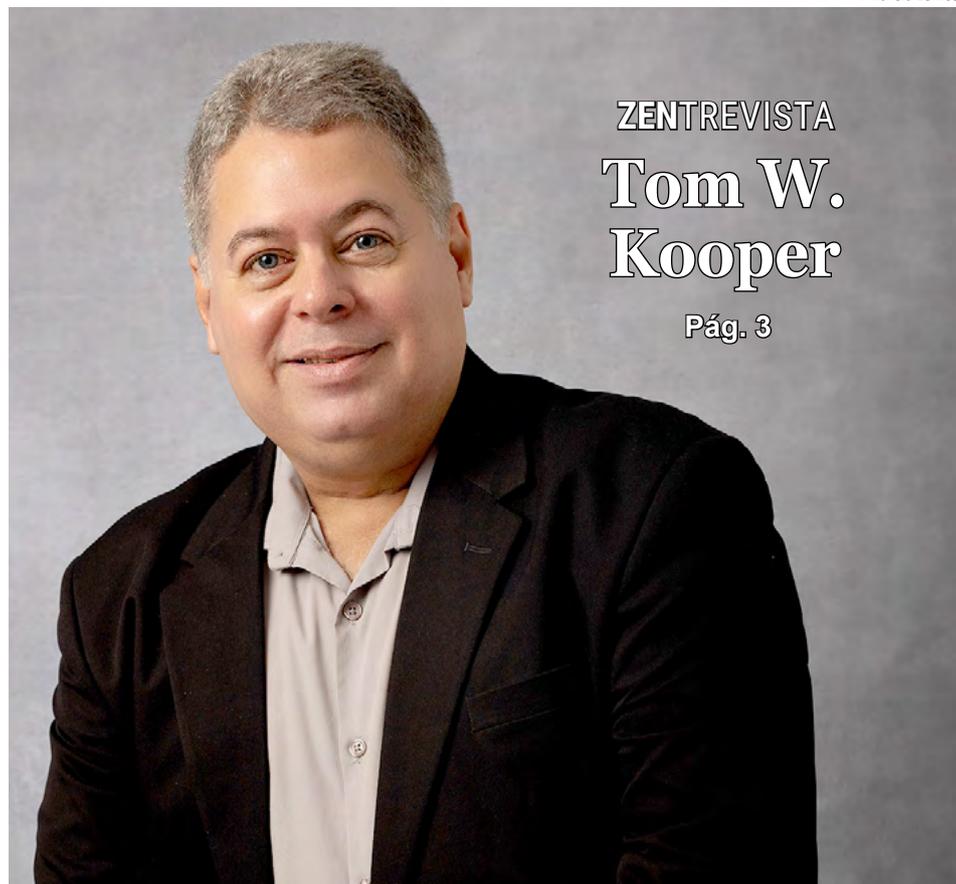




Divulgação

A primeira edição da *Virada Sustentável*, encerrada dia 17, na Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR), em Curitiba, teve mais de cem atrações gratuitas divididas em três eixos principais: cultura, ação e conhecimento.

Andreia Lemos



ZENTREVISTA  
Tom W.  
Kooper

Pág. 3

## ARTIGOS NESTA EDIÇÃO

Saúde mental:  
um convite  
à mudança

Pág. 4

Amazônia: uma  
questão ecológica  
e humanitária

Pág. 5

# 24ª Feira da Somos do Bem

28, 29, 30 de novembro e 01 de dezembro

ESPAÇO VIBER INDAIATUBA  
ENTRADA GRATUITA

- EXPOSITORES
- 4 DIAS DE EVENTO
- MÚSICA AO VIVO
- PRACA DE ALIMENTAÇÃO
- ÁREA KIDS

CONFIRA OS HORÁRIOS

28/11 (quinta-feira)	18h às 22h
29/11 (sexta-feira)	11h às 23h
30/11 (sábado)	11h às 23h
01/12 (domingo)	11h às 20h

PATROCINADORES: POWER, G1, SEW BRASIL, COBREQ, MANN+HUMMEL, INE, monark, DAYCO, LEONARDI, VS

APOIO: INDAIATUBA, Sorvetão

REALIZAÇÃO: Somos do Bem

@somosdobem.indaiatuba

# PASTICCERIA SICILIANA EM INDAIATUBA

R. PADRE VICENTE RIZZO, 391 - INDAIATUBA  
@CAFFESICILIANO

# Literatura a favor da inclusão

**Cris Valori**

“A leitura se tornou para ele um vício insaciável.”  
(Gabriel Garcia Márquez – *O amor nos tempos do cólera*)

Quem os vivencia como parte integrante da jornada, compreende o poder que os livros exercem na vida. A cada página lida, somos transportados para mundos, personagens, cenários e emoções diferentes, onde desenvolvemos a empatia, nos tornamos mais compreensivos, respeitamos as diferenças, além, é claro, de nos tornarmos pessoas mais críticas, conscientes e letradas.

