

COOPERPALMAS NEWS



Jornal digital CooperPalmas: conectando gentes no Lago Oeste



Arquivo Pessoal CooperPalmas



EDITORIAL



COLUNAS

Acontece na

CooperPalmas

Radar LO

Rolê da diversidade

Classificados

2 e 3

4 a 7

8 a 10

11

O COOPERPALMAS News chega à sua quarta edição, se consolidando como um canal de interação da Cooperativa e de todo o Lago Oeste.

Nesta edição, mostramos um pouco do que aconteceu na **Feirinha CooperPalmas** de maio, com muitas novidades e alegria, e um belíssimo show de roda de viola (foto em destaque). Você encontrará outras notícias importantes da Cooperativa e do Lago Oeste, como a campanha de conscientização e iniciativas pontuais da ASPROESTE para acabar com o grande problema do lixo no Lago Oeste, e um ótimo texto sobre a diferenciação de resíduos e solidariedade, de Dioclécio Luz, jornalista e morador do Lago Oeste. Iniciamos nesta edição a série “Viveiristas do Lago Oeste”, com uma ótima prosa com o Natal, responsável pelo Viveiro Flora do Cerrado.

Nossos colaboradores, Cristina Ávila e Ricardo Gomes, mais uma vez nos trazem suas belas contribuições. No Rolê da Diversidade, mostramos um pouco do trabalho do Instituto Reciclando o Futuro, criado pela Renata Aguiar, nova parceira da CooperPalmas, que marcou presença na última Feirinha e distribuiu lembrancinhas especiais a todas as mães presentes. Você também vai saber um pouco mais sobre alguns trânsitos planetários e suas ressonâncias em nossa vida. Também tem o calendário biodinâmico para o mês, para te orientar sobre os melhores dias para cada fase do plantio. Desejamos uma ótima leitura!

Nesta edição continuamos com nossos anúncios e classificados. Caso você deseje saber mais, tem informações na última página, só entrar em contato pelo (61) 99983-6884.

COOPERPALMAS, ONDE COOPERAR É SINÔNIMO DE PRESERVAR O CERRADO.

Concepção, design, textos, pesquisas e entrevistas: Sandra Nui (da Panela de Expressão)

Fotos: arquivos CooperPalmas, pessoais, Canva e divulgação na internet (Creative Commons)

A CooperPalmas é uma cooperativa agroambiental, localizada na rua 19, no Núcleo Rural do Lago Oeste (NRLO), que faz parte da Região Administrativa nº 5, Sobradinho II-DF

Presidente: Laert Teixeira

Escritório: 61 99911-1669 / @cooperpalmas (Instagram) / cooperpalmas.com.br

Reprodução autorizada para fins de divulgação. Vedada a comercialização.



EXPEDIENTE

PRESENTES PARA AS MÃES, OFICINA DE TERRÁRIO, MODAS DE VIOLA E MUITA ANIMAÇÃO NA FEIRINHA COOPERPALMAS DE MAIO

Na sua quarta edição, a **Feirinha CooperPalmas** mais uma vez foi um sucesso! Nossos parceiros expositores brindaram os visitantes com seus artigos diferenciados. Também tivemos a visita da Renata Aguiar, fundadora do Instituto *Reciclando o Futuro* (veja matéria adiante, na página 8), nova parceira de projetos e ações da Cooperativa, presenteou as mães com lindas caixinhas de brigadeiro. As mães presentes também ganharam, da Cooperativa, um churrasquinho e uma bebida.

A oficina de terrário, oferecida pelo Instituto Arapoti, foi um sucesso e a procura foi tamanha que foi preciso fazer duas turmas. Quem participou da oficina gratuita ganhou o terrário feito durante a aula.

A atração musical, uma belíssima roda de viola, foi muito aplaudida e animou o público com as modas caipiras. E viva a Feirinha CooperPalmas, melhor a cada edição!



