



PROPRIEDADE: TUPOMI
 DISTRIBUIÇÃO: GRATUITA
 EXEMPLARES: 100
 EDIÇÃO: MENSAL

MORADA: Rua João Maia 394 A 4475-643
 Santa Maria de Avioso
 CONTACTOS: 916 813 819
 MAIL: geral@tupomi.com
 SITE: www.tupomi.com

Jornal

Novembro de 2007

Espiritualidade VS Cancro

Investigadores comprovam que a espiritualidade poderá influenciar doentes em tratamento de quimioterapia. A qualidade de vida é influenciada pelas crenças e comportamentos de cada um.



“... doentes que apresentavam índices de espiritualidade mais elevados sentiam menos os efeitos secundários do tratamento...”

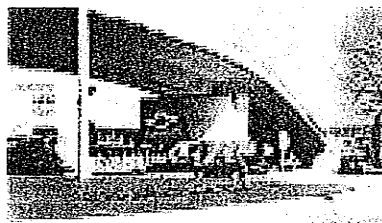


Pág.7

Ex Sem Abrigo

Em Janeiro de 2007 rumou noutra sentida, abandona as ruas e conquista o seu próprio bem-estar.

Ao fim de algum tempo a viver na zona da Areosa, encontra emprego, casa e mulher.



Pág.8

NATAL 2007

Ronda extra dia 24 de Dezembro: início às 19h, com entrega de rabanadas, bolo-rei, aletria, vinho do Porto e presentes.



TUPOMI

Templo de Umbanda
 Pai Oxalá e Mamãe Iansã

Sessões aos sábados às 16h e totalmente gratuitas

“Gente muito melhor do que eu, que tenho ficado a pensar neles com uma pequena pontada de culpa.”

Belmiro

Pág. 3

Umbanda	Pág. 2
Depoimentos de convidados	Pág. 3
Aniversário do Exército	Pág. 4
Histórias dos Voluntários	Pág. 4
Os nossos Fantasmas	Pág. 5
Novembro: O mês dos Caboclos	Pág. 6
Espiritualidade VS Cancro	Pág. 7
As últimas	Pág. 8



A NOSSA UMBANDA



Aqueles que já conseguiram erguer um pouco do véu do conhecimento e encontrar meios para o seu aperfeiçoamento espiritual, devem partilhar até onde é possível, tudo o que

descobriram e adoptaram como verdade.

O que já alcançamos, embora nos pareça pouco, representará muito para os que nada têm e vivem debatendo-se em crenças errôneas, angústias, ignorância e preconceitos. Procurando dignidade, sentido e coerência para o seu caminho espiritual.

Estamos preocupados com os que caminham tropeçadamente pelos atalhos, procurando a mesma estrada que já encontramos e, a estes é dedicado esse pequeno trabalho. Talvez o tempo perdido batendo em portas falsas venha a desiludi-los de tal modo que, não acreditam mais num portal que lhes seja aberto por alguém de boa vontade.

Nossa missão é, portanto a herança mais valiosa que podemos deixar nessa existência, será o grau de aperfeiçoamento e conhecimento que tivermos conseguido e transmitido ao nosso semelhante.

Torna-se difícil conceituar em poucas palavras, as bases principais da Umbanda que praticamos.

Mas fundamentalmente a nossa Umbanda baseia-se em:

Na existência de um Deus Único, incognoscível, criador, onnipresente, origem de todas as vibrações;

Na existência de Jesus, o Cristo, a quem chamamos de Oxalá, modelo de perfeição e conduta que buscamos alcançar;

Na existência de vibrações no Universo que denominamos ORIXÁS;

Na existência de entidades espirituais que se encaixam nessas vibrações;

Na existência de planos espirituais de evolução;

Na existência do espírito, sobrevivendo ao corpo físico do homem, em caminho de evolução e buscando aperfeiçoamento;

Na reencarnação e na lei cármica de causa e efeito;

Na prática da mediunidade sob as mais variadas apresentações;

Na prática da caridade material e espiritual como meio de evolução;

Na crença de que o homem vive num campo de vibrações que influem na sua vida e que essas vibrações podem ser manipuladas quer para o seu próprio bem, como fazemos, ou para o seu próprio mal, como combatemos.

Tudo isto é Umbanda, religião de fé, luz, caridade, esperança e primordialmente de amor ao próximo.

Pai Artur de Xangô

A Coluna do Chefe: É HORA DE PAZ

PAZ



"Um rei na Índia antiga ficou curioso a respeito do significado da Paz.

Convidou todos os mestres e filósofos das suas terras e pediu esclarecimentos. Cada um desfilou suas teorias, mas o Rei ficou insatisfeito, sem compreender de facto em que consistia a Paz.

