

TRANSUMANOS

Caminhamos naturalmente para uma realidade existencial além do corpo físico. Ainda não totalmente espiritual, pois isto requer mudar de dimensão existencial. Conectados a máquinas, cada vez mais dependentes delas, associando seu uso ao prazer e à manutenção da vida, estamos na transição entre nos percebermos apenas um ser biológico para nos tornarmos um outro, o biotecnológico. Em breve, não mais seremos humanos, mas transumanos. Trata-se de um estágio intermediário entre o biológico e o espiritual. Humano, transumano e espiritual nada mais são do que facetas de manifestação do Espírito imortal, senhor do tempo e do espaço em que se manifesta. Como humanos, submetemo-nos ao tempo; como transumanos, ganhamos mais tempo; como Espírito imortal, somos donos do tempo. De qualquer maneira, o Espírito existe para aprender, evoluir e amar.

Adenauer Novaes

SEMINÁRIO

Iluminação Intérior



COM ADENAUER NOVAES

DATA:
27 de agosto de 2017, das 9h às 13h

LOCAL:
Sede da Fundação Lar Harmonia
Rua Deputado Paulo Jackson, nº 560 - Piatã

INVESTIMENTO:
R\$ 50,00
R\$ 30,00 (maiores de 60 anos e estudantes, com apresentação da carteira de estudante)

INFORMAÇÕES:
(71) 3038-7350 / 3286-7796 / 3345-0606
www.larharmonia.org.br
atendimento@larharmonia.org.br

INSCRIÇÕES:
- Sede da Fundação Lar Harmonia
- Clínica Psiquê
- www.larharmonia.org.br

PROGRAMA:

- Autoconhecimento
- Autodescobrimento
- Autotransformação
- Autoiluminação
- Dimensões da Vida

Siga-nos no
Facebook [larharmonia](https://www.facebook.com/larharmonia) e no
Instagram [@larharmonia](https://www.instagram.com/larharmonia)



APOIO CULTURAL



REALIZAÇÃO



PÁGINA
2

**Brechó Elegante:
Um abraço de
solidariedade**

PÁGINA
3

**Conhece-te a Ti
Mesmo**

PÁGINA
4

**Paternidade
Espiritual**

Hipertensão Arterial

26 DE AGOSTO

Brechó

ELEGANTE

ROUPAS . BOLSAS . SAPATOS
CINTOS . RELÓGIOS . ACESSÓRIOS
PREÇOS INACREDITÁVEIS
TAMANHO 36 À 44

PRÉDIO DO LAR HARMONIA FABIANO DE CRISTO,
RUA DEPUTADO PAULO JACKSON, 110, PIATÃ,
DAS 10 ÀS 16H

Muitos são os projetos da Fundação Lar Harmonia e todos eles visam atender às comunidades por ela assistidas. No momento, está em fase de conclusão o Lar Harmonia Fabiano de Cristo, o qual compreende um Lar para Idosos, um Centro de Convivência e um Centro de Reabilitação. No Centro de Convivência, serão oferecidos cursos, oficinas e atividades diárias aos idosos. No Centro de Reabilitação, serão atendidos, prioritariamente, idosos portadores de sequelas de acidente vascular cerebral (AVC).

Numa forma de contar com o abraço amigo de seus colaboradores, sempre solidários às causas sociais, a Fundação realizará o Brechó Elegante, com o propósito de arrecadar recursos para a conclusão das obras do Lar Harmonia, bem como propiciar um momento de integração entre todos os que dele participarem.

O Brechó Elegante trará peças diferenciadas, de famosas grifes, incluindo roupas, sapatos, bolsas e acessórios, contemplando o público feminino e masculino.

Esse evento acontecerá no último sábado do mês de agosto, dia 26, das 10 às 16h, na sede do Lar Harmonia Fabiano de Cristo, à Rua Deputado Paulo Jackson, 110, próximo à sede da Fundação.

Sua presença é fundamental para o sucesso desse evento. Venha e convide seus familiares e amigos para, de mãos dadas, participarem de um dia de solidariedade à Fundação Lar Harmonia e, em especial, ao Lar Harmonia Fabiano de Cristo.

expediente

Edição
Adenauer Novaes

Textos
Adenauer Novaes
Ana Carmen Segura
Fernando Santos
Nivaldo Filgueiras

Projeto Gráfico
Diego Novaes

Arte Final
Angelo Reale

Revisão
Ana Carmen Segura

Impressão
Contraste Editora Gráfica

Tiragem
1.000 exemplares

Rua Deputado Paulo Jackson, 560,
Piatã, Salvador-Bahia-Brasil
(71) 3286-7796
www.larharmonia.org.br
atendimento@larharmonia.org.br

Colabore com nossas obras assistenciais

Caso você queira contribuir com o trabalho da Fundação Lar Harmonia, visite nosso site www.larharmonia.org.br ou mande um e-mail para atendimento@larharmonia.org.br. O valor de sua contribuição será estipulado por você.

