

JORNAL UNIVERSIDADE

CIÊNCIA E FÉ



FIDELIS ET CONSTANS

DEZEMBRO 2011

ANO 13 - Nº 145

PUBLICADO COM APOIO DO INSTITUTO CIÊNCIA E FÉ E INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

WWW.CIENCIAEFE.ORG.BR

NATAL

ADVENTO CRISTÃO

Sonia Lyra Pág. 3 | Evaristo de Miranda Pág. 5

Selma Ferraz Pág. 6 | Agostinho Baldin Pág. 10



LUGARES, PRESENTIMENTOS E TEMPOS VIRTUAIS

ANTONIO CELSO MENDES



Antonio Celso Mendes é professor da PUCPR. (filosofiaparatodos.com.br) antcmendes@gmail.com

O espírito humano possui uma qualidade pouco estudada pelos psicólogos, ou seja, a capacidade de intuir ou perceber realidades virtuais, situadas na dimensão simbólica ou onírica. Ora, a existência do pensamento virtual comprova a capacidade desse mesmo espírito em transcender seus condicionantes corporais ou apenas fisiológicos.

Contudo, não se trata somente de ficções ou sonhos, como se situassem apenas no mundo de nossas imaginações, ilusões ou mitos, pois o virtual se nos apresenta como constituindo uma das mais originais dimensões de nossa psique, dotada que se torna da capacidade de transcender os limites da matéria, sendo um verdadeiro milagre que possa fazê-lo.

Assim, perceber lugares, estados e tempos virtuais consiste em nos abriremos para o que há de mais original em nossa mente, fazendo despontar a verdadeira natureza de nosso espírito, que assim

dotado de criatividade, imaginação, coerência, desejo do bem e da liberdade, nos capacita perceber as miríades das formas que a realidade pode abarcar!

Em consonância, o discurso próprio das virtualidades só poderá concretizar-se se lançarmos mão de alegorias, metáforas e parábolas, refletindo quão distante se encontra nosso espírito de suas condições materiais ou fisiológicas, ultrapassando os limites puros de uma racionalidade que só pensa em comprovações observadas pelos sentidos exteriores.

Assim, a felicidade, o amor, a beleza, a vida eterna, o reino dos céus, a eterna juventude, a justiça ou os momentos do tempo que não cessam de passar, são conceitos sem contornos definidos, que flutuam constantemente ao sabor de nossas convicções ou de nossas esperanças. E estando todos em relação uns com os outros, são enfatizados simbolicamente de acordo com

nossas inspirações, sempre nos indicando o quanto de fé temos que neles depositar, para que assim se concretizem.

É dessa forma que o passado se torna para nós sempre presente, este já antecipando como será o nosso futuro. Dessa forma, estando firmes na realidade do momento, precisamos aprender a valorizá-lo como o milagre do acontecimento, o suceder virtual presente na graça do viver. A beleza é igualmente pura virtualidade intuitiva, que pode resultar tanto da harmonia quanto da desarmonia das formas. Assim, como diz o ditado popular, "quem ama o feio bonito lhe parece", o que nos indica que a beleza tem tudo a ver com a virtualidade de uma convivência amorosa compartilhada, que se supera continuamente.

O Universo só existe porque é espiritual, por permitir, desde o seu surgimento, que uma consciência capte sua verdadeira natureza, de uma forma original, criativa, porém mutável e dependente da introspecção de cada vida que se manifesta. •

Imagem: reprodução

Despiche Curitiba.

USE CAL OU TINTA EM PÓ. É BARATO E RESOLVE.



JORNAL UNIVERSIDADE



JORNAL UNIVERSIDADE FUNDAÇÃO SALETTE

PUBLICADO COM APOIO DO INSTITUTO CIÊNCIA E FÉ, FUNDAÇÃO SALETTE E INSTITUIÇÕES DE ENSINO

EDIÇÃO 145 - ANO 13 - DEZEMBRO 2011 - Editado por Editora Alma Mater Ltda. (41) 3243.2530 - alma.mater.editora@gmail.com / Editor e Diretor de Arte: Jubal S. Dohms - jubal@dohms.com.br / Produção: Dohms Comunicação (41) 3023.2052 / Jornalista responsável: Aroldo Murá G. Haygert - aroldo@cienciaefe.org.br / Colaboram nesta edição: Agostinho Baldin Carlos, Antonio Cesó Mendes, Edmilson Fabbrí, Evaristo Eduardo de Miranda, Selma Ferraz, Sonia Lyra Fotografias: Francisco Martins, Jaelson Lucas/SMCS, Lucília Guimarães / PMC, Mauro Campos // Revisão: Agostinho Baldin // Distribuição dirigida: assinantes, comunidade universitária, profissionais liberais, religiosos e sócios do Instituto Ciência e Fé. // Capa: ilustração de Valentina Salmaso - reprodução ("Primeira Confissão", Editora Ave-Maria) // Impresso no parque gráfico do jornal I&C.

É NATAL

SONIA LYRA



Sonia Regina Lyra, Psicóloga, CRP 08/0745, Analista Junguiana (Inst. Junguiano SP, Assoc. Junguiana do Brasil - AJB e Intern. Association for Analytical Psychology - IAAP). Mestre em Filosofia (PUCPR) e Doutora em Ciências da Religião (PUCSP). É presidente do ICHTHYS Instituto de Psicologia e Religião. sonia@ichthysinstituto.com.br

Ano após ano celebra-se um novo início. Antigos modos de ser são chamados a transformar-se, gerando alegria e dor. Para que venha a ter uma qualidade nova, a nossa vida passa pelas feridas da nossa história e pela história das nossas feridas. Na hora da dor e do conflito não entendemos o porquê deve ou precisa ser assim. O Natal chega com o Advento. Está no ar a promessa de que Cristo vem. Mas, como nos chega esse Advento como experiência? O que pode causar na nossa vida esse Advento de Cristo?

A maior parte das vezes não estamos onde estamos; estamos de corpo e não de alma. No entanto é nessa dimensão da alma que deve se passar o Advento.

Esperamos essa vinda de Cristo porque de fato, ainda não O encontramos em nosso coração. Porém, com a sua vinda inicia-se uma nova aventura.

