

Livros Novos

PELOS POROS DOS VENTOS (Amazon). De Wagner de Wahnfried, reúne poemas que transitam entre Filosofia, Espiritualidade e Lirismo, compondo uma obra meditativa e reflexiva. Com imagens recorrentes - ventos, borboletas, espelhos e teias -, o autor constrói uma poética que busca a unidade do ser e a experiência do sagrado no cotidiano. Os versos oscilam entre o íntimo e o universal, abordando temas como: amor, finitude, redenção e criação, entrelaçados com referências a pensadores como Heráclito e Kierkegaard e a símbolos mitológicos. A linguagem privilegia musicalidade e imagens intensas, criando um mosaico de sensações que leva o



leitor a refletir sobre a vida, o tempo e a transcendência. Mais do que contemplação, a poesia aqui se torna caminho de autoconhecimento, reconciliação com as perdas e celebração da comunhão com a natureza. Uma leitura para quem busca, nos versos, tanto beleza estética, quanto profundidade espiritual.

Coluna de Meditação*

A Oração

Os tempos chegados aí estão; cada qual conta sua história na ladeira da memória. Soldado bravo, lutador na terra de remissão, onde purificar é sinônimo claro de astral elevado.

Então, queridos, vamos participar da oração, da fé raciocinada, dentro do padrão ecumênico, onde se reúnem em nome da espiritualidade irmãos conjugando fraternidade, o núcleo universal das vozes que vão para Deus.

Bezerra de Menezes (para cura de doenças e enfermidades)

“Nós te rogamos Pai de infinita bondade e justiça, as graças de Jesus Cristo através de Bezerra de Menezes, e suas legiões de companheiros. Que eles nos assistam. Senhor, consolando os aflitos, curando aqueles que se tornem merecedores, confortando aqueles que tiveram as suas provas e expiações a passar; esclarecendo aos que desejam conhecer a verdade e assistindo a todos quantos apelam ao Teu infinito amor; Jesus, divino portador da graça e da verdade, estende Tuas mãos dadivosas em socorro

daqueles que Te reconhecem o Despenseiro fiel e prudente: faze-o Divino Mestre, através de suas legiões consoladoras de Teus santos espíritos, a fim de que a fé se eleve, a esperança aumente, a bondade se expanda e o amor triunfe sobre todas as coisas.

Bezerra de Menezes, apóstolo do bem e da paz, amigo dos humildes e dos enfermos, movimenta tuas falanges amigas em benefício daqueles que sofrem, sejam males físicos ou espirituais. Santos espíritos, dignos obreiros do Senhor, derrama as graças e a cura sobre a humanidade sofredora, a fim de que as criaturas se tornem amigas da paz e do conhecimento, da harmonia e do perdão, semeando pelo mundo os divinos exemplos de Jesus Cristo.”

Convirja vossa oração, como um antídoto ao mal que assola a sociedade, tendo em todas as camadas, necessitados e pedintes.

Reunidos, pois como um rebanho de um só pastor, o Deus de todos, cada um em particular. O elixir do amor, seja vossa prece final na espiritualidade.

IRMÃ LÚCIA

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

Trombose exige atenção: os sinais podem ser silenciosos e prevenção é essencial para o tratamento rápido

No Brasil, é importante reforçar o conhecimento sobre a doença e suas complicações. Entre os sintomas mais comuns da Trombose Venosa Profunda (TVP) estão: dor, inchaço e alterações na cor da pele. A Trombose é uma condição caracterizada pela formação de coágulos nas veias profundas, geralmente das pernas, que dificultam a circulação sanguínea.

Entretanto, os sinais podem ser discretos ou até inexistentes, o que torna o diagnóstico precoce um grande desafio. Quando não tratada, a trombose pode evoluir para embolia pulmonar, situação grave em que o coágulo migra para os pulmões, com risco de morte.

Segundo o cirurgião vascular e diretor de publicações da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular – Regional São Paulo (SBACV-SP), dr. Ivan Benaduce Casella, o aumento dos casos identificados no país está relacionado a fatores como uso indiscriminado de anticoncepcionais, envelhecimento da população e melhorias nos métodos diagnósticos. “Prevenir é sempre mais



Foto: Divulgação

A Trombose é uma condição caracterizada pela formação de coágulos nas veias profundas, geralmente das pernas, que dificultam a circulação sanguínea

eficaz e seguro do que tratar”, ressalta o especialista.

Entre os fatores de risco estão predisposição genética, cirurgias, câncer, longos períodos de internação, idade avançada e imobilidade prolongada, comum em viagens longas ou rotinas sedentárias. Em climas secos, a desidratação também favorece a formação de coágulos. “O tratamento da Trombose inclui anticoagulantes, e em alguns casos, procedimentos cirúrgicos para remoção dos coágulos.

Apesar dos avanços recentes com novas classes de medicamentos orais, o Sistema Único de Saúde (SUS) ainda

utiliza majoritariamente a varfarina, que demanda monitoramento frequente e ajustes de dose”, explica.

No Brasil, estima-se que ocorram entre 180 mil e 300 mil casos de Trombose por ano, embora falhas na coleta de dados dificultem a precisão desses números.

A prevenção passa por medidas simples, como manter-se hidratado, controlar o peso, praticar exercícios regularmente e evitar a imobilidade prolongada. Para pessoas com histórico familiar ou fatores de risco, o acompanhamento médico contínuo é indispensável.

Guloseimas para Você

Essa receita é pura diversão e encanto visual! Alternando cores e sabores, você cria uma sobremesa que as crianças vão adorar. Vai uma gelatina colorida em camadas, por aí?!

Gelatina Colorida em Camadas

Ingredientes: 4 sabores de gelatina (uva, limão, morango, abacaxi), 1 lata de leite condensado, 1 caixa de creme de leite, 1 envelope de gelatina incolor sem sabor.

Modo de preparo: Faça cada sabor de gelatina como manda a embalagem, mas na hora de fazer o creme siga o passo a passo a seguir:

Hidrate a gelatina: coloque as 5 colheres de água em um potinho e polvilhe a gelatina incolor por cima. Deixe descansar por 1 a 2 minutos.

Dissolva a gelatina: leve ao micro-ondas por cerca de



Foto: Divulgação/Freepik

15 a 20 segundos ou aqueça em banho-maria, até que fique líquida (não deixe ferver).

Misture os ingredientes: em uma tigela, misture o leite condensado e o creme de leite até ficar homogêneo.

Incorpore a gelatina: adicione a gelatina dissolvida à mistura de leite condensado e creme de leite, mexendo bem para não formar grumos.

Resfrie antes de montar: espere alguns minutos para que a mistura fique morna, não fria, antes de despejar sobre a primeira camada de gelatina, para evitar que derreta a camada colorida e vá intercalando entre as cores.

Rendimento: 8 a 10 porções.

*Quer sua receita publicada neste espaço? Mande sua guloseima com foto para: pauta@gazetazn.com.br



NO GRAACC
PODE SONHAR COM O
FUTURO.

TODA CRIANÇA
COMO O
FUTURO.

WWW.GRAACC.ORG.BR
(11) 5908-9100

CONTINUE DOANDO,
CONTINUE ACREDITANDO

GRAACC
COMBATENDO E VENCENDO
O CÂNCER INFANTIL