

Da ciência da doença e medicação para a da saúde e do bem-estar

P. 2

Doutores do corpo e da alma

P. 4

Preparação para a Nova Era

P. 10

O perigo do álcool na adolescência

P. 12

As aflições que criamos

P. 14

A Teoria Corpuscular do Espírito

P. 4

Espíritas no Brasil: quantos somos?

P. 6

MEDNESP

Cláudia Santos

“Médicos que seguem Kardec têm um

Professor da Faculdade de Medicina de Harvard, diretor-médico do McLean SE e chefe de Medicina Comportamental do Caritas Good Samaritan Medical Center, nos Estados Unidos, o psiquiatra Jeffrey Rediger pesquisa indivíduos que se recuperaram de doenças consideradas incuráveis. Seu trabalho já foi tema de programas de Oprah Winfrey e Dr. Oz, entre outros. Indicado para o National Bravewell Leadership Award, recebeu inúmeros prêmios relacionados ao atendimento ao paciente.

Em junho, Rediger esteve no Brasil

para participar do Mednesp, o congresso da Associação Médico-Espírita do Brasil, e falou sobre sua pesquisa com pessoas consideradas incuráveis. “Saúde não é só biologia, é algo interpessoal, tem muito mais a ver com nós mesmos”, defendeu o médico, que relatou que vários pacientes que estudou, diagnosticados com doenças graves, por exemplo, e que decidiram que não iriam morrer por algum motivo, ficaram bem. “Hoje, existe uma divisão na Medicina entre o corpo e a mente, e a chave é entender como as duas estão interligadas e como os indivíduos direcionam isso. Em minha pesquisa, vi que pessoas com vários diagnósticos ficaram bem quando fizeram grandes mudanças em suas vidas, em todos os níveis. É preciso, assim, entender melhor os indivíduos”, explicou.

Folha Espírita – Qual a sua experiência com o tema cura espontânea?

Jeffrey Rediger – Eu venho estudando a cura espontânea



O psiquiatra Jeffrey Rediger foi um dos palestrantes no Mednesp 2019, falando sobre curas espontâneas

“

Eu acredito que a Medicina americana tem muito a aprender com a consciência espiritual que caracteriza o Espiritismo brasileiro.

”

desde 2003. Essa pesquisa começou quando uma enfermeira que eu conhecia, diagnosticada com câncer de pâncreas, foi para um centro de cura no Brasil. Essa situação me incitou a olhar para as curas incríveis que ela estava vendo. Eu estava cético. Na escola de Medicina, aprendemos que a remissão espontânea é um acaso, sem valor médico ou científico, que esses eventos simplesmente ocorrem do nada, sem causa. A palavra “espontâneo” na verdade significa “sem causa”. Se você está do lado científico, você chama esses eventos de remissão espontânea e é ensinado a dispensá-los. Se você está no lado espiritual ou religioso, você chama esses eventos de um milagre ou cura espiritual. Todos esses termos são caixas-pretas, palavras que usamos, mas não entendemos realmente. A ciência pode nos ajudar a descompactar essas palavras e entender o que realmente acontece nessas incríveis recuperações. Há 16 anos venho colecionando evidências mé-

“

Medicamentos tratam sintomas. É preciso cuidar das causas

”

dicas de pessoas com doenças ditas incuráveis e que obtiveram a cura, me aprofundando em suas vidas para entender o que as ajudou a se curar. Existem fatores comuns de cura em muitas doenças diferentes.

FE – O que mais chama a sua atenção no tema ou que experiência você teve com algum paciente?

Rediger – Essas histórias continuam mudando e me inspirando tanto pessoal quanto profissionalmente. Essas pessoas são expoentes na saúde. Devemos estudá-las como fazemos com expoentes nos esportes e nos negócios. Essas pessoas incríveis fazem muitas coisas – elas melhoram sua nutrição, resolvem seus problemas de estresse, abandonam relacionamentos tóxicos. Em um nível mais profundo, curam suas identidades. Em outras palavras, elas eliminam as crenças falsas e fortalecem as verdadeiras. Percebem que trazem algo maravilhoso e



importante para o mundo e acordam para uma compreensão mais verdadeira e profunda disso. Um exemplo que trago é de um jovem que foi diagnosticado com a forma mais letal de câncer cerebral que é conhecida. Foi para um centro de cura no Brasil e, durante a noite, uma mulher lhe apareceu, fazendo com que sentisse um amor profundo e reconfortante. Ele conheceu,

...a visão mais positiva dos pacientes”



cientistas tomaram a doença da Igreja e disseram que as pessoas não deveriam ser julgadas por sua doença, ou disseram que é um julgamento de um Deus, o resultado do pecado. Isso permitiu que os primeiros cientistas estabelecessem uma taxonomia ou sistema de classificação para doenças, usando a linguagem racional e universal da ciência. Mas o que foi estabelecido foi uma ciência de doenças e medicamentos. Embora esteja começando a mudar lentamente, como médicos, nem sequer estudamos saúde ou como as pessoas se curam. Todos nós precisamos trabalhar juntos para abrir uma nova era na Medicina, em que realmente estudamos a saúde e o bem-estar.

FE – Você conhecia o trabalho dos médicos da AME-Brasil?

Rediger – Sim. Sou fascinado por histórias que ouço sobre médicos que entendem o Espiritismo, que têm uma consciência e respeito tão profundos pelo poder do mundo invisível e suas possibilidades. Os escritos de Allan Kardec me influenciaram profundamente, e os médicos que conheço no Brasil que seguem esses ensinamentos têm uma visão muito maior, mais positiva e compassiva dos pacientes do que estou acostumado a ver normalmente. É uma bela compreensão do mundo, de quem são realmente os seres humanos e do que é possível para todos nós.

FE – O que achou do convite para vir ao Mednesp? E do evento?

Rediger – Tive a honra de falar no Mednesp e achei que foi uma conferência maravilhosa!

“

“Médicos são treinados para diagnosticar doenças e em administrar medicamentos, mas não estudamos a saúde e o processo de cura.

”

então, no país, uma jovem que estava em uma jornada similar, cujo parente havia morrido recentemente com a mesma doença que ele. Eles se apaixonaram e tiveram uma linda jornada juntos. Eles moraram no Brasil por alguns anos e agora têm dois filhos. Mudaram-se recentemente para os Estados Unidos e continuam muito felizes. Ele, como muitos que estudo, é grato pela

doença por causa da maneira como ela mudou fundamentalmente a maneira como ele se vê e como percebe o mundo. Ele acredita que sua cura lhe ensinou o que o amor realmente é e que ele está disponível para todos nós. Essas histórias são profundamente inspiradoras.

FE – Milagres existem?

Rediger – Sim, absolutamente

te, e devemos estudá-los com as ferramentas da ciência, que é brilhante em descobrir o “como”, o mecanismo, para que possamos ampliar as descobertas mais amplamente.

FE – A Medicina como a conhecemos está no caminho certo?

Rediger – Estamos no final de uma era de doenças e medicamentos. Foi um passo à frente, talvez, quando os primeiros

ATUALIDADE

Doutores que cuidam do corpo e da alma

O site da revista *Saúde*, da Editora Abril, publicou em junho uma matéria sobre o Codificador da Doutrina Espírita e o trabalho desenvolvido pelos médicos ligados à Associação Médico-Espírita do Brasil. Intitulada “Allan Kardec e os doutores que cuidam do corpo e da alma”, o texto chama a atenção para a “ala da Medicina que, respeitando as crenças dos pacientes, incentiva o estudo e o uso da espiritualidade no tratamento de doenças”.

“Se hoje Kardec é mais popular no Brasil, o maior país católico do mundo, do que na França, sua terra natal, o mérito é também do médico Bezerra de Menezes (1831-1900). [...] O ‘Allan Kardec brasileiro’ é o patrono da Associação Médico-Espírita do Brasil (AME-Brasil). A instituição foi fundada em junho de 1995 pela ginecologista Marlene Nobre (1937-2015) e, segundo o atual presidente, o homeopata Gilson Luis Roberto, procura incentivar o estudo da espiritualidade na prática clínica, sempre respeitando as crenças dos pacientes e nunca ultrapassando os limites do exercício profissional”, informa o texto. A revista esclarece que existem Associações Médico-Espíritas (AMEs) em mais de 10 países, como Estados Unidos, Argentina e Inglaterra, e que, por aqui, o número de associações já chegou a 66.

“O médico Marcelo Saad, especialista em fisioterapia e acupuntura, é um dos milhares de associados, de diferentes especialidades, da AME-Brasil. Como acupunturista, ele instala as agulhas no paciente e o deixa na sessão por 30 minutos. Enquanto isso, se dirige a uma sala próxima onde faz uma ‘mentalização positiva’. Por alguns instantes, conta, direciona pensamentos de paz e equilíbrio ao paciente. ‘Não tenho dúvidas de que essa combinação gera um benefício adicional ao efeito terapêutico da acupuntura’”, explica.

A revista indica que o site da AME-Brasil lista pelo menos 14 hospitais psiquiátricos em cinco estados: Rio de Janeiro, São Paulo, Minas Gerais, Paraná e Rio Grande do Sul. Um deles é o Hospital Espírita André Luiz (HEAL), em Belo Horizon-

te: “Referência no tratamento de pacientes com transtornos mentais e dependência química, oferece assistência médica e espiritual, tanto para pacientes quanto para seus familiares. ‘Mais de 300 voluntários oferecem as mais diferentes atividades: de grupos de leitura e oração a reuniões de orientação espiritual’, explica o psiquiatra Roberto Lúcio, diretor da instituição”.