Então, se por meio dos livros somos capazes de evoluir como pessoa, por que não usar a literatura a favor da inclusão?

Para mim, o Brasil está longe de ser um país inclusivo. Aquela famosa frase “muito se fala e pouco se faz” se aplica perfeitamente na sociedade em que vivemos. Para apresentar uma literatura inclusiva é de suma importância que aconteça uma diversidade literária, ou seja, livros que retratem diferentes realidades, culturas, etnias, gêneros, orientação sexual e deficiências.

Em relação às políticas públicas, precisamos de uma educação inclusiva e bilingue desde a educação infantil, nas escolas particulares e públicas; a formação inicial e permanente de professores; o atendimento na rede básica de saúde para os que precisam de tratamento, medicação e terapia contínua; atendimento psicológico para as famí-

lias; escolas de qualidade com profissionais em quantidade e qualidade.

Independentemente da deficiência, temos que conscientizar as pessoas de que a inclusão é a busca pela igualdade e que esse conceito deveria ser ensinado desde o berço, e não somente quando a necessidade surge.

E justamente por causa dessa necessidade que me deparei com a Libras. Alheia ao mundo surdo, sempre enxerguei a língua de sinais como algo bonito e interessante. Existia curiosidade em conhecer um pouco mais sobre as mãos que falavam diante dos meus olhos, mas nada tão expressivo que me levasse para os estudos. Até o dia em que conheci um surdo. Um contato simples, cheio de expectativas (da parte dele) e vergonha (da minha).

Se a inclusão é a busca pela igualdade, cadê a minha empatia? E, com a mente repleta de questões sem respostas, matriculei-me no curso de Libras, em 2018. A partir desse momento, compreendi a importância da acessibilidade em todas as esferas — vídeos legendados, tradução e interpretação, apoio e divulgação dos profissionais e produtores de conteúdos para surdos — e a certeza de que somos iguais.

Levar o mundo surdo para as páginas de um livro tornou-se primordial. Mostrar por meio da literatura que existe vida no silêncio. Que todos somos capazes de sonhar, amar e ser feliz.

Cris Valori é especialista em Libras

## PANORAMA

### AULAS ONLINE PARA IDOSOS

A Sênior Academy, plataforma de teleassistência TeleHelp, visa capacitar pessoas idosas a aprender novas habilidades, com aulas de tecnologia, educação financeira e exercícios físicos. Sem fins lucrativos e exclusiva para clientes da Telehelp, a plataforma oferece uma variedade de atividades online gratuitas, projetadas para atender às necessidades e interesses da população idosa.

### EXAMES COM PREÇOS REDUZIDOS

O Instituto de Radiologia do HCFMUSP está promovendo uma campanha de preços reduzidos para exames de imagem utilizados no diagnóstico das doenças, entre as quais o câncer de próstata, por ocasião da campanha Novembro Azul. Interessados em agendar algum dos exames disponíveis devem entrar em contato pelo [WhatsApp \(11\) 2661-7058](https://www.whatsapp.com/business/profile/1126617058), ou ligar para (11) 4673-4333.

### TESTE PARA DISLEXIA

A Vetor Editora, referência em materiais e tecnologia para avaliação psicológica, lançou o Teste para Identificação de Sinais de Dislexia (TISD). A principal proposta é identificar os sinais de desempenho escolar e neurocognitivos. De uso exclusivo para profissionais de psicologia, o TISD pode ser administrado a crianças e adolescentes do 1º ao 5º ano do ensino fundamental.

### CAMPANHA DE BOLSAS-AUXÍLIO

O Instituto Semear lançou a campanha “Juntos pelo Sonho”, uma iniciativa de arrecadação para bolsas-auxílio que apoiam o desenvolvimento de jovens universitários de baixa renda, capacitando-os a se tornarem agentes de impacto positivo em suas comunidades. Para apoiar a campanha, acesse o [site do Instituto Semear](https://www.institutosemear.org.br) e contribua.

### NATAL SOLIDÁRIO

O Fundo Social de Solidariedade (Funssol) de Indaiatuba promove até 30 de novembro a Campanha Natal Solidário 2024. O objetivo é arrecadar itens natalinos para complementar a cesta básica que são distribuídas a 39 projetos sociais do município. Interessados em contribuir devem levar as doações ao Funssol (Paço Municipal), de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h.

