

Entenda a guerra entre Israel e o grupo Terrorista Hamas

Hamas não reconhece Israel como um Estado e reivindica o território israelense para a Palestina



Em um sábado, dia 7 de outubro de 2023, Israel sofreu um violento ataque do grupo terrorista Hamas. O ataque se insere em um conflito relativo à formação do Estado de Israel e dos territórios destinados ao povo palestino para assentamento de sua nação, o qual remonta aos templos bíblicos e persiste até os dias atuais.

Retomando a história da região em mais de 3.000 anos, vamos encontrar a ocupação de parte do território, onde hoje fica a faixa de Gaza, pelos egípcios, babilônicos, persas, filisteus e muçulmanos, além é claro da porção ocupada por Israel, desde o ajuntamento das

12 tribos para a formação do denominado Reino Unido de Israel, onde reinaram Saul, Davi e Salomão. Nos séculos seguintes, dividiram-se os reinos de Israel e Judá interrompidos por diferentes períodos de invasões estrangeiras, como a dos babilônicos, persas e gregos.

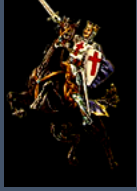
A história do povo de Israel começa a mudar com a conquista de Jerusalém pelos romanos no ano de 63 a.C e a destruição do templo de Herodes no ano 70 d.C, com o domínio de toda a região. No ano 135 d.C, o imperador Adriano rebatizou Jerusalém com o nome de Élia Capitolina e a Judeia, de Filistina, uma homenagem ao povo extinto Filisteu como forma de humilhar o povo judeu. Também proibiu diversas práticas da religião judaica e, por fim, expulsou a maior parte do povo judeu, dando início à Diáspora. Houve também a rebelião de Bar Kochba (132 a 136 d.C), que terminou, mais uma vez, com a vitória romana. Centenas de milhares de judeus foram mortos e outros tantos foram expulsos e exilados, passando, assim, a ser minoria étnica em Israel.

Em 638 d.C, o Império Árabe-Muçulmano, originário da península arábica, conquistou toda a região, ali formando um grande califado. Com isso, a imigração árabe para a região dominada pelo império muçulmano se intensificou, perdurando por séculos. Os árabes que viviam naquela porção de terra passaram a adotar o nome da região, ou seja, os árabes que viviam na palestina, os árabes-palestinos, hoje são conhecidos como palestinos.

Nos séculos seguintes, o poder foi passando de mão em mão: cruzados e otomanos — todos proibindo o retorno dos judeus. Diante disso, o povo judeu se espalhou por várias nações do mundo. Em 1917, com a queda do Império Turco-otomano, a Inglaterra passou a controlar a região, sendo que em 1921 a dividiu em duas partes.

No contexto da Primeira Guerra Mundial, o governo da Inglaterra, liderado pelo primeiro-ministro Lloyd George, divulgou uma declaração endereçada a Lord Rothschild, líder do movimento sionista inglês, com o nome de Balfour, em referência a Arthur James Balfour, secretário de Relações Exteriores, comprometendo-se a apoiar o estabelecimento na





O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO

Edição Nº 76 – MARÇO/2024



Palestina de um lar nacional para o povo judeu, desde que ficassem resguardados os direitos civis e religiosos das comunidades locais não judaicas. Tal declaração ganhou ainda mais relevância, deixando de ser uma mera promessa para ganhar força legal, quando seu texto foi incorporado no Sistema de Mandados sancionado pela Liga das Nações, em 1919. Ocorre que, a mesma promessa foi feita aos árabes, pois França e Inglaterra faziam jogo duplo. Negociavam com os árabes o domínio sobre o território, em troca de os mesmos se rebelarem e enfrentarem os turco-otomanos, que dominavam toda a vasta

extensão da chamada Palestina. Ao mesmo tempo, prometiam a tão sonhada terra prometida para os judeus. A Turquia era aliada da Alemanha e do Império Austro-Húngaro contra a Tríplice Entente, formada por Inglaterra, França, Rússia (depois Estados Unidos em seu lugar). Dos árabes que estavam sob o domínio turco, queriam estimular rebeliões e guerrilhas para enfraquecer o inimigo. Dos judeus, que a comunidade judaica norte-americana pressionasse Woodrom Wilson a entrar na guerra. Típico jogo duplo de manipulação das velhas potências europeias colonialistas. Na verdade, ingleses e franceses não queriam verdadeiramente ceder nada, conforme revelou mais tarde o acordo Sickle-Picot.

Em 1946, depois da independência, se transformou no que hoje em dia é chamado de Jordânia. Em 1947, depois da retirada residual das tropas inglesas, o resto da região foi para o controle da ONU. Observadores da ONU criam o chamado plano de partilha de 1947 (UN Partition Plan), onde seria criado um estado árabe e um judaico, sendo que Jerusalém e os arredores ficariam sob controle da própria ONU. O plano foi levado à votação na Assembleia-Geral em 29 de novembro de 1947, e com a ajuda do brasileiro Oswaldo Aranha, foi aprovado por 33 votos (13 votos contrários à partilha, dez abstenções e uma ausência).

É de fundamental importância salientarmos que até uma semana antes da Assembleia-Geral, a comunidade internacional estava dividida e não havia indícios de uma fácil tomada de decisão. O grupo contrário à partilha, liderados por delegados da Arábia Saudita, Síria, Iraque, Líbano e Egito parecia ser majoritário. Do outro lado, contudo, figuras emblemáticas como as de Nahum Goldmann (destacado líder do movimento sionista), Abba Eban (oficial de ligação com o Comitê Especial das Nações Unidas para a Palestina) e David Ben-Gurion (futuro primeiro chefe de governo do Estado de Israel) arregimentavam apoios para a causa judaica.



Primeiramente marcado para o dia 26 de novembro de 1947, o pleito foi reagendado para o dia 29 por receio de uma votação apertada e de aumento da divisão interna entre os delegados. Nesse dias de adiamento, Oswaldo Aranha se tornou personagem decisivo. Em sendo presidente da Assembleia, com os dias extras conquistados, trabalhou fortemente para reverter alguns votos até então contrários à partilha, tais como o da França, Libéria, Haiti e Filipinas, trazendo maior tranquilidade para a votação com maiores chances de criação a um estado soberano de Israel.



Diante do resultado final, a liderança judaica aceitou a Resolução 181 da ONU, responsável por dar 55% do território aos judeus e 45% aos árabes, e declarou a independência do Estado de Israel. Contudo, a liderança árabe-palestina e todos os países árabes vizinhos não aceitaram e declararam guerra contra o recém-criado Estado de Israel, gerando a guerra de independência.

Com a guerra de independência, iniciada em 1948, um dia após a criação de Israel e encerrada em 1949, este acrescentou territórios, como Jerusalém ocidental, e grande parte do território dos árabes palestinos foram conquistados pela Jordânia e Egito. Em 1967, na Guerra dos Seis Dias, Israel triplicou o seu



território, conquistando as Colinas do Golã, Jerusalém oriental, Cisjordânia, a Faixa de Gaza e toda a península do Sinai. Os conflitos continuaram e em 1973, com a guerra de Yom Kipur, saindo Israel novamente vitorioso.

Diante dos conflitos intermináveis, Israel desenvolveu o programa Terra por Paz, por meio do qual seriam entregues aos árabes porções de terra em troca de paz. Em 1979, o primeiro país a aceitar o acordo foi o Egito, recebendo de volta toda a península do Sinai, rejeitando, porém, receber a Faixa de Gaza. O acordo subsequente se deu em 1993 (Acordo de Oslo) com a ANP (Autoridade Nacional Palestina), no qual Israel entregou parte da Cisjordânia e a maior parte da Faixa de Gaza, criando-se a Autoridade Palestina, que é o grupo de poder que deveria governar essas regiões. Trata-se de uma região auto-administrada, com seus próprios impostos, polícias, sistemas de saúde, dentre outros. Desse modo, o objetivo do Acordo de Oslo era legitimar uma autoridade constituída que continuasse as tratativas de paz até que um estado palestino soberano fosse criado.



Visando a avançar nos acordos de paz, em 2005, Israel decidiu retirar-se unilateralmente de Gaza, entregando todo o território para a autoridade palestina. Todavia, o plano teve efeito contrário, visto que o Hamas, em 2007, assumiu o poder da ANP. Assim, atualmente existem duas Palestinas, uma na Faixa de Gaza controlada pelo Hamas e outra dentro da Cisjordânia controlada pela ANP e pelo partido Fatah.

Israel e a ANP tem acordos diplomáticos de cooperação econômica, civil e militar, ressaltando-se que a ANP não tem envolvimento na atual guerra entre o Hamas e Israel. Recentemente, Mahmoud Abbas (também conhecido como Abu Maza), declarou que os atos terroristas do Hamas não representam o povo palestino. Diante dessa situação, devemos ter em mente que a guerra ocorre somente em uma das regiões palestinas (Faixa de Gaza) contra o grupo terrorista Hamas, e não contra a maioria do povo palestino e sua autoridade nacional constituída.

Como dito anteriormente, no último dia 7 foi perpetrado um dos maiores atentados terroristas da história, o maior desde 11 de setembro de 2001 (EUA), no qual cerca de 1.400 pessoas foram mortas e outras 230 sequestradas pelo Hamas. O ato está sendo considerado o maior massacre de judeus desde o Holocausto. A guerra declarada não é contra a Palestina, os árabes, contra a Faixa de Gaza ou contra a ANP. O confronto é contra o **grupo terrorista Hamas**, que usa os palestinos como escudos humanos.

Evidentemente que o Hamas não luta pelo bem do povo palestino. Pelo contrário, eles são os maiores causadores do sofrimento na Faixa de Gaza e um grande empecilho no desenvolvimento de acordos de paz. O Hamas não luta pela criação de um estado soberano palestino, mas pela destruição do estado de Israel, o que é inadmissível.

Israel, por outro lado, deve fixar como objetivos operacionais, não apenas a eliminação do Hamas, tarefa quase impossível por se tratar de uma ideia, não de um grupo, construída a partir de ódio e ressentimentos de quase um século. Neutralizar os terroristas não basta, pois se Israel não estabelecer um governo moderado, renunciando aos planos expansionistas da sua ultradireita conservadora para celebrar uma paz calcada na racionalidade e em retirada da Cisjordânia, a região continuará sendo eternamente palco desse círculo vicioso, no qual as populações pacíficas de Israel e da Palestina continuarão sendo as maiores vítimas. Mesmo em proporções bem distintas, as mortes de crianças e mulheres palestinas e israelenses e todas as vítimas inocentes continuarão a sofrer pela criminosa omissão das potências e de todos aqueles que podem agir para resolver o conflito que parece insolúvel.



Fernando Capez
procurador de Justiça

<https://www.conjur.com.br/2023-nov-02/controversias-juridicas-olhar-raizes-historicas-conflito-israel-palestina/>



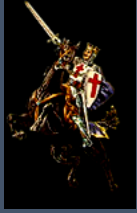
O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO
Edição Nº 76 – MARÇO/2024



**A distância não é
problema.**



O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO
Edição Nº 76 – MARÇO/2024

Distância não é Problema

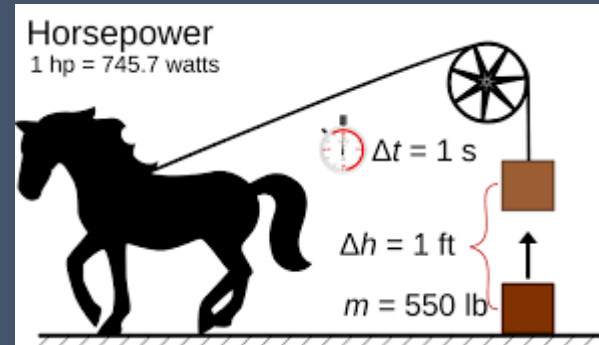
(Esse é um artigo de opinião)



Certamente, diria um cavaleiro medieval quando estivesse incumbido na missão de mensageiro para levar uma carta do seu senhor ao rei para um local distante: - Distância não é problema meu Lorde, estou a cavalo! - Voltarei em breve, meu cavalo é veloz! Afinal, para aquele momento, o veículo mais veloz ainda era o cavalo, portanto quem estava a cavalo tinha vantagem superior sobre a maioria esmagadora da população; que era uma multidão de transeuntes no exercício de todas as atividades nos seus cotidianos. Andar e até viajar a pé era o normal para a população. Assim o cavalo era o mais veloz meio de transporte terrestre da época, o mais eficiente nas viagens. Eram poucos que tinham o privilégio de

possuir recursos financeiros para adquiri-lo.