Nesse período estava de visita à cidade um

professor estrangeiro que, havendo tomado conhecimento das inquietações do rei, apresentou-se a ele e disse:

- Fora do vosso reino vive um velho sábio. Ele é tão velho que dificilmente conseguiria chegar até Vossa Majestade. Talvez ele possa responder a vosso anseio.

O rei partiu ao encontro do sábio e, quando chegou à sua casa foi conduzido em silêncio até à cozinha. Lá o velho homem pegou um grão de trigo, que colocou na mão do rei, dizendo:

- A resposta é esta.

O monarca, orgulhoso demais para pedir explicações, levou o grão para o seu palácio e guardou-o numa caixinha de ouro. Todos os dias abria a caixa em busca de algum tipo de resposta. Mas nada acontecia, por mais atentamente que observasse.

- Todos os dias examino o grão de trigo, porém não acho resposta alguma. Por favor explique-me o que está acontecendo.

- Vossa Majestade, se guardar esse grão numa caixa nada acontecerá... talvez apodreça. Entretanto, se permitir que o grão se relacione com outros elementos ar, água, terra - ele poderá germinar, produzir campos de trigo e alimentar a muitas pessoas."

Se guardarmos a Paz (o grão) para nós mesmos (a caixa) não obteremos benefícios. Mas se multiplicarmos o seu potencial, partilhando-os com outros, ele pode germinar e alimentar multidões.

E fez-se então, a hora de paz. Os povos calaram-se simultaneamente e ouviram a voz das águas, das montanhas, da natureza, dos animais e nada mais. O ar soprou forte fazendo folhas rodopiarem, ninguém agiu nem falou, ninguém se moveu, e então, a humanidade entrou na imensidão do silêncio e vivenciou a mais perfeita paz. Naquela hora nenhuma arma foi accionada, nenhuma máquina ligada, nenhuma agressão foi cometida, nenhuma sirene soou, nenhum alarme disparou, apenas funcionava o que a vida cuidava e pela primeira vez, a humanidade conheceu a paz.

Minutos antes de terminar, todos estavam armados com uma pequena semente, que ao soar o sinal programado, foram lançados à terra. Em todo o Mundo a paz foi semeada, na Terra e no coração de cada um.

Somos todos irmãos, somos todos iguais, somos filhos da Terra, do Sol, da Água e do Ar, somos todos peregrinos por esta Terra, com a mais intensa missão que é promover a paz.

A hora da Paz, é uma linguagem que há-de vir para ficar e pacificar, que traduz união e igualdade, a fé, a esperança e o amor... esta é a linguagem da Paz, que será falada, sentida, cantada, em todo o planeta terrestre. Escoará pelos confins da alma e expandir-se-á pelo imenso universo.

É a linguagem da Paz que todos conhecerão, que virá de dentro de cada ser, para promover a união, até que um só povo, um povo multicolor de mãos dadas dançará entoando a mais bela canção, todos com uma só voz, unidos em nome da PAZ.

Yalorixá Elsa de Oya

ROLBARÃO Rolamentos

LUSOFORMA

ELECTROLUX



**CELEBRANDO A VIDA
NUMA NOITE SUBLIME**



Belmiro

E, por isso, tentamos aliviar a consciência cumprindo a nossa missão com actos de caridade, na verdade ficamos como que aliviados, mas não cura e sempre fica qualquer coisa a corroer por dentro. Talvez esta seja uma forma boa de sermos incomodados, pois obrigamos a fazer algo que nos alivie e os alivie a eles também evitando o aparecimento de outros ou até eventualmente de nós mesmos. Jamais saberemos ao certo quantos são, na maioria das vezes passamos por eles no nosso quotidiano e tampouco nos apercebemos. A Sopa quente aquece e fornece energias aos corpos martirizados pela vida dura das ruas, mas é no carinho numa troca de palavras, e na atenção prestada aos desabafos escutados pacientemente, que uma luz lhes é transmitida àqueles olhos tristes e muitas vezes sem vida alimentando-lhes o espírito. Nas nossas rondas de quinta-feira todos se conhecem, os que esperam e os que chegam, e os locais desta cidade por onde passamos que não têm paredes, tectos e nem conforto mais parecem uma enorme casa numa ainda mais enorme família. Uma coisa é certa: Os sem-abrigo jamais deveriam ser rotulados friamente como algo incómodo, ou até mesmo estranho ao nosso caminho, e que por um acaso da vida estão ali. Existe uma alma em cada um deles e, muitas vezes uma vida cheia de recordações, de sentimentos, de desejos e mesmo de sonhos. Como ser humano, esta realidade é frequentemente esquecida ou ignorada. Eles possuem todos os direitos como qualquer um de nós para andar nas ruas, sentar tranquilamente nos jardins, falar com os transeuntes e frequentar os estabelecimentos para eventualmente tomar uma bebida. Nesta nossa ronda esteve uma noite fria, sinais de Inverno que não vai tardar. Entretanto, a quantidade produtos que nos foi oferecida para esta ronda foi abundante. No final, tivemos os 200 kit's prontos e também alguma roupa para dar, juntamente com os poucos e muito procurados cobertores. A ronda correu de uma forma mais tranquila do que é habitual, pelos comentários que ouvi dos meus companheiros. Saímos para a ronda como de costume cerca das 21h e às 1h30

