

O Instituto de Difusão Espírita de Juiz de Fora, ao ser fundado em 29 de abril de 1995, apresentou uma proposta administrativa inovadora: uma agremiação dirigida por um colegiado, eleito pelos colaboradores do Instituto. Tal iniciativa tem se mostrado correta, pois previne discórdias e estimula a participação.

Assim, o IDE-JF mobiliza cerca de duzentos tarefeiros que se revezam nas diferentes áreas de atuação.

Procurando oferecer novas e interessantes possibilidades para todas as tendências e pendores, a direção do Instituto tem procurado, através de ações criativas, dinamizar as tarefas, tornando mais prazerosos e gratificantes os eventos e as reuniões do grupo.

Do ano que chega muito se espera no IDE-JF.

Uma nova turma do COEM, Curso de educação Mediúnica terá início no primeiro mês do ano. Aqueles que por motivo de viagem não possam iniciar-se em janeiro, que venham assim que for possível.

A cada dois meses, sempre na última sexta-feira, continuaremos a debater um bom livro, divulgado pelo Clube do Livro espírita (em fevereiro será a vez da obra *Pedagogia das Diferenças*, à venda na recepção).

O trabalho social estará com nova frente de trabalho, o café da manhã solidário, oferecido a crianças e adultos que porventura não os desfrutem em seus lares (precisa-se de voluntários).

O projeto Ser Feliz, nas manhãs de domingo estará estudando com companheiros menos instruídos o livro *O Evangelho de Uma forma mais Simples*, publicado pelo IDE-JF.

A Farmácia Filantrópica continua funcionando de segunda a sexta, no horário de 14 as 17, aviando receitas de pacientes da rede pública de saúde.

Grupos de estudos, quase diariamente, com entusiasmo, mobilizam dezenas de companheiros desejosos de conhecer um pouco mais; e sempre aceitam novas adesões.

O jornal O IDEAL continuará circulando mensalmente, na esperança de que outros idealistas também participem.

Continuam firmes na tarefa de divulgação espírita com reuniões públicas as quintas, sextas e sábados e estudo do Espiritismo para crianças e jovens as quintas e sábados.

A bioenergia espiritual continuará sendo oferecida aos necessitados nas tardes e noites de sexta-feira, bem como as reuniões de intercâmbio mediúnico (cerca de dez) estarão oferecendo socorro aos espíritos desencarnados.

Isso, e um pouco mais encontraremos aqui em 2010. Mas tudo isso só tem sentido se nós, unidos em um sentimento de fraternidade e acolhimento sinceros nos dermos às mãos e, ao lado dos bondosos espíritos que representam Jesus fizemos o melhor.

Afinal, o IDE-JF será em 2010 o que nós fizemos dele.



ATIVIDADES DO IDE JUIZ DE FORA
PASSE:

- Tarde: 2ª feira: 14h30min
3ª feira: 14h30min
6ª feira: 15h
- Noite: 2ª feira, 4ª feira,
5ª feira: às 20h
Sábado: 19h

ATENDIMENTO FRATERNO:

- 2ª feira: 14h30min e 20h
3ª feira: 14h30min
4ª feira: 20h
6ª feira: 14h

GRUPO DE HIGIENE MENTAL

- 3ª feira: 20h

TRATAMENTO MAGNÉTICO:

- 6ª feira: 15h45min e 19h

REUNIÕES PÚBLICAS:

- 5ª feira: 20h
6ª feira: 15h
Sábado: 19h

PROJETO SER FELIZ:

Domingo: 09h

**Curso Básico de
Espiritismo:**

2ª feira: 20h

GRUPO DE ESTUDOS

2ª feira a sábado: obras e horários
no mural

**ESPIRITISMO P/ CRIANÇAS E
MOCIDADE:**

5ª feira: 20h
Sábado: 19h

**GRUPO DE ESTUDOS E APOIO
AOS MÉDIUNS**

4ª feira: 18h30min

CORAL SOL MAIOR:

Sábado: 15h30min

FARMÁCIA

2ª feira a 6ª feira: 14h às 17h

Programação de Palestras de Dezembro de 2009

03 - quinta-feira	20:00h.	Sandrelena	IDE - JF
04 - sexta-feira	15:00h.	Geraldo Marques	IDE - JF
05 - sábado	19:00h.	Elisson Fernandes	Amor ao Próximo
10 - quinta-feira	20:00h.	Patrícia Mendes Juliani	IDE - JF
11 - sexta-feira	15:00h.	Patrícia Mendes Juliani	IDE - JF
12 - sábado	19:00h.	A Corrêa	Sheila
17 - quinta-feira	20:00h.	Guaraci de Lima Silveira	Assoc Esp Paz e Amor
18 - sexta-feira	15:00h.	Gil Horta	IDE - JF
19 - sábado	19:00h.	Aida C Gomes Alcenio	IDE - JF
24 - quinta-feira	20:00h.	Joselita Valentim	IDE - JF
25 - sexta-feira	NÃO HAVERÁ PALESTRA		
26 - sábado	19:00h.	Léia da Hora	IDE - JF
31 - quinta-feira	20:00h.	Mirian Jório	IDE - JF
1º janeiro 2010	NÃO HAVERÁ PALESTRA		

Espaço reservado para a sua
publicidade.