**FAÇA PARTE!**

**JORNALZEN**

**"...HÁ 19 ANOS COM A MISSÃO DE INFORMAR PARA TRANSFORMAR"**



CREDIBILIDADE



PÚBLICO SEGMENTADO AO UNIVERSO ALTERNATIVO



DIVERSOS CANAIS DE DIVULGAÇÃO

# JORNALZEN

NOSSA MISSÃO:

Informar para transformar

**DIRETORA EXECUTIVA**  
SILVIA LÁ MON

**DIRETOR/EDITOR**  
JORGE RIBEIRO NETO

**DIGITAL**  
AMANDA LA MONICA

**PARA ANUNCIAR**



(19) 99149-1256  
(19) 99109-4566

[contato@jornalzen.com.br](mailto:contato@jornalzen.com.br)  
[www.jornalzen.com.br](http://www.jornalzen.com.br)



Os artigos assinados são de responsabilidade exclusiva dos autores e não refletem, necessariamente, a opinião do jornal.

ZENTREVISTA: Tom W. Kooper

# MEMÓRIAS DA AMNÉSIA

Professor de matemática conta como utilizou a literatura para recuperar as próprias lembranças e publicou romance a partir dessa experiência

Andraia Lemos



Em um dia qualquer, Tom W. Kooper acordou e não lembrou de mais nada do que viveu nas últimas três décadas. Aos 50 anos, em 2019, o professor de matemática sofreu uma amnésia total que o deixou perdido. Foi quando encontrou na ficção uma saída para recuperar as lembranças esquecidas. Baseado nessa experiência, o escritor publicou um romance policial no qual ficcionaliza a própria história com uma boa dose de mistério. Tom W. Kooper é o pseudônimo desse carioca nascido em 1968. Pós-graduado em Matemática pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), ele, começou a escrever como forma de terapia e descobriu na escrita o prazer de criar e contar histórias. Foi assim que se reinventou e descobriu uma nova paixão. Hoje Tom se divide entre dar aulas e escrever. Nesta entrevista ao JORNALZEN, o autor conta como transformou o hobby da escrita em uma forma de resgatar a própria identidade. Ele também comenta sobre o impacto do trauma e como abordou isso no desenvolvimento da trama, trazendo para a ficção diversas reflexões existenciais.

**Como foi o processo de transformar uma experiência tão pessoal e desafiadora em uma narrativa ficcional?**

Quando eu decidi escrever *Identidade*, eu já havia escrito um livro de estreia e também havia recuperado uma boa parte das minhas memórias, o que facilitou na escrita desse segundo livro. Na época em que o escrevi, tinham se passado dois anos do ocorrido, e eu já compreendia melhor a minha situação, não havendo nenhuma dificuldade em abordá-la, mesmo de forma ficcional.

**Você acredita que sua experiência com a amnésia mudou sua perspectiva sobre a vida? Como?**

Essa é uma pergunta difícil de responder, uma vez que eu não me lembro da forma como eu enxergava a vida. Posso afirmar que houve mudanças de gostos e comportamento, relatados pelas pessoas mais próximas a mim. Hoje eu me vejo como uma pessoa paciente, reflexiva, compreensiva, focada em viver o presente e aprender o máximo que posso sobre diversos assuntos. Apesar de ter sido um período difícil, sou grato pelo que me aconteceu, pois me proporcionou ser quem eu sou hoje e valorizar mais as minhas conquistas, a minha vida e as pessoas que fazem parte dela.

**Você começou a escrever como uma forma de recuperar as memórias. Como isso contribuiu para você se recordar das lembranças?**

Usar a escrita como forma de terapia tinha como objetivo tirar o meu foco da busca pelas lembranças perdidas, pois isso estava me causando

depressão e ansiedade. Foi a minha esposa que sugeriu que eu deixasse de escrever sobre o meu dia a dia pós-amnésia e contasse uma história de ficção, baseada em uma redação elogiada do meu ensino médio. Minhas memórias foram sendo recuperadas quando me submeti a sessões de hipnose.

**“Perder todas as lembranças é desesperador, mas ao mesmo tempo, quando a mente silencia, é uma experiência reveladora”**

**Como você desenvolveu a jornada interna do protagonista do livro e como a amnésia sofrida por ele afeta não apenas a percepção do mundo ao seu redor, mas também sua própria identidade e moralidade?**

Com a amnésia, ele encontrou dificuldades nas relações pessoais e nas interações sociais, por não reconhecer as pessoas que faziam parte da sua vida pessoal e profissional, e por não saber se podia confiar no que lhe era dito. Apesar da perda de memória, o protagonista tinha uma noção do que era certo e errado, o que o levou a conflitos internos diante de descobertas de caráter questionável a respeito do seu passado e sobre as pessoas próximas.