estávamos a terminar. Deu tempo para conversar com quem nos procurou, e para passar mais uma vez para tentar encontrar mais alguém para entregar mais alguns kit's (carinho nome pessoal que atribuo aos kit's) e que me parece apropriado pelo que vi. Infelizmente já não encontramos mais ninguém e, uma coisa me assaltou à mente: talvez eles sejam mais organizados que muitas pessoas e por isso os que não estiveram na hora normal da ronda já não voltaram depois. Fiquei sensibilizado com as caras de aprovação, por parte de alguns condutores que passaram quando estávamos a fazer as entregas. É uma sensação intensa e agradável, constatar e sentir como podemos ser úteis aos mais desfavorecidos da sociedade com pequenos gestos de solidariedade e caridade. A atitude dos voluntários antes da ronda, no TUPOMI onde se prepara a deliciosa Sopa, (que eu comi e adorei) e os 200 kit's (carinho) para essa mesma noite, é simplesmente incrível. Tamanha é a entrega e o carinho com que desempenham cada tarefa. Os apertos de mão fortes e intensos quase desesperados, os hálitos compartilhados, os rostos escondidos ou mesmo sorridentes surpreendentemente iluminados ou surpreendentemente obscurecidos, alinhados numa só vez em fila, esperam ansiosos a sua vez com algumas cotoveladas silenciosas à mistura e outros com um sensível e estranho acanhamento que sentem de se aproximar e pedir um kit ou até mais um pouco de sopa, num rosto que mostra uma perplexidade de não entenderem o que estão a sentir.

Famintos de um cobertor, umas peúgas ou mesmo umas cuecas.

Uma quase surda súplica por umas cuecas...

Entristecidos pela impotência de controlar a própria vida, do nada chegam, espancados, aleijados (o João e a sua bikla), sujos, com chagas, inchados, magros, trémulos, viciados, desesperados, famintos....

A nossa maior luta deve ser eternamente não sucumbirmos à indiferença.

Não esquecermos que por trás dum pele insensível e quase morta, existe uma imensa energia branca e pura, que lhe empresta o uso.

Por mais espremido que esteja o fruto sempre deita o sumo, e da feita e da dor sempre brotará a saudade.

"Olhamos os sem abrigo e sentimo-nos incomodados e impotentes."

Sei hoje, depois desta minha ronda como caloiro, que existem lindos seres humanos, que independentemente das agruras do tempo e até das suas vidas, levam todas as semanas carinho, amor, calor, alimento e palavras de conforto a esses sem abrigo, muitos deles invisíveis à luz do dia.

Gente muito melhor do que eu, que tenho ficado a pensar neles com uma pequena pontada de culpa.

Fica aqui e bem expresso o meu reconhecimento pelo trabalho que fazem e deixo o meu desejo para os que aquecem e para os que gelam de frio, as melhores noites de ronda possíveis.

A nossa maior grandeza, a nossa incomparável beleza, a nossa humanidade...

Só existe se tivermos a capacidade de nos renovarmos continuamente a cada momento da nossa Vida nesse sentimento único e indefinível que é o Amor.

Termino deixando algo que eu li e que dedico à Alma deste Exército de Oxalá.

"Às vezes fico triste, muito triste, assim um sentimento qualquer que invade quem por mim passe, um estado qualquer de solidão que desconhecia em mim, tenho vontade de passear pelo jardim e sentar-me na erva a observar o mundo à minha volta e penso sempre, como se ainda fosse possível pensar, na vida que poderia ter tido se não tivesse tido a infelicidade de perder tudo o que amava..."

Quando discutem comigo dizem-me coisas muito feias, "Vai trabalhar!", "Estás assim porque queres, és esperto!", eu ouço e calo, em parte têm razão mas eles não sabem como é difícil começar do zero, quando não se tem nada quer-se tudo de uma rajada e fica -se pelo querer... eles não sabem como é difícil curvar os olhos e agradecer as moedas que me dão, não sabem o que custa levantar-me todos os dias da minha caixa de papelão e lavar a cara na água encardida e não sabem, não sabem nada, pensam que sabem tudo, não sabem o que custa perder o mundo com a perda do corpo de quem amamos.

Não ficar mais assim mas agarro-me a quê? Assim ao menos, de uma ou de outra forma, tenho a minha estabilidade e vou vivendo, aposto em mim? Quando? Haverá alguém interessado em apostar num sem-abrigo? Se houver digam-me onde está esse anjo quero encomendar já o meu milagre!"