Todas as nossas certezas cotidianas vem abaixo juntamente com as nossas seguranças: aí está Ele, eis o modo como chega.

Chega presenteando-nos com a nossa Cruz, aquela que nós mesmos devemos carregar. E nós lhe preparamos um banquete: o coração. Dizem os místicos que Deus está nele em todos os instantes, mas nós não O percebemos.

A questão é se será percebido ou não. Se for percebido há uma experiência de salvação. Nesse momento é porque estamos em contato com nós mesmos e nos sentiremos livres da sensação de distância, de estranhamento, de solidão, de cisão.

É o momento em que se pode perceber a si mesmo de um modo novo.

É esse o Advento, o momento da possibilidade de uma maior humanização do homem.

Esperamos pela vinda de Cristo, e Ele espera por nós.

Essa espera significa também atenção.

Atenção a si mesmo, atenção ao mundo a nossa



Acima: Espetáculo Galeria de Luz na XV de Novembro (Foto: Jaelson Lucas/SMCS). Abaixo: festa de São Nicolau, no Memorial Ucrâniano, Parque Tingui (Foto: Lucília Guimarães / reprodução PMC).



GALERIA DE LUZ NO NATAL CURITIBANO

A Galeria de Luz, que ilumina a rua XV de Novembro para o Natal, formada por arcos com milhares de lâmpadas coloridas, é a principal atração da Prefeitura para o Natal. Um espetáculo coreográfico completa a noite. A Galeria foi criada pelo artista italiano Valerio Festie e fica no trecho entre as ruas Barão do Rio Branco e Marechal F. Peixoto.

Mais destaques na Capital do Natal

A rua XV de Novembro se transforma em um grande circuito de espetáculos e atrações natalinos, com apoio da Prefeitura. Os curitibanos e visitantes também podem acompanhar o tradicional espetáculo do **Palácio Avenida**, com apresentação do coral do HSBC, formado por 160 crianças de instituições sociais. Outra atração é o **Natal de Neve**, espetáculo de som e luzes no Paço da Liberdade, na praça Generoso Marques. A praça, transformada em uma romântica paisagem, relembra o dia em que nasceu em Curitiba, em 1975. A comunidade ucraniana de Curitiba promove a **Festa de São Nicolau**, no Memorial Ucrâniano do Parque Tingui. O evento terá atividades culturais, barracas de artesanato e culinária típica ucraniana.

NATAL DE LUZ

De 16 a 23 próximos, no Instituto Salette (Lange de Morretes 533, Jardim Social), sempre a partir das 20h30, a grande festa da comunidade é o Natal de Luz. O trabalho preparatório para o festejo não comercial da data envolve a participação de 120 casais, boa parte deles ligados à Paróquia de Salette. Um espetáculo de música, luz e espaço para reflexão, sob comando do padre Adilson Schio, provincial dos Missionários Saletinos.

volta, atenção aos sinais que provavelmente estamos recebendo. Um desses sinais é a angústia. Para Santo Agostinho a angústia é a condição do fundo da alma do ser humano. E toda angústia, diz von Balthasar, é um desejo da presença de Deus. Nada nem ninguém pode dar-me paz senão Deus mesmo. Aqui se encontra a fórmula clássica de Santo Agostinho: “O meu coração estará inquieto e não terá paz até encontrar-te, meu Deus”. Se, durante o Advento, entro em contato com a minha angústia, posso encontrar nela um efeito positivo. Um desses efeitos é perceber em mim uma força desconhecida que me faz capaz de enfrentar concretamente as ilusões, as frustrações, as decepções que acompanham o dia a dia da minha vida.

A angústia abre nosso pequeno mundo, nosso pequeno eu e abre também os horizontes que estão para além de nós. Uma das perguntas que devemos fazer a nós mesmos durante o Advento é: qual a minha angústia mais profunda? Entrando em contato com ela, o coração se alargará, a consciência se ampliará, ainda que tudo em volta pareça apertado e caótico. A angústia deverá conduzir à fonte da vida de onde ela mesma provém. A fonte da vida, porém também se revela na estrela que conduz os magos ao lugar do nascimento do menino divino.

Com a estrela nasce uma nova esperança que irrompe da noite da angústia e aponta um caminho novo, uma nova luz. O nascimento de Cristo em nós é para onde a estrela conduz. É essa nova pátria o lugar para onde aponta o Advento. É Natal. •



UM TESOURO ESCONDIDO EM SUA COZINHA

EVARISTO DE MIRANDA

O que você está fazendo? O que está buscando?

Quem nunca ouviu a expressão: Conhece-te a ti mesmo! Segundo a tradição, esse aforismo estaria inscrito nos pórticos do Oráculo de Delfos, na Antiga Grécia. Ele foi tomado como a pedra angular da filosofia de Sócrates, como ponto de partida do “eu” socrático. Sócrates fez da filosofia um exame incessante de si próprio e dos outros, de si próprio em relação aos outros e dos outros em relação a si próprio.

Santos, mestres e líderes espirituais devem ajudar seus discípulos a descobrirem-se a si mesmos. A encontrarem a riqueza de respostas que encerra sua vida interior, sua vida espiritual. Isso é como um antídoto contra o culto da personalidade, tão comum em movimentos sociais, políticos, religiosos e em regimes e governos ditatoriais.

O judaísmo hassídico conta que na Polônia do século XVIII, vivia em Cracóvia um judeu chamado Eisiq filho de Yankel. Uma noite, ele teve um sonho:

um homem lhe dizia para ir até Praga e que se ele cavasse sob o terceiro pilar da ponte do Palácio Real, ele encontraria um tesouro. Ele não deu atenção. Mas o sonho voltou a repetir-se uma segunda e uma terceira vez. Finalmente, Eisiq preparou suas coisas, seu sapato de caminhada e deixou a cidade de Cracóvia rumo a Praga.

Quando chegou, foi até a ponte e tentou cavar. A Guarda Imperial vigiava o local e o surpreendeu. O capitão o interpelou:

- O que você está fazendo? O que está buscando?