Anuncie Aqui.

(32) 3234-2500

IDE

R\$ 20,00 (mês)

R\$ 50,00 (trimestre)

Expediente

Publicação Mensal do Instituto de Difusão
Espírita de Juiz de Fora, situado
na Rua Torreões, 210 - Santa Luzia
CEP: 36030-040 - Juiz de Fora-MG
Tel.: (032) 3234-2500
CGC/MF 00668453/0001-90
site: www.ide-jf.org.br
e-mail: ide@ide-jf.org.br

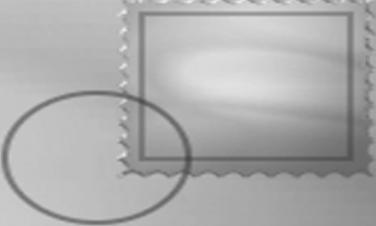
Departamento de Divulgação:
Ricardo Baesso e Simonne Zaka Tostes
Jornalista Responsável:
Alice Maria Freesz de Almeida - REG: 2438
Tiragem: 1000 exemplares
Editoração, Revisão, Diagramação e Impressão:
Editor Editora Associada - Tel.: (32) 3213-2529
Os artigos não assinados são de responsabilidade do Departamento de Divulgação do IDE-JF






Campanha do Tênis
O projeto "Ser Feliz"
completará 10 anos em dezembro!
Vamos comemorar doando um par
de tênis infantil (em bom estado)
para as crianças que nele participam!!!
Informe-se na recepção do IDE.

AVISO
INFORMAMOS AOS
NOSSOS AMIGOS E
LEITORES QUE O
IDEAL VOLTARÁ
COM NOVAS MATÉRIAS
EM FEVEREIRO DE
2010
DESEJAMOS A TODOS
MUITA PAZ E LUZ EM
SEU CAMINHO!



DIRETORIA DO
INSTITUTO DE
DIFUSÃO
ESPÍRITA

COEM
CURSO DE ORIENTAÇÃO
MEDIÚNICA

INÍCIO: 04 JANEIRO

HORÁRIO: 20 HORAS

COORDENAÇÃO:

-LÉIA DA HORA

&

CLAUDIA TEMPONI

INSCRIÇÕES

ABERTAS

RECEPÇÃO

I.D.E

Acesse a página
do IDE

www.ide-jf.org.br

Participe com sugestões
e opiniões

e-mail: ide@ide-jf.org.br

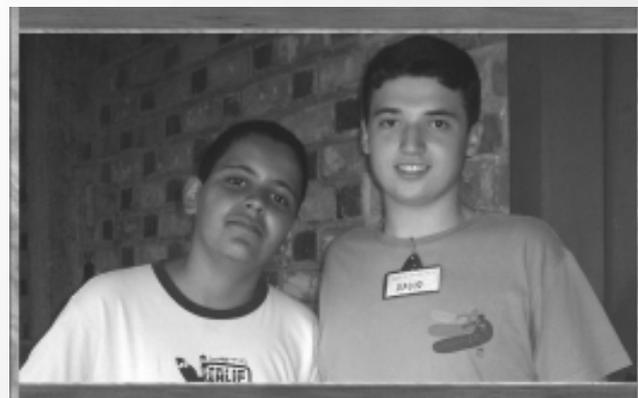


O IDE tem se esforçado por manter seus trabalhadores unidos e felizes proporcionando-lhes estudos esclarecedores, trabalho seguro e confraternização sadia. Sabemos que uma Casa Espírita realiza reuniões festivas para que seus membros possam interagir de forma diferente daquela que acontece nos dias de trabalho ordinário. Paralelo a isso, é através dos eventos que a Casa pode manter seus compromissos na sua manutenção e reformas que se fazem necessário. Afinal, um ambiente de trabalho no bem deve ser agradável, prático e funcional.

No dia vinte e nove de novembro, o Instituto de Difusão Espírita realizou o último evento do ano de 2009 com grande sucesso. A Tarde de Guloseimas trouxe banda de música, videoke, queimada, cachorro quente, picolé, algodão doce, pipoca e refrigerante. As tortas deram seu show à parte, é claro!

Agradecemos à direção do grupo Fernando Lobo que merece de nossa parte um carinho especial, pois contamos com sua boa vontade e apoio incondicional.

À frente da organização do evento uma equipe dinâmica: Álvaro Carvalho Gomes, Carla Temponi, Lucy Clemente Vieira, Leila da Hora, Sandra Lia de Oliveira Neves, Joselita Valentin, Élson Braga de Melo, Allan Gouvêa e Myrianceli Jório. Os eventos contam também com uma equipe de apoio que funciona no dia festivo vendendo e distribuindo ao público as várias guloseimas. Esta equipe é composta pelos jovens da mocidade e voluntários de todos os outros departamentos da casa. Agradecemos e pedimos a estes entusiastas trabalhadores que continuem com sua alegria em servir, de todas as formas, a casa que os acolhe com amor!



O Financiamento Direto Rezato encurta a distância entre você e seu imóvel.

72 meses

Grupo Rezato, 30 anos e 100% Juiz de Fora.

GRUPO REZATO

Converse com seu corretor credenciado sobre as facilidades na aquisição de imóveis para moradia e investimento, através do Financiamento Direto Rezato. (32) 3232 2826

Sua Jelição é a melhor do nosso Altiário.