Belmiro

MISTER SPEEDY



**Parabéns a você
Nesta data querida
Muitas felicidades
Muitos anos de vida**

No dia 19 de Outubro comemoramos o primeiro aniversário do nosso Exército, na sua sede, com todos os seus Guerreiros presentes e alguns convidados. Foi uma noite que começou com muitos desejos e terminou com a sensação de missão cumprida. Depois de cantados os Parabéns a Você e cortado o bolo (gentilmente oferecido pela D. Beatriz – Pão de Mel), separamos uma fatia para cada amigo. Pois é graças aos nossos amigos das quintas-feiras que temos oportunidade de fazer este trabalho.

Solidariedade

ajudar nosso irmão
sem nada dele esperar
dá a tua mão
aquele que precisar

quero com isto dizer
que somos todos irmãos
não podemos esquecer
muçulmanos, judeus ou cristãos

sei que tens amor
sei da tua bondade
oferece teu ardor
á nossa comunidade

com amor tudo consegues
com amor incendeias
com amor persegues
com amor das tuas ideias

também sei que és capaz
de outros ajudar
nem que sejas fugaz
tu os irás agradar

ideias com sortido
para novas experiências
ideias sem partido
mas sábias de vivências

não tenhas vergonha de ser
homem de voluntariado
tu até vais crescer
e por muitos agraciado

com vivências ou não
urge trabalhar
para todos termos pão
e a vida partilhar

teu coração é imenso
imensa a tua vontade
teu amor é denso
alarga tua bondade

Gisela Nunes

CORREIO DO LEITOR

Todas as edições colocaremos uma questão aos nossos leitores, posteriormente as respostas serão publicadas. A sua opinião poderá ser muito útil no nosso trabalho.

Questão:

QUAL A SUA OPINIÃO SOBRE ESTE PROJECTO?

Poderá responder-nos para o seguinte e-mail:
geral@tuponi.com



Adelaide Nunes

Tudo começou no dia 19 de Outubro do ano 2006.

Fui convidada a integrar um grupo de pessoas que se propunham a praticar o voluntariado, aí começou a minha primeira experiência. Já tinha pensado e repensado numa forma prática de contribuir, pensei nas aldeias de crianças carenciadas, nos hospitais, nos lares de idosos... mas quando estava próximo de acontecer, surgiu esta oportunidade.

Ouvia falar, a minha filha, tinha-me contado a sua experiência, via nas estações de televisão, escassas eram as notícias, mas lá apareciam sobre os mais necessitados.

Naquele dia estava ansiosa, para saber o que iria encontrar, pois era uma acção totalmente desconhecida.

Chegou o momento da partida, os carros estavam apetrechados de alimentos e roupas, que se destinavam aos que íamos encontrar, que vagueiam nas ruas da cidade do Porto.

De facto foi uma sensação rica, pois senti-me útil, em poder ajudar os mais marginalizados da sociedade. Nessa noite, a primeira de muitas, não consegui dormir. Dei comigo a pensar nas tantas situações que vi, nas pessoas, nas crianças, alguns doentes... e acima de tudo não terem onde dormir. Vi mães jovens, como eu já fui, sem terem nada para alimentar os seus filhos, até mesmo com falta de força para conseguirem dar a volta e tudo fazerem para construir um futuro. Todos sabemos que o caminho não é fácil, mas de um jeito ou de outro podemos contribuir para melhorá-lo. Basta termos força, vontade e aceitar ajuda. Aí eu pensei, que vale a pena não desistir dos nossos sonhos, que irei continuar a lutar... E... quando nessas noites, ausentes do nosso lar, analiso a minha filha (a falar com quem tem que falar, a dar uma sopa...) que também faz o mesmo trabalho que eu e, agradeço por algum sacrifício que fiz para ela hoje estar onde está, ser o que é, dou-me conta que se de alguma maneira não gíSo tivesse feito, actualmente tudo podia ser diferente nos nossos percursos.

Eu faço o voluntariado no Exército de Oxalá com uma enorme vontade e carinho, porque é dar um pouco de mim sem nada receber em troca.

Recebo em troca: um sorriso, "boa noite", "olá menina" e "obrigada". É assim que os sem abrigo tratam, os voluntários do Exército de Oxalá.

Chegamos ao fim da nossa Missão e todos sentem que o nosso dever foi cumprido.

Passado um ano de ser voluntária neste incansável e bonito Exército, sinto que há mais a fazer, muito mais... mas com a nossa vontade, crença e dedicação, chegaremos ao que nos propusemos.

No meu percurso de vida ser voluntária foi e continuará a ser uma oportunidade muito enriquecedora.

Paz e Amor para todos

Adelaide Nunes

**MIRA PARQUE
Confeitaria**

RAZÃO DA VIDA

Esperança
Sorrisos
Ondas cristalinas
Vento disperso
Abraçam o Universo.

É a luz ao entardecer
O ar do rio brilhante e luzidio
Marés vivas deslumbrantes
O verde do campo
Que nos fazem viver.