A matéria sinaliza ainda que boa parte dos hospitais espíritas é voltada ao tratamento de doentes mentais e usuários de drogas, o que não é uma coincidência segundo os médicos espíritas. “Em indivíduos com predisposição neurológica, alguns distúrbios mentais podem ser agravados por desequilíbrios espirituais”, explica Saad. A revista *Saúde* traz ainda o exemplo da Fundação Espírita Américo Bairral, em Itapira (SP), considerada o maior complexo de saúde mental da América Latina. “Com mil leitos, o Instituto Bairral, como é popularmente conhecido, atende portadores de esquizofrenia, depressão e psicose, entre outros distúrbios psiquiátricos. ‘Há diversas hipóteses para explicar o efeito da espiritualidade na saúde física e mental do paciente. Uma delas é o enfrentamento. Enquanto uns optam por enfrentar seus problemas, outros preferem se culpar por causa deles. Isso acaba piorando sua condição clínica’, avalia o psiquiatra Rafael Latorraca”.

O texto termina informando que, segundo os médicos espíritas, a expectativa de vida de quem segue uma religião é, em média, sete anos maior. “A fé é um dos mais importantes fatores de cura. Entre outros benefícios, a prática espiritual amplia a resiliência do paciente, aumentando sua adesão ao tratamento e acelerando sua recuperação hospitalar”, defendeu Roberto à publicação.

FONTE: BERNARDO, André. Allan Kardec e os doutores que cuidam do corpo e da alma. *Saúde*, 24 jun. 2019. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/blog/saude-e-pop/allan-kardec-e-os-doutores-que-cuidam-do-corpo-e-da-alma/>. Acesso em: 31 jul. 2019.

HERNANI GUIMARÃES ANDRADE

Ney Prieto Peres

A Teoria Corp

Hernani Guimarães Andrade iniciou-se no Espiritismo aos 16 anos (1929). Em 1958, com 29 anos de idade, após 13 anos de sua iniciação, publicou *A Teoria Corpuscular do Espírito*, com 10 capítulos. Achamos importante mencionar aqui dois desses capítulos, resumindo o essencial.

I – O Espiritismo perante as outras ciências

O autor considera a existência do Espírito como realidade incontestável. A fenomenologia pesquisada por muitos dos renomados cientistas dos séculos XIX e XX é citada, com predomínio da fase das manifestações mediúnicas. O Espiritismo Científico é a Ciência dos Fenômenos Espíritas, afirma, no entanto falta-lhe uma teoria com seus pontos básicos. Essa é a tarefa que o motivou a tentar lançar os fundamentos de uma Teoria Corpuscular do Espírito, seguindo o mesmo esquema da Teoria Atômica da Matéria, apresentada no capítulo seguinte.

II – Das bases da teoria

Esse capítulo resume os conceitos de Leucipo e Demócrito, séculos VI a.C. e V a.C. na Grécia, sobre a natureza corpuscular das substâncias. “O espírito, sendo alguma coisa, possui extensão, e, em consequência, pode e deve ser divisível ou decomponível em corpúsculos atômicos”, assevera o autor, não pretendendo apresentar uma solução definitiva do grande enigma da natureza do espírito, sugerindo apenas um “modelo de átomo espiritual”, atribuindo-lhe certas e determinadas propriedades. As pesquisas dos fenômenos e de laboratório, sugeridas pelo próprio modelo, fornecerão os elementos de correção ou de total aprovação.

Desse modo, recomenda não tomarmos como realidade objetiva uma representação esquemática, da mesma forma como citada pelo físico Fritjof Capra, “o mapa não é o ter-

ritório”, em seu livro *O Tao da Física*. O autor, para facilitar nossa compreensão, adota um modelo de átomo espiritual semelhante ao modelo de átomo material de Rutherford-Bahr. O modelo de átomo espiritual adotado por Andrade consiste de um núcleo central, e em sua volta gravitam corpúsculos planetários com órbitas bem definidas.

Das funções dos seres vivos, três são os grupos distintos:

- 1 VIDA**
Atividades física, química e biológica
- 2 PERCEÇÃO**
Registro dos estímulos do meio
- 3 INTELIGÊNCIA**
Correlação entre o estímulo e a resposta

Cada componente acima, na sua Teoria, corresponde a uma partícula elementar espiritual que possui em grau quântico suas respectivas qualidades funcionais, a saber:

INTELECTON – inteligência, correlação.

MENTALTON – percepção, registro dos estímulos.

BÍON – vida, atividades.

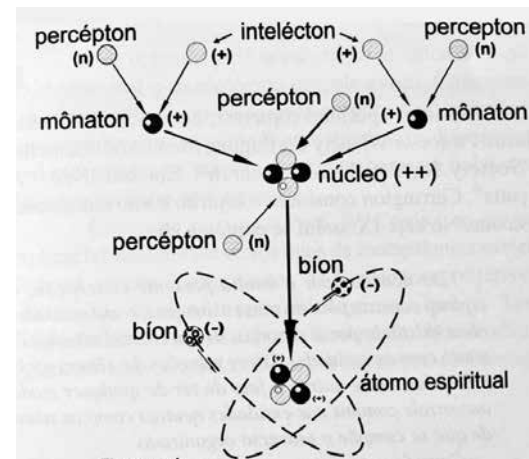


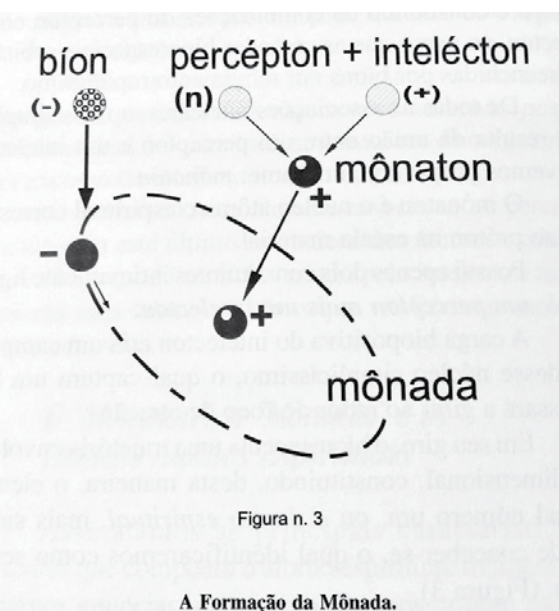
Figura n. 4

Formação de um Átomo Espiritual.

Corpuscular do Espírito

Formação de um átomo espiritual

O núcleo compõe-se de mônatons (núcleos da mônada) aliados a mentaltons. O número de bíons ocupantes das órbitas externas é igual ao número de mônatons existentes no núcleo. O esquema acima corresponde a entes com quatro dimensões, inclusive o núcleo.



A formação da mônada

A mônada seria o átomo espiritual mais simples imaginável. O esquema acima corresponde, na realidade, a entes de quatro dimensões, incluindo a própria mônada. O bión é a partícula correspondente à vida propriamente dita, agente vivificador da matéria organizada biologicamente. O átomo espiritual corresponde ao elétron do átomo físico, porém inserido ao contexto de um espaço transdimensional, onde habitam os seres incorpóreos, exercendo induções sobre os organismos vivos.

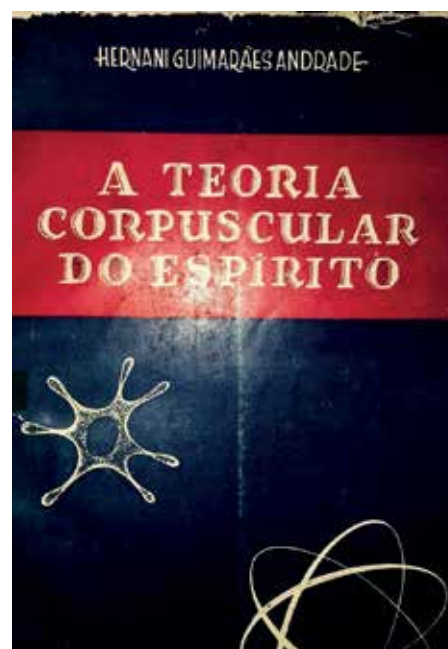
Os bíons, como os elétrons, podem ser encontrados livres ou cativos. Quando livres, se propagam no hiperespaço, interagindo com as moléculas que compõem a atmosfera, constituindo o fluido vital, ou o pra-

na da Filosofia Oriental, responsável pela manutenção dos organismos e dos seres vivos. Os bíons livres constituem a matéria-prima das construções modeladas pelos Arquitetos Celestes nas condensações diversificadas da Criação. Quando cativos, compõem células, tecidos e corpos imponderáveis, de natureza etérea, nas organizações inteligentes, em processos de simbiose mente-corpo, espírito-matéria.

As partículas espirituais, além de componentes vitais, animadores dos primitivos organismos monocelulares, assumem outras funções de memorização, com capacidade de registro das experiências no plano físico, das respostas aos estímulos ambientais, nos meios em que se desenvolveram; suas manifestações mais rudimentares são na condição de inteligências embrionárias.

As partículas espirituais com essas características foram denominadas pelo Dr. Hernani de “percépton”, localizadas nos núcleos dos átomos espirituais, como os “nêutrons” nas estruturas de constituição física. São a base dos arquivos que se acumularam progressivamente, no desenvolvimento da cadeia filogenética a partir dos seres unicelulares. Respondem pelos condicionamentos autômatos adquiridos no transcurso dos milênios, em que a preservação da própria vida, a conservação e a reprodução se lastrearam nos instintos de defesa.

