

## Coluna de Meditação\*

### Hoje e Sempre

Sofrer espiritualizado é uma coisa. Sofrer materialmente é outra coisa.

Por isso preparai-vos para ouvir a voz dos anjos, daqueles que guardam a criatura desde o seu nascimento ao amanhecer de novo dia.

Aí sim podeis cantar:

*Salve o lindo pendão da esperança  
Salve o símbolo augusto da paz*

Essa é a escola da vida desde a infância até o envelhecer; sabendo-se sempre que Deus é o maestro da sinfonia mundial. Parabéns àqueles que se formam, mesmo antes de graduar.

A filosofia espiritual é a inspiração de todos, cada um em particular. Unir o útil ao agradável, isto é, corpo e alma, para solucionar o problema geral, e ter esse estado angelical.

Tudo floresce na natureza, quando se tem o amor no coração. Desde o plantio até a poda, correspondem cuidados especiais.

**IRMÃ LÚCIA**

\*Coordenação anterior da saudosa **Maria dos Santos Silva**, esposa de nosso Fundador.

## AVISOS RELIGIOSOS

### LADAINHA DE SANTO EXPEDITO PARA NEGÓCIOS URGENTES

A fim de obter a realização de coisas urgentes deve-se fazer uma novena a Santo Expedito, isto é, recitar suas ladainhas durante nove dias: "Senhor, tende piedade de mim. Jesus Cristo, tende piedade de mim. Senhor, tende piedade de mim. Jesus Cristo, ouvi-me. Jesus Cristo, escutai-me, Pai Celeste, que sois Deus. Tende Piedade de mim. Santa Maria, Rainha dos Mártires, rogai por mim. Santo Expedito, invencível atleta da fé, rogai por mim. Santo Expedito, fiel até a morte rogai por mim. Santo Expedito, que tudo perdeste para ganhar a Jesus, Rogai por mim. Santo Expedito, que fostes vergastado, rogai por mim. Santo Expedito, que padecestes gloriosamente pela espada, rogai por mim. Santo Expedito, que recebeste do Senhor esta coroa de justiça que prometeu aos que amam, rogai por mim. Santo Expedito, patrono da Juventude, rogai por mim. Santo Expedito, socorro dos escolares, rogai por mim. Santo Expedito, Rogai por mim. Santo Expedito, modelo dos soldados, rogai por mim. Santo Expedito, Patrono dos viajantes, rogai por mim. Santo Expedito, salvação dos doentes, rogai por mim. Santo Expedito, consolador dos aflitos, rogai por mim. Santo Expedito, apoio fidelíssimo dos que esperam em vós, rogai por mim. Santo Expedito, eu vos suplico, não deixeis para amanhã o que podeis fazer hoje. Vinde em meu auxílio. Cordeiro de Deus, que apagais os pecados do mundo, perdoai-me senhor. Cordeiro de Deus, que apagais os pecados do mundo, ouvi-me Senhor. Cordeiro de Deus, que apagais os pecados do mundo, tende piedade de mim, Senhor. Jesus Ouvi-me. Jesus, ouvi minha oração. Que a minha voz suba para Vós". **D.M.**

## #FIQUE ESPERTO



**Esteja atento às mensagens com links que chegam ao seu celular. Na dúvida, não clique!**

<http://link.suspeito/jixPisqe%/ssq@>

Acesse: [fe.seg.br](http://fe.seg.br)

# Recadastramento do Iamspe é prorrogado até 30 de novembro

O Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual (Iamspe) prorrogou até 30 de novembro o prazo para recadastramento de titulares do plano, tanto ativos quanto aposentados, que também devem incluir os dados de seus dependentes.

A decisão foi tomada devido à instabilidade do sistema, que vem sendo ajustado pela equipe do Departamento de Tecnologia da Informação (DTI). O processo, iniciado em 1º de setembro tem como objetivo atualizar a base de dados do Instituto, mapear o perfil dos usuários e aprimorar o monitoramento dos serviços prestados. As informações coletadas também vão subsidiar programas de prevenção em saúde e apoiar decisões de gestão.