Hoje, com o ligeiro desenvolvimento tecnológico, de fato, “**distância não é problema**” e, nessa relação espaço-tempo, o mundo ficou pequeno, a distância diminuiu com aumento da velocidade em todos os sentidos, seja no meio de transporte: aviões que cortam os céus pelo mundo a fora, carros supervelozes que executam o transporte pelas vias terrestres. Carros estes, que embora nada tenha a ver em relação de força e potência com cavalos - o ser biológico, exceto pelo ponto em comum de serem meio de transporte de pessoas e coisas. A tecnologia tratou de homenagear seus “antecessores”, os cavalos; convencionando-se medir a potência dos motores em HP, Horse Power, (cavalo de força). Justa homenagem, portanto.



Hoje, a velocidade está presente em todos os lugares no mundo moderno, não só no meio de transporte que encurta distâncias, mas principalmente, nos meios de comunicação e nas diversas formas de as pessoas se comunicarem. O laconismo da língua tanto na fala quanto escrita, tornou-se algo comum no dia a dia. O raciocínio tem que ser rápido para resoluções de problemas e tomada de decisões complexas. A tecnologia sempre foi necessária para o crescimento humano em todas as suas áreas, desde a primeira ferramenta até o mais moderno chip de hoje. As novas tecnologias têm contribuído exponencialmente para o desenvolvimento humano, são poderosas ferramentas que estão presentes em todas as áreas do conhecimento humano acumulado, está no meio científico e presente na vida das pessoas comuns. Apesar de todos os benefícios que solucionam problemas e suprem necessidades, as novas tecnologias também “criam novas necessidades”.



Todo mundo tem pressa em tudo: para ler, escrever e falar.

As pessoas não têm mais paciência de ouvir as outras. Os diálogos são interrompidos antes mesmo da conclusão do raciocínio do outro.

O Smartphone com seus aplicativos ditam as regras na comunicação ao ponto de se tornar o principal mediador entre pessoas, muitas vezes fisicamente próximas, levando a extrema reticência da fala, onde há pessoas, por exemplo, que preferem digitar no Whatsapp, um texto dirigido a uma pessoa ao lado a ter falar com ela.

Na atualidade é recorrente em uma comunicação verbal, tornar-se quase “monossilábica”. Além de frases curtas ocorre de maneira fria, sem nem uma centelha de calor humano, faltando até mesmo gentileza para com o interlocutor. Áudios enviados nos aplicativos são ouvidos com velocidade entre duas a três vezes



O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO

Edição Nº 76 – MARÇO/2024

mais rápidas do que a voz natural o que causa estranheza aos ouvidos devido aos sons destoados que transformam a voz natural em som com aspecto robotizado e metalizado.

Dizem os especialistas que o bombardeio de informações que recebemos diariamente ultrapassam a capacidade do cérebro de processá-las, muitas dessas informações são totalmente desnecessárias, a exemplo do que vemos nas redes sociais, muito entretenimento tosco com idiotices que nada contribuem para construção de um conhecimento que poderia melhorar a nossa qualidade vida e crescer algo para o conjunto da sociedade.

Esse fenômeno além de causar transtorno mental, a exemplo, da [...] síndrome do pensamento acelerado, uma condição descrita pelo psiquiatra Augusto Cury. Ela estaria ligada ao excesso de informação e seria caracterizada por mente agitada, inquietação, dificuldade de concentração, entre outros sintomas[...]. Portanto, fica evidenciado que o excesso de informação acelera o cérebro e provoca principalmente ansiedade. Isso temos testemunhado observando o aumento desse transtorno em diversas crianças.



A velocidade que a vida tecnológica exige para cumprimos os afazeres nos dias atuais tem nos afetado até mesmo no nosso modo de aprender. Metodologias antigas, tradicionais já não nos atende mais com eficácia e eficiência.

Na relação ensino-aprendizagem, constrói-se conhecimento coletivo, todavia, sabe-se que a aprendizagem é individual que depende além das ferramentas das novas tecnologias e também do esforço individual de cada estudante. Esforço que vai além do ambiente coletivo de ensino do básico e fundamental ao universitário. A cada dia a tecnologia nos leva a novos aprendizados forçando-nos a sermos cada vez mais autodidatas. Tudo depende de aprender e praticar, adquirir competências e habilidades, desde operar um aplicativo no celular para pagar um boleto, até, por exemplo, um médico que aprendeu e praticou a fazer uma cirurgia em um paciente à distância através de uma tecnologia robótica.

Assim sendo, a tendência cada vez mais, é a velocidade e a interação com as coisas aumentarem. Desse modo, as pessoas terão de aprender sozinhas na prática, a usarem ferramentas tecnológicas cada vez mais sofisticadas, adquirir competências e habilidade para filtrar informações, investigar as fontes e objetivos reais dessas informações, descartar todas que forem irrelevantes ou inúteis, caso contrário, isso resultará em baixa produtividade aumento da procrastinação nos estudos e no trabalho, baixa qualidade de vida e aumento da ansiedade.

Como diria o cavaleiro medieval: Distância não é problema. Sabe-se que embora, espaço-tempo seja intrinsecamente relacionados, e que a velocidade deriva desta relação fazendo encurtar a distância no espaço físico; no mundo mental, talvez não seja prudente consumir energia para o encurtar tempo acelerando o cérebro, os pensamentos e ideias para se chegar a algum lugar sem uma boa organização, nem um bom planejamento sem objetivo claro.

Para se chegar ao lugar planejado, há de usar um consumo equilibrado de energia cerebral, os passos devem ser lentos, firmes sem se preocupar com a distância onde está fincado o objetivo, desse modo, deve-se caminhar passo a passo, de forma organizada e planejada até atingi-lo. Sim, a distância não é problema, excesso de velocidade com a qual se percorre, sim, é um problema!

Finalizo com a reflexão sobre conhecidíssima fábula de Esopo e La Fontaine. A Lebre e a Tartaruga.

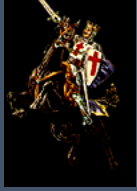
Extrai-se da moral dessa fábula o seguinte aprendizado: Devagar e sempre. Devagar se vai longe. Com persistência e sem pressa, os objetivos serão alcançados com sucesso.



Naasson de Paula Ramos Sales É M.:M.: GOB-ES,
ex-Secretário Estadual de Entidades Paramaçônicas,
Capitão da Reserva da PMES.

Graduado em Letras Língua portuguesa e espanhola e suas respectivas literaturas e, pós-graduado em Jornalismo Digital.

Autor do Livro Bolhas, Grafemas e Poesias – 1998 -, e afiliado à Abresc – Academia Brasileira de Escritores.



O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO
Edição Nº 76 – MARÇO/2024



Tempo é aquilo que o homem está sempre tentando matar, mas que no fim acaba matando-o. Herbert Spencer



O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO
Edição Nº 76 – MARÇO/2024

GESTÃO É A META



A gestão é fundamental para o êxito de qualquer planejamento, tanto no âmbito pessoal quanto profissional, e alguns fatores devem ser observados: dedicação, treinamento constante e descentralização.

Trabalhar em uma empresa por muito tempo, investir em um negócio que é sucesso atual não são garantias de sucesso.

O sucesso só é alcançado quando todos os processos e rotinas estão bem estabelecidos, contando com a participação ativa dos gestores em sua construção.

Embora empreendedores sirvam de inspiração para alguns, há quem confie apenas no "feeling" (percepção vivencial). Essa intuição pode ser útil e inspiradora, mas sozinha não impulsiona para o sucesso desejado. Nada substitui a dedicação incansável e o treinamento intenso, envolvendo o ciclo de fazer, errar e aprender.

O controle efetivo das empresas, utilizando indicadores confiáveis (como um banco de dados alimentado, auditado e explorado), é crucial para o sucesso. A construção de informações a longo prazo é um dos maiores ativos de qualquer empresa, abrangendo desde os clientes até os hábitos de consumo, detalhando quando, como e por que adquirem produtos, quanto ganham e quais são suas metas.



É preocupante que 80% das micro e pequenas empresas encerram suas atividades no primeiro ano, portanto é crucial evitar fazer parte dessa estatística. A fé, dedicação e estudo constante são elementos essenciais para alcançar o sucesso desejado.

José Cacildo Vasconcelos
Consultor empresarial
Instagram: @cacildoconsultor





O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO
Edição Nº 76 – MARÇO/2024

LIVRE E DE BONS COSTUMES



“Livre e de bons costumes” é uma expressão que se usa com bastante frequência para descrever um maçom. É igualmente usada em determinadas circunstâncias quando pretendemos acentuar a nossa condição de maçons, e como tal dizemos:

“sou livre e de bons costumes”.

Livre... provém de liberdade, ou seja, um homem livre será aquele que pode fazer uso da sua liberdade. E como pode ser entendida a liberdade?

Costumes... o que são bons costumes?

Para compreender um pouco melhor o sentido destas palavras importa que nos debrucemos um pouco sobre os seus significados possíveis.

A possibilidade de fazer o que se quiser, de realizar sem impedimentos externos, os próprios desejos e aspirações dá-nos a perspectiva política da liberdade.

Sob um ponto de vista histórico a liberdade designa a condição oposta à escravidão. Mas, os defensores da liberdade racional reconhecem a existência de um outro “cativeiro” – o exercido pelas tendências inferiores, que impedem o homem de realizar a sua verdadeira natureza de ser racional – o que nos leva a uma nova concepção de liberdade, em que predomina o domínio da razão, do eu superior, e nos leva à liberdade do sábio (Espinosa) ou, em regime cristão, à do santo. No limite desta concepção a vontade humana coincide com a ordem da razão (ou com a vontade de Deus).

Mas, Aristóteles não concorda com os princípios anteriores, rejeita o intelectualismo excessivo e afirma que o homem pode, conhecendo o bem, praticar o mal vencido pela paixão.

“Diz-se “costume”, “costumes” a prática repetida de um ou mais atos ou ações humanas que tendem a generalizar-se, por força do hábito e da imitação, e a perdurar indefinidamente, constituindo-se em princípio, regra ou norma de conduta para os indivíduos da mesma sociedade”.

Os costumes são assim uma das fontes de Direito e passam a ser consagrados em Lei.

Podem ser também entendidos como uma “maneira de agir estabelecida pelo uso num povo ou grupo social”, ou como “uma forma de comportamento socialmente prescrita mantida pela tradição, e reforçada pela reprovação social da sua violação” (Fairchild). Estas abordagens dão-nos a perspectiva sociológica.

Refere a primeira definição “prática de atos ou ações humanas que tendem a generalizar-se”, assim como “a perdurar indefinidamente”.



A força dos costumes é tal que podem ser consagrados na própria lei, e a sua não observância ser reprovada socialmente.

Mas a expressão “livre e de bons costumes” é explícita acerca de quais os costumes que são determinantes para se ser Maçom: os bons.

Mas interrogo-me... os bons costumes poderão ser assim considerados apesar das diferenças culturais existentes entre as várias sociedades?

E interrogo-me novamente, os bons costumes poderão persistir enquanto tal apesar das mudanças sociais, culturais, económicas

e políticas que nos dias de hoje ocorrem a um ritmo alucinante?

Tempo é aquilo que o homem está sempre tentando matar, mas que no fim acaba matando-o. Herbert Spencer



O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO

Edição Nº 76 – MARÇO/2024



Não será que as práticas repetidas e generalizadas que tendem a se perpetuar no tempo o são cada vez menos?

Como podemos verificar esta pequena frase é grande nos seus significados. Leva-nos a campos tão diversos como os da História, Filosofia, Política, Sociologia e da Moral, pelo que as respostas não são fáceis de encontrar sem um estudo aprofundado acompanhado de uma ponderada reflexão.

Por isto não vou concluir esta prancha, mas deixá-la em aberto para que cada um de vós a possa concluir e encontrar o significado de “Livre e de bons costumes” no íntimo do vosso coração.