Rabi Eisiq, com sua honestidade costumeira, sem dizer-lhe quem era, contou o seu sonho. O capitão deu uma gargalhada e lhe disse:

- Meu pobre amigo! Imagine se eu também escutasse meus sonhos! A noite passada, eu sonhei que deveria ir até Cracóvia, na casa de um judeu chamado Eisiq, filho de Yankel, e sob o seu forno, encontraria um tesouro enterrado! Só faltava eu ir até uma cidade distante onde metade dos judeus se chama Eisiq



Evaristo Eduardo de Miranda, agrônomo com mestrado e doutorado em Ecologia, Ministro de exéquias, autor do livro “300 Razões para Batizar” (Ed. Vozes) e diretor do Instituto Ciência e Fé.

e a outra metade Yankel, devido a um sonho!

O rabi Eisiq, filho de Yankel, estampou um largo sorriso, agradeceu ao capitão, retornou para Cracóvia e encontrou um tesouro enterrado sob seu forno de fazer pão.

Todos nós devemos ir até Praga para descobrir que existe um tesouro em Cracóvia. Vamos à igreja, participamos de pastorais, militamos em movimentos, buscamos instrução em seminários, cursos e leituras para irmos a nós mesmos. Como na psicanálise, devemos passar pela palavra do outro, para que possamos ouvir o ressoar de nossas próprias palavras.

Jesus convida seus discípulos a buscar e cavoucar em terrenos desconhecidos. O reino dos céus é semelhante a um tesouro escondido... (Mt 13,44). É na força do diálogo e do encontro com o outro, na família, na comunidade, no trabalho, na internet e no mundo que, pela via espiritual, descobriremos os tesouros enterrados sob o chão de nossas cozinhas. •

ADVOCACIA CÍVEL E EMPRESARIAL



VINCENZO MANDORLO

Rua Com. Araujo 323, 5º andar, sala 53
Centro, Curitiba PR
Fones 41 3077.0949 e 9659.8218
v.mandorlo@uol.com.br

FELIZ ANIVERSÁRIO

SELMA FERRAZ

Natal não é uma data. É um sentimento. Revestido de alegria, de comemoração, de encontros familiares, de risos, lembranças, presentes, carinho. Tempo em que nos renovamos e somos tomados por desejos de reavaliação da vida. Eis o que uma pequenina criança faz por nós.

Este texto, de autoria a professora Selma Ferraz, é um capítulo do livro "Então é Natal", lançado pela Editora Paulinas, e que nasceu do sentimento que percorre todo o planeta quando dezembro está próximo. A obra é uma antologia literária que, coordenada por João Leonel, reúne textos inéditos de um grupo de professores universitários, a maioria vinculada a cursos de Letras.

Sempre escuto exaustivamente a execução da letra da música intitulada *Então é Natal*. A música é linda, mas o propósito ao executarem-na não é dos melhores. Em cada supermercado, em cada *shopping center* no final do ano, em dezembro esta música é tocada constantemente com o intuito de as pessoas se lembrarem de que é Natal e gastarem cada vez mais. A música chega a tocar horas sem parar. Outro detalhe interessante é que a decoração de Natal é colocada nas lojas já quase na metade de outubro. Ou seja, dois meses de puro apelo comercial. O Natal, no comércio, é símbolo de lucro fácil.

Mas o que é o Natal? Árvores de Natal enfeitadas, pinheirinhos brilhando, pacotes falsos de presentes embaixo das árvores? O velho Papai Noel de vermelho fazendo a alegria e, às vezes, a terror dos pequenos? Ceias e mais ceias caras e decoradas? Correria e mais correria atrás do presente perfeito? Viagens no trânsito enlouquecido para passar a Natal com alguém da família? Endividamento até a metade do próximo ano? Não, isto não é o Natal, nem a festa cristã que a música tanto apregoa.

A palavra Natal vem do latim *natalis*, derivado do verbo *nascor*, no sentido de *nascer*; comemoração do nascimento de alguém. Será que as pessoas, principalmente as crianças, conseguem associar o velhinho de barbas brancas e roupas vermelhas com o Jesus menino na manjedoura humilde?

O que aconselho é que deve haver mais reflexão e introspecção no Natal e menos *glamour*, menos endividamento, menos estresse e correria. Esta data comemora o nascimento de um homem que não tem nada a ver com luxos, ceias fartas, gastos e presentes caras. Há dois mil anos, na pequena Belém, nasceu uma criança, que mudaria a face do Ocidente e do mundo. Para os cristãos, nasceu o *Messias*, o esperado, o Cristo, a promessa, o Salvador de todos os homens nascidos e por nascer e que voltará para buscar os seus. Para os que não o aceitaram como a *Cristo*, nasceu Jesus, um filósofo que marcaria definitivamente o mundo com sua mensagem de amor, humildade e perdão, cuja máxima pode ser sintetizada em *Amar o próximo como a si mesmo*.

Por que em vez de nos fartamos comendo

PARA O MENINO DA MANJEDOURA

até de madrugada na ceia do Natal com pessoas – nossos parentes – que comem bem o ano todo e que, em muitos casos, somente vemos no Natal, não fazemos, neste Natal, algo diferente? Que tal fazermos uma ceia simples, porém farta, irmos ao centro ou a um local onde estão os pobres, os miseráveis e distribuirmos esta ceia com quem não come bem o ano inteiro? Ou então, com antecedência, por que não combinarmos com um orfanato e trazermos algumas crianças para passarem o Natal conosco, compartilhando com estes órfãos nossa mesa e nosso carinho? Ou levarmos a ceia a algum asilo, já que lá estão muitos que geraram famílias e que estão abandonados há muitos natais? Ou, então, visitarmos os hospitais levando, como presente, não só comida, mas conforto. Sim, este é o verdadeiro espírito de Natal, compartilhar com os menos favorecidos, exercer em vida a caridade, aqui e agora!

O Natal é uma data para pensarmos qual o sentido da vida, ou melhor, qual é o sentido de nossa vida? Porque nascemos, o que estamos fazendo para melhorar a existência humana nesta terra? Para que está servindo nossa passagem nesta vida? Eu gosto de repetir

sempre que, por enquanto, o que temos é esta vida, e é dela que temos que dar conta para nós mesmos e fazermos nossa passagem ficar marcada de alguma forma nesta terra. Não precisamos marcar nossa passagem com atos heróicos, nem todos nasceram para estar na frente do palco e constar nos livros e nas galerias dos maiores heróis e benfeitores da terra. Podemos marcar nossa existência com pequenos atos de amor, ternura, generosidade, solidariedade, mesmo que ninguém saiba (e não é preciso, afinal, o que uma mão faz, a outra não deve e não precisa saber), mesmo que só nós saibamos.