**Particularmente, adota alguma prática voltada ao autoconhecimento?**

Dentro de uma perspectiva subjetiva, a escrita dos meus livros e, sobretudo, a construção dos meus personagens viabilizam e desenvolvem conceitos internos, permitindo novas formas de pensar a respeito de quem sou agora, após a amnésia.

**Como vê a proposta do JORNALZEN?**

A proposta de um veículo de nos transmitir informação com o intuito de promover formação e transformação é admirável e necessária, ainda mais em uma era onde somos bombardeados constantemente por informações rasas e desinformação.

**Que mensagem gostaria de deixar para os nossos leitores?**

Nossa vida é muito frágil e, por isso, muito preciosa. A nossa história, a nossa identidade é formada a partir de anos de experiências, de decisões certas e erradas. Perder todas as lembranças é desesperador, principalmente se você não sabe se vai recuperá-las, mas ao mesmo tempo, quando a mente silencia, é uma experiência reveladora. Mesmo sem conhecimentos, sem crenças, sem referências, ainda nos restam valores intrínsecos à nossa vida e/ou à nossa personalidade mais básica.

## JOÃO SCALFI

### Resgatando os sonhos

Na vida espiritual, a grande maioria dos que deixaram o corpo físico carregam consigo lastimável estado emocional de descrença e desvalor, em razão de perambularem pela vida física abatidos pelas provas e expiações dolorosas, que lhes subtraíram a capacidade de sonhar, de viver em paz e ser feliz.

As experiências das provas na opressão, no sofrimento, nas privações, metas não atingidas, perdas “irreparáveis”, anseios reprimidos, doenças “incuráveis”, velhice frustrada, tudo isso nas mágoas e nas vielas da obsessão e da enfermidade reduzem a liberdade do homem, comprimindo-o a regimes severos de disciplina e aprendizado.

Nessa conjuntura seus sonhos e ideais são soterrados por obrigações e necessidades de cada dia no amargor da realidade.

A função das provas, porém, entre outras, é ensinar a sonhar o que se deve fazer e não matar o sonho.

Sonhar é pensar em crescer, ter metas, desejar progredir, encontrar soluções e vencer suas batalhas.

Sonhar é pensar sobre o futuro; quem não sonha não tem planos e nem anseios de progresso.

Somente sonham aqueles que se sentem úteis e produtivos, porque acalentam ideais.

Sem sonho as pessoas vivem sem aprender, sem construir.

O tempo subjugado pela rotina retira imperceptivelmente da criatura os planos de vida e as “fantasias” de progresso, exigindo extrema capacidade de administrar as frustrações para conseguir viver e conviver ajustada aos parâmetros sociais exigidos, que, embora frágeis, tornam-se estacas de segurança e estímulo para que a desistência não tome conta da mente cansada e do coração vazio de esperanças palpáveis.

Nessa peregrinação de vazios sentidos, pobreza de valores e vivências é que muitas almas fazem o doloroso aprendizado dos bons costumes e da melhoria espiritual. Tolhidos muitas vezes do essencial, caminham vencendo séculos ou milênios de endurecimento no mal.

O afeto revitalizava em suas almas a coragem, o ânimo, a esperança, resgatando antigos valores adormecidos e espeznados pela tormenta e pela sofreguidão.

Retomam também, ao longo de um tempo, a capacidade de sonhar



colocando em ação a imaginação e a criatividade, no desenvolvimento de metas sábias e harmonizadas com os novos conhecimentos e projetos de vida, sob a tutela da Imortalidade.

O estudo e o trabalho fraterno servem-lhes de investimento motivador da liberdade com responsabilidade, para a qual irão destinar, de agora para o futuro, todos os seus esforços possíveis na tentativa de dar sentido nobre e embelezador às suas vidas, até então, para eles, vazias e pobres.

Esse idealismo, essa paixão por um sonho de melhora espiritual é das mais preciosas dádivas a qual pode entregar-se alguém, frente aos muitos sonhos ilusórios e vácuos cultivados pela maioria esmagadora da humanidade terrena, ante os apelos do materialismo e do prazer dos sentidos.

Repetindo a diretriz do Mestre, vinde a mim que vos aliviarei, (Mateus 11.28) na busca por uma vida mais espiritualizada para recuperar sua dignidade a sentir-se novamente um Filho de Deus.

Precisamos dar encanto as nossas vidas. Encanto esse, acima de tudo, na vida interpessoal dispondo-nos ao cultivo da ternura, do respeito e carinho para que, antes do sonho, o ser sofrido e em provação, resgate a confiança no outro, reavivando suas sucumbidas esperanças nos valores humanos cristãos e renovando suas crenças falidas no amor e na felicidade.