Para terminar gostaria apenas de vos ler um trecho de um momento da Iniciação em que o Venerável Mestre realiza algumas advertências ao

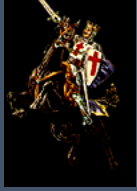
profano antes de este ser submetido às provas iniciáticas, assim diz:

“É para conter a tendência para as paixões mais indignas, que por vezes a razão não consegue evitar; é para nos libertarmos dos desprezíveis interesses que escravizam muitos homens, que nos constituímos em Sociedade. Nós trabalhamos em conjunto e sem descanso para o nosso aperfeiçoamento; procuramos habituar o nosso coração a entregar – se apenas a objetivos nobres e o nosso espírito a conceber somente sólidas ideias de valor e de virtude. É regulando assim as próprias atitudes pelos princípios da moral que se pode dar, à própria alma, o justo equilíbrio de força e sensibilidade que constitui a sabedoria, isto é, a ciência da própria vida.”

Autor não Identificado (M.:M.:) – Lisboa, Janeiro de 6005



Tempo é aquilo que o homem está sempre tentando matar, mas que no fim acaba matando-o. Herbert Spencer



O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO
Edição Nº 76 – MARÇO/2024



Tempo é aquilo que o homem está sempre tentando matar, mas que no fim acaba matando-o. Herbert Spencer



ESCOLHA DE UMA EMPRESA DE MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

A maior mudança gerada pela nova regulamentação se refere às alterações da análise entre as doenças adquiridas e os trabalhos realizados. Com a antiga legislação, as empresas não costumavam comunicar acidentes de trabalho, o que dificultava e diminuía a notificação dos casos. A adoção de políticas de segurança e medicina do trabalho trará em breve benefícios ainda maiores para as empresas. As novas regulamentações de ministério do trabalho pretendem “premiar” os empreendimentos que adotem estas medidas, os beneficiando com a redução das alíquotas do Fator Acidentário de Prevenção (FAP), percentual pago pelas empresas à Previdência social de acordo com a atividade e o risco que oferece ao trabalhador, além de garantir o bem estar dos funcionários e que esta preocupação com a saúde do trabalhador é fundamental para a saúde financeira do empreendimento. Várias empresas já entenderam que contribuir com a manutenção da saúde do trabalhador é um bom negócio do ponto de vista financeiro, pois evita despesas extras como indenizações e ajuda a manter uma boa imagem.



Em busca destas melhores condições no ambiente de trabalho, com certeza, reduz-se o índice de acidente de trabalho, reduz-se a incidência de doenças ocupacionais, reduz-se o absenteísmo, reduz-se problemas de ordem médica e jurídica, melhorando-se a produtividade, melhora-se a qualidade de seus produtos e serviços e sobretudo a qualidade de vida de seus empregados.

E por conclusão atende-se em pleno, a legislação do Ministério do Trabalho, e em especial a Norma

Regulamentadora Nº 7 (NR 7).

As despesas geradas por problemas relacionados a saúde dos funcionários têm feito as empresas refletirem acerca do bem estar do quadro funcional. Esta preocupação tem contribuído diretamente para o aparecimento de novas prestadoras de serviço especializados (teoricamente) em Medicina e Segurança do Trabalho. Para os especialistas no assunto, entretanto, quantidade não significa qualidade.

Regulamentadora Nº 7 (NR 7).



AUTOESCOLA MATURANO

99991-5261 / 3391-2032





O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO

Edição Nº 76 – MARÇO/2024

Em alguns casos, consultórios de Medicina do Trabalho acabam por funcionar ilegalmente e sem a qualificação necessária, colocando em risco a saúde dos funcionários e o orçamento das empresas contratantes.

Podemos listar 10 (dez) aspectos fundamentais que devem ser respeitados na hora de se escolher corretamente uma empresa especializada em Segurança e Medicina do Trabalho:

- 1) Avaliar a capacitação dos profissionais que atuam na atividade e se os mesmos são contratados, de forma efetiva e legal;
- 2) Analisar o grau de especialização dos profissionais médicos que atuam na empresa. Se possuem titularidade, experiência, vivência na área de Saúde Ocupacional;
- 3) Conferir o escopo de atividade da empresa;
- 4) Conferir se a empresa está, devidamente, regulamentada junto aos órgãos municipais: vigilância sanitária, alvará de funcionamento e localização;



5) Analisar se os profissionais estão ligados a alguma entidade representativa de classe como associação médica (AMB), Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT), Associação Brasileira de Medicina Legal e Perícia Médica (ABMLPM);

6) Avaliar a atualização dos profissionais na participação em cursos, congressos e eventos ligados à área;

7) Conferir se a empresa possui software para o gerenciamento dos programas, exames ocupacionais, PGR, PCMSO, LTCAT PCA, PPP, Absenteísmo, etc.;

8) Avaliar se a empresa possui equipamentos para avaliação de riscos químicos e físicos e se os mesmos estão, devidamente, calibrados e com os certificados de calibração atualizados;

9) Conferir se a empresa está, devidamente, registrada no Conselho Regional de Medicina (CRM), Conselho Regional de Fonoaudiologia (CRFONO), Conselho Regional de Engenharia e Arquitetura e ainda outros Conselhos pertinentes e ligados a área de atuação específica;

10) Avaliar se a empresa possui Programa de Promoção a saúde e indicadores práticos de Programas de Promoção a Saúde.



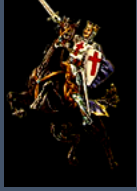
Em : 07/Fevereiro/2024.
Antonio Carlos Alves da Motta

Plant Ervas

A Natureza que cuida de você

www.lmprodutosnaturais.com.br
(27) 3299 8400

Tempo é aquilo que o homem está sempre tentando matar, mas que no fim acaba matando-o. Herbert Spencer



O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO
Edição Nº 76 – MARÇO/2024

VAMOS PASSAR O TEMPO?

Recipiente de injeção	↘	O sistema médico tradicional	Ditongo de "enquadrar"	Não destruir (a natureza)	Dar dicas no carteador	Fiasco, mancada, gafe	(...) Leão, ator	Gado bovino indiano	↘	Simply (...), banda pop inglesa	A capital da Áustria	Arnaldo Jabor, cineasta	Filme de 1982 com Sylvester Stallone
(...)-olhado: credence popular	→	↓	↓	Gustavo Lima, cantor sertanejo	↘	↓	↓	S		↓	↓	↓	↓
Copiar obra alheia	→							(...)-flor: colibri	→				
Ozzy Osbourne, roqueiro	→		Linha imaginária oposta à longitude	→								Orlando (...), ator britânico	M
Linus Pauling, químico dos EUA	→		Os imóveis declarados no IR	Registro Aero-náutico Brasileiro	→			Tem vontade de	Axl (...), o líder do Guns N' Roses	Novo Basquete Brasil	→		
Associação Atlética Banco do Brasil	→		↓		Certo explosivo	Eça de Queiroz, escritor português	→			O crivo da peneira	↘		
Patrícia Poeta, jornalista	Símbolo do telúrio (Quím.)	→		Gerald Thomas, dramaturgo	Popular jogo de cartas	↘					Hanna Schygulla, atriz	O	A vitória pela ausência do rival
Enfeite preso a um colar	↘			↓					Espetáculo musical	→			↓
Passado, em inglês	→				Porco de estimação do Chico Bento (HQ)	→							R

2					1			4
	6							5
1	8	7			4	9	3	2
					3			1
4		5				2		9
	1		2					
7	2	3	1			6	9	5
	9						8	
8			7					3

7		4	1	3		2		5
					2			
		2						
			9		4			1
		2					5	
9	3							6
1		7					4	
		5		3		9		8
					4			
4		3			5	7	1	
								6

Tempo é aquilo que o homem está sempre tentando matar, mas que no fim acaba matando-o. Herbert Spencer



O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO
Edição Nº 76 – MARÇO/2024

Entrando e Saindo da Maçonaria Por Erlei Ferrari



Para ingressar na maçonaria, um dos princípios fundamentais da Ordem, é que o preposto não se convide, não se ofereça, ou seja, espere ser convidado por um MESTRE MAÇOM, afinal, o iniciado deve ser um homem justo e perfeito em toda a sua existência na face do globo terrestre.

Exige-se que o neófito para ser iniciado precisa CRER em um ser superior, esse ser supremo que é DEUS (GADU).

Tem ainda que:

- Ser apresentado por um Mestre Maçom;
- Ter uma família devidamente constituída; (Hoje se permite outros tipos de constituição familiar)

- Ter mente e corpo que não prejudique a sua iniciação e reconhecimento dentro da Ordem.
- Ter meios próprios de se sustentar e a sua família;
- Se submeter à pesquisa de toda a sua vida privada, (moral, intelectual, material e espiritual);
- Ser sabatinado por no mínimo três Mestres Maçons, juntamente com a sua esposa se for casado;
- Ser bem aceito no local de trabalho e por seus vizinhos;
- Não possuir antecedentes criminais;
- Ter um bom crédito nos meios comerciais;
- Ser respeitoso;
- Ser fiel. Etc.

Ao convidar alguém para se submeter ao ingresso na ordem maçônica, o padrinho deve dar ao convidado ou afilhado, explicações sobre a instituição, seus custos e alguns hábitos como nossas festas, taxas extras e outras despesas que podem surgir. O candidato, precisa saber com antecedência, que maçonaria é dispendiosa e se ele não tiver boa renda poderá ter comprometimento ou constrangimento mais tarde.

Após esta primeira manifestação, inicia-se os transmites necessário para sua seleção pré iniciática, quando a loja decide se autoriza ou não ao presidente para que prossiga com o processo.

São enviados, vários Mestres Maçons à residência do candidato para que possam se manifestar quanto a sua idoneidade, sobre suas curiosidades com respeito à maçonaria, e responder a várias outras perguntas que irão compor o cadastro deste pretendente. Tudo isto é necessário para que possa vir a ser um membro da Ordem.



Tempo é aquilo que o homem está sempre tentando matar, mas que no fim acaba matando-o. Herbert Spencer



O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO

Edição Nº 76 – MARÇO/2024

Para construir uma
melhor sociedade,
temos que
desconstruir
preconceitos.

PENSADOR

Walter Bueno Domingues

Muitas informações são necessárias para completar este cadastro inicial, várias são as exigências para se tornar maçom e neste momento, tudo aquilo que o candidato escreveu de próprio punho em formulário próprio, como por exemplo, que tem condições financeiras para atender as despesas pecuniárias da loja sem prejudicar sua família, e que terá tempo para frequentar as reuniões, são fundamentais para a decisão final.

Após os transmite necessários e exigidos, vem o grande dia,

ou seja, sua entrada para a maçonaria, quando todos recebem o candidato com muita alegria e grande festa, pois passou a ser membro da família maçônica que **ele não escolheu, mas foi escolhido**, e aqui passa a viver uma nova vida, a vida maçônica.

Após sua entrada, este que agora passará a ser chamado de irmão, terá a possibilidade de aperfeiçoar-se, de instruir-se, de disciplinar-se, de conviver com pessoas que, por seus atos, por suas palavras, por suas obras, podem constituir-se em verdadeiros exemplos; passará a encontrar afetos fraternais em qualquer lugar em que se esteja dentro ou fora do país. Finalmente, a enorme satisfação de haver contribuído mesmo em pequena parcela, para a obra moral grandiosa levada a efeito pelos homens. A Maçonaria não considera possível o progresso senão na base de respeito à personalidade, à justiça social e a mais estreita solidariedade entre os homens. Ostenta o seu lema "Liberdade, Igualdade e Fraternidade" com a abstenção das bandeiras políticas e religiosas.

O segredo maçônico, que de má fé e caluniosamente tem se servido os seus inimigos para fazê-la suspeita entre os espíritos cândidos ou em decadência, não é um dogma senão um procedimento, uma garantia, uma defesa necessária e legítima, porém como inevitavelmente tem sucedido com todo direito e seu dever correlativo, o preceito das reservas maçônicas já tem experimentado sua evolução nos tempos e segundo os países. A Maçonaria não tem preconceitos de poderes, e nem admite em seu seio, pessoas que não tenham um mínimo de cultura que lhes permitam praticar os seus sentimentos e tenham uma profissão ou renda com que possam atender às necessidades dos seus familiares, fazer face às despesas da sociedade e socorros aos necessitados e oferece um relacionamento universal que só é possível através da maçonaria.