Fotos: Arquivo CooperPalmas



PRÓXIMA EDIÇÃO DA FEIRINHA COOPERPALMAS COM MUITAS ATRAÇÕES: MÚSICA AO VIVO, QUADRILHA, BINGO E OFICINA DE INCENSO NATURAL



No dia 14 de junho acontece mais uma edição da Feirinha CooperPalmas, trazendo muitas atrações para animar o friozinho que chegou na roça! Renato, o cantor que anima as festas do Lago Oeste, será mais uma vez nossa atração musical, com um repertório para quem adora forró. Lembrando que a festa começa às 17h e vai até às 23h. Também teremos o bingo de uma leitoa, com cartelas a 10,00 que podem ser compradas na hora. Sandra Nui vai oferecer uma oficina gratuita de incenso natural com citronela, que além de não conter elementos tóxicos para a nossa saúde, perfuma a casa e é um poderoso repelente contra vários tipos de insetos, incluindo o *Aedes Egiptys*. É só chegar e se inscrever no dia. E para quem ama uma quadrilha, Fernanda Rosas vai organizar uma bem especial, junto aos visitantes da Feirinha. Vista sua roupa de quadrilha e venha participar dessa dança. Com comes e bebes deliciosos e diversificados, como os que a Queijaria Rancharia (rua 18) irá oferecer: frios e vinhos. A Feirinha acontece na Área Social da Cooperativa. Esperamos vocês!

ORIENTAÇÕES DA COOPERATIVA: MANEJO RACIONAL DE CÃES DOMÉSTICOS

É respeitado o direito de os cooperados moradores terem cães domésticos responsabilizando-se pelo bem-estar do animal garantindo que sejam tratados com respeito, dignidade e atenção adequados. Da mesma forma, deve o tutor garantir a segurança de todos impedindo de forma eficaz que os animais deixem os limites da unidade autônoma e transitem sozinhos pelas vias de acesso da cooperativa;

É dever do tutor manter a boa saúde do cão doméstico, inclusive com a vacinação preventiva recomendada e colocar uma coleira no animal com uma plaqueta de identificação; A identificação do animal é fundamental para o manejo dos cães distinguindo-os de cães invasores de outras localidades, que ensejam outro tipo de cuidado, deixados por abandono ou riscos de zoonose;

Caso tutor queira transitar com o animal nas vias de acesso da cooperativa para passeio deverá obrigatoriamente colocar uma guia, suficientemente eficaz, para controle do animal durante o percurso, mitigando acidentes com os demais cooperados moradores e outros cães;

Pelo fato de a cooperativa estar em área de preservação ambiental é comum o aparecimento de espécies silvestres nos lotes. Caberá ao cooperado tutor a responsabilidade de monitoramento permanente do cão doméstico e da área com a finalidade de salvaguardar a fauna local. Em caso de resgate de animais silvestres o cooperado deverá acionar a Polícia Ambiental..



Arquivo Canvai

Cursos, consultorias e assessorias em beneficiamentos especiais com equipamentos próprios (individuais e em grupos)

- * destilações
- * fermentações
- * alimentação saudável e prática

Sandra Nui
61 99983-6884 (rua 19, CooperPalmas)

GRANDE PROCURA POR CURSOS DIVERSIFICADOS OFERECIDOS PELA ASPROESTE

A ASPROESTE está oferecendo cursos para os moradores do Lago Oeste e a procura está grande. No dia 13 de maio teve início o curso de Educação Financeira, com duração de 3 meses e um encontro por semana.

Em junho começam mais dois novos cursos, em parceria com o Senar (Serviço Nacional de Aprendizagem Rural): “Treinamento em Fruticultura Básica, nos dias 5, 6 e 7, e o “Treinamento em Tanque de Piscicultura: tecnologias alternativas em ferro, solo e cimento”, de 3 a 7 deste mês

Ambos já estão com as vagas esgotadas, mas fique atento ao perfil da ASPROESTE no Instagram e saiba tudo o que a Associação oferece aos seus associados e a todos os moradores. (@asproesteaspro)



Arquivo ASPROESTE

PARCERIA ENTRE ESPAÇO SAÚDE INTEGRAL E ASPROESTE OFERECE EQUIPE TERAPÊUTICA A VALORES SIMBÓLICOS PARA OS MORADORES DO LO

Fruto da parceria entre a equipe do **Espaço Saúde Integral** e a **ASPROESTE**, a iniciativa oferece aos moradores do Lago Oeste acesso a práticas integrativas complementares à saúde (PICS).

Conversamos com Rita de Cássia, terapeuta holística que trabalha com Constelação Sistêmica e Reiki, e é uma das responsáveis pela iniciativa:

COOPERPALMAS News: Como surgiu a iniciativa?

