

# Vivência

*Jornal de circulação interna do  
Templo Umbandista Caboclo Caçador - TUCC*

DEZEMBRO/2021

ANO VII – Nº 084

## NATAL

O Natal em síntese é a comemoração do nascimento de Jesus, ritualizado anualmente por todos países que tiveram a dominação da Igreja Católica e/ou por católicos de todo o mundo.

Acontece que não existem evidências reais e comprovadas de quem foi este



Jesus histórico, tampouco saberíamos quando Ele teria nascido.

Na realidade, a Igreja criou esta data no ano de 374 para suprimir um importante festa pagã de culto ao Deus Mitra, importante deidade persa e muito popular em Roma. Esta festa era denominada de Natalis Solis Invicti (“nascimento do sol invencível”).

Todavia nada disso é importante de fato, pois na Umbanda reverenciamos, cultuamos e devotamos nossa fé em Jesus, a divindade, que é sincretizado ou mesmo uma expressão do Orixá Oxalá.

Então é aí que começamos a vislumbrar o sentido do Natal para o umbandista, pois este deve ser um período de consciência e não de mero ritual comercial, como ocorre nos tempos atuais.

A troca de presente é muito legal! Principalmente, quando o objeto está repleto de sentimentos positivos: amor, gratidão, amizade, carinho...

Sendo assim, para o umbandista o Natal transcende a criação católica e está mais voltada a interagir com a atmosfera emotiva e fraterna que este período proporciona.

É um momento de comungar com o sentimento de amor, de união familiar, de fraternidade. É um ato religioso de religar-se com as pessoas que nos são importantes e que nos estimulam os sentimentos mais nobres.

Imersos neste clima, criamos uma grande oportunidade de harmonização, de avaliar o que é mesmo importante na vida e renovar os propósitos da nossa existência no novo ciclo que logo iniciará.

Para o umbandista o Natal é o momento em que a atuação intensa de Pai Oxalá, na presença mística de Jesus, traz à tona a vontade de ser e fazer o melhor, pois estamos mais sensíveis ao que ocorre, buscando uma maior integração.

O Natal é o encontro com aqueles que amamos.

É a partilha do que temos de bom em nós com aqueles que nos são caros e com os nossos semelhantes.

É o reforço da nossa fé em nós mesmos e no próximo,

É a esperança renovada.

**Que seja intenso!**

**Feliz Natal!**



*Texto publicado originalmente no Blog Rodrigo Queiroz*

## **10 DICAS PARA SE MANTER SAUDÁVEL DURANTE O FINAL DE ANO**

De Cheirinho de Pão Pão Em Dicas da Nutri

Final de ano.... hum mm comidinhas de Natal! Quem não ama essas delícias? Panetone, chester, tender, farofa, arroz colorido, sobremesas infinitas. Chegou a dar água na boca!

Quem resiste a essas delícias? O grande problema é que muitas pessoas abusam muito, ganham sobrepeso nessas datas e acabam comprometendo a saúde. Além da parte estética, temos que cuidar com o consumo de gorduras, de açúcares e de bebidas alcoólicas justamente pela nossa saúde.



### **1 – Não pule refeições**

Mesmo que você acorde tarde, não deixe de tomar o café. Quando pulamos refeições, acabamos compensando, comendo mais na outra. Antes da ceia, coma frutas e tome seu café da tarde ou lanche balanceado. Ir com fome para as comemorações é um sinal que você vai acabar comendo tudo o que vier pela frente.

### **2 – Reforce o café da manhã**

Comece o dia com seu tradicional café-da-manhã reforçado. Consuma muita fibra, como por exemplo farelo de aveia e farinha de linhaça, proteínas (omeletes, queijos magros e iogurtes desnatados) e se quiser um belo suco verde fonte de fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes. Coma frutas, elas nutrem o organismo e dão saciedade.

### **3 – Aposte em termogênicos**

Enriqueça sua alimentação com gengibre, canela, chá verde e pimenta. Estes são alimentos termogênicos e aceleram o metabolismo. Podem ajudar muito com os excessos, auxiliando até na digestão.