A educação espiritual, entre vários significados, contempla o ser como incomparável guia, auxiliando-o a se reencontrar e a retomar razões para vive e sonhar.

Fonte: *Laços de afeto*  
(Wanderley de Oliveira/Ermance Dufaux)

## Saúde mental: um convite à mudança

Gilson Molinari

Será que somos capazes de olhar para a nossa essência? Capazes de enxugar nossas necessidades em vez de continuar agregando mais e mais demandas? Sentimos a obrigação de explicar tudo a partir do mundo externo, pela perspectiva de sempre se manifestar para que o outro nos veja ou nos entenda. E, com certeza, esse peso fica maior quando não sabemos lidar com as situações e os desafios diários.

Será que conseguiremos em algum momento perceber que precisamos estar alinhados com nós mesmos antes de manifestar algo? Estamos entregues a uma roda viva sem ao menos querermos olhar para uma direção saudável do ser humano. Mas, para isso, é preciso considerar valores minimamente essenciais para a convivência, como o respeito.

Na prática, essa ação serve para todos os ambientes e relações. O foco no respeito ajudará a entender que, muitas vezes, a mudança que você está propondo poderá ferir as necessidades daqueles que não estão na mesma página que você.

Assim também acontece no âmbito espiritual: as pessoas não enxergam pelas mesmas perspectivas, nem passam pelos mesmos aprendizados. Por isso, é importante sempre levar em conta não apenas a própria complexidade, mas também os sentimentos e vivências dos outros ao redor.

Em meio a tudo isso, o que não podemos fazer é se revoltar ou não aceitar que outras pessoas não compactuem com o que você acha que é certo. Se é algo que incomoda profundamente, significa que existe uma ferida interna a ser trabalhada. Por isso é importante entender e aprender a aceitar como cada ser humano está em um lugar diferente no espectro espiritual.

Nesta perspectiva, sempre que se sentir frustrado, faça perguntas a si mesmo tentando se colocar no lugar daquela pessoa. Busque entendê-la com amor, em um processo parecido com a compreensão de uma mãe que quer acolher as necessidades de um filho, mas também preza pelo crescimento e evolução dele.

Gilson Molinari é psicoterapeuta pós-graduado em psicologia transpessoal

### Caixas e acessórios de papel ondulado



FONE: (19) 3935-6940

Rua Turquesa, 138 – Recreio Campestre Joia  
Indaiatuba-SP

www.indaiacaixas.com.br  
indaia.caixas@terra.com.br

## PROBLEMAS COM DROGAS? nós podemos ajudar

Se quer parar de usar drogas, você não está sozinho!



www.na.org.br

Ligue e se informe

0800 888 6262



# Amazônia: uma questão ecológica e humanitária

Saete Ferro

Há mais de duas décadas vivencio todos os dias o que é de fato a Amazônia. Quando me mudei do Rio Grande do Sul para a cidade de Rorainópolis (RR), encontrei uma floresta intocada. Representando a maioria do território amazônico, a minha nova morada contava com espécies de pássaros que sobrevoavam as castanheiras, bananeiras, açais, pupunhas, andiroba, que se espalhavam pela paisagem. Mas esse cenário ficou cada vez mais raro.

Hoje, testemunho profundas mudanças na região. Vivemos os tempos em que o maior bioma do mundo é ameaçado por desmatamentos, queimadas e garimpos.

Não só a fauna com espécies únicas está perecendo, mas também a flora, a vegetação de propriedades medicinais, nutritivas e artesanais – que significa o sustento de muitas pessoas desta imensa comunidade.