Esses registros progressivos, notadamente impregnados de fortes conteúdos traumáticos, se permitem acessar em quaisquer épocas, nas importantes reavaliações, campo de aplicação da Psicologia Transpessoal. As lembranças, com o tempo, se atenuam em nossa memória, porém jamais se apagam, refletidas nas ancestrais reminiscências e nos impulsos condicionados compulsivos, tendências e inclinações milenares. As



Acima, a primeira edição do livro e abaixo, a última



aglutinações dos átomos espirituais aumentam de complexidade conforme a diversificação das espécies, pelos impulsos modeladores de Entidades Angélicas Auxiliares da Criação.

Uma terceira partícula é concebi-

da pelo autor, que toma à sua época maior projeção nas espécies que dariam ensejo às expressões de racionalidade, atingindo então os primórdios do Ser Inteligente da Criação. A esse componente do átomo espiritual, Dr. Hernani chama de “intelécton”, correspondendo ao “pósitron” de carga positiva (+) no seu núcleo. Caracteriza-se pelas escolhas no confronto dos registros, é a partícula ativa e inteligente, centelha divina, sede do pensamento, do discernimento e da vontade, capaz de responder aos estímulos e de interpretar o arquivo histórico da memória, do “percépton” a que estiver vinculado.

A “consciência”, atributo do Espírito, constituído desses mencionados corpúsculos de natureza quintessenciada, ganha com o potencial do intelécton a faculdade de ponderar, refletir, discernir e selecionar, buscando nos registros do “percépton”, o “banco de memória”, as contribuições de suas experiências.

O Modelo Corpuscular do Espírito poderá ainda ser aprimorado, uma vez que a Física das Altas Energias vem descobrindo novas partículas e subpartículas definidas pelos seus traços registrados nas fotografias das “câmaras de bolhas”.

O Espírito, na sua natureza incorpórea quintessenciada, constituída das hipotéticas partículas espirituais – bíons, percéptons e inteléctons –, para alcançar os níveis angelicais das Esferas Crísticas, passará por depurações milenares, por isso, certamente, conheceremos outras categorias de partículas, hoje fora da nossa capacidade de compreensão.

Dr. Hernani abriu um véu apenas, descortinando um horizonte de estudo e pesquisa da natureza do Espírito. No seu livro *Novos rumos às experiências espíricas*, tema do próximo mês, veremos o que ele sugere para trabalharmos nessa direção.

EDITORIAL

Reflexão sobre o Dia dos Pais

No dia 11 de agosto deste ano, comemora-se o Dia dos Pais, data do calendário comercial que não deixa de ser uma oportunidade para que se revivam os laços entre pais e filhos e, com isso, haja reflexões sobre o significado da paternidade.

Vivemos em um país no qual, segundo dados da pesquisa Pnad do IBGE, mais de 31,2 milhões de lares são chefiados por mulheres. Esse número cresceu nos últimos anos, o que pode ser explicado por uma melhora na igualdade de gêneros, mas também por uma questão de vulnerabilidade social, na qual a realidade do abandono de lares por pais é muito grande, deixando a mulher com os filhos. É nesse ponto que desejamos imprimir uma reflexão profunda aos pais.

No livro O Evangelho de Chico Xavier, de Carlos Bacelli, o médium mineiro cunhou uma frase que deve ser lida pelos pais todos os dias: “Várias vezes visitei com Emmanuel e André Luiz as regiões do Umbral... Não vi por lá uma criança sequer, mas pude observar muitos pais que se responsabilizaram pela queda dos filhos – mais pais do que mães! Muitas mulheres são vítimas de seus maridos, foram abandonadas por eles, lutando sozinhas com a educação dos filhos... É um caso difícil”.

A colocação de Chico deve nos chamar a atenção para com o dever da paternidade responsável, aquela que se faz presente, que acompanha passo a passo a mãe no desenvolvimento dos filhos, com equilíbrio de responsabilidades e, principalmente, dedicação, que fará muita diferença no desenvolvimento da criança. É importante frisar que a paternidade não está vinculada ao gênero, mas, sim, ao seu papel fundamental em uma relação pautada no amor entre dois seres humanos que decidem acolher um espírito como seu filho e com isso auxiliá-lo em seu desenvolvimento na presente encarnação, tendo consciência da grande responsabilidade de educá-lo e conduzi-lo.

Que, ao refletirmos sobre o Dia dos Pais, possamos render graças a eles por tudo quanto representam em nossas vidas, lembrando ainda da célebre frase do filósofo alemão Albert Schweitzer: “O exemplo não é a melhor forma de educar, é a única”. A todos os pais, um feliz dia, no qual possamos recordar a responsabilidade da paternidade e do exemplo na vida dos filhos. Ser pai é uma dádiva, um presente do Criador, que nos confia um dos seus filhos para que possamos amá-lo e auxiliá-lo em sua trajetória terrena.

ATUALIDADE



Mário Peres

é médico neurologista, com doutorado pela Unifesp e pós-doutorado pela Thomas Jefferson University, no Jefferson Headache Center, nos Estados Unidos. Em 2007, foi eleito Fellow do American College of Physicians. É membro da Associação Médico-Espírita de São Paulo (AME-São Paulo).

Espíritas no Brasil,

Neste segundo artigo da série sobre religiosidade no Brasil, que começou a ser publicada em julho na *Folha Espírita*, vamos resgatar os dados do Censo 2010 e mostrar o mapa de distribuição geográfica de espíritas no Brasil.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) realiza a cada 10 anos um censo que determina vários aspectos da população brasileira. O último realizado foi em 2010. Foram entrevistas porta a porta, realizadas por entrevistadores treinados. As informações gerais estão disponíveis no site www.ibge.gov.br.

O Censo 2010 abordou dados sobre a afiliação religiosa atual, com pergunta aberta e declaração espontânea, sem possibilidades de escolha, e posteriormente os entrevistados foram classificados em católicos (apostólico romano, apostólico brasileiro e ortodoxo), evangélicos (de missão luterana, presbiteriana, metodista, batista, congregacional; adventista; ou pentecostal – ex.: Assembleia de Deus, Deus é Amor, Universal), espíritas, espiritualistas, umbandistas, candomblecistas, judaicos, hinduístas, budistas, islamitas e sem religião (ateu e agnóstico). Essa forma de adquirir os dados restringe o número de afiliações minoritárias, portanto o número de espíritas deve ter sido subdimensionado. Além disso, muitos espíritas têm dupla afiliação religiosa, dado que não foi possível ser avaliado no Censo 2010. Ainda assim, a distribuição de espíritas deve respeitar provavelmente as mesmas proporções.

Distribuição de espíritas no Brasil

O Mapa 1 mostra a densidade de pessoas que se declararam no Censo como sendo espíritas na sua afiliação religiosa principal. Na média geral, contabilizando o Brasil inteiro, a porcentagem de espíritas foi de 2,0%, um total de 3.848.876 pessoas, para a população de 190 milhões à época (2010). Se projetarmos para 2019, sem estimar qualquer crescimento ou diminuição da porcentagem, teríamos para uma população de 209 milhões (ibge.gov.br) o número de 4 milhões e 180 mil espíritas hoje no Brasil.

Para avaliar a distribuição geográfica dos espíritas no país, devemos levar em conta o número percentual e o número absoluto. Na Tabela 1, vemos a distribuição por região e estado. Por região, temos um contingente maior no Sudeste (3,06%), Centro-Oeste (2,29%) e Sul (2,01%), enquanto Norte (0,49%) e Nordeste (0,82%) apresentam menos de 1%. Em números absolutos, a região Sudeste tem o maior número de espíritas, 2.459.452, seguida da região Sul, com 551.562; Nordeste, com 438.009; Centro-Oeste, com 322.230; e Norte, com 77.624.



Enquanto a população geral brasileira se concentra 18,5% na zona rural e 81,5% na zona urbana, a população de espíritas está dividida em 1,9% apenas na zona rural, portanto 98,1% nas zonas urbanas



Folha Espírita

FUNDADORES: Freitas Nobre, Marlene Nobre e Paulo Rossi Severino (1974)
DIRETOR RESPONSÁVEL: Fábio Gandolfo Severino | JORNALISTA RESPONSÁVEL: Cláudia Santos MTb - 21.177 | CRIAÇÃO - PROJETO GRÁFICO E SITE: MaçãV Comunicação www.macav.com.br | DIAGRAMAÇÃO: Sidney João de Oliveira | SITE - PROGRAMAÇÃO: www.aboutdesign.com.br | REVISÃO: Sidônio de Matos | ASSINATURAS: Ana Carolina G. Severino carol@folhaespirita.com.br | EXPEDIÇÃO: Sílvio do Espírito Santo e Silvana De Oliveira

Folha Espírita é uma publicação de FE - Editora Jornalística Ltda. - Av. Pedro Severino Jr., 325 - São Paulo - SP - CEP 04310-060 - Telefax: (11) 5585-1977 - CNPJ: 44.065.399/0001-64 - Insc. Mun. 8.113.8970 - Insc. Est. 109.282.551-110. Periodicidade: Mensal - www.folhaespirita.com.br - e-mail: folhaespirita@folhaespirita.com.br



Ana Luiza Abicalil Momi
é membro do Departamento Acadêmico da Associação Médico-Espírita do Brasil (AME-Brasil).

segundo o Censo 2010

O estado com maior porcentagem relativa de espíritas é o Rio de Janeiro, com 4,05%, seguido pelo Distrito Federal, 3,5%, São Paulo, 3,29%, e Rio Grande do Sul, 3,21%. Em números absolutos, São Paulo concentra 1.356.193 espíritas, enquanto o Rio de Janeiro, 647.572, Minas Gerais, 419.094, e o Rio Grande do Sul, 343.784.