Os Animais são flores
As flores são cores
E entrelaçado na chuva e no sol
Emerge o arco-íris
Com gestos de Amor.

O Destino descansa e nos protege
Nos caminhos, nas estradas
Nas teias das encruzilhadas.

Uma luz brilhante nos guia
E vagas de Amizade entram no nosso
coração.
É o Amor, a Bondade e o Perdão
Que nos fazem dar a mão.

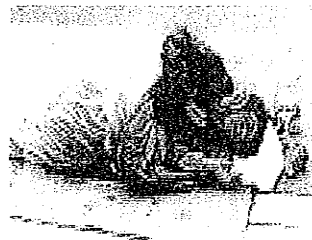
Esta é a razão da vida!

Céu Guimarães

Pensamento...

" Não existe maior acto de coragem do que um ser humano se vencer a si próprio, encontrando assim o caminho por onde todos possam passar em direcção á felicidade, esta verdade é tão importante que inevitavelmente tem de ser descoberta sozinha "

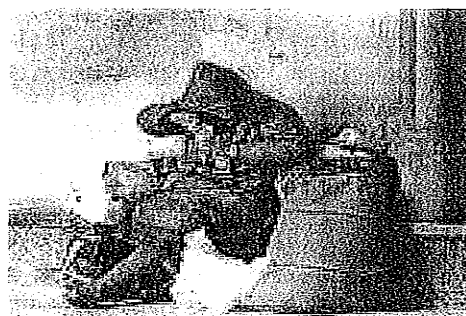
Belmiro



*"Quem me
leva os meus
fantasmas"*

É um tema que passa para além da pele, capaz de abanar estruturas, de nos fustigar, questionando-nos sobre o nosso eu, os fantasmas que guardamos e dos quais buscamos a libertação.

Se por si só, a música, não fosse suficiente para nos tocar, vem equipada com um vídeo-clip (www.youtube.com), que transforma os fantasmas íntimos em fantasmas sociais. Filmado quase todo nas ruas do Porto o clip é habitado por um conjunto de olhares inquisidores, não de actores, mas de alguns dos sem-abrigo que povoam a Invicta, caras que conhecemos senão dali de qualquer outra parte. Olhares que nos fixam e em que nos fixamos – é impossível não ficar colado ao ecrã tal é a força dos olhares que vão passando – olhares de dor, de revolta, de indiferença ou de ausência. Quando passamos por eles na rua tendemos a afastar o olhar dos olhos de quem nos estende a mão, nos "arruma" o carro ou apenas vagueia no seu mundo de andrajos e ausências, seja por vergonha, por pudor, por medo ou simplesmente por pura indiferença. Este clip dá-nos, a oportunidade; mais concretamente obriga-nos a olhá-los, a olhar o que de mais profundo e íntimo há em cada um destes "fantasmas" – os olhos – eles próprios repletos dos fantasmas de cada um e onde, afinal, se reflectem os nossos próprios fantasmas, os que escondemos e com os quais, a espaços, lutamos.



Marta Espírito Santo

NUNO RANGEL UNIPESSOAL LDA
Rolamentos e Acessórios de
Automóveis

B.A.
Bares
Automáticos

LONGA VIDA



Caboclos, os guerreiros de Aruanda



Caboclo Guerreiro

**Tu és a nação do Brasil,
Tu és a nação brasileira,
caboclo**

As cores da nossa bandeira.

**O verde a esperança,
O amarelo o desespero,
E o azul traz a liberdade,**

**De todos os caboclos
brasileiros**

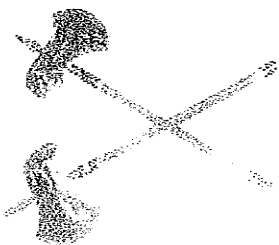
Oké Caboclo Arolê, esta é a sua saudação, nos rituais de Umbanda são representados pela cor verde, devido à sua grande proximidade com o

Orixá das Matas, Oxossi, e também por serem os grandes bastiões das matas e selvas dentro da religião.

Os caboclos surgem na religião umbandista com o nascimento da própria religião, dado que os fundamentos ritualísticos e ideológicos da Umbanda foram transmitidos pelo caboclo sete encruzilhadas, ainda no tempo em que o Brasil vivia sob a haste dos barões de café. Os caboclos são a representação das antigas populações indígenas que habitavam nas matas brasileiras. É por esse motivo que quando estão em terra, através da incorporação nos médiuns, utilizam paramentação à base de penas de aves e pinturas rústicas nas suas faces realizadas com pembas coloridas, de cor verde, amarela e azul, ou seja as cores cujo o caboclo representa: Amarelo – O sol, Verde – as matas e selvas e Azul – as águas doces como de rios e cachoeiras. Também os seus penachos de penas são dotados de diversas cores onde são representados os elementos essenciais da natureza, ou seja, o fogo, o ar, a terra e a água.