DROGARIA DU EDSON

Entrega em Domicílio

CARTÃO VISA E CREDICARD

Cheque Pré-datado

Praça Dr. João Penido, 26

Telefones:
3231-0494 / 3212-4318

Espaço reservado para a sua publicidade.

Anuncie Aqui.
(32) 3234-2500

IDE

R\$ 20,00 (mês)
R\$ 50,00 (trimestre)

ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Dr. Jorge Luiz Terra
Dr.ª Maria das Graças L. Terra

Praça Menelick de Carvalho, nº. 50
Bairro: Santa Helena
Juiz de Fora

Tels. (32) **3211 0012**
3215 7539

Malhas Charme Ltda

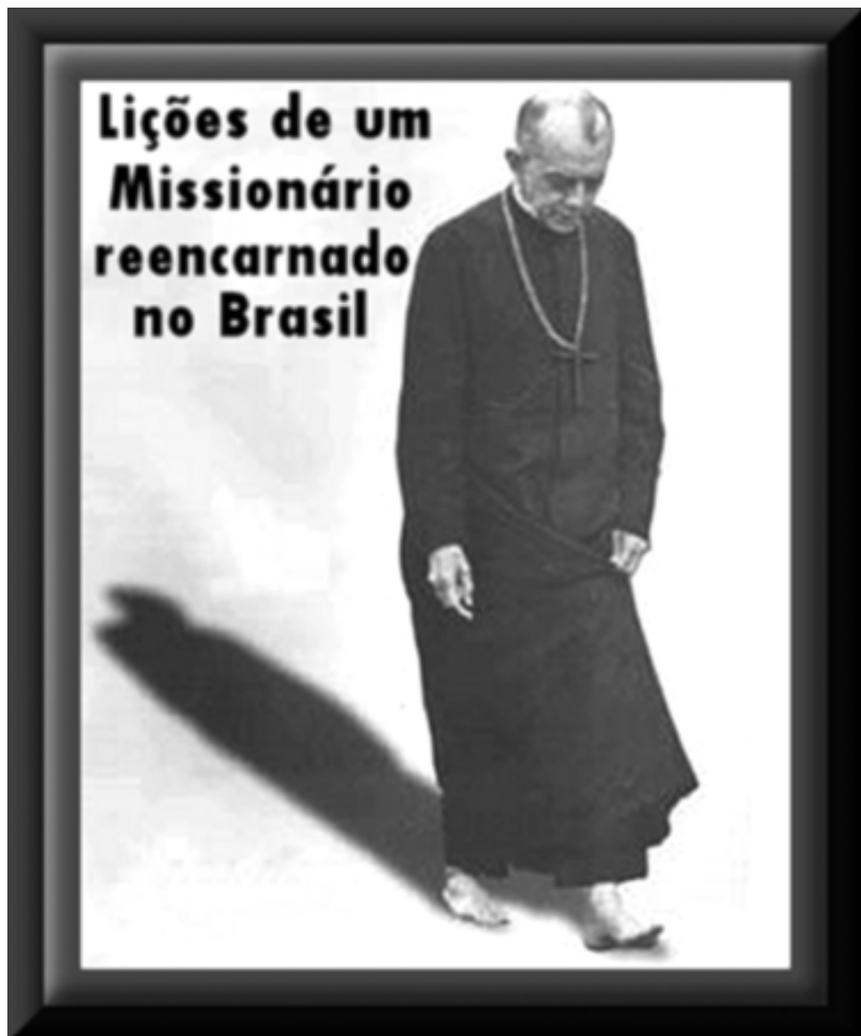
Modinha - Infante - Juvenil
Uniformes escolares

ATACADO E VAREJO PRONTA-ENTREGA

Rua Marechal Deodoro, 123
36013-000 - Juiz de Fora - MG

Espiritismo e Atualidade

Ricardo Baesso



Dom Helder Câmara completaria 100 anos de existência física, este ano, se ainda estivesse reencarnado entre nós.

Considerado como o religioso mais importante do Brasil em diversas pesquisas de opinião realizadas por vários anos sucessivos e como o maior profeta da América Latina do século XX, pela maioria dos intelectuais católicos.

Culto, leitor voraz, de uma inteligência primorosa, jamais traiu os ideais de simplicidade do evangelho. Conviveu com as pessoas mais influentes da época (compadre de Roberto Marinho) sem perder a simplicidade e sem deixar-se picar pela “mosca azul”.

Profeta da Teologia da Libertação antes mesmo que Gustavo Gutierrez apresentasse suas ideias em 1971, destacou-se como um dos bispos mais atuantes no Concílio Vaticano II (1962 a 1965).

Conselheiro pessoal de Juscelino foi convidado a ser o primeiro prefeito de Brasília, tendo recusado o convite de forma discreta. Amigo de

dois papas, João XXIII e Paulo VI, sempre denunciou os abusos da Igreja e sua conivência com os erros dos poderosos.

Arcebispo de Recife e Olinda por muitos anos, viveu junto dos carentes e necessitados, recusando habitar o palácio episcopal, preferindo uma casinha modesta junto de uma Igreja, onde ele mesmo atendia ao telefone. Recebeu 16 títulos de doutor honoris causa das mais prestigiosas universidades européias e americanas, mas se emocionava em todas as missas que rezava e fazia suas refeições em restaurantes modestos e botequins, cercados de fiéis por todos os lados.