#### **4 – Alimentos que desincham**

Alguns alimentos podem ajudar a “limpar” o organismo pelo processo de desintoxicação e digestão. O fígado pode ficar sobrecarregado tanto pelo excesso de bebida quanto pelo de comida. O abacaxi é diurético, facilita a digestão. O arroz integral é rico em fibras e faz o intestino funcionar melhor, favorecendo a eliminação de toxinas e mantendo a pele saudável.

A melancia tem propriedade refrescante e diurética. Uma ótima receita é preparar o suco de melancia com gengibre, outro poderoso desintoxicante. Ele estimula a digestão, alivia a constipação intestinal e ativa o metabolismo.

#### **5 – Beba muita água**

Hidratação é importante antes, durante e depois das festas. Procure beber água para repor os sais minerais e nutrientes perdidos, principalmente no caso de ingestão de bebidas alcoólicas.

#### **6 – Abuse dos legumes e vegetais**

Aumente o consumo de verduras e legumes, elas auxiliam na digestão e no trabalho do fígado na eliminação de toxinas. Isso também vale para as saladas.

#### **7 – Fique de olho nos petiscos**

Na hora da festa evite os petiscos mais calóricos como queijos gordos, salames, azeitonas e salgadinhos em geral. Como petisco escolha um belo mix de oleaginosas, como castanha do Pará, castanha de caju, amêndoas, avelãs, nozes, amendoim, passas, damascos e tâmaras. São saudáveis, vão auxiliar na redução do apetite e possuem potássio que pode ajudar na retenção de líquidos.

#### **8 – Não vá com muita sede ao pote**

Antes de encher o prato com tudo, pegue um pouquinho de cada comida. Não coma muito rápido, de tempo ao seu cérebro perceber que você está se alimentando. Aproveite para conversar com seus familiares e mastigue bem cada garfada.

#### **9 – Mate seus desejos**

Coma um pouco de tudo o que sentir vontade, mas lembre-se o segundo pedaço tem o mesmo gosto que o primeiro, por isso nada de exagerar.

#### **10 – E as sobremesas?**

É um desfile de pudins, pavês, gelados, bolos e tortas. É muito difícil resistir. Mas não resista, escolha um ou dois pratos e coma um pouquinho. Aposte nas frutas da estação como uvas, melancias, morangos e melão e abuse dessas. São doces, menos calóricas e muito mais saudáveis.

**Boas Festas!**



**PARABÉNS A TODOS OS MÉDIUNS E CONSULENTES ANIVERSARIANTES DO MÊS DE DEZEMBRO/2021. MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!**

# TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR CALENDARIO DE 2022

## JANEIRO

15	Corrente do Oriente - 16h
16	SACUDIMENTO (Domingo) - 08h às 16h
20	Homenagem a Oxossi e Caboclos (5ª feira - feriado) - 16h

## FEVEREIRO

12	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h
24	Segurança do carnaval com Exú e Pombagira (5ª feira) - 20h

## MARÇO

12	Consulta com Ibejada - 16h
26	Consulta com Exu e Pombagira - 16h

## ABRIL

09	Corrente do Oriente - 16h
23	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 13:30h às 15:30h
23	Homenagem a Ogum (sábado - feriado) - 16h

## MAIO

14	Homenagem aos Pretos Velhos - 16h
21	Gira Cigana - 16h
28	Consulta com Exu e Pombagira e Prece para mães - 16h

## JUNHO

11	Homenagem aos Exus e Pombagiras - 16h
25	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

## JULHO

09	Corrente do Oriente - 16h
30	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 13:30h às 15:30h
30	Homenagem à Nanã - 16h

## AGOSTO

13	Homenagem à Iemanjá e Saída de Santo - 16h
27	Consulta com Exu e Pombagira e Prece para os pais - 16h

## SETEMBRO

10	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h
24	Homenagem à Ibejada - 16h

## OUTUBRO

08	Corrente do Oriente - 16h
09	SACUDIMENTO (Domingo) - 08h às 16h
15	Gira Cigana - 16h
29	Homenagem a Xangô - 16h

## NOVEMBRO

02	Prece para os desencarnados (4ª feira - feriado) - 16h
19	Imantação dos Orixás (sábado) - 18h
26	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

## DEZEMBRO

03	Homenagem a Zé Pelintra - 16h
10	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 13:30h às 15:30h
10	Homenagem à Iansã e Oxum - 16h
17	Homenagem a Omolú e Descarrego com Exu - 16h

## ORIXAS DO MÊS:

### IANIÁ: 4 de dezembro



Orixá dos ventos.

