



Cruzado



Órgão Informativo da A.:R.:L.:S.: Cavaleiros da Luz nº 18 Or.: Itapoã - Vila Velha/ES Jurisdicionada à G.:L.:M.:E.:E.:S.: | **NOVEMBRO/2005 - Nº 12**

MMCC é Ética

O lançamento do MMCC – Movimento Maçônico Contra a Corrupção – foi uma importante atitude da Maçonaria Capixaba, duplamente comemorada pelos maçons: Em primeiro lugar, demonstrando que se a unificação ainda não é possível, atitudes conjuntas já são viáveis. Em segundo lugar, fazendo ver a todo maçom que usa seu avental de forma consciente e dele se orgulha, que neste momento de imoralidade política pelo qual passa o nosso país, protagonizado por alguns dos nossos representantes, que a ética é imprescindível dentro da sociedade. Ética aqui entendida, como a escolha que somos obrigados a fazer a cada instante de nossas vidas, como por exemplo, direcionar o nosso voto para os políticos mais competentes. Ficou bem claro que a posição da Maçonaria Capixaba não é contra o governo e as autoridades, se forem justos e honestos!

Ficou claro também, que mesmo se opondo ao governo central do nosso país, em função da corrupção que grassa na administração federal, esta posição foi tomada de forma pacífica, pois é pelo conhecimento da verdade, pelo esclarecimento e a conscientização da população que acontecem as verdadeiras transformações.

Saudamos o posicionamento dos Grão-Mestres da Maçonaria Capixaba contra os políticos desonestos e incompetentes que fazem da legislação e administração uma série de erros e tolices com conseqüências imprevisíveis para toda a nação. Demonstram com isso que têm plena consciência que a ética e a política são instrumentos de transformação deste estado de coisas e sabem da necessidade de velar pela saúde pública e proteger o presente para não comprometer o futuro.

Antonio Carlos Bimbato
Venerável Mestre

Uma definição de felicidade

página 2

Caminhe! Deus é contigo.

página 5

Questão da Moral na Filosofia

páginas 8 e 9

A Existência do Mal

página 11

Os 10 mandamentos da qualidade

página 4

Anos 60, 70, 8.0

página 6

Para Reflexão e... Ação

página 10

COLESTEROL. PREVINA-SE!

página 12

editorial

CRESCIMENTO QUANTITATIVO

OU QUALITATIVO?

É evidente que um crescimento quantitativo é importante para a manutenção, divulgação, permissão de equalização, entre outros.

Mas, em Maçonaria, é muito mais importante a qualidade do que a quantidade. A quantidade é importante para criar condições de presença nas mais diversas áreas da atividade econômico-social e para cobrirmos nosso Estado como um todo. Mas a qualidade é a questão decisiva, pois, se não tivermos bons maçons, bem formados nos princípios da Ordem, não poderemos fazer a boa Obra que o Homem e a Sociedade exigem de nós.

Mas quem define o que é ser de qualidade para a Maçonaria? Eu, você, uma Loja? Penso que não. A Maçonaria é centenária, muitos estudiosos, cientistas, filósofos, advogados, médicos, professores, entre tantos outros, criaram regras, rituais, estatutos, Landmarks e constituições, verdadeiras fontes de ensinamentos. Através delas e somente delas devemos tirar a qualidade que tanto desejamos. O maçom não pode e não deve furtar à vontade alheia, julgar olhando os seus próprios interesses. Todos os homens livres e de bons costumes devem ter o direito de se candidatar à Ordem, principalmente se vemos neles a sincera vontade de trabalhar para engrandecimento da Ordem.

A Maçonaria é de fato uma elite. Não econômica ou social, mas espiritual, e com base nisso temos que estar sempre abertos às mudanças. Quantos entre nós foram, por um momento, por uma determinada situação, ou mesmo por um capricho pessoal, impedidos de se tornarem pedreiros livres e, depois de aceitos, se tornaram verdadeiros pilares de nossa Ordem?

Por isto, vamos sim, ter quantidade com qualidade, vamos sentir orgulho de pertencermos à Maçonaria, trazendo para o seu seio aqueles que após falarmos sobre a Ordem, sentiram no coração a vontade de fazer feliz a humanidade. Chegou o momento de juntar forças para melhorar a vida de tantos infelizes.

Estes que estão chegando e que continuarão vindo, fazer parte de nossa cruzada, possam amanhã ser o futuro que perpetuará a grande obra.

Antonio Carlos Barbará



UMA DEFINIÇÃO DE FELICIDADE

“Felicidade é um processo, e não um lugar onde finalmente se faz nada. Fazer nada no paraíso não traz felicidade, apesar de ser o sonho de tantos brasileiros”

Todas as profissões têm sua visão do que é felicidade. Já li um economista defini-la como ganhar 20.000 dólares por ano, nem mais nem menos. Para os monges budistas, felicidade é a busca do desapego. Autores de livros de autoajuda definem felicidade como “estar bem consigo mesmo”, “fazer o que se gosta” ou “ter coragem de sonhar alto”.

O conceito de felicidade que uso em meu dia-a-dia é difícil de explicar num artigo curto. Eu o aprendi nos livros de Edward de Bono, Mihaly Csikszentmihalyi e de outros nessa linha. A idéia é mais ou menos esta: todos nós temos desejos, ambições e desafios que podem ser definidos como o mundo que você quer abraçar. Ser rico, ser famoso, acabar com a miséria do mundo, casar-se com um príncipe encantado, jogar futebol, e assim por diante. Até aí, tudo bem. Imagine seus desejos como um balão inflável e que você está dentro dele. Você sempre poderá ser mais ou menos ambicioso inflando ou desinflando esse balão enorme que será seu mundo possível. É o mundo que você ainda não sabe dominar. Agora imagine um outro balão inflável dentro do seu mundo possível, e, portanto bem menor, que representa a sua base. É o mundo que você já domina, que maneja de olhos fechados, graças aos seus conhecimentos, seu QI emocional e sua experiência. Felicidade nessa analogia seria a distância entre esses dois balões – o balão que você pretende dominar e o que você domina. Se a distância entre os dois

for excessiva, você ficará frustrado, ansioso, mal-humorado e estressado. Se a distância for mínima, você ficará tranqüilo, calmo, mas logo entediado e sem espaço para crescer. Ser feliz é achar a distância certa entre o que se tem e o que se quer ter.

O primeiro passo é definir corretamente o tamanho de seu sonho, o tamanho de sua ambição. Essa história de que tudo é possível se você somente almejar alto é pura balela. Todos nós temos limitações e devemos sonhar de acordo com elas. Querer ser presidente da República é um sonho que você pode almejar quando virar governador ou senador, mas não no início de carreira.

O segundo passo é saber exatamente seu nível de competências, sem arrogância nem enganos, tão comuns entre os intelectuais.

O terceiro é encontrar o ponto de equilíbrio entre esses dois mundos. Saber administrar a distância entre seus desejos e suas competências é o grande segredo da vida. Escolha uma distância nem exagerada demais nem tacaña demais. Se sua ambição não for acompanhada da devida competência, você se frustrará. Esse é o erro de todos os jovens idealistas que querem mudar o mundo com o que aprenderam no primeiro ano de faculdade. Curiosamente, à medida que a distância entre seus sonhos e suas competências diminui pelo seu próprio sucesso, surge frustração, e não felicidade.

Quantos gerentes depois de promovidos sofrem da famosa “fossa do bem-sucedido”, tão

conhecida por administradores de recursos humanos? Quantos executivos bem-sucedidos são infelizes justamente porque “chegaram lá”? Pessoas pouco ambiciosas que procuram um emprego garantido logo ficam entediadas, estacionadas, frustradas e não terão a prometida felicidade.

Essa minha definição de felicidade explica por que ela é tão efêmera. Ela é um processo, e não um lugar onde finalmente se faz nada. Fazer nada no paraíso não traz felicidade, apesar de ser o sonho de tantos brasileiros. Felicidade é uma desconfortável tensão entre suas ambições e competências.

Se você estiver estressado, tente primeiro esvaziar seu balão de ambições para algo mais realista. Delegue, abra mão de algumas atribuições, diga não. Ou então encha mais seu balão de competências estudando, observando e aprendendo com os outros, todos os dias. Os velhos acham que é um fracasso abrir mão do espaço conquistado. Por isso, recusam ceder poder ou atribuições e acabam infelizes. Reduzir suas ambições à medida que você envelhece não é nenhuma derrota pessoal. Felicidade não é um estado alcançável, um nirvana, mas uma dinâmica contínua. É chegar lá, e não estar lá como muitos erroneamente pensam. Seja ambicioso dentro dos limites, estude e observe sempre, amplie seus sonhos quando puder, reduza suas ambições quando as circunstâncias exigirem.

Mantenha sempre uma meta a alcançar em todas as etapas da vida e você será muito feliz.

Stephen Kanitz é administrador por Harvard - (www.kanitz.com.br) / Ponto de vista: Stephen Kanitz - Revista VEJA – 22 de junho de 2005.

Almoço na última sexta do mês



“Na última sexta feira de setembro, conforme de praxe, reuniu-se um seletto grupo no Recanto Baiano, para saborear aquela deliciosa Carne do Sol com Pirão de Leite e trocar idéias com homens de sucesso, nos ramos da construção, comércio e advocacia, não podemos perder esta atualização e descontraído bate papo entre irmãos e amigos. Obrigado pelo momento fraterno irmãos Paulinho, Lúcio, Vimercate e Ronaldão”.

Colaboração: **Gilson Lages**

Se você se sente só é porque construiu muros em vez de pontes!

A ORIGEM DO NATAL

A celebração do Natal antecede o cristianismo em cerca de 2000 anos. Tudo começou com um antigo festival mesopotâmico que simbolizava a passagem de um ano para outro, o Zagmuk.