Rita de Cássia: “Há 30 anos moro no Lago Oeste e nos últimos 2 faço parte da ASPROESTE. Com o olhar mais aguçado e sabendo que vivemos em uma região rural, distante 25 km do centro da cidade, por meio de depoimentos de professores, dos próprios moradores e da equipe do posto de saúde, sentimos a necessidade de olhar para a questão mental/emocional dos moradores. A atual diretoria da ASPROESTE, também preocupada com estas questões, incentivou o projeto e disponibilizou uma sala exclusiva para os atendimentos. A equipe conta com terapeutas holísticos e psicólogos.”

C.N.: Quem pode se beneficiar desses atendimentos?

R.C.: “Atendemos moradores no geral, como donos de chácaras, caseiros e seus filhos, pois aqui muitos necessitam destes cuidados. Também alunos e professores das escolas Carlos Mota e da Basevi.”

C.N.: Quais os maiores desafios que vocês atendem?

R.C.: “A depressão, vícios com álcool e outras situações são sempre citadas por quem nos procura. Muitos adolescentes vivenciam esses problemas, que podem acabar os afastando da escola e do meio social.”

C.N.: Você gostaria de deixar algum recado aos moradores do LO?

R.C.: “Você não está sozinho, caso precise, esteja triste, carente ou deprimido, procure a equipe de terapeutas do Lago Oeste. São profissionais qualificados que podem te ajudar a ver sua questão por meio de uma nova perspectiva! Os valores de troca são simbólicos e todos podem ter acesso.”

Serviço: 61 99646-2009 (agendamento pelo WhatsApp)



Divulgação Espaço Saúde Integral

painel de expressão
conteúdos criativos



61 99983-6884

@paneladeexpressãocriativa

- elaboração de projetos culturais e ambientais
- planejamento, criação e seleção de conteúdos para sites, divulgações, jornais
- criação de jornais e revistas, digitais e impressos, para comunidade e empresas (design e textos)
- criação de planos de comunicação

CAMPANHA DA ASPROESTE VISA CONSCIENTIZAR MORADORES E ACABAR COM O DESCARTE ERRADO DO LIXO

Como meta para 2024, a ASPROESTE está realizando uma série de iniciativas com o objetivo de mudar uma realidade triste e nociva para todos: o descarte errado de resíduos e seu acúmulo nas ruas do Lago Oeste.

O ponto de partida para as iniciativas propostas foi o **Dossiê do Lixo** do Lago Oeste, publicado no início de maio. O Dossiê apresenta um cuidadoso registro fotográfico, rua por rua, de inúmeros exemplos de descarte incorreto, com o intuito de alertar não somente o Poder Público e os moradores, mas também os comerciantes e prestadores de serviços que atuam na região. São 31 páginas, que apresentam os problemas, mas principalmente apontam soluções e revelam as iniciativas da ASPROESTE junto aos moradores.

O documento traz um quadro com informações muito importantes, que devem ser amplamente divulgadas entre os moradores: as soluções de descartes mais sustentáveis para cada tipo de resíduo (até três opções). O Dossiê aponta que a solução dos problemas no LO passa necessariamente por três eixos: conhecimento da realidade; adoção de procedimentos de sustentabilidade (incluindo definição de logística e responsabilidade) e, principalmente, a educação ambiental.

Dentre as iniciativas que a ASPROESTE vem realizando, baseadas nestes três eixos, aconteceu o fechamento do depósito da ASPROESTE que recebia resíduos destituídos de valor econômico, que já tiveram seu ciclo de vida útil esgotado e não oferecem mais possibilidades de reaproveitamento e/ou reciclagem.



Registros do Dossiê do Lixo do Lago Oeste.

Agora, a cada 15 dias e aos sábados, a SLU (Serviço de Limpeza Urbana do DF) está recolhendo este tipo de material em todas as baias de contêineres, de todas as ruas. As datas são amplamente divulgadas nos grupos de moradores do LO.

Nos próximos dias a Associação iniciará a campanha DIA DA LIMPEZA DO LAGO OESTE, e logo divulgará mais notícias sobre essa ação.

Serviço: www.asproeste.org.br (para acessar o Dossiê do Lixo do Lago Oeste).