Rege os raios e tempestades, comanda os espíritos dos mortos.

Representa o movimento, o fogo, a necessidade de mudança, de deslocamento.

Simboliza a velocidade de raciocínio (o raio), a coragem, a lealdade, a franqueza, transformações

materiais, avanços tecnológicos e intelectuais, a luta contra as injustiças.

Auxilia no despertar da consciência e no equilíbrio das ações humanas.

**Sincretismo:** Santa Bárbara

**Saudação:** Eparrei, Ianiá!

### OXUM – 8 de dezembro



Oxum é uma divindade dos elementos minerais, mais precisamente das águas doces (rios, cachoeiras e cachoeiras), responsável por tudo que nasce e dá fartura.

Orixá da riqueza, do amor, da prosperidade e da beleza.

Está ligada à fecundidade, à gravidez e a criação dos filhos.

A Rainha das Cachoeiras encanta com sua dança e voz doce. É solicitada também para trazer prosperidade, já que é a Orixá do ouro. Muitos confundem prosperidade com riqueza e acreditam que Oxum pode te dar riqueza material, mas a riqueza que ele promove é a riqueza interior.

**Sincretismo:** Nossa Senhora da Conceição

**Saudação:** Aiê iê ô Oxum!”

### OMOLU/OBALUAIÊ-17 de dezembro



Esse nome significa “rei e dono da terra”.

O orixá da morte, responsável por realizar a passagem das almas do plano terrestre para o plano espiritual quando as pessoas falecem. Isso faz de Omolu o Orixá encarregado da morte, da terra e do fogo.

Aparece em duas formas distintas, transitando entre duas forças. A primeira forma é a de um corpo jovem, conhecido

como Obaluaiê e a segunda forma, de um corpo mais velho, Omolu. Obaluaiê é a forma do Orixá que trabalha como guia das almas que vão iniciar uma nova jornada. Com o potencial de renovação e de cura, auxilia no tratamento de doenças e na capacitação de profissionais da saúde.

Por outro lado, Omolu é quem está presente no processo de morte. Em hospitais, cemitérios e necrotérios, ele guia os espíritos desencarnados para o mundo espiritual.

**Sincretismo:** São Lázaro

**Saudação:** Atotô!!!!

## **OXALÁ- 25 de dezembro**



Oxalá é Orixá maior da Umbanda. Sua cor é o branco, representando a paz, o amor, a bondade, a limpeza, a pureza espiritual, enfim, tudo aquilo que possa indicar positividade. Os domínios de Oxalá são todas as pessoas e todos os lugares. Seu reino é o nosso mundo.

Esse Orixá é a manifestação da fé, da benignidade.

Oxalá na Umbanda é a luz e a energia positiva que equilibra tudo, inclusive nós humanos. Ele tem o poder de resgatar mentes confusas e perdidas e de

restabelecer a fé perdida, a religiosidade.

**Sincretismo:** Jesus Cristo

**Saudação :** *Epa Babá!*

<https://www.astrocentro.com.br/blog/umbanda/oxala-umbanda/>



## **DEZEMBRO VERDE E A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O ABANDONO DE ANIMAIS**

Dezembro, Janeiro e Fevereiro são os meses de maior incidência de abandono animal devido às férias.

“Dezembro foi escolhido para a campanha, porque justamente no dia **10 ocorre o Dia Internacional dos Animais**” esclarece.

**ABANDONO DE ANIMAIS NO BRASIL É CRIME – Denuncie. Ligue: 190; 1746 (Rio).**

**Fonte:** *SUIPA - Sociedade União internacional protetora dos animais*



## **DEZEMBRO LARANJA REFORÇA A IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS COM A PELE**

Depois do Outubro Rosa e do Novembro Azul, o último mês do ano traz uma campanha para reforçar os cuidados com o excesso de sol, o Dezembro Laranja.

A campanha é uma iniciativa da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), para alertar sobre os riscos que a exposição solar desprotegida oferece à saúde.

De acordo com a dermatologista Ana Carolina Sumam, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Academia Americana de Dermatologia, o câncer de pele pode ser curado através de cirurgia, com a remoção total do tumor.