Por tudo que fez e pelo que não fez; por tudo que disse e por aquilo que não disse, pode ser considerado um missionário de Jesus reencarnado em terras brasileiras.

Aprendamos com ele.

Em certa ocasião, a polícia federal bateu à sua porta:

– Viemos oferecer-lhe uma equipe de segurança. Se o Senhor morrer em acidente ou for assassinado por um louco, a culpa recairá sobre o regime militar.

Dom Helder achou graça com tamanho cuidado com a sua segurança. De fato, preocupação com a imagem do Brasil no exterior:

– Não carece. Já tenho três pessoas que cuidam muito bem da minha segurança.

Os delegados ficaram surpresos: Mas não consta dos nossos registros. Ninguém pode ter segurança privada, sem autorização oficial. Dê-nos os nomes deles.

O arcebispo aquiesceu:

– Pois não. São o Pai, o Filho e o Espírito Santo.

☆☆☆

Uma noite, uma pobre família recorreu a ele:
– Seu bispo, a polícia levou nosso pai confundido com um bandido. Estão batendo muito nele.

Dom Helder compareceu à delegacia.

– Seu bispo – exclamou o delegado – o Senhor Por aqui?

– Sim – respondeu Dom Helder – vim em busca do meu irmão.

– Seu irmão!?

– Está preso aqui. É o fulano!

O delegado ordenou a imediata libertação do preso.

– Mas os Srs. são tão diferentes – observou o delegado – na cor e no nome!

Dom Helder não titubeou, disse a verdade que, talvez, o delegado não tenha captado:

– É que somos filhos do mesmo Pai.

☆☆☆

Em uma de suas viagens, Dom Helder se encontrou com Madre Teresa de Calcutá. Numa conversa amiga, ela lhe perguntou: “Dom Helder, como é que o senhor faz quando o povo o aplaude e bate palmas. Como reage o seu coração?” Ele sorriu e respondeu: “Eu sou o jumentinho do Domingo de Ramos! As palmas do povo não são para o jumentinho, mas para Jesus”!

☆☆☆





Em sua posse como arcebispo de Recife e Olinda, disse:

– No Nordeste do Brasil, Jesus se chama Zé, Maria e Severino.

Quando um dos padres se aproxima dele e tratava-o por “senhor”, ele rebatia de imediato:

– Senhor é Deus! Nós somos irmãos e podemos nos chamar de “você”.

☆☆☆

No Recife, encontrou um clero no qual havia padres conservadores. Nunca, ninguém pode dizer que foi preterido ou marginalizado pelo arcebispo. Ele gostava de repetir:

– Se você concorda comigo, me confirma. Mas, se discorda, me ajuda mais porque me obriga a aprofundar o meu ponto de vista.

Um bom exemplo de como ele praticava isso aconteceu em 1969. Dom Helder denunciou torturas praticadas contra prisioneiros. O Jornal do Comércio publicou uma entrevista com o vigário de uma paróquia central da cidade. O tal monsenhor dizia que o arcebispo defendia bandidos porque nunca foi vítima dos seus atos delinquentes. E concluía: “Seria bom que fosse assaltado e torturado para não defender mais a bandidos”.

Os irmãos da pastoral exigiram que Dom Helder desse uma resposta à altura.

Ele defendeu o direito do padre manifestar sua opinião, escusando-se a resposta, com o seguinte argumento:

– Isso do qual me acusa não é justo, mas tenho outros pecados. Aceito a acusação do que não fiz para que Deus me perdoe algum mal que fiz.

☆☆☆

Conselho dado ao papa Paulo VI:

– Ah! Santo Padre, seria tão bom se o senhor pudesse fechar o Banco do Vaticano, o Banco de Roma, o Banco católico de Vêneto e pudesse doar todo o Vaticano para a Unesco, a serviço da cultura mundial! O senhor então iria descobrir uma casa pequena, uma casa de dimensão humana em Roma, e passaria a morar lá. Uma casa abrindo para uma praça, de maneira que o senhor pudesse receber peregrinos do mundo, recebê-los como gente! Como eu gostaria de vê-lo no meio do povo! O povo segurando o Papa, empurrando o Papa, todo mundo dando a mão ao Papa. Naturalmente, seus conselheiros dirão que não pode ser, que há perigo até de um atentado. Perdoe-me, Santo Padre, mas todas as noites eu peço para que o Papa um dia seja morto. Há tanto tempo que pastor não morre pelas suas ovelhas!

☆☆☆

Pensamentos de Dom Helder:

“Nunca se deve temer a utopia. Agrada-me dizer e repetir: quando se sonha só, é um simples sonho, quando muitos sonham o mesmo sonho, é já a realidade. A utopia partilhada é a mola da história”.

“No dia em que a juventude for comedida, prudente e fria como a velhice o país morrerá de tédio”.

“Ai de nós se só aprovações e louvores encontrássemos em nosso caminho: acabaríamos acreditando no próprio valor, o que costuma ser o começo do fim.”