CENTRAL DE RESÍDUOS DA COOPERPALMAS É EXEMPLO DE DESCARTE SUSTENTÁVEL

A CooperPalmas, Cooperativa Agro Ambiental do Lago Oeste, vem implementando uma série de ações para garantir a sustentabilidade nos descartes de resíduos entre os cooperados. A criação da Central de Resíduos, em julho de 2023, já recebeu um prêmio e o Selo de Sustentabilidade do Instituto Arapoti e é considerada um exemplo para outras iniciativas na região e em outras do Distrito Federal. Há, na Cooperativa, o cuidado com o lixo produzido em suas dependências, e a Central de Resíduos funciona como um espaço de reciclagem e separação dos seus resíduos, mas também de educação ambiental. Ali os cooperados têm orientações escritas e de funcionários sobre como realizar o descarte corretamente. Há uma área de compostagem para o descarte de material orgânico, produzindo adubo que será utilizado nos plantios e no viveiro da Cooperativa. Um ciclo de abundância, conhecimento e sustentabilidade.

Entre julho a dezembro de 2023, foram quase quatro toneladas de resíduos reciclados, com uma taxa de 61% de reciclagem de resíduos secos e 57% de resíduos para compostagem. As ações de sensibilização ambiental envolveram 2.715 pessoas, contabilizando 2.050 horas.

Se quiser conhecer essa iniciativa, entre em contato pelo número de telefone do Escritório da Cooperativa, no EXPEDIENTE.



LIXO, LIXÕES, RESÍDUOS E REJEITOS



O senso comum definiu lixo como “aquilo que não serve mais”, “aquilo que não presta para nada”, “aquilo que vai para a lixeira”, “aquilo que cheira mal”... Ocorre que estes conceitos estão defasados no tempo. Tudo mudou a partir de 2010 com a Lei nº 12.305, que instituiu a Política Nacional de Resíduos Sólidos. Essa lei em nenhum momento fala de “lixo” ou “lixões”. Diante da lei, não existe “lixo seco” ou “lixo úmido”. A lei define rejeitos como aqueles produtos “que, depois de esgotadas todas as possibilidades de tratamento e recuperação por processos tecnológicos disponíveis e economicamente viáveis, não apresentem outra possibilidade que não a disposição final ambientalmente adequada”. Em outras palavras, rejeito é aquilo que não tem jeito. Os aterros sanitários foram construídos para receber os rejeitos, somente rejeitos.

A Lei 12.305/10 define resíduos sólidos como “material, substância, objeto ou bem descartado [...] cujas particularidades tornem inviável o seu lançamento na rede pública de esgotos ou em corpos d’água, ou exijam para isso soluções técnica ou economicamente inviáveis em face da melhor tecnologia disponível”. Isto é, resíduo é aquilo que pode ser reaproveitado ou reciclado. Neste sentido, os catadores de resíduos tem um papel social imenso.

Atenção: não existe “catador de lixo”. Existem pessoas “catadoras de resíduos”, ou seja, catadoras daquilo que pode ter um valor comercial por ser reciclada ou reutilizada. Aqui no Lago Oeste, há catadores de resíduos. Seu trabalho é trabalho é dificultado pelos proprietários que despejam nos contêineres a bagunça, o lixo, aquela mistura podre de resíduos e rejeitos.

A região, por ser rural, leva uma grande vantagem em relação aos centros urbanos. Boa parte dos resíduos gerados podem ser reutilizados ou reciclados aqui mesmo. O que é orgânico, por exemplo, pode ser transformado em composto, adubo. Mas a vantagem maior para quem mora no Lago Oeste é a presença de catadores de resíduos. Eles podem resolver até 80% da destinação dos resíduos gerados aqui.

O problema é que alguns moradores criam problemas. O primeiro deles é o fato de transformarem os contêineres em “mini-lixões”, restaurante de moscas, ratos e baratas; maternidade do inseto transmissor da dengue; matadouro de animais silvestres. Quando o morador do Lago Oeste, ao invés de separar os resíduos mistura tudo e cria o lixo, e depois despeja no contêiner, ele está contribuindo para tornar o LO um lugar sujo, poluído, vetor de doenças.