Lembro-me de um poeta que é conhecido nos meios acadêmicos como a poeta de um poema só. Ele escreveu outros poemas, mas este foi a que marcou sua vida e que vale, talvez, por toda uma obra. O poeta chama-se Francisco Otaviano (1825-1889) e a poesia, *Ilusões da Vida*:

Quem passou pela vida em brancas nuvens
E em plácido repouso adormeceu
Quem não sentiu o frio da desgraça
Quem pas ou pela vida e não sofreu
Foi espectro de homem, não foi homem

Só passou pela vida, não viveu.

Faça deste Natal um Natal diferente, o mais humilde e o mais lindo de sua vida, divida-o com seu próximo. Não passe este Natal e a vida em brancas nuvens, não saia desta vida placidamente, sinta no rosto o *frio da desgraça* dos necessitados, trazendo um pouco de calor à suas vidas.

Não podemos salvar a mundo, mas podemos fazer uma pequena parte e isto não custa nada. Não seja apenas um espectro de homem, uma imitação, um pastiche do que é realmente ser *humano*. O poeta português Fernando Pessoa (1888-1935), por meio de seu heterônimo Ricardo Reis, pregava que "Sábio é o que se contenta com o espetáculo do mundo". Peço licença ao grande vate e acrescente, por minha conta, um *não* em sua poesia: *Sábio é o que não se contenta com o espetáculo do mundo* neste Natal, desta forma, realmente será Natal e aquele menino na manjedoura não terá nascido em vão.

Feliz Aniversário para a Menino da manjedoura! Muitos milênios de vida para você, Jesus! Feliz Natal para você, querido leitor! •

Selma Ferraz é professora de pós-graduação em Letras na Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis-SC.

Arte e Psicologia com prof. Gilvan Fogel

MARÇO 2012
em Curitiba
Sex 23
(19h - 22h30)
e Sab 24
(8h - 18h)

VIDA COMO CRIAÇÃO

um precioso estudo sobre a obra de Nietzsche, um dos pensadores mais controversos de nosso tempo, conhecido por desafiar normas e destruir ídolos e, sobretudo, por filosofar a golpes de martelo.

Prof. Dr. Gilvan Fogel Graduado em Filosofia pela UC Petrópolis (1971), mestre em Filosofia pela UFRJ (1975), doutor em Filosofia - Karl-Ruprecht Universität Heidelberg, com a tese *Nietzsches Gedanke der Überwindung der Metaphysik* (O pensamento nietzschiano da superação da metafísica), 1980. Professor titular da UFRJ, membro do Conselho editorial da coleção *Pensamento Humano*, - Editora Vozes. Trabalha com filosofia alemã contemporânea (Nietzsche e Heidegger, principalmente; fenomenologia, de modo geral). Concentra também seu trabalho na articulação/relação entre filosofia e literatura. A partir daí, ocupa-se com questões de arte e pensamento. <http://lattes.cnpq.br/8914094829938347>



ICHTHYS
Instituto de Psicologia e Religião

Inscrições e informações:
(41)3357-9895, 9990-0575
www.ichthysinstituto.com.br

EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA UNINTER

GARANTA UMA CARREIRA MOVIDA PELAS CONQUISTAS

GRADUAÇÃO

- ▶ 30 LIVROS GRATUITOS*
- ▶ LIBERDADE PARA ESTUDAR
- ▶ AULAS AO VIVO OU EM DVD

AGENDE SUA PROVA

PÓS-GRADUAÇÃO

- ▶ MAIS DE 35 CURSOS EM 7 ÁREAS
- ▶ ASSISTA ÀS AULAS DE ONDE QUISER E GARANTA SEU FUTURO

INSCRIÇÕES ABERTAS

GRUPOUNINTER.COM.BR 0800 702 0500

Facinter
Fatec Internacional

UNINTER®
Grupo Educacional

Até a votação
foi uma maravilha:
as Cataratas do Iguaçu
deram um banho.

**CATARATAS
DO IGUAÇU**
Maravilha da
Natureza

As Cataratas do Iguaçu foram eleitas uma das **novas 7 Maravilhas da Natureza**, no concurso que envolveu 440 das mais fantásticas atrações naturais de 200 países e territórios. Uma vitória que representa não só um reconhecimento à beleza dessas águas, mas também um impulso para o turismo da nossa região. Para a Itaipu, é um orgulho fazer parte dessa conquista. **A você que nos apoiou, nosso muito obrigado.**

RABBI, UBI HABITAS?

AGOSTINHO BALDIN

“Mestre, onde moras”?
(Jo 1, 38)

Fazendo eco à liturgia do terceiro domingo do Advento, em algum momento da vida, todos sentimos necessidade de perguntar: “Mestre, onde moras”?

Quem de nós já não esteve no vértice de alguma bifurcação da vida, em que foi preciso escolher uma direção entre duas diante das quais estávamos, para prosseguir na caminhada?

A vida humana nos apresenta um leque de opções ao longo do percurso. Em quase todas as fases de nossa vida foi e será preciso escolher um caminho. Nessa hora de angústia diante de uma decisão a ser tomada, nada melhor do que apelar para Aquele que disse ser O Caminho (Jo 14, 6). Ninguém melhor que Ele será nosso norte magnético, seguro e inarredável.

Por que será que há os que apenam para Ele e há os que dispensam seu discernimento? O mistério envolve o coração humano, em não poucos momentos de seus dias. Sensações de angústia são companheiras de jornada para muita gente. Como na trajetória de nossos dias, há dias fulgentes, com sol a pino, que nos enchem de luz e calor, e há dias borrascosos, em que a bruma nos oculta o rumo certo. A vida humana é uma alternativa constante entre o bom e o mau; entre o bem e o mal. Ninguém está imune a uma dessa duplicidade de situações.

Há os que têm a sabedoria de apelar para quem possa iluminar sua escolha, e se dão bem. Há os que prescindem dessa orientação segura e mergulham no vazio da frustração.