“Cheguei a pensar em minha infância que o Cristo talvez tivesse exagerado ao falar no perigo da riqueza. Hoje, sei que é difícil ser rico e conservar entranhas humanas.”

“Nós também temos nossas falhas e nossos pecados, pois encobrimos injustiças sociais gritantes com esmolas generosas e espetaculares.”

“O moralismo e o juridicismo fizeram muito mal na Igreja. São gravemente responsáveis pela partida de muitos, pela indiferença de um número ainda maior de outros, e pela falta de interesse dos que poderiam olhar a Igreja com simpatia, mas são tomados de desânimo diante de nosso farisaísmo”.

“Se não estou enganado nós, homens de Igreja, deveríamos realizar dentro dela aquelas mudanças que exigimos da sociedade.”

“Com muita frequência, falamos em pecados, mas prefiro falar em fraquezas. Quanto mais se conhecem as pessoas por dentro, melhor se percebe que existe bem mais fraqueza do que malignidade.”

“Digo a vocês: o ideal é ter as mãos de Marta e o coração de Maria”.

“Os que não crêem tem em comum com os que crêem que o Senhor acredita neles”.

“Gostaria de ser uma simples poça d’água para refletir o céu”.

“Quando dou comida aos pobres, chamam-me de santo. Quando pergunto por que eles são pobres, chamam-me de comunista”.

“Sempre e em todo lugar do mundo, se se procura viver verdadeiramente o Evangelho, corre-se o risco de dissabores”.

“O Criador não quer salvar somente a alma. Quer salvar o homem todo, corpo e alma, com herança no céu e na terra também”.

“Há misérias gritantes, diante das quais não temos o direito de ficar indiferentes”. Muitas vezes, o jeito é dar um atendimento imediato. Mas não venho ajudar ninguém a se enganar, pensando que basta um pouco de generosidade e de assistência social.

“Na guerra contra a injustiça, oitenta por cento do tempo e dos esforços devem ser dedicados à mudança das estruturas e à promoção humana, mas os vinte por cento restantes devem estar disponíveis para socorrer os feridos, as vítimas da guerra.”



Emmanuel, no livro *Religião dos Espíritos*, comentando a questão, nos recorda os dez antigos flagelos com que se defrontou a Humanidade e cujo enfrentamento resultou num largo passo no caminho de sua evolução e crescimento cultural.

O primeiro flagelo foi a barbárie. Vivíamos como selvagens, os mais fortes expulsando os mais fracos, tomando-lhes as terras e as provisões. Não havia limites, nem marcos divisórios. Éramos como selvagens sem respeito ao nosso semelhante. Egoísmo e violência caracterizando a vida como se fôssemos animais selvagens. Período de desregramentos de instintos. Surgem múltiplas formas de organização e defesa. Hábitos começam a mudar. Nascem limites territoriais, os estados, as cidades, os reinos.

Depois veio a fome: os bens que a Terra produzia, à revelia dos homens, foram escasseando. Ninguém plantava. Nem tudo se podia colher no mesmo clima ou no mesmo lugar. Surgem a agricultura, o câmbio e o comércio. Trocam-se mercadorias; universalizam-se os costumes.

Chega a peste dizimando populações inteiras. É a malária, a varíola, a difteria, a cólera, a tuberculose... Nasce a ciência e traz as vacinas, as drogas, os tratamentos, as curas.

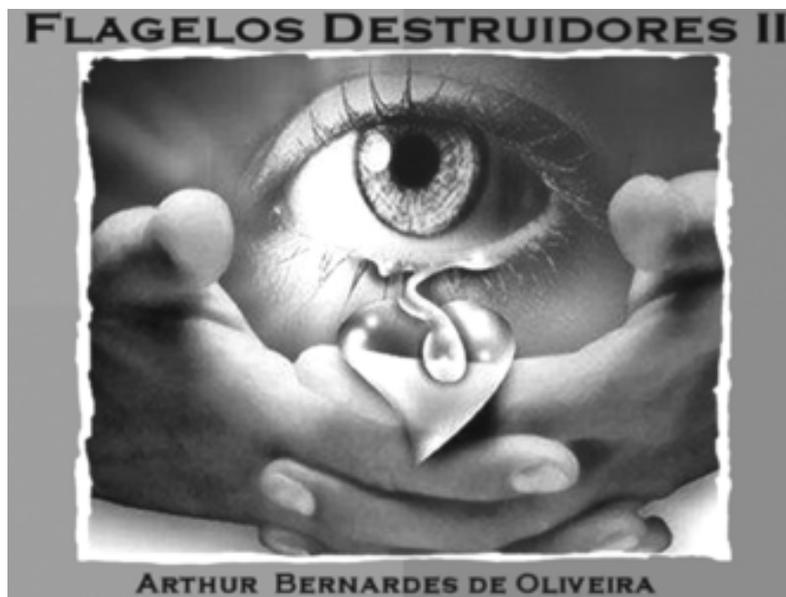
No primitivismo, o homem copia a arte do castor, mas produz muito pouco. A população cresce. Faltam os bens que a ansiedade procura. Aparece a indústria, que aperfeiçoa processos, e multiplica o que faz, e os bens começam a sobrar.