Com o verão chegando, a população precisa se prevenir para evitá-lo. Alguns cuidados devem ser tomados, como não se expor ao sol entre 10h e 16h; fazer uso de alguma proteção física, como chapéu, roupas que cubram boa parte do corpo ou com alto fator de proteção solar; usar adequadamente o filtro solar, todos os dias, inclusive quando tiver nublado, com fator acima de 30. Já pessoas de pele extremamente clara, com histórico de câncer de pele ou em tratamento estético, devem usar fator de 50 para cima. E ao sinal de qualquer alteração na pele, consultar um dermatologista, ressalta Ana Carolina.

Fonte: *Artigo da Sociedade Brasileira de Dermatologia  
Dra. Ana Carolina Sumam (Dermatologista)*



## FAXINA NA ALMA



**Carlos Drummond de Andrade**

Não importa onde você parou, em que momento da vida você cansou. Recomeçar é dar uma nova chance a si mesmo, é renovar as esperanças na vida e, o mais importante, acreditar em você de novo. Sofreu muito nesse período? Foi aprendido. Chorou muito? Foi limpeza da alma.

Ficou com raiva das pessoas? Foi para perdoá-las um dia.

Sentiu-se só por diversas vezes? É porque fechaste a porta até para os anjos. Acreditou que tudo estava perdido? Era o início da tua melhora. Pois é... agora é hora de reiniciar, de pensar na luz, de encontrar prazer nas coisas simples de novo. Um corte de cabelo arrojado diferente, um novo curso, ou aquele velho desejo de aprender a pintar, desenhar, dominar o computador, ou qualquer outra coisa. Olha quanto desafio, quanta coisa nova nesse mundão de meu Deus te esperando... Tá se sentindo sozinho? Besteira, tem tanta gente que você afastou com o seu "período de isolamento".

Tem tanta gente esperando apenas um sorriso teu para "chegar" perto de você.



Quando nos trancamos na tristeza, nem nós mesmos nos suportamos, ficamos horríveis. O mau humor vai comendo nosso fígado, até a boca fica amarga. Recomeçar... hoje é um bom dia para começar novos desafios. Onde você quer chegar? Alto? Sonhe alto! Queira o melhor do melhor. Queira coisas boas para a vida. Pensando assim, trazemos pra nós aquilo que desejamos. Se pensamos pequeno, coisas pequenas teremos. Já se desejarmos fortemente o melhor e, principalmente lutarmos pelo melhor, o melhor vai se instalar na nossa vida. E é hoje o dia da faxina mental. Jogue fora tudo que te prende ao passado, ao mundinho de coisas tristes. Fotos, peças de roupa, papel de bala, ingressos de cinema, bilhetes de viagens e toda aquela tranqueira que guardamos quando nos julgamos apaixonados. Jogue tudo fora, mas principalmente esvazie seu coração. Fique pronto para a vida, para um novo amor. Lembre-se, somos apaixonáveis, somos sempre capazes de amar muitas e muitas vezes, afinal de contas, nós somos o "Amor". Porque sou do tamanho daquilo que vejo, e não do tamanho da minha altura.



**SÃO OS VOTOS DE JORGE SANCHES E TODO CORPO MEDIÚNICO DO TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR-TUCC.**

### COMUNICADO

**Evangelização Infantil - Iniciamos a evangelização para crianças na faixa etária de 2 a 7 anos.**

**As aulas, durante a pandemia, são ministradas pelos nossos evangelizadores, de forma virtual, ficando disponíveis em nosso Site.**

**Todas às quintas-feiras, novo vídeo será divulgado.**



**Informamos que a Evangelização está aberta a todas as crianças e adolescentes (familiares e amigos de médiuns e consulentes. Os interessados deverão procurar um dos evangelizadores (Cissa, Diego, Vanessa ou Laís) para que possam efetuar as matrículas.**



**TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR**

**Endereço com referência:**

**Rua: Moreira de Azevedo, 17 – Cascadura – RJ**

**Terceira rua à esquerda e, a seguir, primeira à direita após o Colégio Santa Monica.**



**<http://www.tucc.com.br>**



**[www.facebook.com/temploumbandista\\_caboclo\\_caçador](http://www.facebook.com/temploumbandista_caboclo_caçador)**