Qualis
Serviços em Anestesiologia



Marcelo Rédua
Anestesiologista na Cooperativa Dos Anestesiologistas Do Estado Do E.S

Tempo é aquilo que o homem está sempre tentando matar, mas que no fim acaba matando-o. Herbert Spencer



O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO

Edição Nº 76 – MARÇO/2024

Saindo



Porém com o passar dos tempos começamos a nos decepcionar com alguns irmãos que sem mais nem menos desaparecem, esquecendo de todo juramento feito a ordem e na presença de tantos homens de bem; começam a falar mal da maçonaria, dos irmãos que o acolheram, como se fossemos o nada, esquecem do seu acolhimento, de seu padrinho que o indicou e abonou para conhecer nossos mistérios, dos homens com o qual conviveu, convívio este que só lhe foi possível através da maçonaria.

A maçonaria não obriga nenhum de seus membros a ser eterno, mas me causa indignação é a forma como os alguns irmãos abandonam a loja, o nosso convívio, como se de repente deixássemos de ser alguém, como se nunca estivesse estado entre nós, e muitos até permaneceram por muitos anos.

Em alguns casos, conseguimos até saber o porquê do abandono da loja, quando o irmão na confiança, confidencia o motivo pela qual está se desligando.

Alguns exemplos:

- Quando acontece alguma reunião polemica. Ou seja, discussões de problemas polêmicos que muitas das vezes causam discussões mais acirradas, e às vezes um membro pode ficar aborrecido, por falta de tolerância e resolve abandonar.
- Outros dizem que saem de casa para vir a uma reunião maçônica em busca de evolução e não para ficar escutando assuntos que “não lhe interessa”, são aqueles que não aprenderam nada na Ordem, saem da mesma forma que entraram;
- Como os maçons são seres humanos passíveis de erros, muitas vezes podem tratar de forma desrespeitosa algum irmão, fazendo com que este abandone a Ordem;
- A arrogância também pode acontecer, não deve, mas pode. Um exemplo seriam alguns que não entenderam os ensinamentos, chegam ao grau máximo e se acha melhor que os outros, isto, não é maçonaria;
- Como já foi dito, maçonaria é feita de homens da sociedade, muitas vezes, mesmo fazendo uma pesquisa minuciosa, ainda erramos e deixamos passar aqueles que nunca deveriam estar em nosso meio, um exemplo são os Desonestos. Existem ainda aqueles que são desonestos para com a Ordem, pois não frequentam as reuniões, não mantêm a tesouraria em dia, desaparecem, mas surge qualquer necessidade a primeira coisa que se lembra e de um irmão pra pedir ajuda. Estes, mantêm em seus carros identificação maçônica e dizem de boca cheia: Oi meu irmão tudo bem, estou precisando de você, pode me ajudar?



DRA. FLORISA M. C. ALMEIDA
CRO-ES 4213
IMPLANTODONTIA ESPECIALIZADA
Cirurgias . Clareamento Dental . Implantes . Restaurações Estéticas

(27) 3071-0072 / 99971-7079

Dra Florisa Almeida
CRO 4213
Especialista em implantes dentários



O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO

Edição Nº 76 – MARÇO/2024



Penso que quando o Irmão quer se afastar da loja deve proceder da mesma forma de quando entrou, ou seja, com dignidade, procurando seu padrinho expondo a ele e à loja o motivo, deixando a tesouraria em dia, pedindo quit place, e mantendo pelo menos o elo de amizade com os irmãos, pois durante algum tempo conviveram juntos e em família, deve também guardar discrição sobre a ordem maçônica e assim não se tornar um perjuro.

Meus irmãos fico muito triste com a perda de um membro da loja, mas tenho certeza que o que fazem alguns irmãos abandonarem a maçonaria da forma como fazem e a falta de orientação ou de amor, tolerância e assistência para com estes irmãos, e se nós

não nos preocuparmos com estas perdas vamos a cada dia ter mais e mais irmãos abandonando a ordem. Muitos acham que temos que sempre estar chamando novos profanos, pois a maçonaria é uma instituição iniciática, mas esquecem que ela é iniciática para os escolhidos e não para a vaidade dos já iniciados, pois não adianta ficar iniciando homens para nossa satisfação, e sim, devemos iniciar homens para serem maçons permanentes dedicados a ordem e seus princípios, homens de objetivos duradouros, evolutivos, tolerantes, fraternais etc.

Alguns irmãos acham naturais estas perdas, e alguns até colocam defeito ou criticam quem abandona, mas com certeza deveríamos nos preocupar, aprofundar nas pesquisas sobre o assunto e assim tentar corrigir as falhas que porventura cometemos e procurar segurar bons irmãos que querem abandonar a Ordem, ou até trazer de volta alguns que são interessantes para loja e a ordem maçônica.

Mas, para mantermos o bom nome de nossa Instituição, cabe a cada um de nós depositarmos nosso quinhão de fraternidade para a construção de uma catedral de amor, onde os tijolos sejam de virtudes e a argamassa seja de solidariedade.



Erlei Ferrari

M.: I.:

A.:R.:L.:S.:Cav. Luz Nº 18

Heloisa Redua
ESTOMATERAPEUTA

ATENDIMENTO ESPECIALIZADO EM:

- Incontinências (Urinária e Fecal)
- Estomias (Eliminação e alimentação)
- Feridas (Agudas e Crônicas)

CONTATO

27 99504 8141
enf.heloisaredua

Atendimento domiciliar e consultório

Órgão Informativo gerado por irmãos pertencentes à ARLS Cavaleiros da Luz nº 18 - Or.: de Itapoã - Vila Velha - ES

Jurisdicionada à G.:L.:M.:E.:E.:S.:

Publicação mensal Nº 76 - Março/2024

Templo do Condomínio Maçônico de Itapoã

Rua Jaime Duarte do Nascimento, nº. 447

Praia de Itapoã, Vila Velha - ES

CEP 29.101-620

ADMINISTRAÇÃO 2024

V.:M.: Antonio Carlos Alves da Motta

1º Vig.: Abimael Rodrigues Batista

2º Vig.: Rafael Firmino

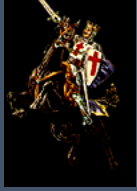
Fundação da loja: 15/08/1980

Criação de O CRUZADO: 1997 pelo irmão Jaime Carvalho do Carmo (In memoriam)

Editoração: Ir.: Antonio Carlos Barbará

Contato: jornalocruzado@gmail.com ou

chancelaria.cavaleirosdaluz18@gmail.com



O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO
Edição Nº 76 – MARÇO/2024



ANIVERSARIANTES DO MÊS DE MARÇO

IRMÃOS

Data	Nome
05/mar	ALBERTO MAGNO ORLETTI
09/mar	ANTONIO CARLOS ALVES DA MOTTA
14/mar	LAZARO RANNYERIE DE MEDEIROS DA SILVA
22/mar	EDUARDO LIMA CABRAL
24/mar	JOSE DE OLIVEIRA CAMILO
25/mar	PEDRO TORRACA DAEMON
30/mar	GUILHERME ENGÊNIO RODRIGUES

CUNHADAS

02/mar	MICAELA SAMARA SANTOS SAIDH WERNERSBACH
03/mar	LÍGIA CASTRO SILVA
12/mar	ROBERTA ANDRADE VENTURA
14/mar	WANDA BENEVIDES RIBEIRO SILVA
30/mar	MARCIA TALIULI DE ABREU (IN MEMORIAN)

Esposa do Irmão

SÉRGIO VICENTE WERNERSBACH
JOAQUIM JOÃO PACHECO DA SILVA
WILLDIMARK RAGAZZI VENTURA
TEVELINO SILVA (IN MEMORIAN)
JOSÉ JULIO DE ABREU

SOBRINHOS/SOBRINHAS

02/mar	CAMILA GAVA FOLLI
02/mar	RENZO CORREA SILVA
03/mar	CLÁUDIA OLIVEIRA CAMPONÊZ
04/mar	MARCOS ROBERTO FRANCISCO DOS SANTOS
10/mar	ACÁCIA DO CARMO CARDOSO
10/mar	GUSTAVO VARGAS DANTAS
12/mar	BIANCA MAZZEI M.A. LINS
14/mar	ANDRÉA CARPENTER COSTA DOS SANTOS
15/mar	RENATO VALLE BRANDÃO
19/mar	FERNANDA OLIVEIRA ZAMPROGNO
25/mar	PEDRO TORRACA DAEMON

Filho/filha do Irmão

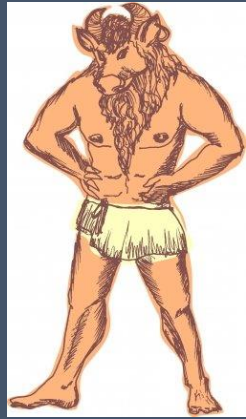
Silvio Dante Folli
Aldenor José da Silva
José Natalino Camponêz
Roberto Saucedo dos Santos
Antonino do Carmo Filho
Nailton Dantas de Andrade
Jorge Luiz Andrade Lins
Jair Costa dos Santos
Júlio César Q. C. Brandão
Wilson Silva Oliveira
Ariosto José Gonçalves Daemon





INFLUÊNCIA GREGA NA MAÇONARIA

Lenda de Ariadne/Minos/Minotauro



Esta lenda relata a história de Teseu filho do rei de Atenas, que todos os anos enviava ao rei Minos de Creta, sete virgens e sete rapazes como tributo anual. Minos alimentava seu filho monstruoso, o Minotauro que vivia no labirinto com os jovens tenienses. O labirinto foi construído por Dédalo e Icaro.

Teseu ofereceu-se para ir junto as moças e rapazes, e em Creta a filha de Minos, Ariadne apaixonou-se por Teseu e forneceu um novelo de lã para que pudesse retornar após matar o monstro.

E de fato aconteceu. Teseu representa o homem puro, sem maculas e altruísta. Ariadne a razão e seu fio o pensamento lógico.

O Minotauro representa nossos preconceitos e fanatismos escondidos nos meandros de nossos pensamentos



secretos (o labirinto)

Teseu após sua vitória abandonou Ariadne (a razão) em na ilha de Naxo e partiu para Atenas, ela foi salva por Dionísio que a levou para o Olimpos.

Muitas lições para a maçonaria podem ser vistas nesse mito: Mistérios de Eleuses.

Os mistérios de Eleuses estão relacionados com a marcha anual da terra e as estações do ano.

Demeter (ceres) a deusa mãe e responsável pela vida, tinha uma filha Persefone (proserpina), uma deusa de rara beleza e que Hades (plutão) apaixonou-se, e a raptou para sua morada no interior da terra.

Demeter deixou-se levar pela tristeza e a humanidade ficou faminta, pois a deusa não mais cuidou da natureza.

Zeus (júpiter) vendo os acontecimentos exigiu que seu irmão devolve-se a sobrinha a mãe, Hades negou pois persefone já tinha alimentado no mundo interior.

Foi então que os irmãos fizeram um acordo que Persefone (Trigo) passaria um período com a mãe e um com Hades.

Desta forma os deuses criaram as estações. O trigo é plantado no outono, com o inverno vem a desolação da fome, renasce na primavera e é colhido no verão.

Quase todas as culturas antigas cultivavam uma lenda de ressurreição e cultuavam a chegada da primavera como a volta da vida plena

Na maçonaria temos várias cerimônias e mitos que cultivam o Renascimento:

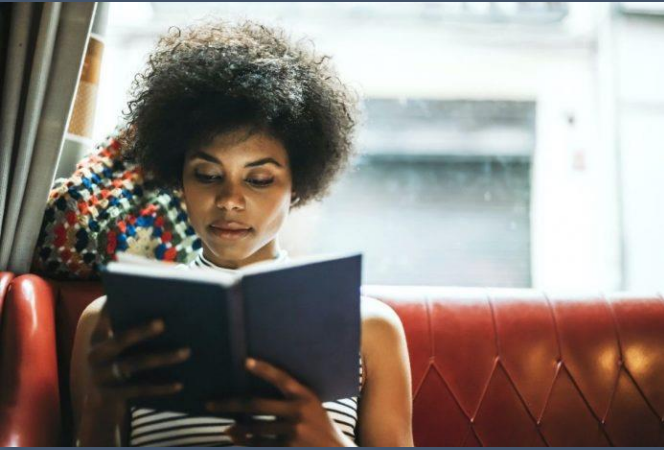
Nossa cerimônia de iniciação

O mito de Osíres e Isis (somos filhos da viúva)

Obs: entre parênteses coloquei o nome latino dos deuses.