“Mestre, onde moras”? No seio da família bem estruturada em que a solidariedade predomina? Na amizade sincera em que se cultiva o altruísmo generoso em prol do outro? No egoísmo estreito em que prevalece a prepotência do eu e do meu, sempre e com prioridade? No orgulho arrogante em que domina o eifronismo desenfreado e a ausência do sentido de partilha? Na velhice que colhe o que semeou, ou que curte com amargura os dias que desperdiçou? Na juventude que perscruta com olhos ansiosos os dias que se lhe antemostam? Nos menos possuídos na vida com quais sempre convive a expectativa de que um dia a “coisa” vai melhorar? No coração das pessoas de bem que aspiram a coisas mais enobrecentes? Entre as pessoas que se perdem na escuridão do malbarato da vida? Em qualquer uma dessas opções o lugar está reservado para Ele ou para não sei quem...

Não há quem não se veja diante de uma parede inamovível à sua frente contra a qual “baterá a cara” um dia? Ditosos os que, ao afrontarem essa parede fatal, se sentem carregados de pesada cota de bem praticado. Desditosos os que se virem de mãos vazias diante desse obstáculo intransponível. Ditosos os que tudo fazem para tornarem-se cada dia e mais dignos de comparecer diante do Senhor da Vida. Desditosos os que usufruem o que a vida lhes assegura, mas presentem a rejeição de quem lhe deu oportunidade ímpar de segui-lo? Esse é o coroamento de uma decisão tomada, lá atrás, sabe Deus



Agostinho Baldin, doutor em Letras, autor de “Zoon do Verbo” e de “Anseios do Coração, educador do Colégio Marista Paranaense. agostinhobaldin@terra.com.br

quando e onde, mas inevitável e imperiosa.

“Mestre, onde moras”? Não houve e não há na história humana um estado de indiferença diante dos desafios da vida. Nunca podemos dizer que estamos tranquilos, desfrutando a *pax romana*, de que se fala na história do mundo ocidental. Sempre haverá o que fazer e aquilo com que nos entreter em cada passo de nossos dias. Felizes os que não se acomodam e sentem o fogo do entusiasmo – (sopro divino para dentro) - a lhes perpassar a rotina dos dias. Desditosos os que se instalam na modorra da vida e perdem o sentido do bom viver.

Sempre, sempre, há a dualidade fatal que acompanha nossa vida e que nos exige escolha e decisão. Nessas horas, para todos, impõe-se a pergunta ansiosa: “Mestre, onde moras”? Mais uma vez, há os que se acolhem na morada Dele; há os que preferem morar ao relento do nada.

Que este tempo de chegada desse Mestre – o Advento – seja um tempo de escolha sábia do caminho que nos cumpre percorrer nos dias que o Senhor nos destina. “Senhor, onde moras”? Escutemos a resposta do Mestre: “Vinde e vede”. Disponhamo-nos prontamente a segui-Lo como os dois pescadores André e Pedro (Jo 1, 40).

Rabbi, nós também queremos ver onde morais e segui-vos, sem reservas nem pestanejos, em vossa companhia divinizante. Aceitai, Senhor, nossa opção de vida, que almejamos dignificar a cada momento. •

Imagem: reprodução

QUANDO VOCÊ DÁ ESMOLA PARA UMA CRIANÇA, NEM SEMPRE É ELA QUEM GANHA.

Saiba como ajudar de verdade.

Imagem: reprodução



Veja onde encontrar seu jornal, gratuitamente

Instituições de Ensino: PUC-PR, em todos os campi; UFPR, Departamento de Genética; Universidade Positivo; UNIFAE; Studium Theologicum; Faculdades Espírita, Faculdades do grupo UNINTER (FACINTER, FATEC, IBPEX, INFOCO); Faculdade Evangélica do Paraná, curso de Teologia; Universidade Tuiuti; Colégio Nossa Senhora Medianeira; Colégio Bagozzi, Curso de Filosofia dos Padres Xaverianos; FAVI e Ichithys Instituto de Psicologia e Religião, cursos de Pós-graduação Psicologia e Religião e Psicologia Analítica e Religião Oriental e Ocidental; Faculdades ESEI (prof. Elizeu).

Livrarias: Ave Maria, Letternet, Paulinas, Paulus e Vozes, em Curitiba; Chain, em

Maringá, Guarapuava e União da Vitória e Curitiba.

Instituições de Saúde: Hospital de Clínicas da UFPR; Nossa Sra. das Graças.

Paróquias e Igrejas: São Francisco de Paula; São João Batista Precursor; Santo Antonio Maria Claret; N. S. de Salette; do Espírito Santo; Igreja da Ordem; Sagrado Coração Pinheiro (Igreja Preta), Santíssimo Sacramento (pe. João Carlos Veloso), Paróquia São Marcos - Barreirinha, Pilarzinho (seminarista Leandro); Paróquia de Santo Agostinho, Açu (com Suzy, pastoral da Liturgia), em Curitiba; São Pedro e N. S. Perpétuo Socorro, em São José dos Pinhais; Capela São Miguel Arcanjo, em Pinhais.

Outras Instituições: Biblioteca Pública do Paraná; CNBB Regional Sul II, Conferência dos Religiosos do Brasil CRB-PR.

Outros Recebedores Permanentes (via correios ou malote): Lideranças do magistério em Campinas-SP (distribuição pelo Dr. Evaristo de Miranda); juizes, desembargadores, promotores de Justiça e procuradores de Justiça de Curitiba (cortesia de Garante Condomínios Garantidos do Brasil); sócios e colaboradores do Instituto Ciência e Fé e assinantes.

Para assinar o Jornal e recebê-lo por correio, favor enviar o pedido pela e-mail editor.universidade@gmail.com. O custo anual é de R\$ 30,00

JORNAL
UNIVERSIDADE
Ciência e Fé



O Programa Criança Quer Futuro apoia várias instituições que cuidam de crianças e jovens. Para ajudar, escolha um projeto e faça sua doação ou destine parte do seu imposto de renda. Entre no site e saiba mais.

criancaquerfuturo.com.br





ESTRESSE E INSONIA

EDMILSON FABBRI



Dr. Edmilson Fabbri é clínico e cirurgião geral, dirige a Stressclin - Clínica de Prevenção e Tratamento do Stress (www.stressclin.med.br); é um dos diretores do Instituto Ciência e Fé. edmilsonfabbri@gmail.com

Muitos pacientes que nos procuram para tratamento do estresse apresentam comumente queixa de insônia, que é a qualidade ou quantidade de sono inadequada. A definição dela como Distúrbio do Sono é a dificuldade em iniciar ou manter o sono, que pode representar problemas em despertar precoce, apesar da tentativa de dormir. Consequência no dia seguinte: Fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade.