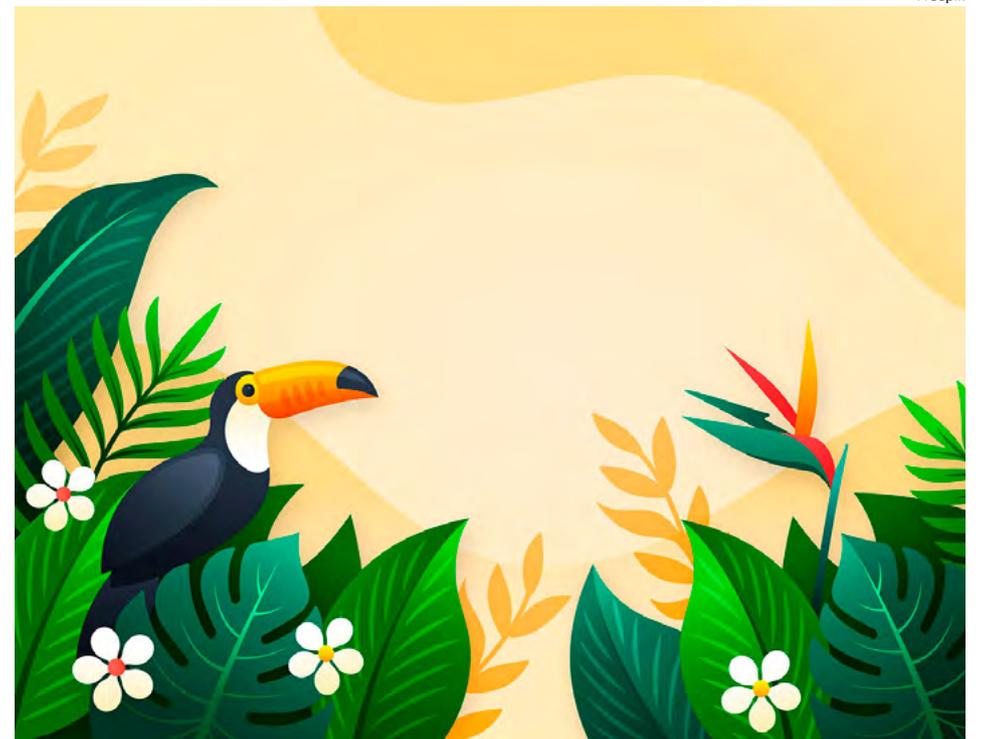
Entre as plantas medicinais que tratam a malária e outras doenças, estão o algodão roxo, o picão, o fedegoso, o jucá, a moringa, crajiru e tantas outras, porém, parte delas desapareceu com a derrubada das árvores. O que antes se encontrava no quintal de casa, hoje são necessárias longas caminhadas para conseguir, como exemplifico no meu livro “Amazônia e seus encantos”.

A vida selvagem se perdeu quase por completo. Os macaquinhos que costumavam se aventurar até a beirada da estrada sumiram por completo. As sucuris reconhecidas por fornecerem uma banha extremamente medicinal, que serve para curar feridas e questões femininas, como eles dizem por aqui “as doenças internas de mulher”, inclusive, o câncer, aparecem mortas pelas queimadas. O sul de Roraima, onde moro, é a região de maior desmatamento do estado.

Onde foi parar toda essa biodiversidade? Essas áreas foram desmatadas, incendiadas, loteadas, doadas ou vendidas. Parte desses crimes são fruto da troca de votos em época de eleição. Outras motivações giram em torno da grande agricultura, da ganância por minério, entre outras atividades que exploram sem se preocupar com o amanhã.

As consequências são alarmantes. Conforme os habitats naturais são destruídos há um empobrecimento da biodiversidade global, ceifando plantas que, muitas vezes, ainda não foram estudadas e, assim, eliminam potenciais descobertas a favor da medicina, além de assolar os rios e igarapés.

Em uma comunidade indígena do Amajari, apesar das vivências incríveis, uma triste realidade me afetou como pessoa e bióloga. A abundância



Freepik

de insumos para as tradicionais garrafadas, pomadas, xaropes e outros produtos confeccionados por eles, não é mais uma realidade fácil de encontrar.

Este é o cenário trazido pelas queimadas e desmatamentos. O restabelecimento da vegetação nativa após esses eventos é um processo demorado e, além de desestabilizar o equilíbrio ecológico e afetar os ciclos de polinização, prejudica a saúde, a alimentação e, até mesmo, o sustento dos povos nativos.

A Amazônia é um bem da humanidade. Toda a mata tropical deve ser cuidada e preservada pelos países por onde passa. Todo o bioma está interligado e as políticas de sustentabilidade e conservação podem evitar a perda irreversível da ecologia global. Até quando? Em que momento faremos a diferença e nos salvaremos?

Saete Ferro é bióloga e autora da obra *Amazônia e seus encantos*

**PUBLICIDADE  
INTERATIVA**



**No JORNALZEN, o leitor tem contato em tempo real com o anunciante**

**FALE COM A GENTE:  
contato@jornalzen.com.br**

**• INTERATIVO • DIGITAL • RELEVANTE  
#façaparte**

@jornalzenoficial

**PRECISANDO DE UM  
PROFISSIONAL PARA  
PRODUZIR O SEU LIVRO?**

**\* Revisão**

**\* Diagramação**

**\* Documentação**

**WhatsApp: 19 99149.1256  
jorgeribneto@gmail.com**

## CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

### Gentileza gera gentileza: verdadeiro ou falso? (1)

Você se considera uma pessoa gentil? Em quais situações sua gentileza vai para o espaço? Você acredita que pode se tornar uma pessoa mais feliz e equilibrada se for gentil?