Em relação às cidades, a Tabela 2 apresenta as com densidade maior que 10% de espíritas; já a Tabela 3 mostra as com maior número de habitantes espíritas, destacadas as cidades que são capitais de estado. No Brasil, 25% das cidades não têm nenhum espírita declarado.

No Mapa 1, verificam-se os estados com maior contingente de espíritas. O Sudeste predomina como a região onde mais encontram-se pessoas espíritas. É possível perceber que a densidade de espíritas é maior na região de Uberaba, Minas Gerais, provavelmente pela influência da obra de Chico Xavier. Esse predomínio se estende também para o Sul de Goiás, para o Distrito Federal, Norte do Estado de São Paulo e Capital, Rio de Janeiro e Sul de Minas (Juiz de Fora).

Concentração em zonas urbanas

Observamos pelos dados do Censo 2010 que há concentração significativa de espíritas na zona urbana. Enquanto a população geral brasileira se concentra 18,5% na zona rural e 81,5% na zona urbana, a população de espíritas está dividida em 1,9% apenas na zona rural, portanto 98,1% nas zonas urbanas. Podemos especular que o fenômeno religioso espírita se dá mais facilmente nas concentrações urbanas pela necessidade de uma religiosidade organizacional, com trabalhos realizados nos centros espíritas, com palestras, trabalhos assistenciais e estudos. O Espiritismo também se caracteriza por uma maior necessidade de escolaridade para efetuar seus estudos. Além disso, não há no Espiritismo uma preocupação em conversão da população, nem missões de propagação da religião em zonas mais pobres, como ocorre em outras afiliações religiosas.

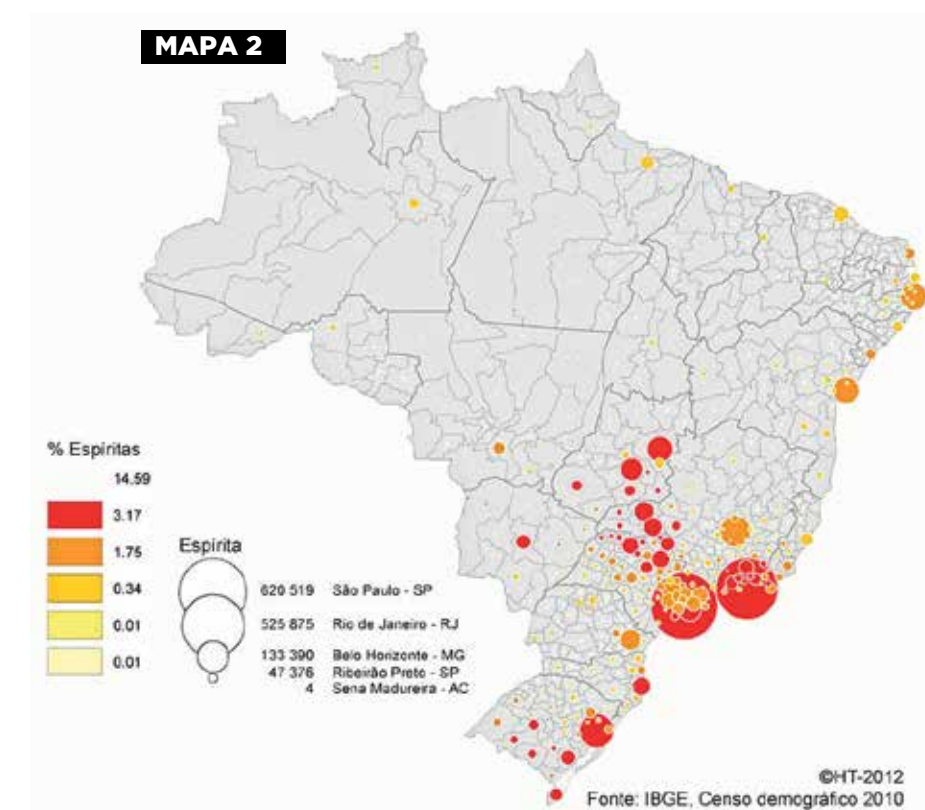
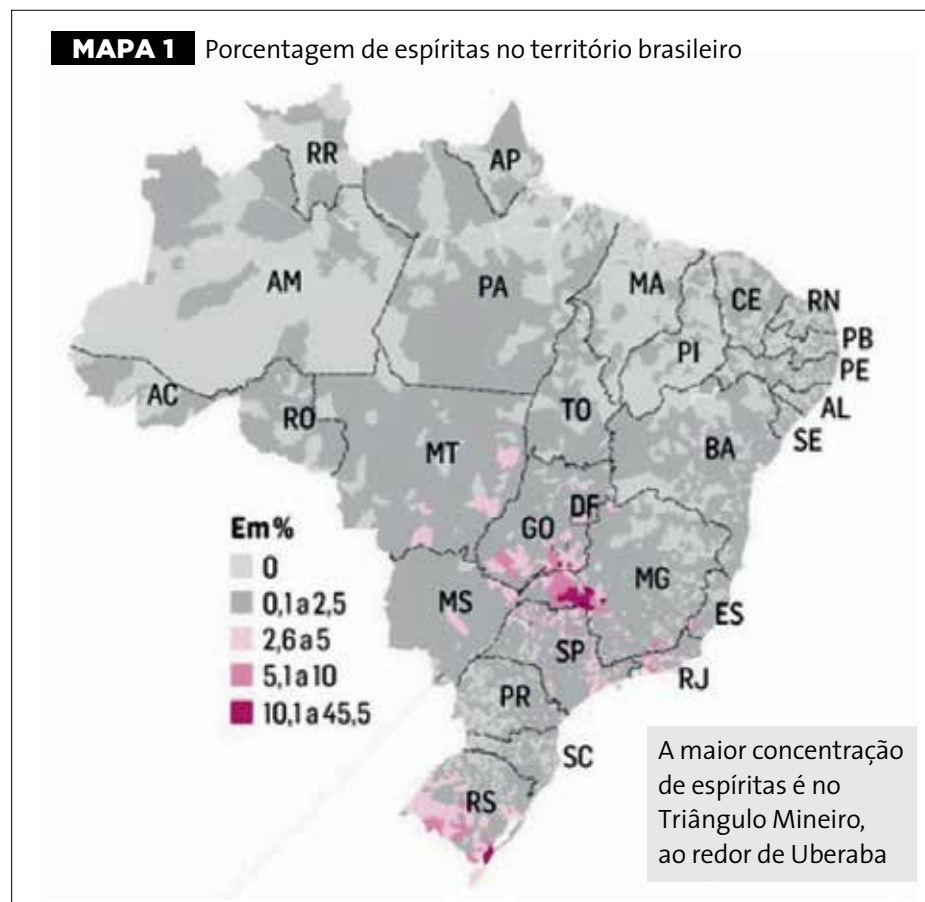


Tabela 1. Número de espíritas (% e absoluto) em regiões e estados brasileiros

	ABSOLUTO	%
Brasil	3.848.876	2,02
Rondônia	8.905	0,57
Acre	4.190	0,57
Amazonas	14.800	0,42
Roraima	4.084	0,91
Pará	33.924	0,45
Amapá	2.781	0,42
Tocantins	8.940	0,65
Norte	77.624	0,49
Maranhão	12.505	0,19
Piauí	9.840	0,32
Ceará	46.756	0,55
Rio Grande do Norte	24.826	0,78
Paraíba	23.175	0,62
Pernambuco	123.798	1,41
Alagoas	17.066	0,55
Sergipe	22.266	1,08
Bahia	157.777	1,13
Nordeste	438.009	0,82
Minas Gerais	419.094	2,14
Espírito Santo	36.593	1,04
Rio de Janeiro	647.572	4,05
São Paulo	1.356.193	3,29
Sudeste	2.459.452	3,06
Paraná	108.805	1,04
Santa Catarina	98.973	1,58
Rio Grande do Sul	343.784	3,21
Sul	551.562	2,01
Mato Grosso do Sul	46.610	1,9
Mato Grosso	38.044	1,25
Goiás	147.740	2,46
Distrito Federal	89.836	3,5
Centro-Oeste	322.230	2,29

Tabela 2. Cidades com percentual maior que 10% de espíritas.

Palmelo (GO)	45,54
Pratinha (MG)	20,44
Professor Jamil (GO)	17,68
Campo Florido (MG)	17,15
Itaoca (SP)	16,27
Uberaba (MG)	15,56
Perdizes (MG)	13,38
Conquista (MG)	12,97
Água Limpa (GO)	12,87
Veríssimo (MG)	12,38
Sacramento (MG)	11,81
Três Ranchos (GO)	11,46
Rio Grande (RS)	10,80
Nova Aurora (GO)	10,71
Lourdes (SP)	10,14

Tabela 3. Cidades com mais que 20.000 habitantes espíritas.