Que tal entender melhor como funciona o mecanismo do nosso sagrado sono?

O sono normal

O sono é dividido em estágios REM (*Rapid Eye Movement*) e NREM (*Non-rapid Eye Movement*). Em indivíduos normais, é iniciado com sono NREM, com o primeiro episódio ocorrendo em torno de 90 minutos, e após isto os dois alternam a cada 90 minutos. Um ciclo completo de sono dura em média 1 hora e meia e passa por quatro fases NREM, seguidas de uma fase REM. Pouco antes de adormecermos, as ondas cerebrais do tipo beta (produzidas quando estamos acordados), são substituídas por ondas alfa, indicando um estado de profundo relaxamento. Cinco a 20 minutos depois, corpo e mente estão prontos para o primeiro estágio do sono.

Características do Estágio NREM

Estágio 1: transição entre a vigília e o sono. Dura de 10 segundos a 10 minutos. Respiração profunda, músculos relaxados e sono bem leve. O relaxamento pode dar a sensação de queda que às vezes sentimos ao adormecermos.

Estágio 2: dura de 10-20 minutos. Ficamos alheios a estímulos sonoros e visuais. Representa de 45 a 55% do período total de sono.

Estágio 3 e 4: sono de ondas lentas. É nessa fase que o hormônio de crescimento

é liberado pela glândula pituitária, e a recuperação muscular acontece. Após 30-40 minutos no estágio 4, pode-se voltar para o estágio 3 e 2; e entrar em REM. É o sono mais profundo e representa cerca de 25% do período total do sono.

Características do Estágio REM

O estágio REM ocupa 20% do total de horas dormidas. O fluxo sanguíneo, frequência cardíaca, respiração, temperatura e pressão sanguínea aumentam, e os olhos se movem rapidamente. Sonhamos, o cérebro fica ativo, porém o corpo permanece imóvel, pois o córtex cerebral bloqueia as atividades por segurança.

O primeiro período REM ocorre de 70-110 minutos após o início do sono e dura de 5-15 minutos. Os 4-6 estágios REM por que passamos numa noite vão aumentando sua duração progressivamente, enquanto os estágios 3 e 4 ficam menores.

Antes de pensarmos em tratamento farmacológico; que, insisto, deve ficar restrito a uma minoria dos casos, primeiro temos que identificar e tentar remover os fatores que contribuem para a insônia. Alguns deles: comportamento de permanecer deitado na cama "esperando o sono", uso de estimulantes próximos da hora de dormir (café, refrigerantes tipo cola ou guaraná, alguns chás, etc...), horários de dormir e acordar irregulares em função de trabalho, estudo ou viagens, assistir a noticiários que nós deixem preocupados, etc...

Por muito tempo tratou-se insônia com "calmantes" tipo benzodiazepínicos. E o que se vê, nos usuários dessas medicações são problemas como dependência e alteração na estrutura do sono, além de sedação, prejuízo na memória, cognitivo e psicomotor, além de seu uso prolongado causar tolerância, caracterizada pelo aumento gradual da dose ingerida para a

obtenção do mesmo efeito.

A retirada abrupta é complicada, pois pode levar a insônia rebote.

Faço estas considerações sobre essa classe em especial, pois é muito grande o número de pessoas que insistem em tratamento medicamentoso para alteração do sono, sem antes tentar uma higiene do mesmo, observando os fatores que podem melhorá-lo, antes de pensar e os remédios.

É claro, existem novas drogas, chamadas hipnoindutoras que têm efeitos muito menores no dia seguinte e também suas retiradas são mais tranquilas.

Muito se fala na melatonina que é um hormônio produzido pela glândula pineal e está envolvida na regulação do ciclo sono - vigília. Está disponível mais facilmente nos EUA, porém não se conseguiu comprovar a eficácia de sua ação quando manipulada.

Muitos estudos para desenvolvimento de novas drogas estão em curso, face à importância da temática. O que mais orientamos nesses pacientes, primeiramente é perceber que a insônia, normalmente, é consequência do estresse. Em assim sendo, trabalhamos no controle dos fatores estressantes. Mudanças comportamentais, que infelizmente sabemos da dificuldade de obtê-las são uma prioridade. Atividade física regular, atividades de lazer, diminuição do contato com noticiários noturnos, leitura agradável, banhos relaxantes, diminuição das atividades excitatórias noturnas que nos mantêm "ligados" já produzem um bom efeito terapêutico.

De qualquer maneira esse caso de dúvidas, claro, seu médico saberá orientá-lo para melhorar essa que é uma condição vital para o ser humano.

Então, a partir de agora, bom sono, bom sonhos. •



Um espaço de silêncio e encontro para você.

A 20 minutos de Curitiba por asfalto, doze mil metros de área verde e mata nativa é o melhor exemplo de quanto pode oferecer um local para retiros, estudos universitários, reuniões empresariais ou treinamento profissional.



À sua disposição na CASA PE. REUS: bosque e paisagem de serra, lobby para eventos, moderno auditório para 100 pessoas, área aberta e cobertura, campo poliesportivo; refeitório e cozinha.



Morro Anhangava, área de preservação permanente, paisagem inspiradora.



CASA DE ESTUDOS E RETIROS
Pe. João Batista Reus
Ao pé da serra do mar

Informações e reservas:
(41) 8809-4144 e (41) 3243-2530
instituto@cienciaefe.org.br
www.cienciaefe.org.br

LANÇAMENTOS



ENTÃO É NATAL...
Uma antologia
João Leonel

A obra pretende preparar o leitor para a celebração do Natal de uma forma diferente: através de uma perspectiva literária. Os textos foram escritos por diversos autores, a maioria professores universitários da área de Letras nas mais importantes universidades brasileiras. Os textos são curtos, numa mistura de gêneros que vai da crônica ao conto, das reminiscências à poesia. Permeando todos eles, o chamado aos encontros familiares, à reflexão, à emoção que a data propicia.