Para os mesopotâmios, o Ano Novo representava uma grande crise. Devido à chegada do inverno, eles acreditavam que os monstros do caos enfureciam-se e Marduk, o seu principal deus, era preciso derrotá-los para preservar a continuidade da vida na Terra. O festival de Ano Novo, que durava 12 dias, era realizado para ajudar Marduk em sua batalha. A tradição dizia que o rei devia morrer no fim do ano para, ao lado de Marduk, ajudá-lo em sua luta. Para poupar o rei, um criminoso era vestido com as suas roupas e tratado com todos os privilégios do monarca, sendo morto levando todos os pecados do povo consigo. Assim, a ordem era reestabelecida.

Um ritual semelhante era realizado pelos persas e babilônios. Chamado de Sacae, a versão também contava com escravos que tomavam o lugar dos seus mestres.

A Mesopotâmia, chamada de mãe da civilização, inspirou a cultura de muitos povos, como os gregos, que englobaram as raízes do festival, celebrando a luta de Zeus contra o titã Cronos. Mais tarde, através da Grécia, o costume alcançou os romanos, sendo absorvido pelo festival chamado Saturnalia (em homenagem a Saturno). A festa começava no dia 17 de dezembro e ia até o 1º de Janeiro, comemorava-se o solstício do inverno. De acordo com seus cálculos, o dia 25 era a data em que o Sol se encontrava mais fraco, porém pronto para recomeçar a crescer e trazer vida às coisas da Terra. Durante a data, que acabou conhecida como o Dia do Nascimento do Sol Invicto, as escolas eram fechadas e ninguém trabalhava, eram realizadas festas nas ruas, grandes jantares eram oferecidos aos amigos e árvores verdes - ornamentadas com galhos de loureiros e iluminadas por muitas velas - enfeitavam as salas para espantar os maus espíritos da escuridão. Os mesmos objectos eram usados para presentear uns aos outros.

Apenas após a cristianização do Império Romano, o 25 de dezembro passou a ser a celebração do nascimento de Cristo. Conta a Bíblia que um anjo, ao visitar Maria, disse que ela daria a luz ao filho de Deus e que seu nome seria Jesus. Quando Maria estava prestes a ter o bebê, o casal viajou de Nazaré, onde viviam, para Belém a fim de realizar um recenseamento solicitado pelo imperador, chegando na cidade na noite de Natal. Como não encontraram nenhum lugar com vagas para passar a noite, eles

tiveram de ficar no estábulo de uma estalagem. E ali mesmo, entre bois e cabras, Jesus nasceu, sendo enrolado com panos e deitado numa manjedoura (objecto usado para alimentar os animais).

Pastores que estavam com seus rebanhos próximo do local foram avisados por um anjo e visitaram o bebê. Três reis magos que viajavam há dias seguindo a estrela guia igualmente encontraram o lugar e ofereceram presentes ao menino: ouro, mirra e incenso, voltando depois para seus reinos e espalharam a notícia de que havia nascido o filho de Deus.

A maior parte dos historiadores afirma que o primeiro Natal como conhecemos hoje foi celebrado no ano 336 d.C.. A troca de presentes passou a simbolizar as ofertas feitas pelos três reis magos ao menino Jesus, assim como outros rituais também foram adaptados.



O PAPAÍ NOEL

A figura do Pai Natal tem origem na história de São Nicolau, um santo especialmente querido pelos cristãos ortodoxos e, em particular, pelos russos. São Nicolau, quando jovem, viajava muito, ficou a conhecer a Palestina e Egipto. Por onde passava ficava na memória das pessoas devido a sua bondade e o costume de dar presentes às crianças necessitadas. Conta-se que o primeiro presente que o Papai Noel deu foram moedas de ouro, entregues a três meninas pobres. Quando voltou a sua cidade natal, Patara, na província de Lícia, Ásia Menor, São Nicolau foi declarado bispo da cidade de Mira.

Com o tempo, o santo foi ganhando fama de fazedor de milagres, sendo esse um dos temas favoritos dos artistas medievais. Nessa época, a devoção por S. Nicolau estendeu-se para todas as regiões da Europa, tornando-o o padroeiro da Rússia e da Grécia, das associações de caridade, das crianças, marinheiros, garotas solteiras, comerciantes, penhoristas, e também de algumas cidades como Friburgo e Moscou. Milhares de igrejas europeias foram-lhe dedicadas, uma delas ainda no séc. VI, construída pelo imperador romano Justiniano I, em Constantinopla (Istambul).



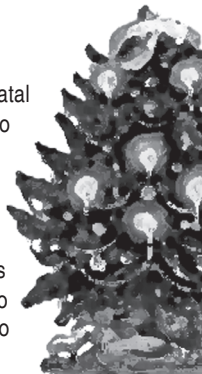
A Reforma Protestante fez com que o culto a São Nicolau desaparecesse da Europa, com exceção da Holanda, onde sua figura persistiu como Sinterklaas, adaptação do nome São Nicolau. Colonizadores holandeses levaram a tradição consigo até New Amsterdam (a actual cidade de Nova Iorque) nas colónias norte-americanas do séc. XVII. Sinterklaas foi adoptado pelo povo americano falante do Inglês, que passou a chamá-lo de Santa Claus - em português, Pai Natal.

A imagem do Papai Noel como conhecemos hoje foi criada em 1931 por um sueco beberrão chamado Haddon Sundblom, numa tentativa extremamente bem sucedida da Coca-Cola em conquistar o público infantil.

Pensavam agarrar rapidamente a próxima geração de consumidores, assim a Companhia investiu na publicidade dirigida a menores de 12 anos, mesmo havendo um grande tabú quanto a isso na época. Esse aspecto acabou por reformular a cultura popular americana. O Papai Noel de Sundblom era o homem da Coca-Cola perfeito - eternamente alegre, alto, vermelho vivo, metido em situações engraçadas envolvendo um conhecido refrigerante como recompensa por uma dura noite de trabalho entregando brinquedos. Antes das ilustrações de Sundblom, o santo do Natal foi variadamente vestido de azul, amarelo, verde ou vermelho. Na arte europeia ele era em geral alto e magro, ao passo que Clement Moore o descreveu como um elfo em *The Night Before Christmas*.

A ÁRVORE DE NATAL

A tradição da árvore de Natal surgiu na Alemanha, no século XVI. As famílias germânicas enfeitavam suas árvores com papel colorido, frutas e doces. Somente no século XIX, com a vinda dos imigrantes à América, é que o costume espalhou-se pelo mundo.



EX P E D I E N T E	Órgão Informativo da
	A.:R.:L.:S.: Cavaleiros da Luz nº 18 - Or.: Itapoã Vila Velha/ES
	Jurisdicionada à G.:L.:M.:E.:E.:S.: NOVEMBRO/2005 - Nº 12
	Condomínio Maçônico de Itapoã
	Rua Jaime Duarte Nascimento, 447 - Itapoã - Vila Velha-ES - CEP 29101-620
	Gestão 2005:
	V.:M.: Antonio Carlos Bimbato
1º Vig.: Antonio Carlos Barbará	
2º Vig.: Gilson Almeida Lages	
Fundação do jornal - 1997	
Por Ir.: Jaime Carvalho do Carmo	
Responsável pela edição:	
Antonio Carlos Barbará	
Contato: Antonio Carlos Barbará	
Tel.: 9953-6764	
e-mail: a.barbara@uol.com.br	
Editoração: Edson Maltez Heringer	
27 8113-1826 - edsonarte@terra.com.br	
Impressão: GM Gráfica & Editora	
27 3323-2900 - gmgrafica@terra.com.br	

Dr. Wagner Lima de Rezende
 Cirurgião Plástico - CRM/ES 4590
 Membro da Sociedade Brasileira
 de Cirurgia Plástica

Rua José Alexandre Buaiz, 190 - Ed. Master Tower
 Sl. 1101 - Enseada do Suá - Vitória - ES - Brasil - CEP 29055-221
 Tel.: (27) 3071-0925 / 3224-5928 / Emergência: (27) 9981-6762
 wagnerconsulta@terra.com.br / www.wagnerrezende.com.br

Os Dez Mandamentos da Qualidade

1. Ao acordar, não permita que algo que saiu errado ontem seja o primeiro tema do dia.
2. **PENSAR POSITIVO É QUALIDADE.** Ao entrar no prédio de sua empresa, cumprimente cada um que lhe dirigir o olhar, mesmo não sendo colega de sua área.
3. **SER EDUCADO É QUALIDADE.** Seja metódico ao abrir seu armário, ligar seu terminal, disponibilizar os recursos ao redor. Comece relembando as notícias de ontem.
4. **SER ORGANIZADO É QUALIDADE.** Não se deixe envolver pela primeira informação de erro recebida de quem talvez não saiba de todos os detalhes. Junte mais dados que lhe permitam obter parecer correto sobre o assunto.
5. **SER PREVENIDO É QUALIDADE.** Quando for abordado por alguém, tente adiar sua própria tarefa, pois quem veio lhe procurar deve estar precisando bastante de sua ajuda e confia em você. Ele ficará feliz pelo auxílio que você possa lhe dar.
6. **SER ATENCIOSO É QUALIDADE.** Não deixe de alimentar-se na hora do almoço. Pode ser até um pequeno lanche, mas respeite suas necessidades humanas. Aquela tarefa urgente pode aguardar mais 30 minutos. Se você adoecer, dezenas de tarefas terão que aguardar sua volta, menos aquelas que acabarão por sobrecarregar seu colega.
7. **RESPEITAR A SAÚDE É QUALIDADE.** Dentro do possível, tente se agendar (tarefas comerciais e sociais) para os próximos 10 dias. Não fique trocando datas a todo momento, principalmente a minutos do evento.
8. **CUMPRIR O COMBINADO É QUALIDADE.** Ao comparecer a estes eventos, leve tudo o que for preciso para a ocasião, principalmente suas idéias. E divulgue-as sem receio. O máximo que poderá ocorrer é alguém poderoso ou o grupo não aceitá-las. Saiba esperar.
9. **TER PACIÊNCIA É QUALIDADE.** Não prometa o que está além do seu alcance só para impressionar quem lhe ouve.
10. **FALAR A VERDADE É QUALIDADE.** Deixe os problemas da empresa na empresa. Pense como vai ser bom chegar em casa e rever a família ou os amigos que lhe dão segurança para desenvolver suas tarefas com equilíbrio.