A ignorância alenta as trevas do espírito. Como aprender? Como se instruir? Como fazer crescer conhecimento e cultura? Brilha a imprensa e livros começam a brotar. “Livros, livros a mancheias enchendo a terra e o ar. É luz que brilha na mente e põe o povo a pensar” – clama o poeta em seu cantar.

Mas o insulamento mantém os povos e as comunidades apartadas de informações. Os ventos do progresso e da evolução não levam de um

ponto a outro seus avanços e suas conquistas. Não se caminham notícias, nem se espalham descobertas. Eis que surgem o telégrafo e a navegação aérea e o mundo se torna uma aldeia global. Vemos, aqui e agora, o que os nossos irmãos no outro lado da Terra estão fazendo nas ruas. Derrepente todos nos tornamos vizinhos. E o insulamento se esvai.

O consumismo se expande; a vaidade vem junta e a imundície apavora. É o reinado do lixo que continua desafiando a ciência do homem e a



incúria dos governos no mundo inteiro. Aparecem tímidas usinas de reciclagem, mas estamos muito longe de vencer essa praga. Lixo que facilita inundações acelera desmoronamentos e dissemina moléstias de vária sorte.

Finalmente, a guerra que continua desafiando a inteligência e a evolução humana. Não passou, porque ela é produto do egoísmo, do orgulho e do materialismo humano. Só desaparecerá com o progresso de todos nós. Com a implantação da mensagem do Cristo no coração de cada habitante do planeta.

Kardec perguntou: “Não poderia Deus empregar outros meios – que não os flagelos que nos maltratam tanto – para conseguir a melhoria da

Humanidade?”.

– “Poderia e os empregam todos os dias” – responderam os Espíritos – “porque deu, a todos, os meios de progredir pelo conhecimento do bem e do mal, mas o homem não se aproveita desses meios. Daí a necessidade de ser sacudido pelo único processo que amansa a sua teimosia e consegue acordá-lo: o sofrimento, linguagem única, infelizmente, que o homem da Terra consegue entender.”

“Mas, nesses flagelos” – continua Kardec – “tanto é atingido o homem bom como o homem mau. É justo isso?”

E os Espíritos esclarecem:

– “Durante a vida, o homem tudo refere ao seu corpo; muito diferente é seu pensamento depois que morre. Conforme temos dito várias vezes, a vida do corpo bem pouca coisa é. Um século no vosso mundo não passa de um relâmpago na eternidade. Nada são os sofrimentos de alguns dias ou de alguns meses de que vos queixais tanto. Representam um ensino que se vos dá e que muito vos servirá no futuro.”

Assustamos com o número de mortes que costumam ocorrer em consequência desses flagelos. São irrelevantes quando os comparamos com o número de mortes que ocorrem, naturalmente, todos os dias, no planeta.

Além disso, tais eventos têm sua necessidade de ordem física e funcionam em obediência a um planejamento superior. Muitos deles mudam as condições de uma região, mas o bem que disso resultam só as gerações futuras conseguirão experimentar e entender. São acomodações de ordem física, porque o planeta ainda não está definitivamente pronto. Há lacunas a preencher; espaços a ocupar; equilíbrios a conquistar. Muitos desses flagelos poderão ser conjurados pelos homens, quando tivermos alcançado conhecimento e postura moral para isso, pois muitos desses flagelos são originados da imprevidência humana.

Ana's acessórios
Confeccões Ltda.



Cintos tamanho especial
Fábrica de Bolsas e Cintos
R. Tiradentes, 661/1º andar - Centro
Juiz de Fora - MG
32.3241-4509 / 9987-3187

Ana

cirurgia
reparadora
plástica
estética

Dra. Lucília Brigato Paviato
CRM 29.360

• Consultório:
Avenida Barão do Rio Branco, 2817/1701
Tel.: (32) 3217-8191 -
2ª, 4ª e 5ª feiras, das 16h às 19h

• Centro Médico Rio Branco
Av. Barão do Rio Branco, 1034
Tel.: 3215-5445 - 6ª feiras, das 15h às 16h

• Hospital Albert Sabin
Rua Edgard Carlos Pereira, 600
Tel.: (32) 3249-7000 - 5ª feiras, das 13 às 16h

CORPUS LIFE ESTHETIC CENTER



Limpeza de Pele - Massagens -
Drenagem -
Aurículo Acupuntura - Shiatsu - Tuina -
Manicure e Pedicure - Cabelo -
Podóloga - Fisioterapia (RPG)

*** Hora Marcada ***

Rua São Sebastião, 725
Tel.: 3216-8956
9982-5130

MODA INFANTIL - 0 A 10 ANOS



sapulelé

3217-0439
GAL. ROBERTO NEVES 125
LADO TEATRO CENTRAL

MUSICOTERAPIA
Ana Maria R. Lobato

- Clínica - Escolar - Hospitalar
- Distúrbios Neurológicos
- Déficit de aprendizagem
- Depressão
- Música para alunos Especiais
- Violão - iniciantes

Rua Ambrósio Braga, 193 -
Granbery
Juiz de Fora MG
☎ (32) 3218-5859 9905-5859

Núcleo Espírita Porto Esperança
Reuniões Públicas: aos sábados 15h
Endereço: Rua E, nº 75
Bairro: Recanto dos Lagos
Ônibus: nº 110, saída do centro às 14h
Telefones: 3225-1533
3224-2909



A importância do café da manhã

Um estudo sobre o comportamento alimentar de adultos, desenvolvido pela Escola de Medicina de Harvard, nos Estados Unidos, acompanhou quase três mil voluntários durante oito anos e concluiu: pular a refeição matinal pode aumentar os riscos para várias doenças. Segundo os pesquisadores, a probabilidade de se tornar obeso, diabético ou de ter um enfarto é duas vezes maior entre os que preferem ficar de estômago vazio.