O recadastramento deve ser feito, exclusivamente, pelo site do Iamspe, onde



O Iamspe prorrogou até 30 de novembro o prazo para recadastramento de titulares do plano, aposentados e seus dependentes

estão disponíveis materiais explicativos sobre o procedimento ([www.iamspe.sp.gov.br/recadastramento-informativo](http://www.iamspe.sp.gov.br/recadastramento-informativo)).

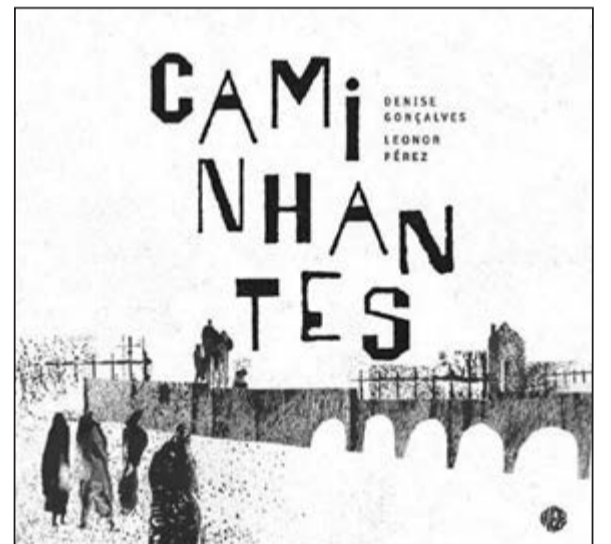
Já os aposentados e pensionistas vinculados ao SPPrev farão a atualização em data posterior, conforme determina a Resolução Conjunta da SGGD e do

Instituto ([www.iamspe.sp.gov.br/wp-content/uploads/2025/08/Resolucao.pdf](http://www.iamspe.sp.gov.br/wp-content/uploads/2025/08/Resolucao.pdf)).

O Iamspe alerta que o não cumprimento do prazo pode comprometer o acesso aos serviços. Nesse caso, o conveniado deverá procurar o setor de recursos humanos do órgão de origem para regularizar a situação.

## LIVROS NOVOS

**CAMINHANTES** (Editora Ovolê) - A escritora Denise Gonçalves apresenta uma obra que propõe às crianças, a partir de 9 anos, e aos adultos um olhar sensível sobre migração forçada, guerras e mudanças climáticas. Com ilustrações de Leonor Pérez, o livro mistura linguagem poética e narrativa delicada para abordar coragem, perdas e esperança. Além de ser uma leitura emocionante, "Caminhantes" é também um convite à conversa em família sobre temas atuais e complexos, tratados de forma acessível e afetiva. Essa é uma dica especial para quem busca histórias que ampliam a empatia e o diálogo entre gerações.



## Guloseimas para Você

Deu vontade de comer uma massa deliciosa, mas rápida de fazer? A Adria tem uma dica para você, confira a receita:

### Espaguete Vegetariano

**Ingredientes:** 1 embalagem Espaguete Adria, 3 colheres (sopa) de óleo de canola, 1 xícara (chá) de molho de soja light, 200g de cogumelo shiitake fresco, sem o caule e em fatias, 1 ½ xícara (chá) de ervilhas frescas, 4 ramos de cebolinha, picados, 3 colheres (sopa) de castanha de caju picadas, sal.

**Modo de preparo:** Comece preparando o molho de soja em uma panela média, aqueça o óleo de canola, acrescente o molho de soja light, o cogumelo shiitake, 1 ½ xícara (chá) de água, acerte o sal, deixe cozinhar por 10 minutos e reserve. Em



outra panela pequena, aqueça água com sal, junte as ervilhas, deixe cozinhar por 2 minutos e reserve. Na sequência ferva 5 litros de água com sal em uma panela grande. Coloque a massa e mexa de vez em quando, até que a água volte a ferver. Deixe cozinhar de acordo com o tempo indicado na embalagem ou até que fique "al dente", ou seja, macia, porém resistente à mordida. Escorra a massa, acomode

num refratário grande, acrescente o molho de soja com cogumelo shiitake, a ervilha e envolva bem com a ajuda de 2 garfos grandes. Salpique a cebolinha, a castanha de caju e sirva a seguir.

**Rendimento:** 6 porções.

\*Quer sua receita publicada neste espaço? Mande sua guloseima com foto para [pauta@gazetazn.com.br](mailto:pauta@gazetazn.com.br).