AMAR A FAMÍLIA E OS AMIGOS É A MAIOR QUALIDADE.

Fonte: Site: <http://www.curriculum.com.br>

A quem interessar possa

A maioria dos alopáticos representa mais perigo do que solução às doenças. Curam uma coisa e causam várias outras. Há remédios proibidos em todo o mundo, inclusive na África, mas liberados no Brasil. Com menos de 50 remédios seria possível "resolver" todos os problemas hoje conhecidos!

Entretanto, se você por abuso ou desconhecimento necessitar mesmo utilizar pílulas e comprimidos de laboratórios, perdeu a bula de um medicamento ou não está entendendo nada do que está escrito, visite esse site: <http://e-bulas.bvs.br/cp.php>

Lá você encontrará bulas de todos os medicamentos disponíveis no mercado, sendo que há duas versões: para leigos, numa linguagem de fácil entendimento, explicando o que são aquelas palavras indecifráveis que estão lá; para profissionais de "saúde", com detalhamento das substâncias e com todos aqueles palavões que só eles entendem.

Muito legal esse serviço prestado pela AN-VISA. Espero que seja útil.



A Implosão da Mentira

Afonso Romano Sant'Anna

Mentiram-me.
Mentiram-me ontem
E hoje mentem novamente.
Mentem de corpo e alma completamente.

E mentem de maneira tão pungente
Que acho que mentem sinceramente.
Mentem, sobretudo impunemente.

Não mentem tristes,
Alegremente mentem.
Mentem tão nacionalmente,
Que acho que, mentindo história a fora,
Vão enganar a morte eternamente.

Mentem, mentem e calam,
Mas nas frases falam
E desfilam de tal modo nuas,
Que mesmo o cego pode ver a verdade,
Em trapos pelas ruas.

Sei que a verdade é difícil
E para alguns é cara e escura,
Mas não se chega à verdade pela mentira,
Nem à democracia pela ditadura.

Evidentemente crer que uma
flor nasceu em Hiroshima
E em Auschwitz havia um circo permanentemente,
Mentem, mentem caricaturalmente.

Mentem como a careca mente ao pente,
Mentem como a dentadura mente ao dente,
Mentem como a carroça à besta em frente.

Mentem como a doença ao doente,
Mentem como o espelho transparente,
Mentem deslavadamente
Como nenhuma lavadeira mente
Ao ver a nódoa sobre o rio.

Mentem com a cara limpa e na mão o sangue quente,
Mentem ardentemente
Como doente nos seus instantes de febre,
Mentem fabulosamente
Como o caçador que quer passar gato por lebre.

E, nessa pilha de mentiras,
A caça é que caça o caçador
E assim cada qual mente indubitavelmente.

Mentem partidariamente,
Mentem incrivelmente,
Mentem tropicalmente,
Mentem hereditariamente.

Mentem, mentem,
E de tanto mentir tão bravamente,
Constroem um país de mentiras diariamente.

LOGGUEL®

Locadora de Equipamentos para Construção

VILA VELHA

Rod. Carlos Lindenberg, 5019

Tel.: (27) 3339-5200

VITÓRIA

Rua Semides Valandro, 35 - Santa Lúcia

Tel.: (27) 3325-2323

e-mail: logguel@terra.com.br
homepage: www.logguel.com.br



ALUGUE!



TÁTICA

Engenharia e Comércio Ltda.

Tel.: (27) 3227-7490

tatica@veloxmail.com.br

A vida não é um problema a ser resolvido, mas um mistério a ser vivido.

CAMINHE! DEUS É CONTIGO.

É somente seu...

Fátima Irene Pinto

ACORDAR

Decida ter um bom dia. Então, ao abrir os olhos e espreguiçar o corpo, agradeça a Deus pela noite de sono e por ter acordado para um novo dia.

"Este dia foi especialmente preparado pelo Senhor; vamos nos alegrar, vamos festejar por causa dele." (Sl 118:24)

VESTIR

Vista-te, em primeiro lugar, de bom humor, de um sorriso agradável, de uma esperança renovada; senão, não vai adiantar escolher uma bela e elegante roupa se a face não estiver condizente.

"O Senhor não vê como o homem: o homem vê o exterior, o Senhor vê o coração." (I Sm 16:7)

LAVAR AS MÃOS E O ROSTO

Lavar as mãos e o rosto não é somente uma atitude de higiene corporal, mas de higiene espiritual. Este ato contribui para lavar os olhos que choraram de tristeza. Ao lavar o rosto jogue esses sentimentos que trazem angústia pelo ralo.

"Lavai-vos, purificai-vos, tirai a maldade de vossos atos... Lava-me completamente da minha iniquidade e purifica-me do meu pecado." (Is. 1:16 e Sl. 51:2)

FALAR

Quando falar, pronuncie palavras que abençoe a vida de alguém; se vai repreender alguém, faça-o com amor e sabedoria; fale o necessário e somente quando tiver algo de bom a acrescentar.

"Irmãos, não faleis mal uns dos outros. Quem toma cuidado com o que diz está protegendo a sua própria vida... O mexeriqueiro espalha os segredos; por isso fique longe de quem fala demais." (Tg. 4:11; Pv 13:3 e 20:19)

CALAR

Saber falar é sábio; mas saber calar é divino. Neste dia, cala-te para não ferir; cala-te para não julgar; cala-te para não pecar. O Senhor Deus nos deu dois ouvidos e uma boca, com o propósito de ouvirmos mais e falarmos menos.

"... tempo de estar calado e tempo de falar. Põe guarda, Senhor, à minha boca; vigia a porta dos meus lábios" (Ec. 3:7 e Sl. 141:3)

ERGUER A CABEÇA

Estar triste é normal, mas viver triste não é atitude daquele que crê em Jesus. Ergue, agora, a tua

cabeça e contemple o céu. Veja, sinte e alegra-te com esta maravilha que Deus, hoje, te proporcionou. Não esqueça, Jesus venceu o mundo para te dar vitória.

"tudo posso n'Aquele que me fortalece" (Fp. 4:13)

ESFORÇAR

As pessoas têm sonhos a alcançar, planos a realizar e projetos a concretizar. Esforça-te em tua caminhada.

"No mundo tereis aflições; mas tende bom ânimo; eu venci o mundo. Confia no Senhor Reconheça-o em todos os teus caminhos, e ele endireitará as tuas veredas." (João 16:33 e Pv 3:5-6)

POSICIONAR

Tomar uma posição na vida é buscar aquilo que dá sentido a ela. Posiciona o teu sonho ou projeto em direção Aquele que pode realizá-lo; posiciona a tua fé n'Aquele que te ama mais do que imaginas; posiciona-te perante Aquele que te fez, para receberes as bênçãos prometidas. Posiciona-te aos pés de Jesus Cristo e espera n'Ele que, tudo o mais, Ele fará.

"E não nos cansemos de fazer o bem, pois no tempo próprio colheremos, se não desanimarmos." (Gl 6,9-10)

ORAR

Orar é conversar com Jesus, fale com Ele que está com os ouvidos atentos, os olhos abertos e as mãos estendida à oração que fizeres. Ele é o melhor Amigo, que não cansa de te ouvir; Ele é o Pai mais amoroso, que faz o impossível para te abençoar; Ele é o Companheiro mais fiel, que está do teu lado em todos os momentos; Ele é o Senhor dos céus e da terra, que criou tudo para te fazer feliz; Ele é o Deus Todo-Poderoso, que tudo pode, tudo vê, tudo sabe e nunca te abandonará.

"Não andeis ansiosos por coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica" (Fl 4:6)

CRER

Creia que terás um dia abençoado, e terás.

Creia que irás consolar um coração aflito, e consolarás. Creia que dar é melhor que receber, e receberás muito mais do que tens pedido ou imaginado.

"Não temas, crê somente. Tudo é possível ao que crê. (...) quando em oração pedirdes, crede que recebestes, e será assim convosco." (Mc. 5:36; 9:23; 11:24)

Há um jeito que é só seu, de semear o bem. Se tem sabedoria para falar, fale!

Há pessoas precisando de quem lhes rasgue novos horizontes.

Se tem o dom de ouvir, ouça!

Há pessoas precisando falar para reorganizar os pensamentos e sentimentos.

Se tem o dom de enxergar os talentos alheios, enalteça-os!

Há pessoas que desabrocham por conta de alguém que lhes reconheça um dom.

Se tem discernimento o bastante para fazer uma observação construtiva, faça-a!

Há pessoas persistindo no mesmo erro, por falta de alguém que as alerte com carinho e firmeza.

Se você não tem vocação para engajar-se em movimentos filantrópicos de grande alcance, tenha em mente que o maior bem a ser semeado começa dentro do seu lar.

Oferte a sua canção, a sua poesia, a sua hospitalidade, aquele prato que ninguém sabe fazer igual.

Oferte a sua diplomacia, a sua liderança ou a sua capacidade de atuar em segundo plano para o bem comum.

Oferte o seu talento para contar piadas e fazer rir.

A sua ternura natural no trato com crianças, idosos ou animais.

A sua capacidade de manter o sangue frio nas horas de crise, quando todos em sua volta desabam.

A sua santa paciência de permanecer num hospital ao lado de um enfermo terminal, ou de varar a noite num velório, naquela hora crítica em que todos vão embora.

Há um jeito que é só seu e todo seu, mesmo que seja ofertar uma flor sem ser dia de nada.

Mesmo que seja uma prece sincera feita no silêncio do seu quarto.

Na contabilidade Divina, pouco importa se o seu jeito de semear o bem vai alcançar uma criatura, ou milhões de criaturas.

Você está fazendo a sua parte, de um jeito que é só seu.

É só isto que realmente importa!