“CONHECE-TE A TI MESMO”

Por Ana Carmen Segura, coordenadora da Editora Harmonia

No processo de alcançar a iluminação interior, o espírito vivencia algumas etapas em sua caminhada e a primeira delas é o autoconhecimento. Em O Livro dos Espíritos, questão 919, Allan Kardec pergunta aos espíritos “Qual o meio prático e mais eficaz para o homem melhorar-se nesta vida e resistir às influências do mal?”. E Santo Agostinho responde: “Um sábio da Antiguidade vos disse: Conhece-te a ti mesmo.”. E Kardec continua: “Concebemos toda a sabedoria dessa máxima, mas a dificuldade é justamente conhecer-se a si próprio; qual o meio de consegui-lo?”. Santo Agostinho, então, lhe diz que “[...]Aquele que, todas as noites, fizer uma revisão das suas ações do dia e se perguntar o que fez de bem ou de mal, pedindo a Deus e ao seu anjo da guarda para esclarecê-lo, adquirirá uma grande força para se aperfeiçoar, pois, acreditem-me, Deus o assistirá.” [...].

Citando o filósofo grego Sócrates, que fez da inscrição acima citada sua inspiração – Conhece-te a ti mesmo –, é possível observar que ele, desde então, preocupava-se com a relação do ser humano com os outros e com o mundo que o cercava. E essa é uma preocupação importante nos dias atuais, ou pelo menos deveria ser, quando, à medida que se conhece, descobrindo quais os caminhos a trilhar em busca da autoiluminação, o espírito percebe o quão é importante se autoconhecer para entender o outro, colocar-se no lugar do outro, o que o leva a viver em harmonia com todos que fazem parte de sua vida. Passo a passo, alcança a autotransformação e seu coração se fortalece no amor e na fé da presença divina em si mesmo, percebendo aquele com quem contracenava de uma forma mais compreensiva, compassiva, interagindo com os que o cercam na certeza de que todos são filhos do mesmo Pai e que a verdadeira vida é a vida espiritual, pois é um espírito imortal.

Ao perceber-se espírito imortal e ter consciência de sua designação pessoal, ele atingiu o ápice de sua evolução espiritual, sua iluminação interior. Seu coração se expande de amor, o amor a si mesmo e ao próximo, acolhendo defeitos e reconhecendo qualidades em si mesmo e no outro, pois o amor, na interação com o outro e com o meio em que vive, é o alimento que irá nutri-lo por todo o sempre.

O tema “Iluminação Interior” está presente em muitas obras do autor Adenáuer Novaes e será por ele abordado no seminário que a Fundação Lar Harmonia realizará em 27 de agosto, das 9 às 13 horas, em sua sede, trazendo importantes reflexões sobre Autoconhecimento, Autodescobrimto, Autotransformação, Autoiluminação e Dimensões da Vida, que se constituem em etapas da longa caminhada do espírito rumo a sua evolução espiritual, ciente da lei maior que rege o Universo, o amor.

A luz de cada um deve sempre brilhar em benefício de todos. Quando apenas uma pequena luz se acende, as imensas trevas desaparecem ante seu brilho soberano. O Espírito naturalmente é luz e, quanto mais ama, mais permite que seu brilho se amplie.
(Adenáuer Novaes, em “Jesus, O Intérprete de Deus – O Arquétipo Humano”)

programação
2017

Agosto
27/08 (dom) 9h às 13h
4º Seminário “Iluminação Interior”
–Adenáuer Novaes

Setembro
24/09 (sáb) 11h às 15h
VIII Feira Harmonia de Gastronomia

Outubro
23/10 (dom) 9h às 13h
5º Seminário “Mito Pessoal e Destino Humano” –Adenáuer Novaes

Novembro
11/11 (sáb) 18h
II Festival de Balé

Dezembro
03/12 (dom) 7h
Caminhada pela Paz e Café da Manhã
09/12 (sáb) 19h
XII Encontro das Religiões

PATERNIDADE ESPIRITUAL

Por Fernando Santos, médico e voluntário no Ambulatório Médico Eurípedes Barsanulfo

A mídia traz, a cada instante, estardalhaços de corrupção, e alguns vendem a imagem de que “isto” é o que nos representa, dizem que estamos vendo o que somos, exaltando, assim, a “escuridão”. Mas o ser humano também é luz e capaz de coisas boas, belas, maravilhosas. Por que não cultivarmos os bons valores como o respeito, o compromisso para com o próximo, a caridade, a benevolência, a dignidade, o doar-se? Somos todos espíritos imortais, herdeiros de si mesmo, colhendo o que plantamos. A cada reencarnação, o espírito traz consigo o compromisso de tornar-se melhor, pois são os valores cultivados em si que levará consigo ao término de cada jornada reencarnatória.