Tal como já referido, os caboclos têm uma grande relação com as matas e selvas, dentro delas a sua principal actividade é a caça, mas por outro lado, utilizam o melhor que as plantas podem oferecer-nos, principalmente do ponto de vista medicinal com a utilização de ervas e plantas com o fim de dinimir os problemas relacionados com a saúde. Para tal efeito, para além das ervas, eles usam a força vital das pedras, que no ritual são chamadas de "faca", onde através das forças espirituais utilizam-nas para problemas de pendor circulatório, como problemas do foro cardíaco e varizes, mas para que tal seja possível, é necessário que as pessoas tenham fé no trabalho destas grandes entidades de luz, dado que sem fé nada é possível.

Por outro lado, é necessário referir a grande ligação que esta entidade tem com o Orixá. O caboclo de cada médium está sempre ligado com o Orixá que roda na sua cabeça, é por este motivo, que normalmente o nome do caboclo esta ligado a características do Orixá de cabeça do médium, e as próprias cores do caboclos acabam por ser a cor caracterizadora do Orixá. Temos como exemplo os filhos de Oxalá, onde, em regra, os seus caboclos utilizam penachos brancos. Mas esta ligação entre o caboclo e o Orixá não é regra, por vezes o caboclo pode não estar ligado ao Orixá de cabeça, mas sim ao seu juntó ou mesmo a um terceiro Orixá. Nesses casos temos como exemplo os caboclos, não só da falange de Oxossi, mas também da falange de outros Orixás guerreiros com Ogum e Xangô. Os caboclos de Ogum para além da paramentação normal dos caboclos podem usar também uma capa vermelha, já os caboclos de Xangô não se fazem representar por arcos e flechas, mas sim por machadas.



**Oxossi e os caboclos
(visão teológica)**

Tal como conta a lenda, Oxossi era o Orixá caçador que, após ter ingerido uma mistura de ervas feita pelo Orixá das ervas, Ossain, ficou prisioneiro deste nas matas, ficando amnésico e não se recordando do seu passado, não conseguindo lembrar quem era e onde habitava, vivendo assim, o resto da sua



vida nas matas junto de Ossain. Os caboclos como também são caçadores e habitam nas matas, ganharam a protecção de Oxossi e seguem este como seu padroeiro louvando-o como seu protector em suas caçadas e na vida. Assim, os caboclos quando estão em terra, para além de se representarem, também seguem representações do seu padroeiro, como assobios e gritos e guerra para as caçadas.



Por outro lado, podemos verificar outra justificação para a relação entre os caboclos e o Orixá Oxossi. Explicação esta, que é retirada do sincretismo de Oxossi como São Sebastião. Sebastião era um soldado do exército romano, tal como Jorge, Orixá Ogum, que por ter sido misericordioso para com habitantes de uma aldeia inimiga, foi condenado à morte pelo seu general. Assim foi realizada a condenação do mártir, levaram-no para o meio de uma mata, amarram-no a uma árvore e com sete flechas condenaram Sebastião a morte. Por tal acto heróico do santo ele foi considerado o protector do local da sua morte, ou seja, das matas, tornando-se o protector de todos que nelas habitam, influenciando desta forma os caboclos.

Também se conta, dentro de todas as lendas deste Orixá, que os caboclos foram espíritos que no momento da execução do mártir, não permitiram que as flechas o machucassem e não o matassem prometendo assim que até ao final da sua vida protegeria as matas e quem nela vivesse, continuando a fazê-lo mesmo depois da sua morte.

Assim, em forma de conclusão, podemos concluir que é inevitável realizar uma ligação entre os caboclos e o Orixá Oxossi e o seu dia é a 22 de Novembro.

Ogá Diogo Conde de Oxossi
Arolê

Eu Interior resolvido o primeiro amigo da cura

Estudos recentes comprovam que a crença, a prática ou a busca da religiosidade e espiritualidade são uma mais valia para encarar mais facilmente doenças, como o cancro. Este conjunto de médicos dedicou-se a estudar populações, os quadros clínicos e as diversas atitudes perante eles.

O meu nome é João Paulo Pestana e sou Psicólogo na Associação Oncológica do Algarve, onde exerço, para além da prática clínica, funções de investigação. É aliás enquanto investigador que venho informar V/ Ex.^a que acaba de ser publicado na revista "Consciências" de Setembro, edições Universidade Fernando Pessoa, no Porto, um estudo científico que procurou determinar se a espiritualidade pode, ou não, influenciar a qualidade de vida do doente oncológico a realizar quimioterapia. Este trabalho, pelo qual sou responsável, contou ainda com a colaboração de mais dois investigadores, o Dr. David Estevens (Director Clínico do Serviço de Psiquiatria⁴ do Centro Hospitalar do Barlavento Algarvio - Portimão - e o Professor Doutor Joseph Conboy, docente no Instituto Superior Dom Afonso III (INUAF), em Loulé.