Qual a solução para o LO? Evitar produzir resíduo ou rejeito. Evitar o uso do contêiner, reciclando e reutilizando na chácara tudo que é resíduo. Por exemplo, a borra de café é adubo, basta jogar no terreno; restos de comida podem se transformar em composto.

Quanto aos empresários. Quem produz mais de 120 litros de resíduos orgânicos ou rejeitos por dia, conforme a lei, é “grande gerador” e assim obrigado a contratar uma empresa para fazer o descarte desse material. O empresário não pode despejar seus resíduos nos contêineres. Todavia, se fizer parceria com os catadores da região, vai reduzir o volume de resíduos gerados e seus gastos com o descarte. Ele não deve cobrar nada do catador - no mínimo, por uma questão de justiça e solidariedade.

O que vai resolver o problema dos resíduos no LO não é a educação do proprietário, mas a sua noção de solidariedade. Se ele pensar no outro não teremos problemas. Todo mundo aqui já sabe que jogar lixo no contêiner - isto é colocar a mistura de resíduos e rejeitos - vai atrair moscas e outros insetos vetores de doenças, vai alimentar ratazanas e animais silvestres. Todo mundo aqui sabe que não se deve jogar no contêiner a poda das árvores, restos de comida ou a grama cortada.

Mas, se sabem disso, por que fazem o correto? Porque lhes falta solidariedade. É preciso ser solidário, pensar no outro, nos familiares, nos caseiros, em todas as pessoas, no meio ambiente, facilitando a vida dos catadores. O sentimento de solidariedade é o catalisador da educação ambiental e o real motivo para mudar o comportamento errado. Movido pela solidariedade o proprietário vai querer aprender como fazer compostagem, que destino dar a esse e aquele produto descartado, vai atuar por um LO limpo e não somente a sua casa. Vai saber que não existe “lá fora” porque está tudo ligado na rede que sustenta a vida. E a vida é a vida de todos e todas, incluindo gente, bichos e plantas.

Dioclécio Luz, jornalista e morador da Rua 5

COOPERPALMAS NEWS INICIA A SÉRIE “VIVEIRISTAS E VIVEIROS DO LAGO OESTE”, APRESENTANDO O VIVEIRO FLORA DO CERRADO

Neste mês iniciamos a série “Viveiristas e viveiros do Lago Oeste”, com o objetivo de apresentar aos moradores os grandes heróis e heroínas do verde em nossa região, que atuam na preservação de plantas nativas e disponibilizam uma grande variedade de mudas.

Conversamos com o Natal, responsável pelo **Viveiro Flora do Cerrado**, administrado pela Associação Amigos da Floresta - AAF, organização sem fins lucrativos presidida por Regina Célia Fernandes.

O Viveiro foi criado há 15 anos, debaixo de um frondoso abacateiro na sede da ASPROESTE. Ali, Natal começou a semear mudas de plantas medicinais, nativas, frutíferas e ornamentais. Com o passar do tempo e o aumento da procura, o Viveiro passou por melhorias em sua estrutura e continua atendendo a população com uma diversidade de plantas.

No Viveiro, Natal trabalha com várias técnicas de plantio e realiza os beneficiamentos de sementes, como coleta, quebra de dormência, etc. De acordo com Natal, a procura por mudas no Viveiro segue o ritmo do tempo. Durante as chuvas, a maior procura é por nativas e frutíferas. Já na época da seca, que está começando, os moradores buscam mais flores e plantas medicinais.



Um pouquinho sobre o Natal

Nataliano de Sousa Teixeira, o Natal, é bem conhecido no Lago Oeste e está no Viveiro Flora do Cerrado desde o início. Veio de Correntina, na Bahia, em 2002, e desde então trabalha com a terra e hoje tem uma chácara no Lago Oeste, dá palestras de educação ambiental e é um micro-empresendedor. Natal gosta de todo o seu fazer, mas confessa que tem uma predileção por plantas nativas do Cerrado. Natal é mais um dos nossos heróis do verde!