O momento atual nos chama a pensar no que é ser um bom filho para com a humanidade, esta humanidade que nos possibilita a experiência de aprendizado nesta encarnação e que está carente de paternidade espiritual, de norteadores na construção do bem, da fraternidade entre os “homens”. No passado, o voto de pobreza era visto como transcendência espiritual, mas, nos dias de hoje, o que necessitamos é aprender a lidar com o ter, pois está paternidade precisa ser cultivada dentro de cada um, não podemos mais colocar nos ombros dos outros o que nos cabe em primeira mão, o compromisso de fazer uso dos próprios bens e habilidades na construção de uma sociedade melhor, mais justa e humanitária.

Faço aqui um “convite”: reflitamos, diariamente, no que queremos da sociedade, com o compromisso de refletir também sobre o que estamos semeando. Estamos sendo bons filhos? O exercício começa em casa; devemos olhar para nossos pais e ver o que construímos, o que estamos ensinando a nossos filhos pelo exemplo. Jesus nos dizia “Honrai a vosso pai e a vossa mãe”. É na família que se inicia o conceito de sociedade, a família é a célula da sociedade na qual vivemos e é, nela inseridos, que começamos a aprender e a exercitar a prática do amor e da caridade. Deus, nosso “Pai”, está em nós e nos instiga a sermos melhores a cada instante.

HIPERTENSÃO ARTERIAL

Por Nivaldo Filgueiras, presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia - seção Bahia e professor de medicina da Universidade do Estado da Bahia (UNEB) e da Universidade Salvador (UNIFACS)

A Hipertensão Arterial (HA) ocorre quando a pressão do sangue, causada pela força de contração do coração e das paredes das artérias para impulsionar o sangue para todo o corpo, se dá de forma intensa, sendo capaz de provocar danos na sua estrutura.

Para algumas pessoas, ter uma pressão abaixo de 12/8, como, por exemplo, 10/6, é normal. Já valores iguais ou superiores a 14 (máxima) e/ou 9 (mínima) são considerados como hipertensão.

No Brasil, HA atinge 32,5% (36 milhões) de indivíduos adultos, mais de 60% dos idosos, contribuindo direta ou indiretamente para 50% das mortes por doença cardiovascular (DCV). Obesidade, histórico familiar, estresse e envelhecimento estão associados ao desenvolvimento da hipertensão. O consumo exagerado de sal, associado a hábitos alimentares não adequados, também colabora para o surgimento da hipertensão.

Dentre os sintomas que o paciente com hipertensão pode apresentar destacam-se tontura, falta de ar, palpitações, dor de cabeça frequente e alteração na visão. Entretanto, a hipertensão geralmente é silenciosa, por isso é importante a medida regular da pressão arterial (PA).

A hipertensão, na grande maioria dos casos, não tem cura, mas pode ser controlada. Nem sempre o tratamento significa o uso de medicamentos, sendo imprescindível a adoção de um estilo de vida mais saudável.

O sucesso do tratamento da HA com medidas nutricionais depende da adoção de um plano alimentar saudável e sustentável. Dentre as dietas sugeridas, temos a DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), que enfatiza o consumo de frutas, hortaliças e laticínios com baixo teor de gordura. A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) sugere um limite de consumo diário de sódio em 2g, que está associado à diminuição da PA.

A prática regular de atividade física pode ser benéfica tanto na prevenção quanto no tratamento da HA. O recomendado é que adultos pratiquem pelo menos 150 minutos semanais de atividade física.

As principais complicações da hipertensão são derrame cerebral, infarto agudo do miocárdio e doença renal crônica.

Estratégias para prevenção do desenvolvimento da HA englobam políticas públicas de saúde combinadas com ações das sociedades médicas. Para tanto, a Fundação Lar Harmonia, em parceria com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, seção Bahia, vem, nos últimos anos, com um dia temático denominado Hiperdia, para triagem de pacientes, avaliando os principais fatores de risco cardiovascular. Este ano, o Hiperdia acontecerá no sábado, dia 19 de agosto, a partir das 8h, no AMEB.