Atyla Quintaes de Freitas Lima
Grau 33
Grande Inspetor Litúrgico
MI da ARLS Cavaleiros da Luz 18



Dicas para desenvolver o hábito de leitura

1. Comece pelo que você mais gosta



Na hora de fazer com que um novo hábito vire parte do seu dia a dia, quanto mais fácil, melhor. Por isso, escolha títulos que você tem 100% de certeza que irá se conectar.

Gosta de esportes? Que tal procurar pela biografia de um atleta que você admira?

Amou um filme que foi produzido a partir de um livro? Que tal ler a sua versão original? O importante é buscar por histórias interessantes e que irão te despertar curiosidade.

Evite livros muito complexos e grandes para não desanimar!

2. Encontre os melhores momentos da sua rotina para ler

A leitura exige a sua atenção completa. E talvez seja até por isso que muita gente sente dificuldade em conseguir criar esse hábito.

Não é possível ler e mexer no celular ou ficar com a TV ligada igual você faz enquanto arruma o seu quarto.

Por isso, diante das suas obrigações de trabalho e estudo, é importante entender quais são os melhores horários para encaixar essa atividade.

Será que você gosta mais de ler durante o café da manhã ou antes de dormir? Perceba o que funciona melhor para você e faça disso um ritual de autocuidado.

Só tome cuidado para não deixar a rotina extremamente rígida, se obrigando a ler em horários pré-determinados mesmo que você não esteja com vontade.





O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO

Edição Nº 76 – MARÇO/2024

3. Não se pressione



Como acabamos de falar, o momento da leitura tem que ser prazeroso. Encontre o seu ritmo e aproveite o momento.

Começou e não está conseguindo se concentrar? Tente de novo amanhã.

Você não está gostando daquele livro que todo mundo te indicou? Por que não parar e retomar essa leitura em um outro momento da vida?

Forçar a leitura é a pior coisa que você pode fazer!

4. Leia com outras pessoas



Quer um incentivo a mais para a leitura? Junte pessoas próximas que também tem o objetivo de ler mais para trocarem opiniões sobre um mesmo livro.

Além de tornar a leitura mais dinâmica, você ainda vai conhecer diferentes pontos de vista sobre a mesma narrativa, enriquecendo a sua experiência.

Assumir um compromisso que envolve outras pessoas também pode te ajudar a ter mais motivação para priorizar a leitura ao invés de outras atividades.

5. Peça indicações

Pense quem são as pessoas que dividem muitos interesses em comum com você. Alguma delas já tem o hábito da leitura desenvolvido?

Se sim, uma ótima opção é pedir sugestões com os títulos mais recomendados por ela. Como você já sabe que os gostos de vocês são parecidos, existem grandes chances de você também gostar do livro indicado.

Essa é uma maneira de você escolher os livros mais assertivamente, sem correr muitos riscos de se surpreender negativamente e acabar desistindo da leitura.

Além disso, conversar com pessoas que já conseguem ler com a frequência com que você gostaria é uma boa alternativa para descobrir como elas conseguiram chegar onde você quer.

Pergunte sobre a criação desse hábito, suas preferências, dicas... Quem sabe você não sai desse papo com ainda mais vontade de ler?





Os desafios das adversidades



Os empresários de pequenas e médias empresas lutam bravamente para se manterem no mercado. Os números do CAGED de 2023 mostram que 72% dos postos de trabalho são provenientes dessas empresas. Somente neste ano elas foram responsáveis pela criação de sete em cada dez empregos no país.

Os contrastes nos incentivos, principalmente os juros, carência e prazos, são evidentes. Enquanto a taxa média cobrada das

grandes empresas foi de 6,5%, os MEIs pagaram 38,5%, e as microempresas, 38,4%, fora os perdões de dívidas concedidos a grandes grupos.

Os que prosperam e crescem, muitas vezes são alvos de acusações infundadas, pois é mais fácil acusar do que admitir a própria ineficiência.

Empresas familiares representam um desafio ainda mais complexo de gerir, pois problemas domésticos frequentemente se misturam com os da empresa, e vice-versa, e em raras exceções os empresários conseguem separar. Além disso, os colaboradores observam e reverberam em suas próprias casas, círculos sociais e até mesmo com os concorrentes.

A contratação de consultores em suas diferentes áreas e uma liderança diferenciada, agregadora e eficiente desses empresários para pleitearem menos desigualdade de juros e prazos, teriam um poder enorme para combater essa disparidade e fortalecer o poder da competitividade com planejamento estratégico nas diversas áreas.

Aos pequenos e médios empresários, meu respeito por serem a força motriz do maior programa social que existe: **o emprego.**



Inter Aduaneira
Assessoria em Comércio Exterior
International Trade Consulting

comercial@interaduaneira.com.br

Wanderley Chaves Salgado / Despachante Aduaneiro
wanderley.salgado@interaduaneira.com.br
Cell: +55 (27) 99255 5904
Phone: +55 (27) 3025 2509

Phone: +55 (27) 3025 2509
Rua Alberto de Oliveira
Santos, 42 - salas 1707/1708
Ed. Ames - Centro
Cep: 29010-250 - Vitória - ES

www.interaduaneira.com.br

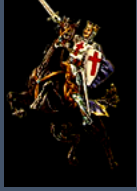
BRAZIL - BELO HORIZONTE BETIM CONFINS GUARULHOS
RIO DE JANEIRO SANTOS UBERABA VARGINHA VITÓRIA
USA - MIAMI

Inter Consulting

ISO 9001
SERVIDOR AO VENTAS
Certificação

José Cacildo Vasconcelos
Consultor Empresarial
Instagram: @cacildoconsultor





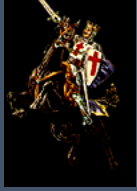
O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO
Edição Nº 76 – MARÇO/2024



Tempo é aquilo que o homem está sempre tentando matar, mas que no fim acaba matando-o. Herbert Spencer



O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO
Edição Nº 76 – MARÇO/2024



Tempo é aquilo que o homem está sempre tentando matar, mas que no fim acaba matando-o. Herbert Spencer



O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO

Edição Nº 76 – MARÇO/2024

RECEITAS POR: ATYLA QUINTAES DE FREITAS LIMA



PAELLA DE FORNO

Paelleira de +/- 40 cm de diâmetro

INGREDIENTES

1 kg de camarão sem casca médios
1kg de polvo cozido e picado
½ kg de anéis de lula
250 gr de bacon de pernil (frito)
01 perna de paio cortado em fatias
½ kg de mexilhões (limpos)
½ kg de carne de porco (frita, melhor barriga)
½ kg de coxas da asa de frango (frita)
02 pimentões vermelhos em fatias finas
02 pimentões amarelos em fatias finas
02 cebolas em fatias
½ kg de arroz (+/-)
Sal
Açafrão (pode-se cúrcuma na falta)
01 pacote de ervilhas (fresca ou congelada)
Pimenta calabresa a gosto, picada e sem caroços.

Modo de fazer

Refogar os temperos previamente
Refogar o arroz, açafrão e óleo(separado)
Colocar na paeleira os ingredientes cobrir com água morna e sal a gosto
A água deve ficar no limite dos ingredientes.
Colocar no forno alto até o arroz amolecer e secar a água (+/- 01 hora)
Pode-se enfeitar a paella com camarões grandes ou lagostim
Bom apetite

O polvo

Cozinhar em panela de pressão por 10 min. Após começar a 'xíar' em fogo médio colocar 01 cebola na água+ sal. O polvo fica macio

Pode-se reduzir ou aumentar os ingredientes



BISCOITO DE FUBÁ

Parte 01

400 Gr manteiga
400 Gr açúcar
04 ovos inteiros
01 vidro pequeno de leite de coco

Misturar em batedeira rápida até creme

Parte 02

01 kg trigo
400 Gr fubá
Casca ralada de 08 limões
02 colheres de sopa de pó Royal
Amassar os resultados da Parte 01 e Parte 02

Caso fique mole + trigo
Caso fique dura + manteiga
Enrolar e cortar do tamanho desejado
Passar açúcar cristal e assar em forno pré-aquecido





GESTÃO DO CONTROLE DE ABSENTEISMO

1) INTRODUÇÃO:

A legislação vigente tem abordado o Absenteísmo como uma questão que aponta para mudanças na visão e nas ações das empresas no campo da Saúde ocupacional. O que tem sido observado é uma tendência à necessidade de implementação de ações que favoreçam uma nova configuração da área. Com base nestes parâmetros, a presente proposta estabelece as diretrizes para abordagem, sistematização e controle dos casos de absenteísmo das empresas conveniadas.

2) OBJETIVOS GERAIS:

Nossa preocupação é, além de atender às exigências legais, estabelecer prioridades e realizar apontamentos às empresas dos pontos que tem requerido maior atenção e necessidade iminente de suporte.

Trata-se de uma metodologia de abordagem dos casos de afastamentos como questões que, de fato, merecem um cuidado especial.

Uma vez que estes podem estar relacionados a inúmeros fatores, incluindo questões da ordem física, cognitiva, psíquica e até mesmo social.

A objetivo é oferecer à empresa serviços em Saúde Ocupacional que configurem uma demanda real de suas necessidades. E ainda, agir de maneira antecipada em possíveis casos de afastamentos por períodos prolongados e atuar de maneira criteriosa e individualizada nos casos recorrentes. Esta é uma iniciativa concreta, que busca também inibir possíveis casos em que o empregado estiver apresentando conduta duvidosa em relação à empresa. Realizar investigação pormenorizada das reais condições de desempenho para o trabalho a partir da avaliação dos aspectos físicos, cognitivos e psicossociais do trabalhador, bem como a conjugação destes fatores em relação às exigências da atividade de trabalho a ser desempenhada, visando à prevenção de novos afastamentos.

3) OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Realização do controle e prevalência de Doenças Ocupacionais e gerais afetos aos colaboradores.

Análise sistemática da relação de ausência ao setor de trabalho, doença, atividades exercidas e função do colaborador.



SO3
ASSESSORIA
OCUPACIONAL



Atendimento em todo território nacional.

Prevenir é a sua e a nossa meta.
www.so3.com.br

- ◆ Medicina do Trabalho
- ◆ Engenharia de segurança
- ◆ Laudos Técnicos
- ◆ Insalubridade e Periculosidade
- ◆ Aposentadoria especial
- ◆ Cursos e Treinamento
- ◆ Exames Admissionais, demissionais e periódicos
- ◆ Testes psicológicos - Pmk
- ◆ Assistência Técnica Pericial (em Processos Trabalhistas)

**PPP-PCMSO-PPRA-PCA
AUDIOMETRIA - OPTOMETRIA
PERFIL PROFISSIONÁRIO
PREVIDENCIÁRIO - LTCAT**

Ir.: Antônio Carlos A. da Motta

(27) 3198-5600 / 3068-9169 / 99880-0547

acamotta@gmail.com  **motta@so3.com.br**

MATRIZ: Rua Dionizio Rosendo, 52 - Centro - Vitória-ES
FILIAL: Rua Unieixo, s/n - Carapina - Serra - ES



4) ASPECTOS PREVINDENCIÁRIOS:

O cenário atual traz uma nova configuração ao campo da Saúde do trabalhador. O seu principal objetivo é instruir entre os conceitos da área o Nexo Técnico Epidemiológico Previdenciário - NTEP. Trata-se de um mecanismo que relaciona determinada doença às atividades na qual a moléstia ocorre com maior incidência, resultado do cruzamento do diagnóstico médico enquadrado como agravo à saúde descrito na CID com sua incidência estatística dentro da CNAE (Classificação Nacional de Atividade Econômica).

Com a nova metodologia, a concessão do benefício acidentário pelo INSS, quer por acidente de trabalho, quer por doença ocupacional, poderá se dar mesmo que a empresa não emita a CAT.

Esta ação do INSS já está ocorrendo. Nela, o perito do INSS checará se há relação entre o CID da doença do empregado com o CNAE da empresa. Caso haja relação na Lista B do Anexo II do Decreto nº. 6.042/07, ele poderá concluir pela existência do NTEP, dando contornos acidentários ao afastamento do empregado.