SÃO CLEMENTE

clínica - cirurgia - maternidade

anestesiologia - clínica médica - urologia - ortopedia
dermatologia - angiologia - cardiologia - infectologia
ginecologia - pediatria - oftalmologia

Rua Carolina Leal, 46 - Jaburuna - Vila Velha-ES - CEP 29123-220
Tel.: (27) 3329-1377 - Fax: (27) 3329-0474 - e-mail: saoclementeltda@bol.com.br

MÉDICOS DE NOSSA LOJA		
Nome	Contato	Especialidade
Atyla Quintaes de Fretias Lima	3229-1377	Ortopedia
César Quintaes de Freitas Lima	3229-1377	Urologia
Eduardo Antonio Bertacchio Uvo	3329-5144	Ortopedia
Wagner Lima de Rezende	9981-6762	Cirurgia Plástica
Antonio Tadeu Neves	9982-7785	Ginecologista
Luziélío Alves Sidney Filho	9944-9951	Clinico Geral

Quando as armas estão prontas o bom senso vai-se embora.

Anos 60, 70, 80.

COMO PÔDE SOBREVIVER???

AFINAL DE CONTAS...

1. Os carros não tinham cintos de segurança, apoios de cabeça, nem air-bag!!
2. Íamos soltos no banco de trás fazendo aquela farrá! E isso não era perigoso!
3. As camas de grades e os brinquedos eram multicores e no mínimo pintados com umas tintas "duvidosas" contendo chumbo ou outro veneno qualquer.
4. Não havia travas de segurança nas portas dos carros, correntes, medicamentos ou outros detergentes químicos domésticos.
5. A gente andava de bicicleta para lá e para cá, sem capacete!
6. Bebíamos água da torneira ou de uma mangueira, ou de uma bica, e não águas minerais em garrafas esterilizadas....
7. Construíamos aqueles famosos carrinhos de rolimã e aqueles que tinham a sorte de morar perto de uma ladeira asfaltada, podiam tentar bater records de velocidade e até verificar no meio do caminho que tinham "economizado" a sola dos sapatos, que eram usados como freios... Alguns acidentes depois... Todos esses problemas estavam resolvidos!
8. Íamos brincar na rua com uma única condição: voltar para casa ao anoitecer. Não havia celulares... E nossos pais não sabiam onde estávamos! Incrível!!
9. Tínhamos aulas só de manhã, e íamos almoçar em casa.
10. Gessos, dentes partidos, joelhos ralados... Alguém se queixava disso? Todos tinham razão, menos nós ...
11. Comíamos doces à vontade, Pão com manteiga, bebidas com o (perigoso) açúcar. Não se falava de obesidade - brincávamos sempre na rua e éramos super ativos ...
12. Dividíamos com nossos amigos uma Tubaina comprada naquela vendinha da esquina, gole a gole e nunca ninguém morreu por isso
13. Nada de Playstations, Nintendo 64, X boxes, jogos de Vídeo , satélites, videocassete, Dolby surround, Celular, Computador, Chats na Internet ... Só amigos.



14. E os nossos cachorros? Lembram? Nada de ração. Comiam a mesma comida que nós (muitas vezes os restos), e sem problema algum!

Banho quente?
Xampu?
Que nada!
No quintal, um



segurava o cão e o outro com a mangueira (fria) ia jogando água e esfregando-o com (acreditem se quiserem) sabão (em barra) de lavar roupa!

Algum cachorro morreu (ou adoeceu) por causa disso?

15. A pé ou de bicicleta, íamos à casa dos nossos amigos, mesmo que morassem a kms de nossa casa, entrávamos sem bater e íamos brincar.
16. É verdade! Lá fora, nesse mundo cinzento e sem segurança! Como era possível? Jogávamos futebol na rua, com a trave sinalizada por duas pedras, e mesmo que não fôssemos escalados ... ninguém ficava frustrado e nem era o "fim do mundo".



17. Na escola tinha bons e maus alunos. Uns passavam e outros eram reprovados. Ninguém ia por isso a um psicólogo ou psicoterapeuta. Não havia a „moda“ dos „superdotados“, nem se falava em dislexia, problemas de concentração, hiperatividade. Quem não passava simplesmente repetia de ano e tentava de novo no ano seguinte!

18. Tínhamos: Liberdade, Fracassos, Sucessos, Deveres... e aprendíamos a lidar com cada um deles!

A única verdadeira questão é: como a gente conseguiu sobreviver???

E acima de tudo, como conseguimos desenvolver a nossa personalidade?

Você também é dessa geração? Se sim, então mostre aos seus amigos desse tempo, e também aos seus filhos e sobrinhos, para que eles saibam como era no "nosso tempo".

Sem dúvida vão responder que era uma chatice, mas ...

COMO ÉRAMOS FELIZES!!!!!! HEIN???

Você sabe o que é TAUTOLOGIA?

Vitor Piovezan

É o termo usado para um dos vícios de linguagem.

Consiste na repetição de uma idéia, de maneira viciada, com palavras diferentes, mas com o mesmo sentido.

O exemplo clássico é o famoso "subir para cima" ou o "descer para baixo".

Mas há outros, como você pode ver na lista a seguir:

- 01 - elo de ligação
- 02 - acabamento final
- 03 - certeza absoluta
- 04 - quantia exata
- 05 - nos dias 8, 9 e 10, inclusive
- 06 - como prêmio extra
- 07 - juntamente com
- 08 - expressamente proibido
- 09 - em duas metades iguais
- 10 - sintomas indicativos
- 11 - há anos atrás
- 12 - vereador da cidade
- 13 - outra alternativa
- 14 - detalhes minuciosos
- 15 - a razão é porque
- 16 - anexo junto carta
- 17 - de sua livre escolha
- 18 - superávit positivo
- 19 - todos foram unânimes
- 20 - conviver junto
- 21 - facto real
- 22 - encarar de frente
- 23 - multidão de pessoas
- 24 - amanhecer o dia
- 25 - criação nova
- 26 - retornar de novo
- 27 - empréstimo temporário
- 28 - surpresa inesperada
- 29 - escolha opcional
- 30 - planejar antecipadamente
- 31 - abertura inaugural
- 32 - continua a permanecer
- 33 - a última versão definitiva
- 34 - possivelmente poderá ocorrer
- 35 - comparecer em pessoa
- 36 - gritar bem alto
- 37 - propriedade característica
- 38 - demasiadamente excessivo
- 39 - a seu critério pessoal
- 40 - exceder em muito.

Note que todas essas repetições são dispensáveis.

Por exemplo, "surpresa inesperada". Existe alguma surpresa esperada? É óbvio que não. Devemos evitar o uso das repetições desnecessárias.

Fique atento às expressões que utiliza no seu dia-a-dia e verifique se não está caindo nesta armadilha.

A sabedoria vem de escutar; de falar vem o arrependimento.

DELICADEZA AINDA NÃO SAIU DE MODA

por Viviana Katz*

Não é muito comum vermos por aí pessoas delicadas. Por isso, quando nos deparamos com alguém que tem essa rara atitude, funciona como um bálsamo para nossas almas.

A delicadeza faz bem não apenas a quem a recebe, mas, principalmente, melhora o dia de quem a oferece. Não nos custa nada dizer “bom dia!”, com um sorriso, ao motorista que nos leva de manhã ao trabalho. Ao sorrir, mesmo que ele não perceba você se suaviza, se transforma, se alegra interiormente. Sua voz sai mais melodiosa, mais doce e, se ele notar seu sorriso no “bom dia!”, sem dúvida, amanhã você não terá que correr para alcançar o carro. Ele vai esperar você subir.

Delicadeza também deve ser usada com as pessoas no ambiente de trabalho. Com certeza suas solicitações serão atendidas com maior presteza do que se forem feitas de maneira rude. Em qualquer nível que você tenha que lidar, se o fizer com delicadeza, terá resultados mais positivos.

Faça um TESTE: peça ao boy que vá à farmácia para você, de forma delicada, e peça depois de maneira rude. Verifique quanto tempo ele leva para retornar em cada uma das ocasiões. Aí está comprovada a diferença que a delicadeza faz na sua vida. Firmeza não quer dizer rispidez, você pode ser firme e delicado ao mesmo tempo.

Delicadeza no trato com as pessoas só faz com



que as coisas andem melhor no seu dia, a começar que você desarma a agressividade dos outros. É muito difícil ser ríspido com uma pessoa gentil. Se alguém está sendo ríspido com você e assim mesmo você o trata com delicadeza, naturalmente esta pessoa passará a tratá-lo melhor, o que já é um começo. Às vezes, é necessária uma boa dose de autocontrole, mas vale a pena.

Delicadeza é uma questão de hábito. No corre-corre diário, muitas vezes não prestamos atenção no modo como nos dirigimos aos outros e passamos a não dar importância à maneira como falamos. Com isso, acabamos sendo ríspidos e depois rudes, chegando em casos extremos à grosseria.

Vamos começar a fazer o inverso: vamos prestar atenção no tom de voz que usamos, na

expressão do rosto. Veja se sua face não está carrancuda, se as mãos não estão tensas, se o olhar não está inquieto.

Se tudo isso estiver acontecendo, FAÇA o seguinte: vá para a frente do espelho e se examine. Verifique ponto por ponto do seu rosto: sua testa está franzida? Os olhos estão apertados? Os lábios estão crispados? Você está relaxado ou tenso? Se possível, grave sua voz. Agora, pense numa praia vazia, pequena, ensolarada, com rochedos nos cantos e com mata no final da areia. Escolha com cuidado sua companhia para esse paraíso. Pense nesta companhia e olhe novamente no espelho. Observe seu rosto, seus olhos, os cantos da boca. Veja como tudo suavizou, como seus traços estão mais delicados.

Você observou a mudança e as outras pessoas que trabalham com você também. E esta mudança no seu rosto é apenas reflexo da mudança interior que ocorre em você e que também se reflete nos outros, no seu convívio profissional diário.

LEMBRE-SE: A delicadeza que você usa para com os outros se reflete em seu próprio benefício, sempre.