90 % dos portugueses têm FÉ

Apesar de, internacionalmente, existir um interesse crescente e uma vasta investigação publicada sobre o papel da religiosidade e da espiritualidade ao nível da saúde, em Portugal pouca importância tem sido dada a esta questão, isto apesar de mais de 90% dos portugueses professarem algum tipo de orientação religiosa. Por isso mesmo, este é um trabalho que consideramos ser pioneiro entre nós, inclusive pelo facto da população estudada ser constituída unicamente por doentes com cancro.

A amostra deste estudo foi recolhida no Serviço de Oncologia Médica do Hospital Distrital de Faro e na Associação Oncológica do Algarve e consistiu em 23 doentes

que ali se encontravam em tratamento de quimioterapia. Os resultados que encontramos foram muito interessantes e algumas das conclusões seguem a mesma linha de outros trabalhos internacionais já publicados que se debruçaram sobre esta temática, tendo sido estabelecidas correlações estatisticamente significativas entre espiritualidade (bem-estar espiritual) e melhor qualidade de vida. Assim, no estudo agora publicado, foi verificado que quanto mais elevados os índices de espiritualidade do doente, maior era a sua qualidade de vida geral, nomeadamente ao nível do seu bem-estar físico, funcional e emocional. O que isto quer dizer é que, de uma maneira geral, os doentes que apresentavam índices de espiritualidade mais elevados sentiam menos os efeitos secundários do tratamento, como os enjoos e as náuseas, apresentavam menos dores, dormiam melhor, sentiam-se menos cansados e tinham maior prazer nas suas actividades diárias.

A busca do espiritual ameniza a doença

Como é fácil de perceber, estes resultados podem ter implicações clínicas importantes, mas também, potencialmente, económicas, uma vez que estes doentes necessitaram de menos actos médicos para combater alguns dos efeitos secundários que normalmente acompanham o tratamento de quimioterapia.

Ao longo do artigo, embora de forma resumida, tentamos explicar de que forma uma dimensão não física ou não material, como a espiritualidade, pode influenciar uma dimensão física ou material, como é o caso do corpo humano. As diferenças conceptuais entre religiosidade e espiritualidade são também abordadas, uma vez que cientificamente e a nível de investigação são considerados constructos independentes. Por fim, são sugeridas algumas medidas que consideramos importantes e que poderiam ser implementadas no sentido de ajudarem o doente a desenvolver o seu bem-estar espiritual, nomeadamente através da busca de sentido para a sua vida e para as actividades diárias que muitas

vezes tomamos como garantidas e desprovidas de significância, mas também para a própria doença.

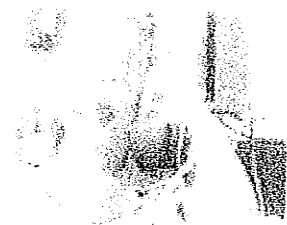
Médicos admitem a importância da espiritualidade no processo de recuperação

Aqui, o Apoio Psicológico e os grupos de ajuda mútua são importantíssimos e deveriam ser muito mais desenvolvidos e apoiados.

Numa altura em que muito se tem falado sobre a importância ou não da religiosidade e da espiritualidade em contexto hospitalar, penso que seria importante que os dados deste trabalho de investigação fossem divulgados, uma vez que poderiam assim dar um contributo mais para a discussão sobre esta temática.

João Paulo Pestana (Psicólogo)

* artigo publicado na Revista Consciências



Actualmente, em parceria com o Instituto Superior Dom Afonso III, em Loulé, estamos a trabalhar na Associação Oncológica do Algarve com o intuito de, brevemente, iniciar nova investigação, desta vez com o objectivo de caracterizar clínica, social e demograficamente, a população de doentes que actualmente realizam tratamento de radioterapia na Unidade de Radioterapia do Algarve. Este tipo de dados parece-nos fundamental para que se possam delinear as estratégias de intervenção que mais beneficiem esta população.



Como todos sabemos, as pessoas resolvidas interiormente, são muito mais positivas, com uma visão alargada a nível espiritual e terreno. Está comprovado então que, se o Eu Interior estiver bem trabalhado, desenvolvido, esclarecido, logo, nós seres humanos estamos muito mais predispostos e receptivos às circunstâncias do dia a dia. Neste caso, uma doença física e não espiritual.

O espiritual pode ser o equilíbrio que falta na balança do tratamento da cura.

Hoje em dia muito se fala de um acompanhamento religioso ou espiritual nos hospitais. Porque não? Sempre é uma "almofada de penas" numa cama de um hospital, sempre é o anjo da guarda que tende a não ser mais visto... sempre é um aconchego e apoio em momentos dolorosos.