Outro conceito que se torna relevante no cenário atual da Saúde Ocupacional é o FAP – Fator Acidentário Previdenciário. Trata-se de um mecanismo multiplicador variável, permitindo à Previdência Social aumentar ou diminuir as alíquotas de contribuição das empresas aos Riscos Ambientais do Trabalho (RAT), antigo Seguro de Acidente do Trabalho (SAT), cujo percentual depende do seu grau de risco segundo o CNAE, variando em 1%, 2% ou 3% sobre a folha de salários.

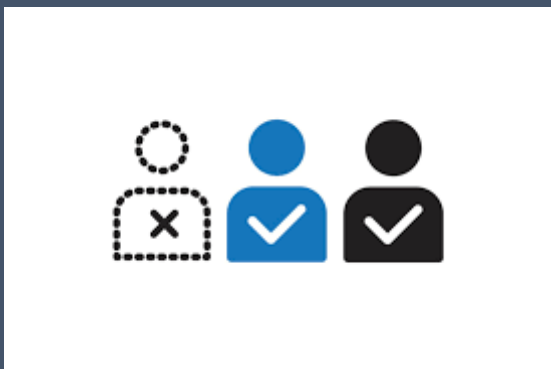
Com a promulgação da nova legislação que instituiu o Nexo Técnico Epidemiológico Previdenciário (NTEP) e o Fator Acidentário de Prevenção (FAP), a Previdência Social alterou, significativamente, as relações de trabalho no que concerne à responsabilidade das empresas e à caracterização do acidente de trabalho, invertendo o ônus da prova.

A empresa deverá provar que não causou ou agravou a doença adquirida pelo trabalhador, assumindo para si a responsabilidade pela devida contestação administrativa ou mesmo judicial do nexo de causalidade estabelecido.

5) JUSTIFICATIVA:

Necessidade de realizar o registro de todos os casos de afastamentos da empresa. E não só realizar o registro, mas a necessidade de quantificar e categorizar os casos. Constituir ações de antecipação do processo de investigação dos afastamentos recorrentes e plano de ação concreto em relação à possíveis casos de NTEP.

Antonio Carlos Alves da Motta
VM da ARLS Cavaleiros da Luz nº 18





6 de março é a Data Magna de Pernambuco



Instituído em 2017 pela Assembleia Legislativa de Pernambuco (Alepe), o feriado estadual da Data Magna, celebrado em 6 de março, relembra o estopim da Revolução Pernambucana de 1817, movimento que tornou o Estado uma nação independente durante 75 dias. A República, apesar de breve, deixou um legado inestimável e inspira o povo até os dias atuais.

Em 6 de março de 1817, chegou aos ouvidos do então governador, Caetano Pinto, denúncia de que uma rebelião estava prestes a eclodir. Reunido com o Conselho Militar da Capitania, formado por oficiais portugueses graduados, foi dada

a ordem para prender os líderes revolucionários. Os primeiros detidos foram os comerciantes Domingos Martins e Antônio da Cruz Cabugá, além do padre João Ribeiro Montenegro.

Entretanto, quando chegou a vez dos militares, o quadro mudou. A faísca que faltava para acender a revolução surgiu no Forte das Cinco Pontas. Ao dar ordem de prisão aos rebeldes, o brigadeiro português Manoel Barbosa foi morto pelo capitão José de Barros Lima, o Leão Coroado, que, em seguida - após os oficiais portugueses fugirem do local -, uniu a tropa e libertou os aprisionados.

O extremismo do ato fez o movimento restrito a espaços secretos ganhar as ruas. O governador Caetano Pinto acabou fugindo do Palácio e se abrigou no Forte do Brum, de onde foi expulso. Começava então os 75 dias em que quatro estados nordestinos (Alagoas, Paraíba, Pernambuco e Rio Grande do Norte) se juntaram em uma única nação chamada Pernambuco, 70 anos mais jovem que a brasileira.





Quinta-Feira de Endoenças Tradição do Grau Cavaleiro Rosa-Cruz



O grau 18 do R.:E.:A.:A.:, Cavaleiro Rosa-Cruz, é considerado por muitos uma das iniciações mais belas que um Maçom passa na sua ascensão. As lições de humildade e constante vigilância dos Cavaleiros para que jamais se cesse o triunfo da luz sobre as trevas são passagens que marcam o coração dos Irmãos que ali chegam.

No seu juramento, um Cavaleiro Rosa-Cruz mantém uma das mais belas tradições maçônicas: a obrigação de se reunirem no local da sua iniciação, na primeira quinta-

feira de Lua cheia, após o equinócio sob o signo de áries, na denominada Quinta-Feira de Endoenças (Quinta-Feira Santa).

A palavra “endoenças” vem do latim indulgentia que significa “perdão”, “absolvição” aplicado ao conceito religioso cristão, sendo a graça concedida pela Igreja, de que resulta a remissão total ou parcial das penas dos pecados na Quinta-Feira Santa.



A intenção deste encontro é a de rever os Irmãos, compartilhar experiências, trazer notícias de Irmãos adoentados ou que tenham falecido. Com um ritual único, é realizada uma Ceia Mística, ou Ceia de Endoenças, que rememora a última ceia do nosso Mestre Jesus com os seus apóstolos. Todos os participantes rememoram as caridosas palavras “... dai de comer a quem tem fome e de beber a quem tem sede...” e compartilham o Ágape fraternal.

Com uma ritualística exclusiva e que não se parece com o banquete maçônico realizado nas lojas simbólicas, a sua filosofia faz com que os presentes pensem na elevação espiritual e no incessante trabalho que se realiza pela humanidade.

Rodrigo Martins

<https://www.freemason.pt/quinta-feira-endoencas-tradicao-cavaleiro-rosa-cruz/>

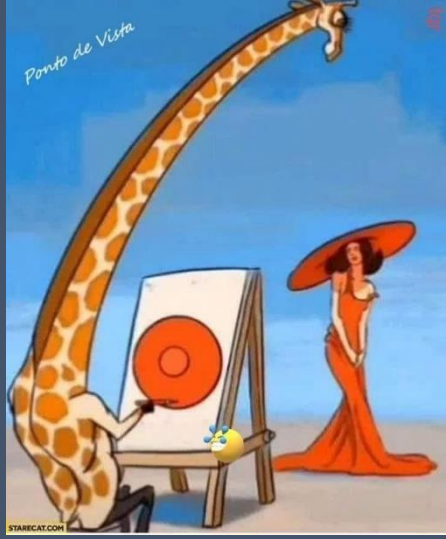
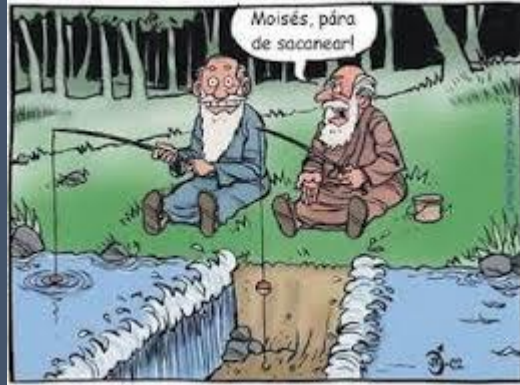




O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO
Edição Nº 76 – MARÇO/2024



POR QUE A FORMIGA TEM QUATRO PATAS?

PORQUE SE TIVESSE CINCO SE CHAMARIA FIVEMIGA.



Qual é o seu compromisso com a sua Loja? (Adaptação livre)

Uma reflexão



A semana tem 7 dias x 24 horas = 168 horas. Consideremos quatro semanas, já que normalmente as Lojas se reúnem uma vez por semana (168 horas x 4 = 672 horas).

Se considerarmos entre o preparar-se para ir a Loja e o término da sessão e chegar em casa temos aproximadamente: das 18:30 às 23:30 = 5 horas.

Se dividirmos $5/672 = 0,75\%$ DO SEU TEMPO PARA A LOJA.

E apesar de só ser necessário dedicarmos cerca de 0,75% do nosso tempo para estarmos presentes em Loja, faltamos...

A maçonaria no seu Regulamento é clara. Antes de entrar para a ordem são feitas perguntas:

Você dispõe de tempo para participar nas Sessões? E nós respondemos sim.

Você dispõe de rendimentos para cumprir com as suas obrigações pecuniárias sem afetar as despesas da sua família? E nós respondemos sim.

No dia da iniciação você é interrogado: Tem a chance de desistir, parar aqui mesmo, decida. E nós não paramos.

Durante a sessão de Iniciação, somos indagados várias vezes se queremos continuar. E nós respondemos sim.

Vamos ao Altar fazer o nosso juramento de participar e cumprir com a nossa obrigação perante Deus e perante os nossos irmãos. E nós respondemos sim.

Curioso, até aqui temos tempo para tudo não é?

Depois de tudo isto, o Regulamento ainda diz o seguinte:

O Maçom é considerado "frequente" com uma assiduidade de 30%. Não se exige 100%.

O Maçom pode atrasar-se nas mensalidades até 3 meses que é considerado regular (depende de Loja para Loja e de Obediência para Obediência).



Mesmo assim, ainda não damos a devida atenção a isto.

Além disto, se o irmão passar por dificuldades deve informar a Loja ou o seu padrinho ou o próprio Venerável ou o irmão Hospitaleiro que tudo será analisado, avaliado e se justo tentar-se-á ajudar o irmão durante o processo de situação difícil pelo que está a passar. Fizemos e fazemos muito disto e seria possível relatar diversos exemplos.





O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO

Edição Nº 76 – MARÇO/2024

O que nos cabe a nós maçons?

Cabe a cada irmão criar forças para mudar, elevar-se materialmente, fisicamente e psiquicamente para continuar a colaborar com a Loja. Em tudo na vida há que fazer o esforço; conseguimos sempre quando queremos. Mas os problemas são motivos para quebrar a nossa força de vontade. Justificamos, justificamos, justificamos, mas não explicamos.



Sabe o que acontece na maioria dos casos?

- ✓ Irmãos que passam por problemas e não contam nada a ninguém e depois dizem que a Loja, a Maçonaria não ajudou. O que é que eu vou lá fazer se não muda nada. **E ele não sabe que quem tem de mudar é ele.**
- ✓ Irmãos que usam justificativas infundadas para não comparecer.
- ✓ Irmãos que se aborrecem com irmãos ou com o andamento das sessões e ao invés de conversar, de procurar transmitir os seus pensamentos para serem avaliados por todos, em vez de colaborar, procuram argumentos para se manterem sempre na defesa, fazendo grupinhos, boicotando e atrapalhando o andamento dos trabalhos.
- ✓ Irmãos que criticam para destruir ao invés de usar a crítica para tentar melhorar. Isto dá um péssimo exemplo de conduta e contamina a grande maioria que sonha, acredita, gosta e quer aprender.
- ✓ Irmãos que se afastam e quando perguntados por que, tentam passar por coitadinhos e/ou vítimas.



Meu irmão, devemos procurar o exemplo dos bons e eles estão aí, espalhados por uma infinidade de Lojas. Quer alguns exemplos?

- ✓ Irmãos que mesmo no seu dia de aniversário comparecem à sessão sem criar problemas com esposas e filhos; pelo contrário, eles amam-no.
- ✓ Irmãos que chegam a ter 100% de frequência.
- ✓ Irmãos com temperamento forte, que discutem, mas que nunca perdem a linha nem se afastam da Loja; pelo contrário, estão sempre a ajudar.
- ✓ Irmãos que passam por momentos tão difíceis que poderia ser compreensível que abandonassem o barco, mas que lutam contra o mal que os afeta.
- ✓ Irmãos que trabalham duramente cada dia da semana, fazem cursos, frequentam palestras, viajando e muitas vezes não têm nem tempo para tomar um banho em casa – vão direto para a Loja e nem discutem isso.
- ✓ Irmãos com filhos pequenos que ainda sofrem as doenças normais da infância e eles conseguem ajustar-se e estar presentes.
- ✓ Irmãos que mesmo acometidos por doenças graves, ajudam e não arredam pé.
- ✓ Irmãos estudiosos que são profundos conhecedores da matéria e apresentam trabalhos para elevar o conhecimento de outros irmãos,
- ✓ Irmãos com horários difíceis que conseguem ajustar para estar presentes.
- ✓ Irmãos que não têm muita facilidade, mas que, com o apoio de outros irmãos, conseguem triunfar e aprender a lidar com a administração da Loja.





O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO

Edição Nº 76 – MARÇO/2024

- ✓ Irmãos que passam por doenças, acidentes, dificuldades financeiras, etc. e conseguem dar a volta por cima, pagam as dívidas tanto para a Loja quanto para os irmãos que os ajudaram e jamais deixam de participar e cumprir com as obrigações em Loja.