São Paulo (SP)	531822
Rio de Janeiro (RJ)	372851
Porto Alegre (RS)	96701
Belo Horizonte (MG)	96639
Brasília (DF)	89836
Salvador (BA)	86484
Goiânia (GO)	55930
Recife (PE)	54788
Curitiba (PR)	48471
Uberaba (MG)	46063
Uberlândia (MG)	44817
Ribeirão Preto (SP)	40481
Guarulhos (SP)	36929
Campinas (SP)	35625
Niterói (RJ)	34484
São Bernardo do Campo (SP)	33578
Santos (SP)	31876
Fortaleza (CE)	31691
Florianópolis (SC)	30793
Pelotas (RS)	28753
São José do Rio Preto (SP)	27786
Campo Grande (MS)	27671
São Gonçalo (RJ)	27450
Juiz de Fora (MG)	27370
Santo André (SP)	26938
Franca (SP)	22781
Rio Grande (RS)	21309
Belém (PA)	21306
Nova Iguaçu (RJ)	20914

Em amarelo: capitais

Referências: Dados com metodologia do Censo 2010. Tabelas sobre religião no Brasil Censo 2010. (ibge.gov.br). Extração de mapas: sidra.ibge.gov.br

BIBLIOTECA

Pensamento e vida

Chico Xavier – Emmanuel
O pensamento pode reformular a vida de uma pessoa?

Chico Xavier: *Sem dúvida. Os benfeitores espirituais são unânimes em asseverar que toda renovação do espírito, em qualquer circunstância, começa na força mental. O pensamento é a força criadora nas menores manifestações.*

Qual é a força do pensamento?

Emmanuel esclarece sobre como os pensamentos agem poderosamente modelando a vida: *“Todos exteriorizamos a energia mental, configurando as formas sutis com que influenciamos o próximo, e todos somos afetados por essas mesmas*

formas, nascidas nos cérebros alheios. Cada atitude de nossa existência polariza forças naquelas que se nos afinam com o modo de ser, impelindo-os à imitação consciente ou inconsciente. É que o princípio de repercussão nos comanda a atividade em todos os passos da vida”.

Emmanuel expõe com simplicidade, por meio de ideias claras e inteligentes e comparações baseadas no dia a dia, os efeitos que o pensamento gera na intimidade de cada um e no mundo onde vive. Explica, ainda, a ligação das emoções e dos pensamentos, evidenciando que o ser humano tem a capacidade de gerenciá-los em benefício do progresso.



ESPIRITISMO NA WEB

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSICÓLOGOS ESPÍRITAS
<https://abrape.org.br>

A Associação Brasileira de Psicólogos Espíritas (Abrape) é uma instituição constituída por psicólogos interessados no estudo e na pesquisa de eventuais pontos de convergência entre a Psicologia e a religiosidade do homem, principalmente na sua vertente espírita, mas não prega com isso qualquer tipo de sectarismo, dogmatismo ou proselitismo em relação a tal temática. O objetivo de todos os trabalhos comunitários realizados é o de expandir a Psicologia para a área social, levando conhecimentos e técnicas na compreensão dos indivíduos, numa abordagem sistêmica e integral do ser humano, que atue de maneira a contribuir com diversas instituições para seu desenvolvimento.



CASA DE REPOUSO ALLAN KARDEC - ITAPIRA - SP



Uma vida boa
para quem já viveu
muitas vidas.

Uma casa de repouso voltada para oferecer uma vida boa, com conforto, atenção e carinho, em regime de longa permanência, a quem já viveu muitas vidas.

Saiba mais: visite
www.casadereposuioallankardec.com.br
Itapira - SP - Fone: 19 3863.1577





Cláudia Santos
é jornalista e editora
da Folha Espírita

Leopoldo Machado, o criador das mocidades espíritas

Leopoldo Machado de Souza Barbosa nasceu em 30 de setembro de 1891, no Arraial de Cepa Forte, hoje conhecido como Ladeira, no Estado da Bahia. Jornalista, escritor, polemista, professor, poeta, compositor e orador, deixou escritos 27 livros, nos gêneros poesia, teatro, conto, estudos doutrinários e biografias, a maioria espíritas.

Leopoldo Machado, como ficou mais conhecido, frequentou a escola primária por pouco tempo, e sua educação veio da vontade de aprender e do esforço próprio. Sua extensa e rica bibliografia valeu-lhe a cadeira número 1 da Academia Iguacuana de Letras. *O Espiritismo é obra de educação, Para frente e para o alto e Uma grande vida*, a biografia de Cairbar Schutel, são alguns dos exemplos de suas obras.

Líder espírita e incentivador da participação dos jovens nas atividades espíritas, fundando ele próprio a Mocidade Espírita de Iguaçu, a segunda mais antiga do Brasil, Machado se casou em 31 de dezembro de 1927 com uma professora, Marília Ferraz de Almeida, que exerceu uma grande influência em sua vida. Em 1929, o chamado “criador de mocidades espíritas” se mudou para a cidade de Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, onde participou, com a colaboração de Marília e vários companheiros, da fundação do Centro Espírita Fé, Esperança e Caridade.

Considerado seu mais atuante presidente, edificou o Albergue Noturno Allan Kar-

dec e, posteriormente, o Lar de Jesus, destinado a meninas órfãs e abandonadas, além da Escola de Alfabetização João Batista. Em abril de 1930, com a ajuda da irmã Leopoldina e de sua esposa, fundou o Ginásio Leopoldo, hoje Colégio Leopoldo, que oferece desde a Educação Infantil até o Ensino Médio, com formação de professores e contabilistas.

Machado foi um dos incansáveis batalhadores da causa espírita no Brasil. Percorreu todo o país divulgando a Doutrina, defendendo-a dos ataques dos médicos e sacerdotes católicos. Aos companheiros espíritas, alertava sempre para a necessidade de estudo das obras básicas, afirmando: “O que deve preocupar o Movimento Espírita é a falta de base doutrinária de muitos confrades que, enleados pela grandiosidade do acervo e do encantamento de tantos e belos romances, contos, mensagens e novelas, agram-se e concentram-se apenas nessa natureza de livros, deixando de estudar, concomitantemente ou previamente, as obras da Codificação”.

No afã de aprender, divulgar e unificar, Machado participou de vários eventos, dentre os quais o I Congresso de Mocidades Espíritas do Brasil, realizado no Rio de Janeiro, em julho de 1948. Leopoldo Machado voltou à pátria espiritual em 22 de agosto de 1956, legando ao Movimento Espírita Brasileiro muita dedicação e fé, especialmente aos jovens e a todos os que militam na área de divulgação da Doutrina.



Preparação do futuro

Voltemos nossas vistas com mais interesse para os moços e as crianças.

Os espíritas de nossa idade já muito fizeram pela Doutrina, abriram picadas, prepararam terreno, araram o campo, construíram as instituições em que hoje os moços se agitam e as crianças se formam.

Trabalharemos para que os moços se preparem para nos substituir.

E o conseguiremos, confiando mais nos moços, incentivando-os de molde a que eles confiem mais em si mesmos, sentindo-se à vontade ao nosso lado, com o nosso convívio, aufferindo de nós a experiência e emprestando-nos

as energias moças que já nos faltam.

Trabalhem com mais interesse o espírito das crianças.

Mormente na hora que passa, chamada “século da criança”, em que, entretanto, a desassistência à infância é pasmosa!

Assim procedendo, estamos contribuindo, eficientissimamente, para a reforma da humanidade.

E para a grandeza da pátria.

E para a maior propaganda da Doutrina.

E para a unificação de suas práticas, de sua interpretação.

Leopoldo Machado



Sandra Marinho

é palestrante do Grupo Espírita Cairbar Schutel e apresentadora do programa Portal de Luz

Preparação para a Nova Era

Muito tem se falado sobre a transição planetária, prevista para este ano, em especial a partir de julho. No livro *2019, o ápice da transição planetária*, que é uma atualização de *Não será em 2012*, Marlene Nobre e Geraldo Lemos Neto, com base no estudo que fizeram sobre as profecias bíblicas, o calendário maia, o Sermão Profético de Jesus e as revelações de Chico Xavier, enquanto encarnado, a respeito da transição planetária, quando o planeta Terra deixará de ser um mundo de expiação e provas para se transformar gradativamente no mundo de regeneração, encontramos que a data-limite que marcará essa transformação estava prevista para julho de 2019. Tal cronologia deve-se ao fato de que, após a ida do homem à Lua, em julho de 1969, houve “*uma reunião destinada a deliberar sobre o futuro de nosso planeta. [...] Nosso Senhor deliberou conceder uma moratória de 50 anos à sociedade terrena, a iniciar-se em 20 de julho de 1969 [...] se e somente se as nações terrenas, durante este período de 50 anos, aprendessem a arte do bom convívio e da fraternidade, evitando uma guerra de destruição nuclear, o mundo terrestre estaria enfim admitido na comunidade planetária do Sistema Solar como um mundo em regeneração*” (p. 66-67). Eis que julho de 2019 acabou recentemente, e agora? As especulações são muitas...

Já existe acordo de entendimento de que a própria Mãe Terra, agastada por tanto descaso dos homens, que tudo tiraram e continuam subtraindo dela, sem a menor consciência, movidos pela ambição e ganância, tem dado suas respostas por meio dos cataclismos que têm assola-

do cidades inteiras, ocasionando grande dor à população e exigindo esforço sobre-humano de superação e reconstrução. O superaquecimento global e suas consequências nefastas para o planeta, só para citar, foi tema de um documentário lançado por Al Gore, ativista, ecologista e ex-vice-presidente dos Estados Unidos em 2006, que lhe rendeu o Prêmio Nobel da Paz em 2007.

Tantas previsões nada otimistas têm provocado certo *frisson* entre as pessoas que se apavoram diante de expectativas de dias sombrios e de muita dor que se anuncia. Não faltam conjecturas a respeito do destino planetário. E nesse nevoeiro de dúvidas que assusta alguns e afugenta outros, que preferem não falar do assunto, devemos usar a razão para extrair das revelações trazidas pelos pesquisadores e estudiosos ensinamentos que venham contribuir para o nosso progresso.