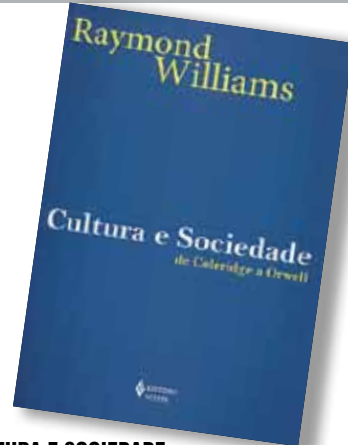


Rua Voluntários da Pátria 225
Curitiba PR
(41) 3224.8550
www.paulinas.com.br



POR QUE SER CRISTÃO?
Timothy Radcliffe

Por que ser cristão? É a instigante pergunta que inquieta muitas pessoas. Ao longo das páginas desta obra, o autor vai tecendo a resposta, envolvendo o leitor, que se torna seu interlocutor. Uma das razões para ser cristão é o próprio Deus, referência última de tudo o que existe. Se alguém pensa a religião como algo "usável", estará reduzindo-a a um bem de consumo. Mas se está voltado para Deus, isso fará a diferença no modo de viver. A vida dos cristãos deve ser marcada pela esperança, liberdade, felicidade e coragem. Se não for assim, que tipo de testemunho estará dando?



CULTURA E SOCIEDADE
De Coleridge a Orwell
Raymond Williams

Claro e estimulante, Cultura e Sociedade subverte a crítica e o pensamento histórico convencional revelando como a própria noção de "cultura" foi desenvolvida em resposta à Revolução Industrial e às mudanças que essa trouxe em suas águas. Entre os escritores considerados estão Burke, Ruskin, Shaw, Lawrence, T.S. Eliot e Orwell. Um clássico reconhecido, Cultura e Sociedade continua sendo tão intelectualmente provocante e tão revolucionário quanto antes.



Rua Emiliano Permetta 332
(41) 3233.1392 - Curitiba PR
www.vozes.com.br



CRISTIANISMO
O mínimo do mínimo
Leonardo Boff

Este livro foi escrito para cristãos e não cristãos, interessados pelo essencial da mensagem cristã. Nesse livro o autor condensa uma visão do Cristianismo fruto de 50 anos de intensa atividade teológica, de pesquisas minuciosas em mais de 70 escritos e de muitos diálogos com diferentes autores religiosos e sociais. Leonardo Boff propôs-se, como uma espécie de canto de cisne, dizer em poucas palavras, o que quer o cristianismo e qual a contribuição que trouxe para a história da humanidade. Encontramos nesta leitura todas as contradições da condição humana, mas também se encontra uma proposta de sentido das mais generosas do ser humano e do universo, chamados a uma suprema realização no coração do Mistério dos mil nomes, resumidos na palavra Deus.



LEGISLAÇÃO DO CONDOMÍNIO
Coletânea prática
Luiz Fernando de Queiroz (Org.)

A obra (2ª edição revisada e atualizada) traz todas as leis e normas legais relacionadas a condomínios horizontais e verticais. A característica principal do condomínio é a convivência simultânea dentro da unidade privativa e das áreas comuns. Todo morador tem direito e dever igual ou na proporção da fração ideal de cada condômino. Os autores, Luiz Fernando Queiroz e Olga de Queiroz Krieger, fizeram um trabalho de pesquisa, seleção e revisão que faz do livro uma fonte permanente de consultas - com índice alfabético remissivo.

Editora Bonijuris e J.M. Editora



A PRIMEIRA CONFISSÃO
Giuseppino de Roma

Este pequeno livro é dedicado às crianças que se preparam para a primeira confissão sacramental. Dirige-se também aos pais e catequistas, que participam desse momento tão importante. A primeira confissão é ocasião de um alegre abraço com Deus, nosso Pai bondoso, de um maravilhoso encontro com nosso amigo e irmão Jesus e com a comunidade cristã: uma grande família na qual aprendemos a nos perdoar, amar e ajudar uns aos outros.



Praça Osório 389
Curitiba PR
(41) 3223.8916
www.avemaria.com.br



PERGUNTAS SOBRE DEUS
Esclarecer mal-entendidos e abrir horizontes
Javier Garrido

O que oferece a fé cristã? É possível conhecer Deus? Deus intervém? Existe um além?... Quem não tem dúvidas sobre a fé? Nesta obra, Javier Garrido recolhe perguntas de pessoas reais e as responde de forma clara, direta, sincera, sensível e compreensiva. Suas explicações esclarecem mal-entendidos e abrem horizontes.

Onde encontrar?
Livraria do Chain
Livrarias Curitiba

Site: www.roseanigra.com.br
Telefone: 3243.2530
E-mail: alma.mater.editora@gmail.com

Agostinho Baldin

Professor aposentado, doutor em Letras (UFSC - 1974), faz revisão de teses, dissertações, monografias e congêneres, digitação de trabalhos, com competência e rapidez.

Tel.: (41) 3203-2823 agostinhobaldin@terra.com.br

DECIFRANDO A OBESIDADE
Conheça a causa e descubra o melhor tratamento
João Pinheiro

Seguindo os avanços da biogenética, este livro rastreia de forma inédita o problema da obesidade a partir da descoberta dos genes CS25T, 3826G, entre outras presentes no DNA. Este livro consegue "traduzir" através de uma linguagem de fácil compreensão algumas dessas informações, explicando o que realmente ocorre no metabolismo do obeso, além de indicar os passos do que se pode chamar tratamento integral com resultados.



Rua Gal. Carneiro 441
Curitiba PR
(41) 3264.3484
www.livrariadochain.com.br

ROTEIRO DE PRÁTICAS PARA A REABILITAÇÃO AUDITIVA E DISTÚRBIOS DE APRENDIZAGEM
Geisa Wantowsky Pizzano

Livro de atividades práticas é auxiliar no trabalho de desenvolvimento da linguagem, através de um roteiro prático, com cantigas infantis, brincadeiras do cotidiano, observações de situações e fatos concretos que possibilitem transformar essas atividades num ensinamento prático, lúdico e prazeroso.