Se continuarmos a colocar aqui os exemplos de passagens pela maçonaria, você irá ficar o dia inteiro a ler pois temos N exemplos de conduta e de comportamento que devem servir de exemplo. A falta somente se justifica na ausência de vida mas mesmo assim acredito no pós vida, pelo que sei que eles estão presentes nas sessões.



Claro que também sei que muitas vezes precisamos de faltar por motivos justificados; claro que isto acontece, mas mesmo assim não podemos perder o foco senão vamos acostumando e quando menos percebermos estamos habituados a não estar presentes.

Portanto, meu irmão tudo vai de acordo com o nosso pensamento. **O HOMEM DEPENDE D O SEU PENSAMENTO**, e quando quer a coisa acontece. Mas se relaxar, desistir, não comunicar, então o desânimo e a desmotivação irão sobressair e ir-se-á embora.

Desculpa meu irmão se fui duro mas não consigo encontrar outra forma de pensar que não seja esta.

Você pode me dar N razões, mas se você realmente quiser, você consegue... é só querer.

Inspirado em texto de Jairo Duppre Lacerda Filho – M.: I.:
<https://www.freemason.pt/>



ORTOPEDIA SÃO CLEMENTE

Dr. Atyla Quintaes de Freitas Lima

Ortopedia e Traumatologia

CRM 1544 – Cel. (27) 99982-3130

Dr. Atyla de Freitas Lima Neto

Ortopedia e Traumatologia

Dor crônica e Cirurgia de Joelho

Cel: (27) 99823-0873 (somente WhatsApp)

Tel.: (27) 3320-7150

Dr. Guilherme de Freitas Lima

Ortopedia e Traumatologia

Cirurgia de Ombro e Cotovelo

Cel: (27) 99823-0873 (somente WhatsApp)

Tel.: (27) 3320-7150

CLÍNICA ALEIXO PRAIA DO CANTO

(27) 98868-2837 – (27) 3324-2670

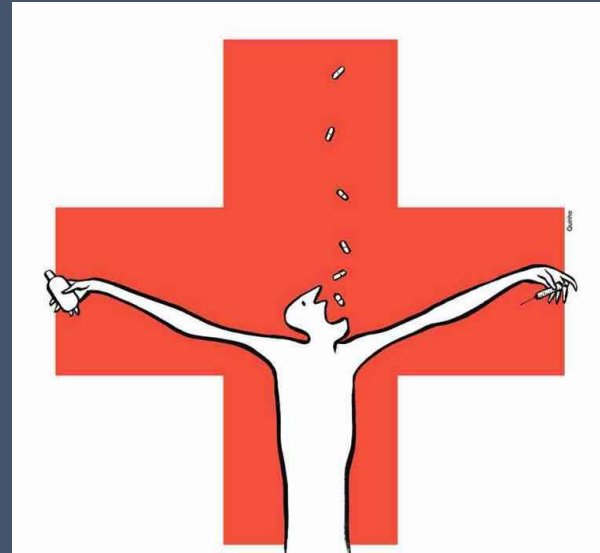


Hipocondria não é "mania de remédio", é transtorno mental que traz muito sofrimento.

Doença pode ser classificada como um tipo de transtorno de ansiedade, relacionado a percepções errôneas sobre o próprio corpo, em que o indivíduo supervaloriza qualquer sintoma ou desconforto no organismo ou até, mesmo sem nenhum sintoma, tem certeza que está doente

por **Valéria Mendes**

Esqueça a caricatura da pessoa mais velha, com pensamento negativista e remédios sempre à mão. A hipocondria é uma doença mental que causa muito sofrimento a homens e mulheres em todas as faixas etárias, inclusive na infância. Justamente pelo caráter pejorativo associado a esse mal, a última edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V), roteiro elaborado pela Associação Americana de Psiquiatria (APA), classificou dois tipos de hipocondria e trocou a palavra por transtorno de ansiedade de doenças (o hipocondríaco que não sente nenhum sintoma) ou transtorno de sintomas somáticos (o hipocondríaco que sente alguma coisa, uma tonteira, por exemplo, e supervaloriza o sintoma). Imagine alguém com medo constante de estar doente.



A angústia de passar por vários médicos, especialistas, uma série de exames e resultados negativos e, mesmo assim, a pessoa desacreditar de tudo e de todos e ter a certeza de que não está recebendo o tratamento que deveria e, portanto, pode morrer por falta de assistência. “O transtorno hipocondríaco é a crença persistente da presença de uma doença séria que, mesmo com investigações médicas negativas, o paciente insiste naquela preocupação”, resume a doutora em psiquiatria pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) Márcia Gonçalves, membro da Associação Brasileira de Psiquiatria e coordenadora de psiquiatria da Universidade de Taubaté (Unitau).

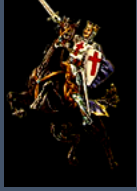
Não é pouca gente que sofre com essa angústia. A especialista diz que a prevalência de pessoas com hipocondria atendidas em clínicas médicas varia entre 4% e 6%. Esse transtorno mental atinge igualmente homens e mulheres e a idade de surgimento da doença predomina entre 20 e 30 anos de idade. Professor da pós-graduação em Psiquiatria da Faculdade Ipemed, o médico psiquiatra especialista em infância e adolescência Cláudio Costa lembra ainda que as queixas emocionais são as que mais predominam nas consultas médicas.



“Estudos apontam algo em torno de 60%, mas que, por falta de paciência e tempo, o aspecto emocional é geralmente deixado de lado pelos profissionais de saúde”, diz. No caso da hipocondria, a situação é ainda mais difícil, já que, geralmente, o paciente passa a ficar conhecido nos centros de saúde, clínicas ou hospitais – de tanto que frequenta esses ambientes – e o ‘hábito’ gera rejeição social e preconceito.

Cláudio Costa diz que gosta da expressão que define hipocondria como “a doença que não existe” por dar conta de problematizar esse tipo de transtorno de ansiedade que tem dois lados. Ou seja,

é uma doença, sim, mas ela não é facilmente percebida em consultas de rotina ou diagnosticada em exames laboratoriais. “Uma forma de conduta médica que considero perigosa e errônea é dizer ao paciente ‘Fulano, você não tem nada’. E o médico acrescenta ainda. ‘É psicológico. Procure um psiquiatra ou psicólogo’. São frases contraditórias: o nada e o problema psicológico são tratados como a mesma coisa e



O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO

Edição Nº 76 – MARÇO/2024

vemos um profissional de saúde que desvaloriza o adoecimento mental. Diga que os exames não acusaram nenhuma inflamação ou infecção, mas não diga que a pessoa não tem nada”, salienta.

O exemplo mostra como é difícil para alguém com transtorno de ansiedade de doenças ou transtorno de sintomas somáticos chegar a um profissional de saúde mental. É alguém que não vai acreditar no médico que disser que ele ‘não tem nada’. Vai se sentir irritado, procurar outros profissionais, se submeter a exames e desacreditar, inclusive, os resultados laboratoriais”, diz o psiquiatra.

O especialista diz que no caso do transtorno de ansiedade de doenças é comum, diante de anúncios de uma epidemia, por exemplo, a pessoa interpretar toda e qualquer sensação no corpo como um sintoma da enfermidade que está em surto. “É alguém com pavor tão grande de adoecer que passa a tomar cuidados exagerados, como deixar de sair de casa”, explica. A psiquiatra Márcia Gonçalves afirma que esse tipo de transtorno pode surgir a partir de uma carga genética e até mesmo ser desenvolvido a partir da convivência, especialmente se o hipocondríaco estiver cercado de pessoas que sempre maximizam situações negativas e escolhem temas associados a doenças em suas conversas cotidianas.



DIAGNÓSTICO DIFÍCIL

O diagnóstico nem sempre é simples, já que o transtorno obsessivo compulsivo (TOC) pode ser confundido



com a hipocondria. “A fronteira é tênue”, salienta o psiquiatra Cláudio Costa. Márcia diz que são muitas as semelhanças entre a hipocondria e o TOC. “As obsessões sobre a possibilidade de ter uma doença são comuns no TOC. Na hipocondria, por outro lado, temos pensamentos persistentes, dúvidas e ruminatórias sobre a possibilidade de ter uma doença grave, preocupações com a saúde, hipervigilância sobre eventuais sintomas físicos, verificação frequente de pulso, pressão e temperatura – muitas vezes em situações em que existem variações normais, como na prática de exercícios

físicos ou em momentos de estresse. Além disso, checagens repetidas do próprio corpo – do abdômen, do pescoço em busca de linfonodos, do pulso das carótidas – e, sobretudo, repetições de exames e de avaliações médicas”, diferencia. No caso da hipocondria, o tema central das preocupações é a saúde e a possibilidade de ter uma doença grave.

Os hipocondríacos necessitam frequentemente obter garantias com os profissionais de que não têm nenhuma doença grave, sendo, muitas vezes, essa a única forma de se tranquilizarem. No TOC também pode ocorrer uma preocupação com doenças, mas normalmente é com a possibilidade de ter se contaminado ou de vir a contaminar-se no futuro, seguida de evitações e lavações excessivas.”, completa.

Márcia Gonçalves diz que o diagnóstico é feito quando se observam excessivos pensamentos, sentimentos ou comportamentos relacionado a sintomas somáticos ou associados a preocupações com a saúde com duração de pelo menos seis meses. “Precisamos observar as manifestações no indivíduo e se essas manifestações apresentam-se desproporcionais, persistentes, com elevada ansiedade e preocupação com a saúde e com os sintomas que o paciente sofre”, pondera.





O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO

Edição Nº 76 – MARÇO/2024

• Relações podem ser afetadas



A hipocondria pode afetar as relações sociais, familiares e de trabalho. Comumente, a pessoa é vista como exagerada e negativista e muita gente se afasta. Para a psiquiatra Márcia Gonçalves, quando uma doença é desconhecida, quem sofre dela pode ser alvo de injustiças por parte dos grupos e das pessoas do convívio mais íntimo. “O hipocondríaco tem um sofrimento inenarrável e, certamente, não teria esse comportamento se tivesse escolha”, observa. Colocar -se no lugar do outro quando se

trata de comportamentos considerados ‘diferentes’ é, para a médica, o caminho a perseguir.

“Se a família e os amigos tiverem, em vez de julgar, um olhar compassivo para os comportamentos, que inicialmente parecem incompreensíveis, podemos ter menor prejuízo pessoal ao paciente”, explica. Quem nunca teve medo de ter um problema de saúde? .Imagine o sofrimento que isso acarreta para uma pessoa que passa a maior parte de seu tempo com esse pensamento prevalente, além medo e angústia constantes”, considera.

A hipocondria pode ser transitória, motivada, por exemplo, por caso de doença grave ou morte na família, mas há casos mais sérios classificados como transtorno de personalidade hipocondríaca. “É alguém geralmente rejeitado socialmente, que todos os seus assuntos são relacionados a infecções e doenças, uma pessoa que está sempre procurando novos remédios e quem convive com ela geralmente suspeita de uma enfermidade mental grave. A doença é o assunto que domina a vida psíquica, social e afetiva dessa pessoa. Quando é uma constante, há que se ter muita paciência. Respeitar a doença do outro é perceber que essa pessoa está sofrendo”, ressalta.

TRATAMENTO

Há casos em que o hipocondríaco passa por tanto sofrimento e ansiedade que consegue, por si mesmo, procurar a atenção em saúde mental. É importante lembrar, no entanto, que nem sempre a pessoa com hipocondria consegue ter crítica suficiente para buscar o tratamento adequado. Por isso, é alguém que precisa de ajuda e o olhar atento dos familiares. De acordo com Márcia, o primeiro passo é deixar claro ao paciente que ele não tem nenhuma doença física, mesmo que ele discorde e alegue ao contrário.

A psicoterapia de esclarecimento pode ser suficiente em algumas situações de diagnóstico de hipocondria. Para a psicóloga Sara Lopes, quando o paciente reconhece sua condição, os riscos inerentes à doença podem ser minimizados. Por outro lado, segundo ela, quando o indivíduo ainda não sabe do que sofre, o perigo mais comum é a automedicação



com a finalidade de acabar com uma doença que ele acredita ter.