De nada vai adiantar colocarmos as mãos na cabeça e dizer “Valha-me Deus!” diante dos fenômenos naturais se não trabalharmos para dissipar as nossas catástrofes internas, que têm adiado o nosso progresso espiritual. Os desequilíbrios nos campos social, político e familiar, com os quais convivemos na atualidade, são consequências das nossas escolhas no passado. Hoje estamos colhendo o que plantamos ontem. Isso é fato! Todos somos responsáveis e, portanto, a todos compete a responsabilidade de solucionar a questão.

Almejamos um mundo de regeneração, onde não haverá espaço para guerras e todos os habitantes, embora tendo muito a evoluir, anseiam pela paz e



“
Nesse nevoeiro de dúvidas que assusta alguns e afugenta outros, devemos usar a razão para extrair das revelações trazidas pelos pesquisadores e estudiosos ensinamentos que venham contribuir para o nosso progresso

nutrem forte boa vontade para com o seu semelhante, tornando, assim, a jornada mais leve e prazerosa, e a dor mais suave.

Por essa razão, acredito que diante de todas as previsões, cuja concretização está próxima de ocorrer, devemos fugir de focar nos fenômenos, no “sobrenatural” que não existe e nos fixar dentro de nós mesmos e nos perguntar: “O que eu preciso melhorar ou eliminar de mim para ser uma pessoa que eu admiraria, uma pessoa boa?”

O roteiro para conseguir avançar nessa empreitada nós já temos: o Evangelho de Jesus. Amor e simplicidade são a tônica dos seus ensinamentos. Como desejar paz no mundo se dentro de nós desenvolve-se uma guerra? É necessário que nos apaziguemos conosco e com os outros; relevar as coisas sem valor real e valorizar as relações. Prepararmo-nos para a Nova Era significa nos despirmos da vaidade e do espírito competitivo e dar espaço para aprendermos a comparti-

lhar em pé de igualdade com o nosso próximo. Ter a consciência tranquila por aproveitar os nossos minutos de vida aqui na Terra para aprender e aprender. Doar e doar. Servir e servir.

Para concluir, transcrevo uma mensagem de Geraldo Lemos Neto por achar bem oportuna para esta reflexão: “*Não estamos entregues à fatalidade nem predeterminados ao sofrimento, mas diante de uma encruzilhada do destino coletivo que nos une à nossa casa planetária, aqui na Terra. Temos diante de nós dois caminhos a seguir. O caminho do amor e da sabedoria levar-nos-á a uma mais rápida ascensão espiritual coletiva. O caminho do ódio e da ignorância acarretar-nos-á mais amplo dispêndio de séculos na reconstrução material e espiritual de nossas coletividades*” (p. 62).

Referência

NOBRE, Marlene; NETO, Geraldo Lemos. *2019, o ápice da transição planetária*. São Paulo: FE Editora, 2017.

CANTINHO DO EVANGELIZADOR

Laços: mensagem de união e confiança

A consagrada turminha que desde 1959 vem encantando diversas gerações agora está na tela dos cinemas. Mônica, Cebolinha, Cascão e Magali, entre outros personagens, fazem parte do longa metragem *Laços*. O filme é uma adaptação da *graphic novel*, histórias contadas de forma gráfica, dos irmãos Victor e Lu Cafaggi.

Dirigido por Daniel Rezende, com roteiro de Thiago Dottori, o filme começa apresentando um dia muito comum na rotina de Mônica (Giulia Benite), Magali (Laura Rauseo), Cebolinha (Kevin Vechiatto) e Cascão (Gabriel Moreira). Enquanto as meninas brincam, Cebolinha planeja mais um “plano infalível” para roubar Sansão, o bichinho de pelúcia inseparável de Mônica. Após mais uma tentativa malsucedida e de levarem uma típica surra, Cascão não quer mais ser cúmplice do amigo nessas armadilhas. Além disso, Cebolinha ainda tem de lidar com o sumiço do seu cachorrinho, o Floquinho. Agora é a hora da turma se reunir para esse importante resgate.

Além do divertido entretenimento, o filme carrega uma importante mensagem: união e confiança. “*Se, por um lado, o diretor brinca com as características que tornaram os personagens famosos, ele as utiliza como uma forma de superação para mostrar que a fragilidade de cada um pode ser o impulso necessário para seguir em frente e ajudar o próximo. E ressalta que ninguém está sozinho quando se tem amigos.*” (Correio do

DIVULGAÇÃO



Cascão (Gabriel Moreira), Cebolinha (Kevin Vechiatto), Mônica (Giulia Benite) e Magali (Laura Rauseo) estão na nova história de Mauricio de Sousa (ao lado e acima, com a filha Monica)

Povo, Porto Alegre - RS)

Mauricio de Sousa é o mais famoso e premiado autor brasileiro de história em quadrinhos. Nasceu em Santa Isabel, São Paulo, em 27 de outubro de 1935. Filho do poeta Antônio Mauricio de Sousa e da poetisa Petronilha Araújo de Sousa, passou parte de sua infância em Mogi das Cruzes. Desde pequeno, sua brincadeira favorita era desenhar. Nessa época, desenhou seu primeiro personagem: o *Capitão Picolé*. Mais tarde, passou a ilustrar pôsteres e cartazes para os comerciantes da re-

DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO

Desde 2014, Mauricio de Souza vem lançando livros para os fãs da Turma da Mônica com a temática do Espiritismo, falando de amizade, caridade, humildade e lições de amor ao próximo

gião. Em 1954, com 19 anos, mudou-se para São Paulo e se apresentou na redação do jornal *Folha da Tarde*, carregando uma pasta cheia de desenhos para ser ilustrador, mas inicialmente aceitou o cargo de repórter policial.

Em 1959, após convencer o editor a publicar uma tirinha sua semanalmente, passou a se dedicar somente à sua arte. Nessa época, criou seus primeiros personagens, o cãozinho Bidu e seu dono Franjinha. Muitos personagens surgiram desde então, em que se destacam Mônica, Cebolinha, Cascão e Magali.

Seus personagens foram publicados em 14 idiomas diferentes, em 40 países.

Vale lembrar que, desde 2014, Mauricio de Souza vem lançando livros para os fãs da Turma da Mônica com a temática do Espiritismo, com temas que falam de amizade, caridade, humildade, lições de amor ao próximo, dentre muitos outros. Essa é uma ferramenta importante para apresentar a Doutrina, tirar dúvidas e, ao mesmo tempo, divertir o leitor com suas belíssimas ilustrações.

Laços está em 700 salas de cinema do Brasil. Não perca!



Walther Graciano Júnior
é pedagogo

“Bebida alcoólica, quanto mais

A Prefeitura de São Paulo lançou, no final de junho, uma campanha publicitária de prevenção ao consumo de álcool na adolescência. Sob o tema “Bebida alcoólica, quanto mais cedo, pior”, a campanha alerta sobre os riscos de quem começa a beber precocemente, procurando atingir não apenas o público jovem, mas também seus pais. Ela é baseada inteiramente em fatos e números trazidos pelos mais recentes estudos sobre o tema e será veiculada em redes sociais, TV, rádio, jornais e revistas, entre outras mídias.

Hoje, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), existem 237 milhões de homens e 46 milhões de mulheres sofrendo os efeitos do consumo abusivo do álcool. Mais de três milhões de pessoas morrem por ano em acidentes de trânsito causados pela bebida e doenças ligadas ao alcoolismo, como a cirrose hepática e alguns tipos de câncer.

Veja os pontos principais

da campanha e discuta no seu grupo.

Consumo por jovens e adolescentes

O álcool, às vezes, entra cedo na vida das pessoas. A vontade de fazer o que adultos fazem leva adolescentes e até crianças a experimentarem a bebida. No Brasil, de cada 10 pessoas que começam a beber com até 15 anos, seis fazem isso em festas ou por influência de amigos. Começar a beber nessa idade é um perigo, pois aumenta quatro vezes a chance de ficar dependente.

Se você abre cedo demais a porta para a bebida, coloca seu futuro em risco. O álcool prejudica muito o corpo que ainda está em crescimento. Mas isso não é tudo. A bebida piora o desempenho na escola e pode provocar brigas violentas. Tudo isso acontece pela mesma razão. Quando ainda somos adolescentes, o álcool nos faz perder muito rápido a noção do que fazemos.

Em nosso país, o alerta já



O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) perguntou a 10 mil estudantes, de 13 a 17 anos, se já tinham bebido. E descobriu que, de cada quatro pessoas nessa idade, uma sabe o que é ficar bêbada



foi feito. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) perguntou a 10 mil estudantes, de 13 a 17 anos, se já tinham bebido. E descobriu que, de cada quatro pessoas nessa idade, uma sabe o que é ficar bêbada. Fazer da bebida um hábito na adolescência é um convite para o vício. Quem tem a vida toda pela frente, tem motivos de sobra para se cuidar. E nunca é demais lembrar: vender ou oferecer bebida alcoólica a menores é crime, punido com até quatro anos de cadeia e multa. Antes dos 18 anos, o álcool é proibido.

Quem passa do limite na balada também aumenta a chance de esquecer a camisinha na hora do sexo. Aí o resultado pode ser uma DST ou uma gravidez não planejada. Não deixe a bebida decidir o seu futuro.