Arquivo Natal Sousa





INSTITUTO RECICLANDO O FUTURO: AMPLIANDO O ACESSO DA POPULAÇÃO CARENTE À QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL E EDUCACIONAL

Na última Feirinha CooperPalmas tivemos a presença de Renata Aguiar, uma das fundadora do **Instituto Reciclando o Futuro**, entidade da sociedade civil, sem fins lucrativos, criado com a finalidade de dar assistência à população em situação de vulnerabilidade do Distrito Federal e Entorno. A visita de Renata teve como objetivo estreitar os laços entre o Instituto e a Cooperativa, para possíveis futuras parcerias e projetos, com vistas a oferecer também aos moradores do Lago Oeste o que o Instituto implementou em diversos locais do Distrito Federal, como: São Sebastião, Samambaia, Ceilândia, Planaltina e Brazlândia. Nestas localidades, o Instituto oferece práticas esportivas, culturais e de lazer, palestras educativas/informativas e atendimentos sócio assistenciais. Estes últimos têm o intuito de ajudar as comunidades a romperem ciclos de vulnerabilidade social. A Instituição foi fundada em 2017 com o objetivo inicial de amparar os catadores do antigo maior lixão a céu aberto da América Latina, o antigo Lixão da Estrutural. A partir de 2018, a atuação do Instituto se estendeu para outras cidades do DF e para Águas Lindas de Goiás.

Renata d'Aguiar é uma das fundadoras, junto com seu marido, Fábio Campos. Renata é Mestre em economia pelo Instituto Brasileiro de Ensino, Desenvolvimento e Pesquisa (IDP), também formada em ciências econômicas pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), com especialização em gestão pública pela *École Nationale d'Administration* (Ena). Renata é Auditora Federal de Finanças e Controle do Tesouro Nacional, com experiência no legislativo federal, e ocupou importantes cargos de gestão no poder executivo, como Diretora no FNDE e Subsecretária da Mulher do Governo do Distrito Federal. Fábio, nascido no Distrito Federal, é formado em Administração, com mais de 18 anos de experiência no setor público como assessor na Câmara Federal. Foi o primeiro técnico do Brasil a aprovar uma proposta no SICONV (Sistema de Gestão de Convênios e Contratos de Repasse do Governo Federal).

Em 2011, fundou a CRA Assessoria, empresa voltada para o assessoramento de mais de 100 Municípios brasileiros, se estabelecendo como um dos maiores especialistas em orçamento público federal.

Dentre os projetos já implementados pelo Reciclando o Futuro, destacamos as ações voltadas para as mulheres. Como o "Mulheres Empreendedoras", que já rodou diversas Regiões Administrativas. As mulheres recebem um kit de semi-joias para iniciarem seu negócio e são capacitadas em educação financeira, gestão de vendas e outros conhecimentos que as auxiliam no novo negócio.

Outro projeto em andamento é o "Elas", de artesanato e economia criativa, que está acontecendo em Samambaia, Brazlândia e Ceilândia. As mulheres são capacitadas para o mercado de trabalho, com cursos de culinária, moda, beleza. Durante seis meses elas recebem capacitação de profissionais renomados e produzem artigos, que ao final desse período são vendidos por meio de um site de vendas. Toda a renda volta para as mulheres que participaram.

Estamos na torcida para que o Instituto venha para o Lago Oeste e ofereça aos nossos moradores e moradoras essas iniciativas.

Para saber mais sobre os projetos do Instituto Reciclando o Futuro, acompanhe seu perfil no Instagram (@reciclando_futuro).



Renata Aguiar com mulheres atendidas pelos projetos do Instituto.



QUE TAL UMA TERAPIA
COMPLEMENTAR HOLÍSTICA?
COM ÓLEOS ESSENCIAIS, HIDROLATOS,
QUINTESSÊNCIAS E OLEOLITOS

**UMA AJUDA NATURAL DE PLANTAS PARA
SEUS DESAFIOS DE SAÚDE**

61 98440-9968

Luciana Floresta

Eng. Florestal e destiladora
artesanal



Medicina Tradicional Chinesa

acupuntura / tuiná / feng shui
práticas corporais chinesas

Ricardo Gomes

Terapeuta Taoísta
61 98111-6104





OS 3 CÉREBROS NA PERSPECTIVA DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

A neurociência tem falado que nós temos 3 “cérebros”, já ouviram falar? O da cabeça, o do intestino – “o segundo cérebro”, e talvez, mais recente, o do coração. Foi descoberto que o coração possui enorme quantidade de neurônios, não os motores, presentes em todo o corpo, mas neurônios que “pensam” e que possuem grande independência com relação ao sistema nervoso central. No intestino há mais neurônios que toda a espinha dorsal, os quais, agem completamente independentemente do sistema nervoso central, tendo autonomia para tomar decisões sem comunicar ao cérebro.