* Viviana Katz é consultora de Comportamento Social Fonte: Site Rede Record/O Aprendiz

Última reunião das Mulheres

No dia 29 de novembro, vai acontecer a última reunião das cunhadas no ano de 2005. Nossa querida cunhada Inês Bimbato deu a incumbência da coordenação para outras pessoas, já sabemos que teremos alguns sorteios, brincadeiras etc. Temos que lembrar também que existe em andamento uma campanha para um hospital, você que já vem cooperando, não deixe de levar sua contribuição, você que ainda não teve oportunidade de participar, chegou sua hora. Se informe, estamos sempre a sua disposição. Para você meu querido irmão, coopere divulgando à sua esposa este acontecimento, lembre-se, a responsabilidade é sua.



Diferenças entre o Sábio e o Pseudo-Sábio

O SÁBIO	O PSEUDO-SÁBIO
1 - É humilde.	- É orgulhoso.
2 - Respeita nos outros todas as convicções sinceras e não lança anátema aos que não pensam como ele.	- Além de não respeitar os outros critica tudo que os outros fazem.
3 - Sabe que todas as vicissitudes da vida, todas as dores e decepções são provas ou expiações e as aceita sem murmurar.	- Reclama de tudo e põe a culpa nos outros e não admite erros.
4 - Não alimenta ódio, nem rancor, nem desejo de vingança.	- Aproveita todas as oportunidades para ferir seus adversários.
5 - É indulgente para as fraquezas alheias, porque sabe que também necessita de indulgência.	- Não perdoa porque se acha superior aos outros.
6 - Nunca se perde em rebuscar os defeitos alheios.	- Vive sempre apontando os defeitos dos outros.
7 - Não se envaidece de sua sabedoria.	- Sempre está em cima dos pedestais.
8 - Aproveita todas as oportunidades para ensinar ao próximo.	- Não perde uma oportunidade de ser sarcástico e mostrar que sabe mais.
9 - Se está no comando usa sua autoridade para Levantar o moral dos demais.	- Usa seu orgulho para esmagar.
10 - Conquista a liderança com próprio exemplo.	- Vive tentando impor sua “liderança” a todo custo.

Quem não compreende um olhar tampouco há de compreender uma longa explicação.

QUESTÃO DA MORAL NA FILOSOFIA

1. A QUESTÃO MORAL ENTRE OS SÁBIOS GREGOS

Por definição, filósofo significa amigo da sabedoria.

A Filosofia divide-se em três partes:

- Física é o estudo do universo e do seu conteúdo.
- Ética é o estudo da vida e ao que se relaciona conosco, onde se enquadra a questão da moralidade.
- Lógica é o processo de raciocínio, o método usado para estudar a física e a ética.

A filosofia é a manifestação suprema da razão, enquanto que a religião é a manifestação suprema da fé. Muitas vezes a fé e razão são conflitantes, e na maior parte do período, dos gregos ao iluminismo, que representa um salto de dois milênios na história, o estudo da filosofia se manteve proibido.

A questão moral remonta aos povos antigos, antes mesmo de a palavra filosofia ser usada por Pitágoras, entre os gregos, viveram homens de grande sabedoria. O primeiro a ser conhecido como sábio foi Tales de Mileto: ele viveu por volta de 640 a.C. e, ao lhe perguntarem: "qual é a coisa mais difícil?", ele respondeu: "a coisa mais difícil é conhecer-se a si mesmo"; e ao lhe perguntaram ainda: "como podemos viver a vida melhor e mais justa?", ele respondeu: "abstendo-nos de fazer o que censuramos nos outros".

Entre os sábios gregos, o mais notável foi Sócrates; ele nada escreveu, mas ensinou vivendo a filosofia. Para ele, o fundamental era "conhecer-se a si mesmo" pela reflexão. Ele estava convencido de que a virtude identifica-se com a sabedoria e o vício decorre da ignorância, do desconhecimento da verdade.

Platão, que foi o principal discípulo de Sócrates, identificava na alma humana três virtudes: o instinto, a coragem e a razão. No instinto manifestam-se os desejos ligados à sobrevivência e à reprodução. Pela coragem o homem expressa desejos superiores, dando testemunho da existência de uma vontade livre e autônoma. E pela razão governa sua vontade e seus instintos. Isso nos faz lembrar as lições dos aprendizes, onde o maço da vontade é governado pelo cinzel da razão no desbaste da Pedra Bruta.

Aristóteles dividiu a ética em duas categorias de virtudes: as morais calcadas na vontade e as intelectuais calcadas na razão. As virtudes morais são a coragem, a generosidade, a magnificência, a doçura, a amizade e a justiça; as virtudes intelectuais são a sabedoria, a temperança e a inteligência. Aí está o principal fundamento do método maçônico.

2. A QUESTÃO MORAL NO ILUMINISMO

No século XVII foram criadas as condições para o surgimento do movimento iluminista no século seguinte. No campo da filosofia, Descartes e Espinosa destacaram-se na preparação do terreno para estes novos tempos.

Baruch de Espinosa, nascido em 1632 na Holanda, ao afirmar que no Antigo Testamento não contém verdades, mas preceitos morais e políticos que visam a preservar a unidade e a dirigir o povo judaico através dos tempos, ele sofreu os efeitos da intolerância religiosa, acusado de ateu e excomungado pela sinagoga de Amsterdam.

Segundo Espinosa, todo estado autoritário tem origem na superstição, onde os chefes alimentam o terror das massas, o que coincide com o pensamento maçônico, onde o fanatismo político e religioso é tido como responsáveis pelas maiores desgraças vivenciadas pela humanidade.

René Descartes, nascido em 1596, este filósofo e matemático francês dedicou grande parte da sua obra às questões relacionadas com a moralidade. Em sua obra "O Tratado das Paixões" deduz que é no livre-arbítrio que o homem poderá buscar a educação do intelecto, capaz de livrá-lo do vício. Afirma que o erro moral é precedido pela falta de sabedoria. Para ele a utilidade da moral consiste em governar o desejo sobre o nosso modo de agir.

A ruptura desse filósofo francês com o pensamento eclesiástico reside no fato de que o pensamento cristão tratava da virtude como uma preparação para a vida futura, ao passo que para ele o homem racional poderia alcançar a virtude pelo seu esforço de bem agir.

Considerando que as obras dos principais filósofos do Iluminismo, entre os quais Voltaire, Rousseau, Montesquieu e Diderot, ainda não eram conhecidos naquela época, onde então aqueles frequentadores da taberna buscavam inspiração filosófica e motivação para fundarem uma instituição maçônica da forma como é conhecida nos dias atuais?

Embora a aprovação da Constituição do reverendo James Anderson, em 24 de junho de 1717, tenha acontecido sessenta e sete anos depois de Descartes, suas idéias no campo da moralidade influenciaram certamente os fundadores da instituição maçônica, o que ficará demonstrado mais adiante, pelos seus conceitos sobre a questão moral do ponto de vista racional e científico.

E, para discernir entre os Vícios e Paixões, derivados da união da alma com o corpo, Descartes sugere a busca da Verdade, através do Autoconhecimento impulsionado pela Vontade, cujos conceitos serão analisados nos próximos capítulos, buscando demonstrar as origens do pensamento moral na filosofia cartesiana, como era chamada.

3. A VERDADE

Em Deus a vontade é criadora da verdade, enquanto que no homem a vontade é descobridora

da verdade. Na busca da verdade, nunca se esqueça de seguir as seguintes regras:

- Não aceitar por autêntico tudo o que não se conheça verdadeiramente como tal;
- Dividir as dificuldades em tantas partes quantas forem necessárias para melhor resolvê-las;
- Rejeitar como absolutamente falso tudo aquilo em que se possa imaginar a mínima dúvida.

Duvida-se de tudo para verificar se subsiste alguma verdade. Sábio é aquele que sabe duvidar. Não há maneira mais clara de alcançar a verdade que não por um esforço do pensamento, onde a mente se livra das ilusões do mundo exterior e concentra a sua atenção em si mesma e nas verdades que em si encontra. A verdade depende da vontade, sendo dela uma criação.

No campo da ética, direcionar bem o nosso desejo é um problema do conhecimento, porque o desejo é sempre bom quando segue um conhecimento verdadeiro e não pode deixar de ser mau quando fundado em algum erro. Portanto, a verdade é uma obra do Grande Arquiteto do Universo e cabe a nós busca-la incansavelmente, de modo que a moral e a virtude, ao alcance de todos, sejam frutos do melhor juízo possível.

4. AS PAIXÕES DA ALMA

As paixões da alma são uma decorrência natural da união do corpo e da alma. Grande parte dos conflitos morais enfrentados pelo homem provém desta união. Este inevitável desajuste se deve a dois fatores:

- O primeiro é o desajuste entre a vontade e a inteligência. A vontade apresenta-se como infinita, mas muitas vezes o seu querer se vê limitado pela inteligência, que é finita e limitada nas possibilidades de compreensão. É neste desajuste entre o querer e o poder que reside o erro de conhecimento e de ação, que se configura na origem da maioria dos problemas humanos.

- O segundo deriva da união da alma com o corpo; a alma subordina a inteligência e a vontade, mas ao se unirem às necessidades do corpo, elas inevitavelmente se apresentam como um drama de idéias confusas.

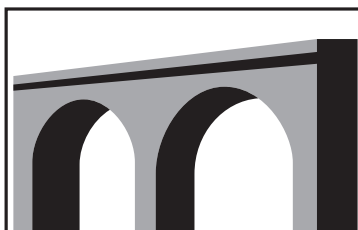
Conclui-se que as paixões são fenômenos que se passam no plano substancial da alma e do corpo. Na realidade, as paixões são sensações sentidas pelo corpo, podendo algumas serem úteis quando causam um bem-estar ao corpo, desde que encontrem na alma o consentimento para conserva-lo e aperfeiçoa-lo.

O problema está no uso abusivo das paixões, devendo ser buscado na razão uma distinção entre o bem e o mal para o corpo e para o espírito, a fim de não se deixar levar em nada pelo excesso.