Álcool e direção

Acidentes de trânsito matam 1,35 milhão de pessoas todos os anos. Eles são a maior causa das mortes de crian-

ças e jovens de 5 a 29 anos de idade. Um grande número de acidentes tem origem na bebida, pois o álcool diminui a atenção do motorista, e o freio sempre vem tarde demais.

São Paulo tem milhões de carros. Estudos mostram que, de cada 10 mortos em acidentes de trânsito na cidade, quatro consumiram álcool antes. Além disso, temos as vidas perdidas de quem não bebeu. Isso precisa parar. Beber e dirigir é um perigo real, sem falar que pode acabar em crime.

Não existe dose segura de álcool na hora de dirigir. Um único copo de cerveja pode causar um acidente. Então, se você bebeu, nunca assumo o volante. Vá de ônibus, pegue um táxi, peça um carro pelo aplicativo ou chame uma pessoa conhecida. E se não consegue parar de beber mesmo sabendo que vai dirigir, procure ajuda.

Beber pesado episódico (BPE)

Beber muito em pouco tempo aumenta o risco para

RELANÇAMENTO

O Redentor
Edgard Armond

“O levantamento amplo e irrestrito sobre a vida, a personalidade, a doutrina e os fatos mediúnicos notáveis que marcaram a trajetória do Cristo na Terra”.

16 x 23 cm | 192 páginas

Aliança

Tel.: 2105-2600 | www.editoraalianca.com.br | distribuidora@editoraalianca.com.br

...cedo, pior”

a saúde. O corpo precisa descansar quando recebe álcool. Se isso não acontece, a pessoa sente os efeitos da pior forma. A chance de passar mal é maior, e a de criar dependência também. Sem falar na de se envolver em acidentes.

Os médicos chamam o consumo rápido de grandes quantidades de álcool de uso pesado episódico. Na prática, é beber quatro ou cinco latas de cerveja, ou dois copos de vinho, em menos de duas horas. É um hábito ruim, com prejuízos imediatos para o organismo.

Quem sempre faz isso quando bebe pode ter problemas sérios. A pessoa acaba dizendo ao próprio corpo para ele se acostumar com tanta bebida. Aí, o cérebro começa a achar que precisa do álcool para funcionar. Quem abusa precisa aprender a hora de parar.

Efeitos no organismo

O álcool afeta o sistema nervoso. Mesmo em pequenas quantidades, pode alterar os sentidos e piorar nossa capacidade de enxergar o que acontece diante dos nossos olhos. Ele também aumenta o tempo

em que o corpo leva para reagir diante de uma situação perigosa. É fácil imaginar as consequências. Ao atravessar a rua depois de beber, você pode não ver um carro vindo em sua direção.

Os efeitos são ainda piores quando a pessoa exagera demais na bebida. O primeiro risco é perder o controle, e isso geralmente significa se arrepender depois. O álcool também pode trazer sérios problemas ao organismo, como doenças graves no cérebro, coração, fígado e estômago. Beber demais pode causar até alguns tipos de câncer. Pense nisso antes de a bebida tornar-se um problema em sua vida.

Onde buscar ajuda

A primeira coisa que precisamos lembrar quando falamos de bebida alcoólica é que ela pode fazer mal. Beber de vez em quando é uma coisa, abusar da bebida é outra bem diferente. Precisamos ficar atentos a isso, ainda mais porque temos o hábito de ver a bebida como algo normal na hora de relaxar, sair com quem a gente gosta ou festejar. Quando menos se espera, a pessoa pode se tornar depen-



dente. Mas como perceber que passamos do limite?

Se o álcool afeta a saúde, deixa a pessoa violenta ou sem condições de ir à escola ou ao trabalho, é porque o uso se tornou nocivo. Muitas vezes, nem os amigos nem a família conseguem falar do assunto. Essa dificuldade é normal e pode ser superada. O pior é fingir que o problema não existe. Conversar

com pessoas próximas é o primeiro passo e a coisa mais corajosa que podemos fazer.

Às vezes, quem abusa da bebida é visto como alguém sem força de vontade. Essa visão está totalmente equivocada, pois os problemas com o álcool geralmente são resultado da dependência química. Como qualquer droga, a bebida pode deixar o corpo viciado,

e aí é hora de pedir ajuda.

Na cidade de São Paulo, você encontra tratamento público nos Centros de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS-AD). Você também pode digitar seu endereço no Busca Saúde, buscasaude.prefeitura.sp.gov.br, para encontrar o CAPS mais próximo, uma Unidade Básica de Saúde (UBS) ou ir aos hospitais públicos conveniados ao Sistema Único de Saúde (SUS).

Em 1868, em *A gênese*, Kardec anunciava a chegada de novos tempos e de uma geração nova. Afirmava, naquele momento, progressos da humanidade no campo das ciências, das artes e do bem-estar material. Ressalva, no entanto, que um grande progresso ainda deveria ser realizado: “o de fazerem que entre si reinem a caridade, a fraternidade, a solidariedade que lhes assegurem o bem-estar moral”. Estamos entrando, de forma inequívoca, em um novo período da história da humanidade.

Fonte:
<http://prefeitura.sp.gov.br/quantomaiscedopior/index.html>

Folha Espírita

ASSINE

IMPRESSA	MISTA	ON LINE
1 ANO – R\$ 55,00 <input type="checkbox"/>	1 ANO – R\$ 72,00 <input type="checkbox"/>	1 ANO – 45,00 <input type="checkbox"/>
2 ANOS – R\$ 100,00 <input type="checkbox"/>	2 ANOS – R\$ 131,00 <input type="checkbox"/>	2 ANOS – 81,00 <input type="checkbox"/>

FORMA DE PAGAMENTO: Dinheiro Cheque Cartão de crédito

CPF: _____ TELEFONE: _____

NOME: _____

ENDEREÇO: _____

CEP: _____

E-MAIL: _____

www.folhaespirta.com.br

Nos Passos do Mestre

28/09 a 08/10/2019
MÉXICO

Conheça nosso roteiro de viagem.
“Cidade do México: a cidade de Sórora Juana”

Faça sua inscrição:
www.9cem.com

www.congressoespiritamundial.com.br

RW - Viagens e Turismo e Eventos
www.rwturismo.com.br
rwturismo@rwturismo.com.br
+55 11 3667-3506 ☎ +55 11 99855-5902

Fede Conosco!

ARTIGO



W.A. Cuin

é administrador de empresas, escritor e pres. da Associação Beneficente Irmão Mariano Dias, em Votuporanga (SP)

As aflições que criamos

“Enquanto nos contentamos com o pão, vai tudo bem, mas da manteiga em diante começam nossas lutas...” (Carlos Baccelli – O Evangelho de Chico Xavier).

Ante a nossa pequena maturidade espiritual, não é difícil observar que damos muito mais atenção ao que é efêmero e passageiro do que ao que é definitivo e real.

Somos Espíritos eternos a caminho da perfeição. Estamos aqui na Terra, no contexto de um novo processo reencarnatório, com a proposta de adquirirmos evolução espiritual. Ninguém renasce neste planeta para viver dias de descanso, acomodados em redes macias ou deitados nos braços da inércia.

Ao deixarmos o mundo espiritual, trouxemos, na bagagem, as propostas salutares da prosperidade e da evolução, na certeza de que, ao superarmos os nossos defeitos e conquistarmos virtudes, nos aproximariamos da paz e da felicidade que tanto ansiamos. Mas na vida nada é simples e fácil. Inseridos no contexto social em que militamos, nos deparamos com uma gama imensa de convites e chamamentos apontando outros caminhos, os das ilusões, fantasias e dos equívocos.

A Providência Divina, sá-

“

Obviamente que não podemos dispensar os recursos materiais para a nossa sobrevivência na Terra. No entanto, em nenhum momento podemos permitir que os valores morais e espirituais sejam relegados a plano secundário

”



bia, justa e perfeita, a cada criatura entrega os recursos devidos para a execução correta das tarefas que deve realizar. O que tem impedido ou atrapalhado o sucesso de cada uma é a inobservância dos focos reais da existência e a adesão às práticas ilusórias e equivocadas.

Obviamente que não podemos dispensar os recursos materiais para a nossa sobrevivência na Terra, visto que precisamos do lazer, do entretenimento e do descanso ante as lutas do cotidiano. No entanto, em nenhum momento, podemos permitir que os valores

morais e espirituais sejam relegados a plano secundário. Os recursos materiais são passageiros, descartáveis, enquanto os valores morais e espirituais são eternos e definitivos. Na vida presente precisamos de ambos, mas, certamente, nas doses e medidas adequadas.

Podemos exemplificar isso desta forma: trabalhamos arduamente para a obtenção de uma casa, obtendo-a, queremos que ela tenha um piso ao nosso gosto. Uma vez melhorado o piso, pretendemos a aquisição de móveis novos que combinem com ele. Tendo os

móveis, achamos necessário comprar alguns objetos para decorá-los. Diante das melhorias feitas, pensamos ser justo substituir as luminárias... e isso não terá mais fim. Assim, trabalhamos mais e mais, tornando a nossa vida extremamente atribulada, sacrificando a família, a saúde e quase sempre olvidando as necessidades espirituais. Cuidamos com esmero dos valores materiais, mas não temos as mesmas preocupações com as aquisições espirituais. Tal postura, sem dúvida, nos proporciona um rio de aflições.

Obviamente, ninguém está impedido ou comete erro ao procurar viver de forma confortável, o nascedouro das nossas angústias está no excesso, no supérfluo. “Enquanto nos contentamos com o pão, vai tudo bem, mas da manteiga em diante começam as nossas lutas”, adverte sabiamente Chico Xavier. Portanto, é indispensável que meditemos sobre a nossa conduta, observando se estamos satisfeitos com o “pão”, tirando proveito do sustento que ele nos oferece, ou se estamos na “manteiga”, onde se instalam as lutas promotoras das aflições e angústias que poderíamos evitar.