Estima-se que 70% das células do sistema imunológico (células produtores de anticorpos) são encontradas no intestino e que mais de 90% da serotonina é produzida no trato gastrointestinal. Não é à toa que problemas mentais e de imunodepressão estão cada vez mais associados a saúde do intestino e vice versa. Muito comum ver hoje em dia médicos ocidentais falando sobre a importância de uma boa alimentação e até mesmo meditação para saúde intestinal/mental.

Os “três cérebros” coincidem com um ensinamento milenar taoista que se relaciona aos 3 Dan Tian.

O Dan Tian superior, no centro da cabeça (Ling Tai), tem relação com a nossa lucidez e a mente da OBSERVAÇÃO. Valiosa para atividade analítica e o planejamento, no entanto, se dispersa facilmente e se agita muito com as emoções, gerando preocupações e pensamentos obsessivos. Está praticamente sempre ativa, incitando novas emoções, o que consome demasiadamente a energia do corpo, drenando nossa disposição. Este centro é a morada do nosso Shen (espírito), “o mistério observando a manifestação”. São nossas percepções, movimentar essa “energia” é se esforçar para observar a partir de diferentes pontos de vista.

O Dan Tian médio tem relação com o coração, nossa abertura para dar e receber amor, é a mente da CONSCIÊNCIA, que para os taoistas é o centro do nosso psiquismo. Pode ser facilmente perturbada com o excesso de informações, desejos e a tendência, como o fogo, de querer se aderir a tudo. É o centro do “Qi”, traduzido normalmente como energia vital ou “sopro” que circula pelo corpo. Se relaciona com a nossa capacidade de sentir e ter sensações.

O Dan Tian inferior é a mente da ATENÇÃO, a presença, a forte comunhão com a sabedoria corporal, a vitalidade e a intuição. Se relaciona com o respeito, por nós e por todos seres. A desconexão com esse centro faz perdermos nossa vitalidade mais facilmente. Estar no Dan Tian inferior é estar conectado com a Terra, grande elixir em um mundo tão mental. “Vivo porque sou um ser vivo”, dizia o mestre Zen Dürckheim em alusão a estar conectado a esse centro. É nossa raiz fetal, centro da energia essencial (Jing), força mais estrutural do corpo.

No dinamismo da atividade nesses Dan Tian, podemos perceber que talvez haja um desequilíbrio, um uso desigual dessas “3 mentes”. Buscamos, no caminho das práticas, nos conectar mais com o Dan tian inferior, desbloqueando essa região do baixo ventre, aprofundando a respiração, descendo com nossa intenção até “4 dedos a baixo e pra dentro do umbigo”. Mantak Chia, afirma: a chave é liberar a “mente superior” relaxando, esvaziando e mergulhando esta mente no Dan tian inferior. Isso certamente fará a gente poupar energia para termos mais vitalidade. Trazer a atenção do centro do cérebro para o baixo ventre é um fundamento básico das práticas corporais taoistas.

Estabilizar nossa mente nessa região do umbigo, além de acumular força, “Qi”, ou seja, nos proporcionar mais vitalidade, ajuda a repousar a mente analítica, abrindo espaço para uma escuta maior da vida (observação). Afinal, a mente de cima tende a ser muito agitada e dispersa - mente macaco, como os taoistas chamam - e acaba reprimindo a “mente da consciência” e a “mente da atenção”. Jacques Castermane afirmava: se muitas vezes nos sentimos cansados depois de um dia de trabalho, pode ser porque não estamos em nosso Dan tian inferior. Ao confiar apenas nas forças do ego, da mente, isolamo-nos das forças profundas do ser. E diz também: “uma conversa real deve ser conduzida de barriga para barriga, e não apenas de boca em boca”.

Esta última citação me fez lembrar das diferentes culturas brasileiras que, em suas danças, promovem diversas umbigadas na comunicação.

E para você, todo este papo faz sentido?

Por Ricardo Gomes (@otaoraiz)
Morador da Rua 8.



Miro a sua garganta
busco-o, a fundo,
atiço as brasas.

O fogão cospe
em meu rosto -
bem próximo -
lembranças.