Amaria
Evolução da Consciência e Transformação Pessoal
Irmão Vitor Caruso Jr.

O Que Você faria se Você Evoluisse? Amaria
Evolução da Consciência e Transformação Pessoal
Irmão Vitor Caruso Jr.

O livro aborda as experiências que Vitor viveu através dos ensinamentos que recebeu de seus mestres. Fala também de seus estudos e práticas, e da transformação que isto trouxe para sua vida. Além dos anos de atendimentos terapêuticos. Fé, devoção, ciência, paranormalidade, sidhis, religiosidade e espiritualidade. Amor. Um livro escrito com amor e por amor. Desde a cura extraordinária de seu câncer, sua transformação pessoal de executivo financeiro para uma figura de expressão espiritual, o livro traz a experiência de mais de 10 anos no auxílio terapêutico e evolutivo das pessoas. Aprendizados da proximidade com o Prof. Hermógenes, os ensinamentos com Thich Nhat Hanh, até receber deste a ordenação no Zen, e as transmissões recebidas diretamente do Dalai Lama, são experiências que se somam ao estudo Cristão do Prof. Carlos Pastorino e do filósofo espiritualista italiano, Pietro Ubaldi. O livro aborda, entre outros temas: o Segredo de Fátima, do Papa João Paulo II, reencarnação, mediunidade, pesquisas sobre saúde e longevidade, cura do câncer e técnicas terapêuticas.

CIÊNCIA MEDITATIVA
www.cienciameditativa.com
Fone 41 3242-6699

LIVRARIAS CURITIBA
www.livrariascuritiba.com.br
Fone 41 3330-5191

Multiplique seu anúncio por três

Em Panorama do Turismo o seu anúncio ganha mais visibilidade. Ele é visto na revista impressa, na eletrônica e na internet. O universo de leitores reúne consumidores finais e profissionais do trade. Fale direto com eles anunciando em uma mídia de confiança.

Reserve seu espaço: 41 9106.6852
dircomercial@panoramadoturismo.com.br

Confira mais em www.panoramadoturismo.com.br

Drª Kátia Regina Goebel Nichele
Psicóloga
CRP 08/14193

Edifício Asa
Rua Voluntários da Pátria, 475
18º andar - conjunto 1809
Tel: 3093-5951 - 8862-1377
Cep 80020-926 - Curitiba - Paraná



Fundado em 1995
Utilidade Pública Municipal
(Lei 9.025, de 31 de março de 1997)
Utilidade Pública Estadual
(Lei 11.614, de 25 de novembro de 1996)

www.cienciaefe.org.br
instituto@cienciaefe.org.br

Endereço administrativo:
Casa Pb. Reus
Rua Maria Leal de Oliveira s/n, Planta Suburbana - Piraquara PR
Fone (41) 3673-2316

Endereço exclusivamente para correspondência:
Av. 7 de setembro 5569, ap. 1101
CEP 80240-001 - Curitiba PR

Presidente Aroldo Murá Gomes Haygert
Vice-Presidente Cicero Andrade Urban
Diretor Financeiro Paulo Sérgio Piasecki
Diretor de Relações Comunitárias Celso Ferreira do Nascimento
Diretor Jurídico Paulo Sérgio Piasecki
Secretário Geral Antônio Carlos da Costa Coelho
Secretária-Adjunta Lúcia de Fátima Nório Duarte

Conselho Consultivo
Belmiro Valverde Jobim Castor
Elizabeth Bettiga Castor
Luiz Fernando de Queiroz
Ellin Tallarek de Queiroz
Luiz Carlos Martins Gonçalves
Maria Aparecida Martins
Jean Carlos Seltti
Helôisa Sá e Silva Ferreira
Jonas Pinheiro
José Felipe Engler
Jane Marie Uhik
Newton Finzetto
Pretextato Taborada Ribas
Celso Ferreira do Nascimento
Hélio de Freitas Puglielli

Conselho Fiscal
Padre Ricardo Hoepers
Eioldi Freire-Maia
Belmiro Valverde Jobim Castor
Elizabeth Bettiga Castor
Luiz Carlos Martins
Maria Aparecida Martins
Jubal Sérgio Dohms

Diretoria de Cursos
Euclides Gerônimo Scalco
Evaristo Eduardo de Miranda
Eioldi Freire-Maia
Waldemiro Gremski
Cicero Andrade Urban
Pe. Ricardo Hoepers

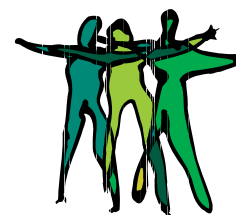
Diretoria de Tecnologia
Waldemiro Gremski
Cicero Andrade Urban
Antônio Strano
Eioldi Freire-Maia
Evaristo Eduardo de Miranda
Antônio Felipe Wouk
Edmilson Mário Fabris

Diretoria de Pesquisas Sociais
Euclides Scalco
Antônio Strano Vieira
Cicero de Andrade Urban
Jubal Sérgio Dohms

Diretoria de Teologia
Rev. Jean Carlos Seltti
Padre Ricardo Hoepers
Antônio Carlos da Costa Coelho
Antônio Strano Vieira

“ Além de inovar na forma de abordar, o Colégio SESI conduz o ensino de modo apaixonante. A motivação é sempre imensa e intensa, pois educar vai além do explicar simplesmente. ”

Luciana Mainardes Barbosa - Professora de Língua Portuguesa na Unidade do Colégio SESI - Cidade Industrial de Curitiba (CIC) - PR.



COLÉGIO
SESIPR
Ensino Médio

Pense em uma metodologia inovadora e apaixonante, que dá asas para professores e alunos voarem longe e colocarem em prática seus valores e ideias. Assim é o Colégio SESI, a maior rede de Ensino Médio particular do Paraná. Já são 44 unidades e 11 mil alunos, que vivenciam todos os dias o real significado de trabalho em equipe, ética e responsabilidade social.

Acesse www.colegiosesi.org.br para saber mais, cadastre seu currículo e venha redescobrir o prazer de ensinar e aprender.