Recusar alimentos pela manhã também afeta a aprendizagem e o desempenho escolar das crianças. Pesquisa com 100 estudantes do ensino fundamental em Boston (EUA) demonstrou que ingerir poucos nutrientes nesse horário pode contribuir para a redução da frequência, da pontualidade e das notas no colégio. Já a garotada habituada a comer corretamente tem mais chances de passar de ano. Uma iniciativa do governo norte-americano em instituições públicas de ensino, o Programa Café da Manhã na Escola, demonstra que, entre outras evoluções no aprendizado, os alunos melhoraram a agilidade de raciocínio, a memória e a performance em matemática e leitura.

Comer ao acordar faz toda a diferença

Evidências da importância do desjejum para a saúde do corpo e da mente aparecem a cada dia. E não é de hoje que se ouve falar dos seus benefícios. Afinal, quem nunca recebeu um sermão dos pais e foi obrigado a tomar pelo menos uma xícara de leite antes de sair de casa? Ou testemunhou alguém dizer que a primeira refeição do dia é a mais importante?

Ainda assim, muitos continuam sem entender por que comer ao acordar pode fazer tanta diferença. Os especialistas são unânimes e explicam: há pelo menos cinco boas razões para não subestimar o café da manhã. Confira!

1. É fonte de energia

Aquela preguiça ao acordar não é somente culpa de uma noite agitada. Enquanto dorme, o corpo precisa manter a respiração e outras funções vitais. Em oito horas de sono, esse trabalho consome cerca de 500 calorias e provoca a diminuição dos níveis de glicose, principal fonte de energia para o cérebro e os



músculos. “Se não nos alimentamos o suficiente ao despertar, o organismo busca outras fontes de energia. E o rendimento cai”, avisa a endocrinologista Silmara Leite, diretora do Centro de Diabetes de Curitiba (PR). Resultado: a sensação de cansaço e as dificuldades de concentração poderão perdurar o dia inteiro.

2. Ajuda a emagrecer

Começar a fazer dieta e cortar o café da manhã é um erro. A atitude, inclusive, colabora para o ganho de peso. A nutricionista Daniela Oliveira Magro, do Centro de Cirurgia da Obesidade, da Unicamp (SP), revela: dos 900 pacientes que passaram por lá desde 1998 e foram submetidos à redução de estômago, 75% não comiam direito ou não tinham o hábito de se alimentar ao acordar. “Quem fica muito tempo em jejum exagera na hora do almoço e favorece a sobrecarga metabólica”, afirma. Se isso vira hábito, os quilos extras são inevitáveis. “As células captam os nutrientes e as calorias de uma vez. E sem gasto de energia, a sobra vai sendo armazenada em forma de gordura”, completa a doutora em fisiologia e nutrição Josefina Bressan Monteiro, professora da Universidade Federal de Viçosa (MG). Um café da manhã sem excessos, portanto, contribui para a reeducação alimentar.

3. Melhora o humor

Os nutrientes elevam a taxa de serotonina no cérebro, provocando sensação de bem-estar. Quem acorda com o cheiro do café e pode saboreá-lo sem pressa,

então, tende a ficar mais animado. Conseguir parar alguns minutos nessa correria diária é uma oportunidade para refletir sobre a vida. “Há quem não queira esse tempo livre, por temer encarar os problemas”, alerta a psicóloga Sandra Orsolano, do Projeto de Atendimento ao Obeso (PRATO) do Hospital das Clínicas (SP).

4. Fortalece a imunidade

Uma xícara de leite com café, pão com margarina e uma fruta reúnem proteínas, carboidratos, gorduras boas e fibras, mantendo o corpo forte e longe de doenças. Como um bom desjejum representa 20% a 25% de tudo o que ingerimos no dia, não pular a refeição é uma forma de garantir boa parte dessas substâncias no organismo.

5. Prolonga a vida

Os chineses acreditam que ficar em jejum vai contra os princípios da natureza. “É pela manhã, quando há o predomínio da energia Yang, que as pessoas estão mais ativas, dispostas e no auge de suas forças. Por isso, precisam de uma refeição energética e nutritiva”, explica o médico Ysao Yamamura, chefe do Setor de Medicina Chinesa e Acupuntura da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Tomar café da manhã, para os orientais, não depende só de hábito, mas de instinto — como ocorre com os animais, que têm seus horários para buscar alimentos.

****Fonte: Revista Viva Saúde****

Nosso projeto “Café da manhã” precisa de sua ajuda!

Cientes da importância da refeição matinal e que vários irmãos não possuem condições materiais de usufruí-la diariamente, aproveitamos o momento para pedirmos as pessoas interessadas em ajudarem a compor equipes de captação de recursos.

Deixe seu nome e telefone na recepção do IDE para que o Departamento Social entre em contato e possamos fazer de nosso projeto uma realidade!