5. O VÍCIO

O vício é o uso abusivo das paixões. É preciso entender que nem todas as paixões se transformam em vícios. São considerados vícios: a esperança, o temor, a piedade, o desespero, o ciúme, a irresolução, a covardia, o remorso a cólera e o orgulho. Certamente o remédio para todas as paixões, relacionadas ao desejo e transformadas em vício, é a generosidade.

A esperança é a disposição da alma a persuadir-se de que tudo o que se deseja irá acontecer; e o temor é



Construtora

MARSELHA

Ir.: Paulo Fernando Bimbato
(27) 3317-0111

Av. Nossa Senhora da Penha 699
Ed. Century Tower Torre B - 601
Praia do Canto- Vitória CEP 29.055-130

o contrário. O orgulho é a satisfação que temos das coisas sem importância, produzindo em nós uma impertinente arrogância. A vergonha e a vaidade são definidas como formas de estima de nós mesmos, mas sem envergonhar-se da prática do bem e sem envaidecer-se com a prática do vício.

Não há paixão cujo excesso seja mais nocivo à pessoa do que a cólera, porque esta perturba a capacidade de julgar e nos leva a cometer faltas que mais adiante iremos nos arrepender. A cólera está relacionada a outro vício que é o orgulho, ou seja, a estima que temos de nós mesmos por bens que não dependem da nossa vontade. A cólera, portanto muitas vezes decorre da reação que temos contra as ofensas ao nosso orgulho.

No campo das paixões e dos vícios devemos ter presente que as idéias nunca se apresentam totalmente claras e distintas para eliminar a possibilidade de erro. Querer fazê-lo é uma fraqueza da vontade menor do que a irresolução, que é o desejo exagerado em fazer o bem e, na ânsia de a tudo e a todos agradar, acabando por nada fazer. Em outras palavras, o vício é um hábito desgraçado que nos arrasta para o mal. Portanto, as paixões existem para serem vencidas e os vícios para serem sepultados.

6. A VIRTUDE

A virtude é a realização máxima do espírito humano no campo da moral. As condições básicas para bem julgar são as seguintes:

- O conhecimento da verdade;
- É o hábito que faz com que nos lembremos dela sempre que a ocasião requer.

O conhecimento da verdade pode ser alcançado pela vontade, única criadora de uma atividade correta da inteligência, tanto na ciência que conduz à certeza, quanto na moral que conduz aos melhores juízos possíveis.

Sendo o homem uma união da alma e do corpo, ele é dominado por idéias confusas onde a moral se apresenta como uma aplicação da virtude. A virtude está não apenas no esforço de praticar o bem sob a orientação da inteligência, mas também no esforço de bem pensar no que se refere ao bem. A virtude não é uma prática infalível do bem, mas o esforço para realizá-lo da melhor forma possível. Em outras palavras, a virtude é o impulso da alma que nos induz a praticar o bem.

7. A VONTADE

A vontade deve ser entendido como espírito de busca. O que caracteriza o homem à imagem do Grande Arquiteto do Universo, não é a sua inteligência finita, mas a sua vontade que depende do seu livre-arbítrio. O homem pode querer tudo, ainda que não possa realizar tudo, ao passo que a inteligência, mesmo querendo, não poderá compreender tudo. O pensamento é, portanto, uma conquista, seja contra as idéias confusas que provêm dos sentidos e seja contra as paixões da alma.

A vontade é, certamente, o elemento ativo do espírito, rejeitando todas as noções falsas que a inteligência recebe dos sentidos e da imaginação. As realizações da inteligência e o desenvolvimento ordenado das idéias claras são conquistas da vontade.

A vontade apresenta uma condição de superioridade à inteligência, porque o intelecto é

apenas uma função passiva do espírito humano, que consiste em ver e receber as representações e as idéias, como os olhos recebem as imagens das coisas materiais; enquanto que a vontade se apresenta como o espírito ativo na busca da verdade. A coluna J\ representa a Inteligência e a Passividade; a coluna B\ representa a Força e a Vontade; e do Oriente emana a Luz e a Sabedoria, fechando assim o fluxo da energia cósmica que irá de nos guiar no caminho da perfeição.

8. A LIBERDADE

A liberdade é um ato de vontade, de exercício do livre-arbítrio, uma afirmação de soberania como única forma de raciocínio construtivo. A liberdade sugere uma subordinação em relação à vontade toda vez que a inteligência descobrir as chamadas idéias claras e distintas.

A ação do pensamento e da inteligência é essencialmente um ato da vontade e da liberdade. A indiferença foi definida como uma preguiça da vontade, que tem sua origem na ignorância e o arrependimento como uma espécie de tristeza que vem da certeza de termos praticado uma má ação.

Como vemos, a preocupação refere-se unicamente à liberdade de pensamento, a intelectual, e não física. Também aqui há uma convergência com o conceito maçônico da liberdade, que procura libertar seus membros dos grilhões da ignorância. O homem não pode conhecer-se sem, ao mesmo tempo, conhecer a Deus. Devemos buscar conhecer a Deus em nós mesmos, pelo autoconhecimento. Conhecer a Deus é conhecer-se a si mesmo, é o que empreendemos em nossa "viagem iniciática" e consiste em ir à busca do verdadeiro eu superior, o G\A\D\U.

9. O ERRO

O erro tem sua origem no uso abusivo da vontade, sendo que só a vontade poderá evitá-lo. Sábio é aquele que sabe duvidar e a dúvida, acionada pelo juízo, é antes de tudo um ato de liberdade destinado a suprimir o erro.

Para sairmos da dúvida é preciso fazer dela o próprio instrumento de trabalho, partindo em busca da pesquisa. A dúvida metódica é a salvação da inteligência e o começo da sabedoria. O conhecimento, portanto, é uma "inspeção do espírito", que pode ser imperfeita quando feita pelos sentidos e pela imaginação, mas distinta quando provém do intelecto.

O erro, na maioria das vezes, é precedido pela precipitação, que foi definida como sendo a evidência antes que o julgamento tenha atingido o entendimento. Trata-se de uma indisciplina do pensamento. O erro acontece quando tomamos a liberdade de afirmar coisas por afirmação, pois é mais fácil fazer conjecturas sobre uma questão qualquer do que alcançar a sua verdade.

10. A TOLERÂNCIA

Para os filósofos da época do iluminismo a tolerância tinha como sinônimo a generosidade, que é para eles não só a chave de todas as paixões, mas também é definida como a própria virtude no terreno das paixões da

alma. Na união do corpo e da alma, a tolerância será o elemento moral capaz de estabelecer o equilíbrio da natureza humana, porque representa uma consciência da liberdade e o propósito de bem usá-la.

A falta de tolerância foi apontada como a causa dos males provocados pelas guerras religiosas, onde os maiores crimes foram cometidos pelos homens, tais como trair cidades, matar os príncipes, exterminar povos inteiros pelo simples fato de estes não seguirem suas opiniões. A tolerância é a consciência clara de que a única coisa que verdadeiramente nos pertence é o livre-arbítrio, acompanhado de uma firme resolução de bem utilizá-lo. É, portanto, uma forma de expressão da virtude e, por isso mesmo, aparece como chave e remédio contra o desregramento das paixões.

Ao dominar os desejos, a tolerância governa as molas propulsoras de quase toda a nossa vida moral. Conhecer e saber que o livre-arbítrio é o nosso maior bem e estar firme no propósito de bem usá-lo é estabelecer o equilíbrio das paixões da alma. É isso que se constitui no ideal da moral cartesiana e que o diferencia do pensamento cristão da época, onde toda paixão era considerada um vício.

A tolerância se confunde com a virtude porque representa o conhecimento de que nada verdadeiramente pertence ao homem, senão a livre disposição de suas vontades, e que só pelo esforço e bom uso desta vontade poderemos compreender e empreender aquilo que for julgado o melhor.

11. O NOSSO DHARMA OU DEVER

A virtude é um impulso natural interior que induz à prática do bem. O bem não é um ideal distante a ser buscado, ele se compõe de pequenos eventos que se materializam em cada ação construtiva e em cada passo da nossa vida. A primeira expressão de virtude é o reconhecimento instintivo que responde a tradicional pergunta "de onde viemos e para onde iremos?".

Na realidade, esta é uma questão que nos envolve de confiança interior, para acreditar em verdades que a nossa razão não tem a capacidade lógica de entendimento. Mas o mais importante é que, através do conhecimento e da incansável busca da verdade, possamos nos manter na senda da luz, na trilha de retorno a nossa origem divina, de volta ao G\A\D\U.

Bibliografia:

- Uma Vereda para Diógenes, de Marco Aurélio Nedei;
- A Maçonaria e o Hábito da Virtude, de Raimundo Rodrigues.

Pedro Juchem, Mestre Maçom
ARLS Venâncio Aires II, nº 2369 - Rio Grande do Sul, Brasil



**COMERCIAL COSTA
HOSPITALAR LTDA.**

(27) 3226-6755

A ARTE DE VIVER JUNTOS

Conta uma lenda dos índios Sioux que, certa vez, Touro Bravo e Nuvem azul chegaram de mãos dadas à tenda do velho feiticeiro da tribo e pediram:

-Nós nos amamos e vamos nos casar. Mas nos amamos tanto que queremos um conselho que nos garanta ficar sempre juntos, que nos assegure estar um ao lado do outro até a morte. Há algo que possamos fazer?

E o velho, emocionado, ao vê-los tão jovens, tão apaixonados e tão ansiosos por uma palavra, disse:

-Há o que possa ser feito, ainda que sejam tarefas muito difíceis. Tu, Nuvem Azul, debes escalar o monte ao norte da aldeia apenas com uma rede, caçar o falcão mais vigoroso e trazê-lo aqui, com vida, até o terceiro dia depois da lua cheia. E tu, Touro Bravo, debes escalar a montanha do trono; lá em cima, encontrarás a mais brava de todas as águias. Somente com uma rede deverás apanhá-la, trazendo-a para mim viva!

Os jovens se abraçaram com ternura e logo partiram para cumprir a missão.

No dia estabelecido, na frente da tenda do feiticeiro, os dois esperavam com as aves.