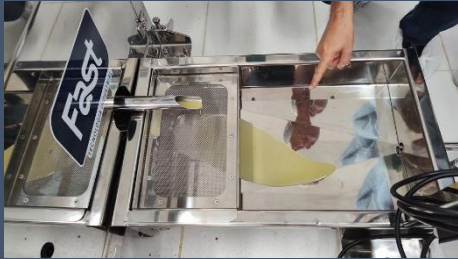
“A ansiedade e a preocupação são emoções frequentes para quem tem hipocondria. Eles interpretam sensações fisiológicas habituais ou pequenas variações do corpo como um sintoma de um mal que está por vir”, enfatiza. Nos casos de ansiedade alta – seja no transtorno de ansiedade de doenças ou no transtorno de sintomas somáticos –, o tratamento indicado é com ansiolítico, antidepressivo que tem a vantagem de não causar dependência. “O uso de antidepressivos deve ser prescrito por um médico”, lembra Márcia. Segundo ela, alguns especialistas indicam a prática de atividades físicas e pequenos trabalhos voluntários, no caso de o problema afetar a vida do paciente, a ponto de ele não conseguir mais trabalhar ou se relacionar socialmente.

<https://www.uai.com.br/app/noticia/saude/2016/12/19/noticias-saude,198925/hipocondria-nao-e-mania-de-remedio-e-transtorno-mental-que-traz-mui.shtml>





Primeira fábrica de azeite para uso coletivo na produção é inaugurada no Espírito Santo



O Governo do Estado, por meio da Secretaria da Agricultura, Abastecimento, Aquicultura e Pesca (Seag), esteve, na manhã desta terça-feira (20), no município de Santa Teresa, para a inauguração da Fábrica de Azeite do Lagar, a primeira fábrica do Estado para o uso coletivo na produção de azeite. Na ocasião, estiveram presentes o secretário de Estado da Agricultura, Abastecimento, Aquicultura e Pesca, Enio Bergoli, o prefeito de Santa Teresa, Kleber Medici, além de produtores rurais e lideranças comunitárias da região.

Para a instalação da fábrica, a Secretaria da Agricultura destinou cerca de R\$ 600 mil para a aquisição de equipamentos utilizados na fabricação do azeite. Já a Prefeitura de Santa Teresa ficou responsável pelas adequações na infraestrutura do prédio. A capacidade de produção dessa nova agroindústria é de 100 litros de azeite por hora, com a estimativa inicial de 1.500 quilos de olivas para a safra deste ano.

“A fábrica é a consolidação de um arranjo que vai se atrelar ao agroturismo e gerar renda para os produtores locais. Dos 300 hectares de áreas plantadas de azeitona no Estado, cerca de 100 hectares estão aqui em Santa Teresa. A expectativa é criar oportunidade para o aumento da produtividade e rentabilidade do produtor rural, agregando valor, conhecimento e o uso de novas tecnologias para atender à demanda com as oliveiras”, pontuou o secretário Enio Bergoli.

A cultura da olivicultura tem crescido no Estado e o azeite produzido aqui começa a ganhar reconhecimento pela qualidade, tanto em nível nacional quanto internacional. Atualmente, o Espírito Santo tem, aproximadamente, 300 hectares de área plantada de azeitona, envolvendo cerca de 180 produtores, com abrangência em 20 municípios dos 23 da região serrana do Estado vocacionados para o desenvolvimento da atividade.

O presidente da Associação dos Olivicultores do Espírito Santo (Olives), Ricardo Serro, explicou a importância dessa agroindústria coletiva para os produtores regionais de azeitona. “Agradecemos, mais uma vez, a parceria entre o Governo do Espírito Santo, por meio da Seag e do Incaper, e a prefeitura de Santa Teresa. Quando a azeitona é colhida, é preciso realizar logo o processo de produção do azeite para garantir uma qualidade final superior e, por isso, essa alternativa de equipamento é fundamental. O próximo passo agora é aumentar a colheita e elevar a qualidade do produto”, afirmou ele durante a inauguração.

A Seag realiza, por meio do Instituto Capixaba de Pesquisa, Assistência Técnica e Extensão Rural (Incaper), todo um trabalho de orientação e assistência técnica com os produtores que têm investido nessa atividade, buscando técnicas modernas de cultivo e produção de azeite de alta qualidade.

O Incaper deu início ao Projeto de Olivicultura no Espírito Santo em 2012, com a implantação de uma Unidade de Observação em Caldeirão, em Santa Teresa. Em 2015, o plantio de oliveiras foi difundido para outras localidades e, atualmente, abrange 20 municípios capixabas.

O foco do projeto é a produção de azeite extravirgem de baixa acidez, visando à expressão da qualidade superior do produto. O primeiro azeite capixaba de caráter experimental proveniente da Unidade de Observação foi produzido no ano de 2018 e, em 2021, foi extraído o primeiro azeite extravirgem dos plantios comerciais e o processamento já foi realizado em terras capixabas. O Estado já conta com seis marcas de azeites extravirgem, com aroma e sabor diferenciados, genuinamente capixabas. “Apoiamos o desenvolvimento da olivicultura desde o início da introdução dessa atividade no Espírito Santo. Vamos seguir trabalhando para ampliar esse suporte aos produtores, principalmente na área de pesquisa, para indicação de variedades de oliveiras mais resistentes a pragas e que se adaptem melhor às regiões produtoras do Estado”, afirma o diretor-presidente do Incaper, Franco Fiorot.

Informações à Imprensa:

Assessoria de Comunicação da Seag
Priscila Contarini / Mike Figueiredo



A história do Dia Internacional da Mulher 08 de Março

O que você já planejou para realizar com sua parceira?



Décadas de manifestações e greves até que a participação feminina no futuro do País fosse reconhecida por lei e pela sociedade

Mulher na política

A primeira eleição com a participação feminina no Brasil foi realizada em 1933, no ano seguinte ao reconhecimento do direito de votar das mulheres pelo Código Eleitoral de 1932 e há 90 anos atrás.

Em 1997, foi estabelecido pela Lei das Eleições a

obrigatoriedade de ao menos 20% de candidaturas para cada sexo. A lei fixou em no mínimo 30% nas eleições posteriores. Já em 2018, o Tribunal Superior Eleitoral (TSE) determinou que os partidos políticos destinem no mínimo 30% dos recursos do Fundo Partidário ao financiamento de campanhas das candidatas.

A Justiça Eleitoral tem adotado diversas medidas de incentivo à participação feminina na política, como ações afirmativas e recursos para campanhas. O futuro do País também é assunto de mulher, e por conta disso, é de extrema importância discussões sobre a representatividade feminina dentro do meio político e o combate à violência política.

História do Dia da Mulher

Clara Zetkin sugeriu a criação do Dia Internacional das Mulheres em 1910. Ela era uma ativista, defensora dos direitos das mulheres no âmbito trabalhista e membro do Partido Comunista Alemão, e tinha como objetivo possibilitar que o movimento operário desse maior atenção às mulheres trabalhadoras.

A ideia foi proposta durante uma Conferência Internacional de Mulheres Socialistas em Copenhague. Havia 100 mulheres, de 17 países e elas concordaram com a sugestão por unanimidade.



Manifestações e greves

Mas essa semente foi plantada um pouco antes, em 1908, quando 15 mil mulheres marcharam pela cidade de Nova York exigindo o direito ao voto, o aumento salarial, a redução das jornadas e a melhoria nas condições de trabalho nas fábricas.



O incêndio em Nova York



No dia 25 de março de 1911 aconteceu um incêndio na fábrica de roupas Triangle Shirtwaist, em Nova York, nos Estados Unidos. Foi um grande acidente industrial que causou a morte de centenas de pessoas, com um número estimado entre 130 a 150 trabalhadores, em sua grande maioria mulheres.

As pessoas morreram queimadas, isso porque as portas das oficinas na fábrica de tecido eram trancadas para impedir a saída dos funcionários durante as pausas dos turnos. As condições de trabalho também eram péssimas, com cargas horárias extensivas, salários muito baixos e locais insalubres.

O evento do incêndio ficou marcado na história e foi associado ao mês de março.

Manifestações e greves



No mesmo ano o Partido Socialista da América declarou o primeiro Dia Nacional das Mulheres e a data foi celebrada pela primeira vez na Áustria, Dinamarca, Alemanha e Suíça.

Mas até então, não existia uma data fixa, porém em meio à guerra em 1917, o dia foi formalizado após uma greve realizada por mulheres russas que exigiam "pão e paz". Quatro dias depois da greve, traduzido para o dia 8, o governo provisório concedeu às mulheres o direito ao voto.

Dia Internacional da Mulher



A data foi oficializada em 1975, quando reconhecida pela Organização das Nações Unidas (ONU). Nela é celebrado o engajamento na política e os avanços econômicos das mulheres na reivindicação por igualdade salarial.

O 8 de março, além de homenagear as mulheres, é um momento de reflexão a respeito de como a sociedade as trata, tanto no convívio afetivo e social, como dentro de casa e no mercado de trabalho.

No Dia Internacional da Mulher e em todos os outros dias do ano a sociedade deve discutir, combater e falar sobre a violência de gênero, sobre o assédio e sobre os índices de feminicídio que aumentam a cada ano. Este dia serve para enaltecer a luta das mulheres por direitos e dignidade, serve para repensar atitudes e

lembrar às cidadãs e aos cidadãos que todo o dia é dia da mulher.

Texto: Luiza Sarubbi

Revisão: Rogério Carlos Born

Foto: iStock

Tratamento de imagem: João M. R. Santana

Secretaria de Comunicação: Marden Machado

SECOM/TRE-PR



Crea-ES dá posse a mais de 1100 inspetores que atuarão de forma honorífica em todo o estado

Voluntários trabalharão em prol da ética e eficiência na engenharia, agronomia e geociências



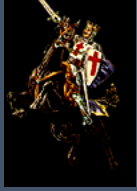
Em um movimento sem precedentes, o Conselho Regional de Engenharia e Agronomia do Espírito Santo (Crea-ES) deu posse neste último mês de fevereiro a mais de 1100 inspetores, marcando um passo significativo para o fortalecimento da fiscalização e da ética profissional no estado.

Esses profissionais são voluntários, escolhidos por suas competências e comprometimento. Eles atuarão junto às suas comunidades para assegurar a qualidade e a legalidade das atividades nas áreas de engenharia, agronomia, geociências, e demais campos abrangidos pelo Sistema Confea/Crea e Mútua.

A função do inspetor, essencial para a manutenção dos padrões éticos e profissionais, é exercida de maneira honorífica, sem remuneração, refletindo um compromisso genuíno com o bem-estar da sociedade e o aprimoramento do exercício profissional. Como delegados corporativos, estes profissionais atuam como observadores atentos das práticas de seus pares, garantindo que a conduta ética e a atuação administrativa estejam alinhadas com as diretrizes do Conselho. Eles também representam uma ponte vital entre a instituição e a comunidade, promovendo uma fiscalização mais eficiente e adaptada às realidades locais.

Os inspetores recém-empossados enfrentarão o desafio de articular as ações do Crea-ES com a comunidade profissional e a sociedade civil, desempenhando um papel crucial na promoção da harmonia entre as práticas profissionais e as expectativas sociais. A função do cargo abrange desde a observação da conduta ética até a interação com todas as instâncias e organismos gestores do sistema profissional, consolidando a missão do Crea de servir à sociedade e melhorar continuamente a qualidade dos serviços prestados nas áreas de sua competência.





O CRUZADO



INFORMATIVO MAÇÔNICO

Edição Nº 76 – MARÇO/2024



Durante as cerimônias de posse, o **presidente do Crea-ES, engenheiro Jorge Silva**, destacou a importância dos inspetores para a instituição e para a sociedade. "A posse de mais de 1100 profissionais voluntários, que atuarão sem remuneração alguma, é um marco na história da instituição e um testemunho do nosso compromisso com a excelência e a responsabilidade social. Eles são fundamentais para que possamos avançar na construção de um ambiente profissional cada vez mais ético, justo e sustentável," afirmou.

Este reforço na fiscalização e na promoção da ética profissional é um lembrete poderoso do papel vital que os inspetores desempenham na proteção dos interesses da sociedade e na garantia da segurança e da qualidade dos serviços nas áreas de engenharia, agronomia e geociências. **"Com dedicação e trabalho, os inspetores são peças-chave na construção de um futuro melhor para todos"**, concluiu o presidente