A gentileza pode ser definida como um ato altruísta realizado para beneficiar outros/as. Ser gentil significa ser

empático/a e ter compaixão pelo sofrimento alheio, mesmo que seja uma pessoa desconhecida. Por sua importância nas relações humanas, há décadas pesquisadores/as buscam compreender a articulação entre a gentileza, o bem-estar, a saúde geral e a saúde mental. Os resultados das pesquisas mostram que a gentileza não é apenas uma ação, mas é uma qualidade intrínseca que molda as interações humanas levando quem é gentil a um maior sentimento de felicidade e satisfação com a vida, ao mesmo tempo em que reduz os níveis de depressão e ansiedade tão comuns na sociedade contemporânea.

Um **estudo** publicado no *Journal of Happiness Studies* mostra que as pessoas que praticam *atos de gentileza* relatam níveis significativamente mais elevados de bem-estar emocional e satisfação com a vida. Também evidencia que após ajudar as pessoas, aqueles que foram gentis e bondosos sentem-se eufóricos porque os atos de gentileza desencadeiam a liberação de endorfinas, substâncias químicas naturais para o bem-estar do nosso cérebro promovendo uma sensação de felicidade e autorrealização.

**Outro estudo**, na *Health Psychology Journal*, indica que praticar atos gentis pode reduzir a pressão arterial, melhorar a função imunológica e até mesmo prolongar a vida com qualidade, demonstrando que, ao ser regularmente altruísta por meio de ser gentil, você terá melhor saúde cardiovascular e, portanto, melhor



**Prof. Windyz Ferreira, Ph.D**

proteção ao funcionamento cardíaco.

Para além da saúde geral, ser gentil é um poderoso remédio (natural e gratuito!) ao bem-estar mental. Isto quer dizer que ao praticar a gentileza você está deixando brotar de dentro de seu ser emoções positivas que, por sua vez,

neutralizam as emoções negativas frequentemente associadas a distúrbios de saúde mental. Uma **pesquisa** publicada no *International Journal of Psychiatry* mostra que os participantes do estudo que praticaram atos de bondade relatam a diminuição nos níveis de ansiedade e nos quadros de depressão. Então, ser gentil e bondoso/a significa produzir um antídoto natural para os fatores de estresse da vida, promovendo resiliência e mecanismos de enfrentamento dos problemas do dia a dia de forma mais eficiente.

Então, é óbvio que vale a pena se comprometer com você mesmo para cultivar a gentileza como um valor humano e uma virtude da alma, que pode nos cura de dentro para forma. Por isso, cultive a gentileza, de forma simples, sistemática e contínua. Manifeste atos de gentileza começando aos poucos. Sorria mais e ajude mais, sempre que puder... Mantenha uma porta aberta para alguém passar, segure o elevador ou ofereça um elogio de forma natural. Se tem tempo livre, procure ser voluntário/a, há inúmeras iniciativas precisando de apoio gratuito.

Esses pequenos gestos de gentileza são curativos, vão te fazer bem, elevar sua autoestima e evoluir para atos de gentileza mais significativos em sua vida.

*(continua na próxima edição)*

**Windyz Ferreira** é Ph.D. (Educação) *Master in Science*, ambos pela University of Manchester, Inglaterra. Mestre em Educação pela Unicamp. Psicodramatista pedagógica, fonoaudióloga e pedagoga. Membro da Sociedade Teosófica. [contato@windyzferreira.net](mailto:contato@windyzferreira.net)

## A coragem de se olhar no espelho

**Paulo Monteiro**

**P**ergunto-me continuamente como é possível que grandes empresas se envolvam em escândalos de corrupção, considerando que os donos costumam ser pessoas respeitadas no mercado, seguidos por milhares de fãs e até protagonistas de best-sellers que se propuseram a desvendar os métodos que os levaram a tanto sucesso.

A verdade é que muitas pessoas, grupos e instituições que se declaram éticas o fazem por uma necessidade de validar a própria imagem diante da sociedade e até de si mesmas. Não reconhecem seus erros por não conseguirem conviver com o fato de que são seres humanos falhos e limitados, incoerentes e paradoxais, como todos somos.

O ser que se pretende perfeito e imaculado se distancia de sua real natureza, limitada, reprimindo suas manchas e distanciando-se delas, ao mesmo tempo que projeta, nos outros, erros e condutas reprováveis. Essa dissociação cria personas que vivem verdadeiros teatros, acreditando possuir uma índole límpida e exemplar quando, no fundo, aceitam, continuamente, a falta de virtude como conduta usual.

Essas pessoas e organizações buscam todos os argumentos para livrarem-se de qualquer responsabilidade por uma ação não ética, mantendo uma autoimagem de retidão quando esta não corresponde à realidade. Vivemos em uma sociedade patologicamente hipócrita, que se acredita reta, virtuosa, quando, na verdade, não age assim.