Escuto, atrás de mim
o alarido dos mortos
em festejo pelo meu retorno
no velho apartamento.

Não rebusco a memória
procurando nostalgia.
Ela vem, cuspidas por labaredas de fogo.

Talvez companheira
dos anos que chegam.
Talvez, é certo,
antecipe a velhice
que insiste em mandar notícias.

Ouçó minha avó dizer:
“A Maria Cristina botou um fogão à lenha
na cozinha do apartamento.
Isso só pode ser coisa do Celo!”

Coisa dele, sim,
que na tarde de calor
me levava a beber água
molhando a cara
mergulhada no balde de ferro do poço.

“Celo, esse poço tá cheio de cobras!” – gritava ela.

Eu era o cachorro dele.
fiel comparsa do campo.

A boca do fogão
me cospe essa felicidade na cara.

Perco a hora do trabalho
a manhã se vai devagar
enquanto a brasa quente
também aos poucos se extingue.



Por Cristina Ávila (moradora da CooperPalmas)

O CÉU DE JUNHO TRAZ QUATRO ASTROS EM OPOSIÇÃO AO SIGNO DE SAGITÁRIO

E afetarão não apenas quem tem o Sol neste signo, regido pelo planeta Júpiter, mas todos nós, já que todos vibramos as doze forças do zodíaco. Este mês será marcado pela oposição de quatro astros ao signo de Sagitário: Júpiter, Sol, Mercúrio e Vênus. Tais trânsitos fazem desse mês um período que exigirá uma postura mais receptiva, mais atenta ao que os outros têm a dizer. O período pede mais paciência ao escutar o outro e que pensemos muito bem antes de reagirmos. Assim, o recomendado é não se envolver em polêmicas desgastantes e discussões infrutíferas.

A dica é: se a palavra vale prata, o silêncio vale ouro. Silenciar pode estimular posturas mais construtivas, outra ressonância da oposição do Sol e de Júpiter ao signo de Sagitário. Já a oposição de Mercúrio e Vênus a Sagitário traz possibilidades benéficas: até o dia 17, será um período bastante interessante para relacionamentos, sejam eles amorosos ou profissionais. Mas para saber com mais detalhes as ressonâncias destes trânsitos no seu mapa natal, recomendamos que você faça um estudo astrológico com um profissional qualificado.

CALENDÁRIO BIODINÂMICO DE JUNHO



Flores

5 / 6 / 7 / 14 / 15 / 16 / 17 / 24 / 25 / 26



Frutos

1 / 2 / 3 / 9 / 10 / 11 / 12 / 19 / 20 / 21 / 28 /
29 / 30



Raízes

3 / 4 / 5 / 12 / 13 / 14 / 21 / 22 / 23 / 24 / 30



Caules

1 / 7 / 8 / 9 / 17 / 18 / 19 / 26 / 27 / 28



Sementeiras e plantios

1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27
/ 28 / 29 / 30

Para saber mais:

<https://biodinamica.org.br/biodinamica/>



Venha expor seus artigos na Feira CooperPalmas! Priorizamos produtos artesanais, com pegada sustentável (como brechós). A próxima edição será em 14 de junho, sexta-feira, a partir das 17h. Contato: 61 99983-6884.

POLÍTICA DE ANÚNCIOS E CLASSIFICADOS

- **classificados***:
 - na última página (específica para classificados)
 - oferta e procura por serviços, profissionais, etc
 - só texto (com revisão e adequação pelo jornal)
 - até 200 caracteres (com espaço)
 - valor por publicação: 20,00

- **anúncios****:
 - no rodapé das páginas
 - 3 tamanhos
 - todo o rodapé:
 - # com a sua arte***: 70,00
 - # com arte elaborada pelo jornal: 100,00
 - metade do rodapé:
 - # com a sua arte***: 50,00
 - # com arte elaborada pelo jornal: 80,00
 - 1/3 do rodapé:
 - # com a sua arte***: 30,00
 - # com arte elaborada pelo jornal: 50,00

* os classificados terão uma publicação.

** os anúncios, em promoção de primeiras edições do jornal, serão publicados em duas edições.

*** para anúncios com a sua arte, entre em contato para saber as medidas de cada tamanho. A arte deverá vir pronta, com texto revisado e nas medidas informadas.