O velho tirou-as dos sacos e constatou que eram verdadeiramente formosos exemplares dos animais que ele tinha pedido.



- E agora, o que faremos? Os jovens perguntaram.

- Peguem as aves e amarrem uma à outra pelos pés com essas fitas de couro. Quando estiverem amarradas, soltem-nas para que voem livres.

Eles fizeram o que lhes foi ordenado e soltaram os pássaros. A águia e o falcão tentaram voar, mas conseguiram apenas saltar pelo terreno.

Minutos depois, irritadas pela impossibilidade do vôo, as aves arremessaram-se uma contra a outra, bicando-se até se machucar.

Então o velho disse:

- Jamais esqueçam o que estão vendo, esse é o meu conselho. Vocês são como a águia e o falcão. Se estiverem amarrados um ao outro, ainda que por amor, não só viverão arrastando-se como também, cedo ou tarde, começarão a machucar um ao outro.

Se quiserem que o amor entre vocês perdure, voem juntos, mas jamais amarrados.

Libere a pessoa que você ama para que ela possa voar com as próprias asas.

Essa é uma verdade no casamento e também nas relações familiares, de amizades e profissionais. Respeite o direito das pessoas de voar rumo ao sonho delas.

A lição principal é saber que somente livres as pessoas são capazes de amar.

Feliz Natal em 25 idiomas

Alemanha - Fröhliche Weihnachten

Bélgica - Zalige Kertfeest

Brasil - Feliz Natal

Bulgária - Tchestito Rojdestvo Hristovo,
Tchestita Koleda

China - Sheng Tan Kuai Loh (mandarim)

Croácia - Sretan Bozic

Dinamarca - Glaedelig Jul

Eslovênia - Srecen Bozic

Espanha - Felices Pascuas, Feliz Navidad

Estados Unidos da América - Merry
Christmas

Finlândia - Hauskaa Joulua

França - Joyeux Noel

Grécia - Eftihismena Christougenna

Holanda - Hartelijke Kerstroeten

Inglaterra - Happy Christmas

Irlanda - Nodlig mhaith chugnat

Itália - Buon Natale

México - Feliz Navidad

Noruega - Gledelig Jul

País de Gales - Nadolig Llawen

Polônia - Boze Narodzenie

Portugal - Feliz Natal

Romênia - Sarbatori vesele

Rússia - Hristos Razdajetsja

Suécia - God Jul

Para reflexão e... ação

A diferença entre os países pobres e os ricos não é a idade do país.

Isto pode ser demonstrado por países como Índia e Egito, que tem mais de 2000 anos e são pobres.

Por outro lado, Canadá, Austrália e Nova Zelândia, que há 150 anos eram inexpressivos, hoje são países desenvolvidos e ricos.

A diferença entre países pobres e ricos também não reside nos recursos naturais disponíveis.

O Japão possui um território limitado, 80% montanhoso, inadequado para a agricultura e a criação de gado, mas é a segunda economia mundial. O país é como uma imensa fábrica flutuante, importando matéria-prima do mundo todo e exportando produtos manufaturados.

Outro exemplo é a Suíça, que não planta cacau, mas tem o melhor chocolate do mundo. Em seu pequeno território cria animais e cultiva o solo durante apenas quatro meses no ano. Não obstante, fabrica laticínios da melhor qualidade.

É um país pequeno que passa uma imagem de segurança, ordem e trabalho, o que o transformou na caixa forte do mundo.

Executivos de países ricos que se relacionam com seus pares de países pobres mostram que não há diferença intelectual significativa.

A raça ou a cor da pele também não são importantes: imigrantes rotulados de preguiçosos em seus países de origem são a força produtiva de países europeus ricos.

Qual é então a diferença?

A diferença é a atitude das pessoas, moldada ao longo dos anos pela educação e pela cultura.

Ao analisarmos a conduta das pessoas nos países ricos e desenvolvidos, constatamos que a grande maioria segue os seguintes princípios de vida:

1. A ética, como princípio básico.
2. A integridade.
3. A responsabilidade.
4. O respeito às leis e regulamentos.
5. O respeito pelo direito dos demais cidadãos.

6. O amor ao trabalho.
7. O esforço pela poupança e pelo investimento.
8. O desejo de superação.
9. A pontualidade.

Nos países pobres apenas uma minoria segue esses princípios básicos em sua vida diária.

Não somos pobres porque nos faltam recursos naturais ou porque a natureza foi cruel conosco.

Somos pobres porque nos falta atitude. Falta-nos vontade para cumprir e ensinar esses princípios de funcionamento das sociedades ricas e desenvolvidas.

Somos assim, por querer levar vantagens sobre tudo e todos.

Somos assim por ver algo de errado e dizer: "deixa-para-lá"

Devemos ter atitudes e memória viva..
Só assim mudaremos o Brasil de hoje.

Ao dizer alguma coisa, cuide para que suas palavras não sejam piores que o seu silêncio.

Princípio do Vácuo

(Autor Desconhecido)

Você tem o hábito de juntar objetos inúteis no momento, acreditando que um dia (não sabe quando) poderá precisar deles?

Você tem o hábito de ficar juntando dinheiro e mesmo quando necessita na urgência, diz que não têm e faz de tudo para não gastá-lo, pois no futuro poderá fazer falta?

Você tem o hábito de guardar roupas, sapatos, móveis, utensílios domésticos e outros tipos de equipamentos que já não usa há um bom tempo?

E dentro de você?

Você tem o hábito de guardar mágoas, ressentimentos, raivas e medos?

Não faça isso, é antiprosperidade, é preciso criar um espaço, um vazio, para que as coisas novas cheguem em sua vida, é preciso eliminar o que é inútil em você e na sua vida, para que a prosperidade venha. É a força desse vazio que absorverá e atrairá tudo o que você almeja.

Enquanto você estiver material ou emocionalmente carregado de coisas velhas e inúteis, não haverá espaço aberto para novas oportunidades.

Os bens precisam circular.

Limpe as gavetas, os guarda-roupas, o quarto lá do fundo, a garagem, dê o que você não usa mais.

Venda, troque, movimente e não acumule.

Dê espaço para o novo. (Não estamos falando do capitalismo/consumismo)

A atitude de guardar um monte de coisas inúteis amarra sua vida.

Não são os objetos guardados que emperram sua vida, mas o significado da atitude de guardar. Quando se guarda, considera-se a possibilidade da falta, da carência.

É acreditar que amanhã poderá faltar, e você não terá meios de prover suas necessidades.

Com essa postura, você está enviando duas mensagens para o seu cérebro e para a vida:

- primeira, você não confia no amanhã e,
- segunda, você acredita que o novo e o melhor não são para você, já que se contenta em guardar coisas velhas e inúteis.

O princípio de não acreditar que o melhor também é para você, pode se manifestar, por exemplo, na conservação de um velho e inútil liquidificador.

Esse princípio, expresso num objeto, denota um comportamento que pode também estar presente em outras áreas da sua vida, gerando entraves ao sucesso e à prosperidade.

O simples fato de dar para alguém o velho liquidificador, colocando o objeto em circulação, cria um vácuo para que algo melhor ocupe o espaço deixado.

Emocionalmente, também.

Você passa a acreditar que o novo compensará o objeto doado.

Acredite, uma faxina básica, apesar do trabalho e do cansaço que provoca, ao final é sempre bem-vinda.

Arejar espaços, fora e dentro da gente faz um bem enorme!

Vamos lá... Mãos à obra!!

Desfaça-se do que perdeu a cor e o brilho e deixe entrar o novo em sua casa e principalmente em você!

Questão Teológica sobre a Existência do Mal

Um professor ateu desafiou seus alunos com esta pergunta:

— Deus fez tudo que existe?

Um estudante respondeu corajosamente:

— Sim, fez!

— Deus fez tudo, mesmo?

— Sim, professor - respondeu o jovem.

O professor replicou:

— Se Deus fez todas as coisas, então Deus fez o mal, pois o mal existe, e considerando-se que nossas ações são um reflexo de nós mesmos, então Deus é mal.

O estudante calou-se diante de tal resposta e o professor, feliz, se vangloriava de haver provado uma vez mais que a Fé era um mito.

Outro estudante levantou sua mão e disse:

— Posso lhe fazer uma pergunta, professor?

— Sem dúvida, respondeu-lhe o professor.

O jovem ficou de pé e perguntou:

— Professor, o frio existe?

— Mas que pergunta é essa? Claro que existe, você por acaso nunca sentiu frio?

O rapaz respondeu:

— Na verdade, professor, o frio não existe.

Segundo as leis da Física, o que consideramos frio, na realidade é ausência de calor. Todo corpo ou objeto pode ser estudado quando tem ou transmite energia, mas é o calor e não o frio que faz com que tal corpo tenha ou transmita energia. O zero absoluto é a ausência total e absoluta de calor, todos os corpos ficam inertes, incapazes de reagir, mas o frio não existe. Criamos esse termo para descrever como nos sentimos quando nos falta o calor.

— E a escuridão, existe? - continuou o estudante.

O professor respondeu:

— Mas é claro que sim.

O estudante respondeu:

— Novamente o senhor se engana, a escuridão tampouco existe. A escuridão é na verdade a ausência de luz. Podemos estudar a luz, mas a escuridão não. O prisma de Newton decompõe a luz branca nas várias cores de que se compõe, com seus diferentes comprimentos de onda. A escuridão não. Um simples raio de luz rasga as trevas e ilumina a superfície que a luz toca.

Como se faz para determinar quão escuro está um determinado local do espaço?

Apenas com base na quantidade de luz presente nesse local, não é mesmo?

Escuridão é um termo que o homem criou para descrever o que acontece quando não há luz presente.

Finalmente, o jovem estudante perguntou ao professor:

— Diga, professor, o mal existe?

Ele respondeu:

— Claro que existe. Como eu disse no início da aula, vemos roubos, crimes e violência diariamente em todas as partes do mundo, essas coisas são o mal.