Trata-se de uma “ética da imagem idealizada”, uma narrativa do que muitos deveriam ser em contraste com o que são na vida cotidiana. Esta ilusão acordada individual e coletivamente permite um certo equilíbrio na aceitação das pessoas e organizações, mas

traz à tona uma constante inautenticidade, incapaz de sustentar-se por muito tempo, já que a verdade dos fatos acaba emergindo em um mundo onde todos estão cada vez mais expostos.

Ética meramente intencional forma sujeitos parciais, teatrais, estagnados em sua mentira, hipocrisia e covardia. As organizações que optam por um discurso idealista e politicamente correto, distante da realidade do dia a dia, projetam-se como santuários da boa conduta, enquanto sua cultura exala escolhas inadequadas e não éticas.

O caminho não é revestir-nos de uma natureza angelical – que definitivamente não é a nossa –, mas aproximar-nos da nossa natureza limitada e falha, entendendo o que está por trás da lacuna entre o declarado e o praticado. Ao percebermos o que realmente pensamos no fundo de nossas consciências, poderemos desconstruir tais crenças e buscar novos comportamentos, evoluindo para uma conduta mais autêntica e exemplar.

A jornada da ética verdadeira passa por encarar nossas sombras, nossos próprios boicotes e sabotadores, reconhecendo as crenças e valores que os sustentam, para buscarmos superá-los com maturidade e humildade. Por isso, acredito que a coragem de olhar para o espelho e refletir sobre nossas próprias falhas é essencial para quebrar as ilusões que alimentam falsidades e hipocrisias.

Admitir nossas imperfeições humanas, ao invés de criar uma imagem idealizada e distante da realidade, é um ato de honestidade que previne a construção de uma falsa moral. Só quando encaramos com clareza nossas inconsistências e compreendemos o que está por trás delas, podemos alinhar nossas palavras e ações, promovendo a verdadeira integridade pessoal e organizacional.

**Paulo Monteiro** é filósofo, professor, consultor

## Precisando conversar?



Fixo NET	(19)	<b>3231-4111</b>
Claro	(19)	<b>97145-4111</b>
Oi	(19)	<b>97146-4111</b>
Tim	(19)	<b>97147-4111</b>
Vivo	(19)	<b>97149-4111</b>

Chat on-line: [sociedadeamigosdavid.org.br](http://sociedadeamigosdavid.org.br)

# CULTURAZEN

Fábio Alexandre



Diretoria da Somos do Bem (antiga Apae Indaiatuba) no lançamento da 24ª Feira da Som, que terá expositores e atrações culturais e gastronômicas, de 28 de novembro a 1º de dezembro, no Espaço Viber

Eliandro Figueira/UniMAX

Márcio Sanches, CEO do InovaEduK, durante simpósio em que foi lançado o Instituto de Pesquisas Clínicas e Translacionais de Indaiatuba, que contou com a presença de pesquisadores renomados



A Orquestra Sinfônica de Indaiatuba faz um concerto especial no dia 23 de novembro, às 20h, na Sala Acrísio de Camargo (Ciaei). Ingressos devem ser trocados por alimentos não perecíveis na Secretaria da Cultura (Jardim Pompeia).

Divulgação



Apresentação da Fundação Eufraten, que realizou oficina e vivências de ioga e meditação na 1ª Feira Conexão Social, na Lagoa do Taquaral, em Campinas

## DICA DE LEITURA

Divulgação

### QUEM VÊ CARA, NÃO VÊ O QUE VAI NA ALMA

Silvia Cristina Hito

Especialista em desenvolvimento humano e organizacional detalha como a repressão de sentimentos influencia nas relações humanas e dificulta a cura interna. Autora mescla conceitos psicológicos, espirituais e biológicos para refletir sobre a importância de práticas integrativas dedicadas ao corpo e mente.



## BEM NUTRIR

Marca Estrela - Divulgação

### PUDIM DE CASCA DE MANGA

#### Ingredientes

- 1 copo de suco de casca de manga
- 1 copo de água 2 colheres (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (chá) de açúcar
- 1 pacote de biscoito Wafer Abacaxi

#### Modo de preparo

- Dissolva a farinha de trigo, acrescente os demais ingredientes e misture tudo.
- Leve ao fogo e mexa até engrossar.
- Despeje em uma forma umedecida e coloque na geladeira.



- Ao servir, triture o biscoito Wafer Abacaxi e polvilhe ao redor da sobremesa, dando uma crocância perfeita ao doce.

**Tempo de preparo:** 25 minutos de preparo + duas horas de geladeira

**Rendimento:** 6 porções

fonte: Estrela