Por certo, é preciso refletir.

Projeto de viagem com conhecimentos sobre Jesus

Beatriz Gimenez

A RW Turismo está comemorando 10 anos de atividades com o projeto *Nos Passos do Mestre*, que tem por objetivo viajar para países visitados por Jesus, como Egito e Israel. Cristianismo e Doutrina Espírita são o foco das viagens.

Nos Passos do Mestre começou após a gravação do filme que leva o

mesmo nome em Israel e, segundo uma das fundadoras da empresa, Marcia Valente, é um reencontro com si mesmo. Além desse projeto, a RW Turismo promove *Nos Passos de Maria* e *Nos Passos dos Apóstolos*, com viagens para Éfeso, na Turquia, cidade de Maria, mãe de Jesus, e todas as re-

giões pelas quais Paulo e os outros apóstolos passaram na Europa.

Além dessas viagens, a agência leva congressistas para uma série de eventos, como o 9º Congresso Espírita Mundial, que acontecerá de 4 a 6 de outubro de 2019, no México. Informações pelo telefone (11) 3667-3506.

SER VOLUNTÁRIO

Odair Inácio

Enxergando a vida de outra forma

Assumi o setor de Atendimento Oftalmológico do Lar do Alvorecer Marlene Nobre, em Diadema (SP), em maio de 1991, dois anos após o início de suas atividades. Desde então, ele vem sendo realizado às quintas-feiras, das 19h às 22h, e aos sábados, das 14h às 17h30, por mim e alguns companheiros voluntários.

No primeiro atendimento ao solicitante, é realizada uma triagem para avaliar o grau de carência e o tipo de necessidade que a pessoa que nos procura possui, como, por exemplo, uso de óculos ou troca dele, cirurgia por doença ocular, como catarata, entre outras. Temos, em média, 70 consultas mensais. Pode parecer pouco, mas é um universo de pessoas que contam com a nossa ajuda para enxergar.

Após nossa triagem, essas pessoas são encaminhadas a médicos que atendem em seus consultórios e, de forma voluntária, também fazem atendimentos. Com um documento de encaminhamento, as orientamos sobre tudo, inclusive a como chegar ao endereço da consulta. O agen-

damento é feito por nós em dia e horário determinados. Esses pacientes retornam depois das consultas. Quando há indicação para cirurgia ou exames mais aprofundados, encaminhamos essas pessoas ao SUS. Sabemos da dificuldade que é ser atendido de forma rápida, então, se forem casos mais graves, pedimos descontos aos médicos parceiros, e nosso grupo espírita, Cairbar Schutel, assume os custos. Se a necessidade for de uso de óculos ou troca de lentes, novamente passam pela nossa triagem.

Temos algumas óticas parceiras que nos cedem cotas de lentes e armações, e ainda contamos com doações de peças usadas por parte de outros voluntários. Elas são dadas nesses encaminhamentos. Para isso, estamos sempre em campanha de arrecadação. Também fazemos consertos de armações, serviço que tem tido uma procura muito grande.

Além desses parceiros, contamos com a ajuda de um laboratório/ótica, que faz consertos gratuitos e oferece preços acessíveis nas lentes, nos

ARQUIVO PESSOAL



Inácio: "Vidas transformadas com o uso de óculos"

casos de pessoas que podem pagar alguma coisa ou quando temos as vagas esgotadas, principalmente para lentes multifocais.

Grandes histórias

Em todos esses anos, foram muitas as histórias com as quais nos deparamos. Tem as pessoas mais complicadas, que com tudo arrumam confusão, inclusive médicos e óticas, mas que precisamos saber lidar e entender, dado o grau de carência e ignorância. No entanto, existem muito mais lindos e surpreenden-

tes episódios, principalmente de pessoas que não enxergavam há anos, que já haviam se acostumado com isso, e, de repente, apenas com o uso de óculos viam suas vidas transformadas.

Por causa dessas lindas histórias é que consideramos esse trabalho fundamental. E assim seguimos, contando com a ajuda de todos.

*Quem quiser doar seu tempo, armações ou lentes, pode fazer contato pelo e-mail odairinacio@bol.com.br

“

Temos algumas óticas parceiras que nos cedem cotas de lentes e também armações, mas também contamos com doações de peças usadas por parte de outros voluntários

”

RÁDIO BOA NOVA
1450 AM GRANDE SÃO PAULO

youtube.com/redeboanovat
facebook.com/redeboanovaderadio

Sintonia outras localidades, Parabólica Analógica ou Digital acesse: radioboanova.com.br

youtube.com/tvmundomaior
facebook.com/tvmundomaior

Rede Aberta, Parabólica Analógica ou Digital acesse: tvmundomaior.com.br

Google Play | Download on the App Store

Sociedade Brasileira de Terapia de Vida Passada

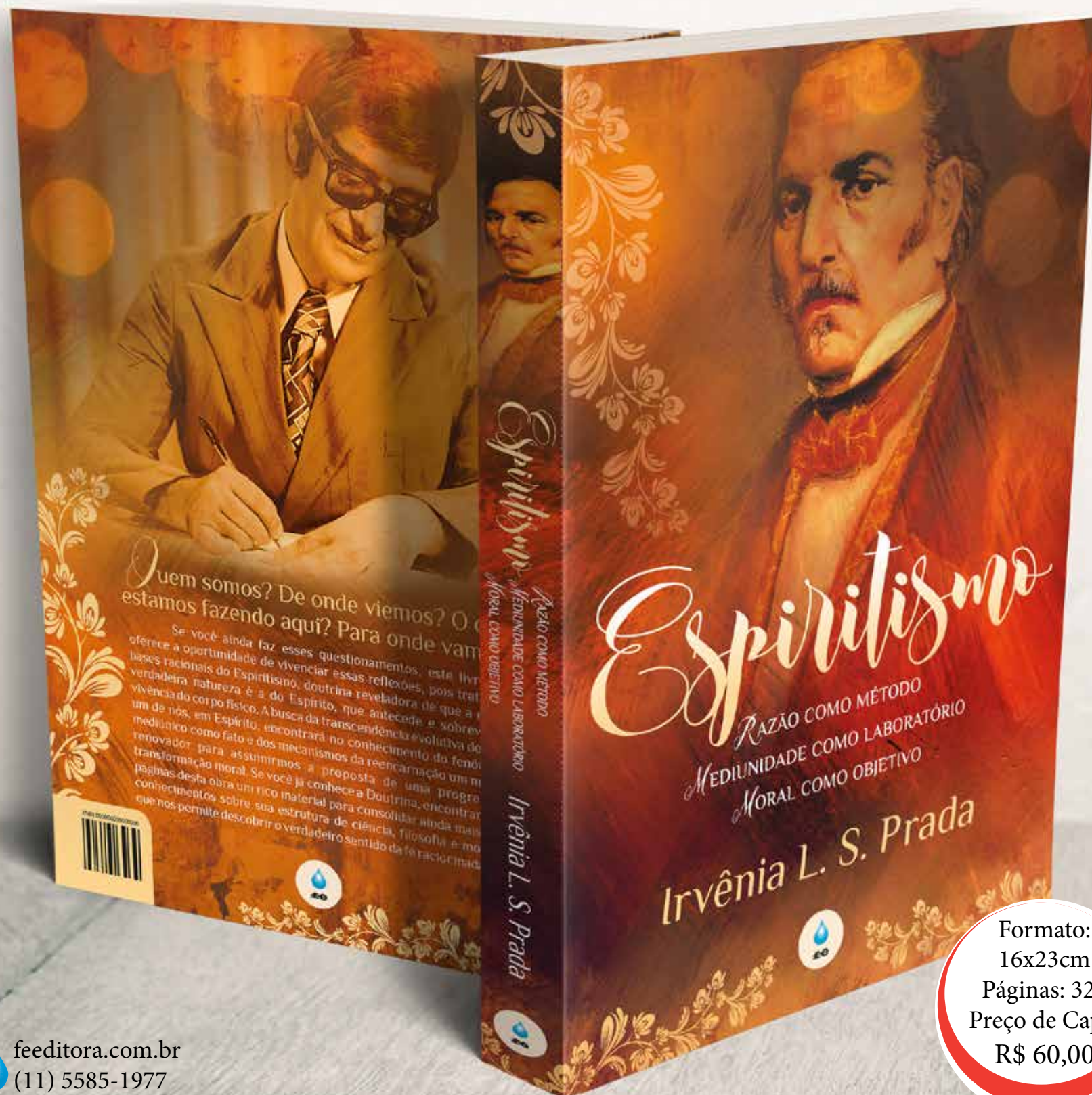
Curso de formação de terapeutas para médicos e psicólogos em São Paulo-SP, Belo Horizonte-MG, Rio de Janeiro-RJ, Santos-SP, Bauru-SP, Jundiaí-SP e Vale do Paraíba-SP.

Turmas em formação ao longo de todo ano com no mínimo de 5 alunos nas cidades sede.

Inscrições e informações: sbtvp@sbtvp.com.br
www.sbtvp.com.br

LANÇAMENTO

Uma visão ampla da Doutrina Espírita como Ciência, Filosofia e Religião.
Um livro para espíritas e não espíritas, estudos e reflexões.



Formato:
16x23cm
Páginas: 320
Preço de Capa:
R\$ 60,00