O homem ou mulher que está ligado ao espiritual, quando se depara com alguma vicissitude na vida, embora dolorosa, consegue ultrapassar com outro ânimo, com mais energia e positividade. Esquecendo por breves momentos que está inserido nela.

Em resumo, podemos concluir que a ajuda espiritual é uma mais valia no decorrer de uma doença, principalmente no cancro.

Gisela Nunes



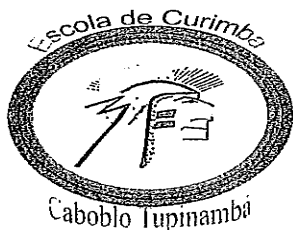
Lutar é a Solução

Dragão foi o primeiro local onde o encontramos quando começamos o nosso trabalho em 2006. Pouco tempo depois, esperava-nos na Areosa. E por lá ficou pouco tempo. O Sr. José, 45 anos, pedreiro de profissão, de um dia para o outro viu-se sem nada. A separação da sua esposa fê-lo enveredar por um outro estilo de vida. Perdeu o lar, emprego, auto estima e ganhou as ruas como amigas. Nunca as considerando fiéis e seguras, era constante a vontade de se desligar delas. Não esteve muito tempo como Sem Abrigo. Quando o conhecemos fazia pouco tempo que se encontrava nessa situação. Nunca perdeu a esperança de voltar a ter o que tinha, por isso lutou. A sua debilidade física não lhe permitia mais exercer a sua profissão ou qualquer actividade que exigisse esforço. Correu atrás de oportunidades... algumas portas fecharam-se, mas uma abriu-se. Uma certa noite, conta-nos que tinha encontrado um trabalho como porteiro de um edifício. Em Janeiro deste ano, deixou de ser um Sem Abrigo e começou a construir o que tinha perdido. A partir dessa altura, a sopa e o kit já não lhe faziam companhia, mas sim ele a nós, porque fazia e continua a fazer questão de nos contemplar com a sua visita, agradecendo sempre a refeição que lhe proporcionávamos. No nosso ponto de encontro, Areosa, reforça sempre as possibilidades que existem aos ex-companheiros de rua, demonstrando o seu exemplo como uma vitória e uma realidade. Ao fim de algum tempo informou-nos que tinha uma companheira e, que estava bem e satisfeito com o que voltara a conquistar. É reconfortante ouvir, ver e ter conhecimento de histórias assim, como as do Sr. José. Tomáramos nós que existissem muitos Josés, que nunca baixassem os braços e que não se entregassem tão facilmente à falta de soluções.

Gisela Nunes

DOAÇÕES

•••••
 • Ao aproximar-se a época de Inverno é útil para
 • os Sem Abrigo: meias, cobertores, calças,
 • camisolas e casacos.
 •••••



INSCRIÇÕES ABERTAS

Mensagem de Luz

A cada um de nós compete uma tarefa específica, na difusão do bem. Erga-se para trabalhar, porque as tarefas são muitas e importantes e, poucos são os que têm consciência delas. Ajude o Mundo, para que o Mundo possa ajudá-lo. Estenda seus braços eficientes no cultivo do bem, para que, quando os recolher, os traga cheios de frutos abençoados da Felicidade e do Amor.

Pensamento

Seja útil em qualquer lugar, mas não guarde a pretensão de agradar a todos. Não intente o que o próprio Cristo ainda não conseguiu!

D	E	R	T	Y	G	H	J	D	I	E	N
A	S	A	R	E	O	S	A	S	I	S	U
F	G	H	J	K	N	A	L	P	H	T	O
L	Z	X	C	V	Ç	R	O	A	J	A	A
B	N	M	M	J	A	I	K	T	S	D	G
J	O	L	I	U	L	U	U	S	E	I	E
A	J	S	K	L	O	Z	J	I	R	O	R
Ç	U	L	O	I	C	A	H	V	G	D	G
X	L	C	C	I	R	S	A	A	E	O	I
L	I	M	A	C	I	N	C	O	L	D	T
G	O	D	R	I	S	E	A	B	A	R	S
H	D	S	R	M	T	G	S	A	O	A	E
J	I	A	E	K	O	U	F	W	P	G	V
K	N	P	G	U	V	I	G	Q	M	A	A
L	I	O	A	S	A	O	Ç	S	A	O	O
O	S	I	L	D	O	L	P	F	C	B	

Os pontos de paragem do EXÉRCITO DE OXALÁ

Carregal Sé
 Areosa
 Júlio Dinis
 Boavista

Campo Alegre
 Lima cinco
 Gonçalo Cristóvão
 Estádio do Dragão

DIOGO L. FRIAS
 Frutas

PADARIA FORMOSA

PÓVOA BOLOS

PÃO DE MEL
 Pão Quente

Exército de Oxalá - sede e entrega de donativos

R. João Maia nº 394A

4475-643 Santa Maria de Avioso - Maia

Contacto: 916 813 819

Rondas às Quintas Feiras a partir das 21h30