Então o estudante respondeu:

— O mal não existe, professor, ou ao menos não existe por si só. O mal é simplesmente a ausência de Deus. É, como nos casos anteriores, um termo que o homem criou para descrever essa ausência de Deus. Deus não criou o mal. Não é como a Fé ou o Amor, que existem como existe a Luz e o Calor.

O mal resulta de que a humanidade não tenha Deus presente em seus corações.

É como o frio que surge quando não há calor, ou a escuridão que acontece quando não há luz.

Meu Pai

O que eu dizia quando tinha...

4 anos de idade: "O papai sabe fazer qualquer coisa!"

5 anos de idade: "Meu pai sabe um bocado de coisas!"

6 anos de idade: "Meu pai é mais inteligente do que o seu!"

8 anos de idade: "Meu pai não sabe exatamente tudo!"

10 anos de idade: "Antigamente, nos tempos do meu pai, certamente as coisas eram diferentes!"

12 anos de idade: "Bem, claro que meu pai não sabe tudo sobre isso. Ele está muito velho para lembrar-se de sua infância!"

14 anos de idade: "Não dê atenção ao meu pai. Ele é muito antiquado!"

21 anos de idade: "Quem, ele? Ah, ele está completamente desatualizado!"

25 anos de idade: "Meu velho sabe um pouco sobre isso. Também pudera!"

Já faz um tempão que ele nasceu!"

30 anos de idade: "Talvez devêssemos perguntar ao velho o que ele acha.

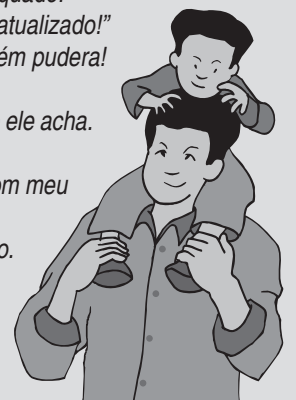
Afinal de contas, ele tem um bocado de experiência!"

35 anos de idade: "Eu não vou mexer um dedo até conversar com meu velho!"

40 anos de idade: "Imagino como meu velho teria cuidado disso.

Ele era tão sábio e tinha uma enorme experiência!"

50 anos de idade: "Daria tudo para ter meu pai aqui agora para podermos conversar sobre isto. Ele era tão sábio e eu nunca lhe dei o devido valor. Que pena! Poderia ter aprendido muito com ele!"



COLESTEROL. PREVINA-SE!



O QUE É O COLESTEROL

O colesterol é uma substância gordurosa que existe naturalmente em todas as partes do corpo, e que o nosso organismo precisa para o seu funcionamento normal. Está presente na parede das células de todo o corpo,

inclusive dos músculos, nervos, fígado e coração. Também é utilizado na produção de várias substâncias como hormônios, vitaminas e bile.

O nosso corpo precisa apenas de uma pequena quantidade de colesterol. Se uma pessoa tiver muito colesterol circulando no sangue, pode levar à arteriosclerose, doença na qual o excesso de gordura e colesterol se deposita na parede dos vasos sanguíneos (artérias) em diferentes partes do corpo, incluindo as artérias do coração (artérias coronárias). Com o tempo, pode haver obstrução à passagem do sangue provocando doenças como ataque cardíaco e derrame cerebral.

Considera-se normal dosagem de colesterol total abaixo de 200 mg/dl.

Artéria com passagem de sangue livre

Artéria com placas de gordura

ARTÉRIA COM FLUXO DE SANGUE OBSTRUÍDO PELA DEPOSIÇÃO DE GORDURA

O colesterol circula no sangue em forma de "pacotes" chamados lipoproteínas. Assim como óleo e água, o colesterol (que é oleoso) e o sangue não se misturam. Para poder circular pelo corpo, o fígado junta o colesterol a uma proteína formando uma lipoproteína, que vai carregar o colesterol no sangue.

Existem diferentes tipos de lipoproteínas:

• **LDL-colesterol ou lipoproteína de baixa densidade:** conhecido como o "colesterol ruim", transporta a maior parte do colesterol encontrado no sangue. O LDL-colesterol é a principal molécula formadora das placas de gordura que entopem os vasos, portanto quanto maior o LDL-colesterol, maior o risco de você ter um entupimento de artéria e doenças do coração. O valor máximo de LDL-colesterol recomendado é de 130 mg/dl.

• **HDL-colesterol ou lipoproteína de alta densidade:** conhecido como o "colesterol bom", transporta o colesterol de diferentes partes do corpo de volta para o fígado, ou seja, remove o colesterol. Portanto, o HDL-colesterol diminui o acúmulo de colesterol na parede dos vasos sanguíneos, e quanto maior for o seu HDL menor será o seu risco de ter doenças relacionadas. O valor mínimo de HDL-colesterol recomendado é de 50 mg/dl.

• **Triglicérides:** é outro tipo de gordura transportado pelo sangue. Em geral, a maior parte encontra-se depositada no tecido gorduroso, e apenas uma

pequena parte está no sangue. As lipoproteínas que transportam muitos triglicérides também contêm colesterol e portanto triglicérides elevados podem aumentar o risco de doenças coronarianas.

MEDIDAS PARA MANTER O COLESTEROL NORMAL

• **Exercite-se regularmente.** O exercício físico aumenta o HDL-colesterol. Para que o exercício físico tenha algum efeito sobre o seu colesterol, é necessário realizar exercícios ou andar pelo menos 30 minutos, o maior número de dias possíveis na semana.

• **Procure diminuir o stress.**

• **Mantenha-se com peso saudável.**

• **Reduza a quantidade de alimentos ricos em gorduras e colesterol da sua alimentação:**

- **Coma mais frutas, verduras e cereais.**

- **Evite alimentos ricos em colesterol:** fígado, rim, gema de ovos. Prestar atenção nos alimentos que levam ovos em sua composição (bolos, pudins, etc.).

- **Evite alimentos ricos em gorduras saturadas:** carnes gordurosas, leite integral, creme de leite, queijos amarelos, manteiga, banha, pele de frango e de peixe, frituras, chocolate, frios e embutidos.

- **Prefira o azeite de oliva e óleos de vegetais** (girassol, soja, milho, canola, etc.).

• **Se você também tiver aumento dos triglicérides:** reduzir o consumo de amido e farináceos (arroz, batata, macarrão, mandioca, inhame, etc.), doces e açúcares.

QUANDO É NECESSÁRIO DOSAR O COLESTEROL?

• Recomenda-se que toda pessoa com idade acima de 20 anos dose o colesterol. Se o colesterol total estiver abaixo de 200 mg/dl e o HDL acima de 40 mg/dl, deve-se repetir a dosagem a cada 5 anos.

• Homens acima de 35 anos e mulheres acima de 45 anos devem dosar o colesterol pelo menos a cada 2 anos.

Quando o colesterol estiver aumentado, a periodicidade deverá ser conforme orientação médica.

Hoje é um dia especial, marcado, em que chamamos atenção para quem nunca pensou a respeito, lembrar que este problema existe.

Entretanto, se você já sabe que possui Colesterol elevado, deve ter em mente de que é portador de pelo menos este Fator de Risco para o desenvolvimento de Doenças Cardiovasculares ou Coronarianas. (aliás, totalmente EVITÁVEL).

O DIABETES E SEUS OLHOS – NÃO PERCA OS RISCOS DE VISTA

A propósito de nossa "VI Campanha de Promoção da Saúde – 2005", aproveitamos, para informar, que dia 14 de novembro, ao comemorar-se o Dia Mundial do Diabetes, a Sociedade Brasileira de Diabetes quer alertar a população sobre a importância de realizar exames oftalmológicos pelo menos uma vez por ano e manter as taxas de açúcar (glicemia) sob controle.

O diabetes, quando mal controlado, pode desen-

cadear uma série de complicações de visão. Isso ocorre porque o excesso de glicose na corrente sanguínea afeta os pequenos vasos que transportam sangue para a retina. A manutenção destas taxas altas leva a doenças como catarata, glaucoma e a retinopatia diabética.

Dificuldade de foco, catarata, glaucoma e danos na retina (retinopatia diabética) são as principais complicações oftalmológicas provocadas pelo diabetes mal controlado. Porém isso poderia ser evitado em 50% dos casos se os pacientes diabéticos realizassem exames oftalmológicos regulares e tratamento da glicemia. A falta de informação do paciente associada à ausência de sintomas pode levar à cegueira em 40% das pessoas com diabetes entre 25 e 74 anos de idade.

As complicações visuais provocadas pelo diabetes são assintomáticas em seu estágio inicial. Os sinais só começam a aparecer quando a lesão está em fase adiantada, dificultando o tratamento. A retinopatia diabética, a mais grave complicação, é responsável por 2% dos casos de cegueira no mundo inteiro.

Se for diagnosticada precocemente pode ser tratada.

Para evitar problemas com a visão siga estes passos:

- 1) Mantenha a taxa de glicose próxima do normal;
- 2) Faça exames anuais, mesmo sem apresentar nenhum sintoma;
- 3) Controle sua pressão arterial;
- 4) Pare de fumar;
- 5) Diminua o colesterol;
- 6) Mude seu estilo de vida, praticando atividades físicas e tendo uma alimentação saudável.

DICAS DE PREVENÇÃO DE RETINOPATIA DIABÉTICA

• Consulte um oftalmologista no mínimo uma vez por ano. Se seu diabetes está bem controlado, sua visão está normal e você não tem sinais de complicações, esta frequência em geral é suficiente.

• Converse com seu endocrinologista a respeito.

• Mantenha sob controle os níveis de açúcar no sangue e a pressão sanguínea. Pesquisas comprovam que estas medidas podem reduzir em 76% o risco de desenvolver doenças da visão.

• Ao consultar um oftalmologista, informe-o de que você é um paciente diabético. Especialmente se sua visão está turva; se enxerga mal, com manchas; se é míope e se estas alterações estão aumentando.

• É importante que seus olhos sejam examinados por alguém treinado, já que depois de muitos anos o diabetes pode afetar a parte posterior do olho (a retina). Os exames de rotina têm o objetivo de detectar o problema num estágio inicial.



VIVA BEM. VIVA COM SAÚDE!