Lanchonete Sucos do Norte

Av. Barão do Rio Branco, 2357 - Centro
Juiz de Fora / MG
(32) 3215-0078

VIEIRA

Faz de você um mestre cuca

Av. Juiz de Fora, 660 - Grama
Tel.: (32) 3221-3240
www.temperosvieira.com.br
temperosvieira@temperosvieira.com.br

NOVA **TENDÊNCIA**

IDEAL PARA piscinas, escadas e varandas

Dica de construtor: não use balaústres de faces coladas, mesmo se mais baratos.

Av. Senhor dos Passos, 1754 - São Pedro
- Telefax: (32) 3231.1467 -
Cel.: (32) 9937.7161 - Juiz de Fora - MG

ART & TRUFAS

Fazendo Arte com Chocolate

Daniel Bonfante

Capacitado para fazer
Acadêmias, Trufo, Pastas, casamentos e Recepções

Rua 24 horas (Bahamas São vicente) 11, 14
Fone: (32)3211-1400

Espaço reservado para a sua publicidade.

Anuncie Aqui.
(32) 3234-2500
IDE

R\$ 20,00 (mês)
R\$ 50,00 (trimestre)

COMO CONSTRUIR A SUA CASA COM SEGURANÇA E ECONOMIA

- 1- Ante-projeto - estudo da área da construção e o que ali poderá ser construído.
- 2- Projeto de arquitetura - com Anotação de Resposabilidade Técnica no CREA e aprovado na PJF.
- 3- Projeto Estrutural em concreto armado.
- 4- Projeto Hidro-sanitário.
- 5- Projeto de iluminação.
- 6- Orçamentação da obra.

José de Oliveira Pires
Engenheiro Civil
Tel.: 3216-8885
e 9116-4466

“Pois na cidade de David, nasceu hoje o Salvador, que é Cristo, o Senhor”. (Lucas: 2-11)

A palavra do Anjo aos pastores continua vibrando sobre o mundo, embora as sombras densas que envolvem as atividades dos homens.

Como aconteceu, há dois mil anos, a Espiritualidade anuncia que nasceu o Salvador.

Onde se encontram os que desejam a luminosa notícia?

Nas cidades e nos campos, há multidões atormentadas, corações inquietos, almas indecisas.

Muita gente pergunta pela Justiça do Céu.

Longas fileiras de criaturas procuram os templos da fé, incapazes, porém, de ouvir o anúncio Divino.

A família cristã, em grande parte, experimenta a incerteza dos mais fracos.

Muitos discípulos cuidam somente de política, outros apenas de intelectualismo ou de expressões sectárias.

Entretanto, sem que o Cristo haja nascido na “terra do coração”, a política pode perverter, a filosofia pode arruinar, a seita é suscetível de destruir pelo veneno da separatividade.

socuparam o coração para que Jesus os visite.

Não renunciaram às cargas pesadas de que são portadores e, cedo ou tarde, dão a prova de que, nos serviços da fé, não passaram de ouvintes ou transmissores.

No íntimo, não obstante a condição de necessitados guardam, cielosamente, o material primitivista do “homem velho”.

Esquecem-se de que Jesus é o amigo renovador, o Mestre que transforma.

Os séculos transcorrem. As exigências de cada homem sucedem-se no caminho terrestre.

E a Espiritualidade continua convidando as criaturas para as esferas mais altas.

Bendito, assim, todo aquele que puder ouvir a voz do anjo que ainda se dirige aos simples de coração, sentindo entre as lutas terrestres, que o Cristo nasceu hoje no país de sua alma.

Emmanuel

(In: 'Mentores e Seareiros' - Francisco Cândido Xavier)



Anúncio
Divino

Emmanuel/
Chico Xavier

A paisagem humana sempre exibiu os quadros escuros do ódio e da desolação.

No longo caminho evolutivo, como sempre, há doentes, criminosos, ignorantes, desalentados, esperando a Divina Influência do Mestre.

Muitos já ouviram ou pregaram as mensagens do Evangelho, mas, não de-

Espaço reservado para
a sua publicidade.

Anuncie Aqui.
(32) 3234-2500

IDE

R\$ 20,00
(mês)
R\$ 50,00
(trimestre)

Reumatologia

Artrites, Artroses,
Reumatismos,
Doenças da coluna.

Av. Rio Branco, 1034
Fone: 3215-5445

**CENTRO MÉDICO
RIO BRANCO**

**BEM
MELHOR**

**SUPRIMENTOS
E AUTOMAÇÃO
DE SISTEMAS**

(32) 3215-2630

R. Prof. Joaquim Herinque Viana, 18
Centro - Juiz de Fora - MG

Joseane de
Avellar Passarella

*Psicoterapia de
família e casal*

Av. Barão
Rio Branco,
2595/1403
Cel.: 9108-2291

Art'Nossa

ARTESANATO
Palha - Sisal - Crochet -
Madeira - Tear Mineiro

CARTÃO VISA E
CREDICARD

Cheque Pré-datado
Telefone: (32) 3215-4303

Rua Braz Bernardino, 70
Centro



Praça Menelick de Carvalho, nº. 50
Bairro: Santa Helena - Juiz de Fora
Tel.: (32) 3211 0012 / 3215 7539