

Devemos nos alimentar de nossos irmãos, os animais?

P. 2



Suicídio: doloso engano

P. 5

Quem são os anjos da guarda?

P. 6

Resiliência e preparação para a vida

P. 9

Provação ou expiação?

P. 10

Eutanásia infantil: realidade assustadora..... P. 4

Mulher brasileira e seu dia internacional..... P. 7

Alimentação carnívora e

Questionado sobre a alimentação carnívora no programa Pinga-Fogo, da extinta TV Tupi, em 1971, Chico Xavier afirmou: "Nós temos nos apropriado da cooperação compulsória dos animais há muitos milênios. O nosso corpo espiritual está condicionado, na grande maioria, à absorção das proteínas do reino animal. Então, se estamos ainda subordinados à necessidade de valores proteicos que recebemos da carne, não devemos entrar em regimes vegetarianos de um dia para outro. E, sim, educar o nosso organismo a realizar essa adaptação", diz.

Aos que quisessem deixar de comer carne, o médium orientou: "Quando a nossa vontade já não mais se dirige à alimentação com base na carne, precisamos considerar nosso problema de saúde, ouvir um médico amigo que possa nos aconselhar quanto ao problema de nossa alimentação para que nossos problemas de nutrição sejam resolvidos com harmonia e segurança, para não cairmos na perda de memória e em determinados desastres orgânicos por falta de valores proteicos em nosso campo celular. Parece que estamos criando desculpa para comer a carne, mas a maioria de nós ainda necessita dela. Para dispensar esse tipo de concurso dos animais, precisamos de tempo para que a nossa reencarnação possa produzir os valores a que somos chamados. Somos chamados a fazer algo de bem e precisamos de saúde", declarou Chico.

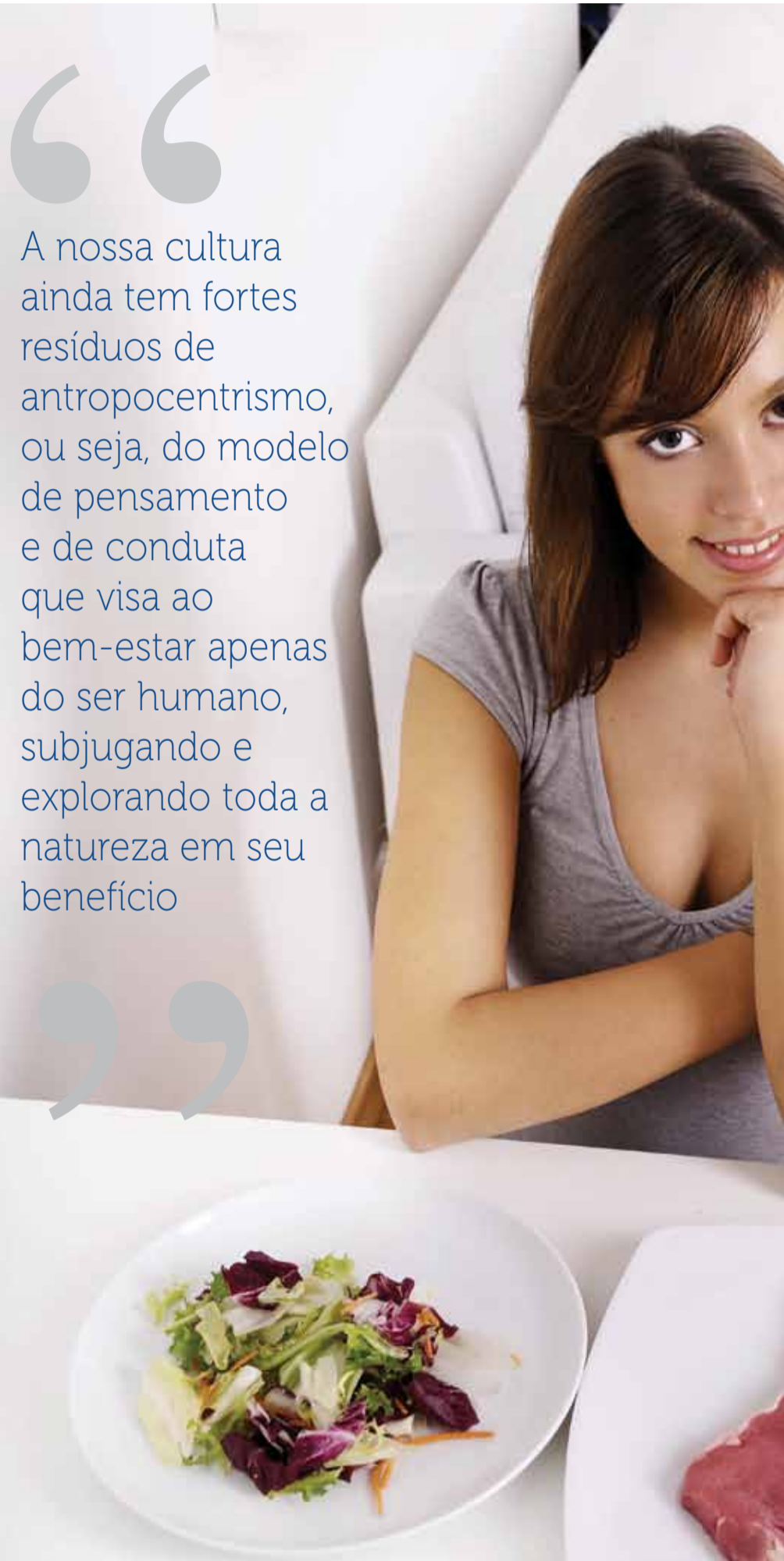
"Certamente o nosso querido Chico deve ter se apoiado na questão 723 de O Livro dos Espíritos, com a seguinte indagação de Kardec, aos espíritos: 'A alimentação animal, para o homem, é contrária à lei natural?' A resposta informa: 'Na vossa condição física, a carne nutre a carne, pois do contrário o homem perece. A lei de conservação impõe ao homem o dever de conservar as suas energias e a sua saúde, para poder cumprir a lei do trabalho. Ele deve alimentar-se, portanto, segundo a sua organização.'", analisa Irvênia Prada, médica veterinária do Núcleo de Medicina Veterinária e Espiritualidade (Nuvet) da Associação Médico-Espírita de São Paulo (AME-SP).

Orientação dos espíritos

A médica avalia que os espíritos que defendem a alimentação carnívora se valem dessa questão como justificativa indiscutível, pois a resposta dos espíritos

praticamente considera um "dever" do ser humano alimentar-se da carne dos animais. "Antigamente, não se tinha o conhecimento que temos hoje, de que é possível nos alimentarmos adequadamente, mantendo nossa saúde e condições para cumprirmos nossas tarefas, poupando os animais do sofrimento a que são submetidos nas criações para consumo e, ainda, do sacrifício de suas vidas. Com o passar dos tempos, fomos recebendo orientação dos próprios espíritos nesse sentido", afirma.

Irvênia prossegue: "Em O Consolador, na questão 129, encontramos interessante texto de Emmanuel nesse sentido: 'É um erro alimentar-se, o homem, da carne dos animais?' Resposta: 'A ingestão das vísceras dos animais é um erro de enormes consequências, do qual derivam numerosos vícios da nutrição humana. É de se lastimar semelhante situação, mesmo porque se o estado de materialidade da criatura exige a cooperação de determinadas vitaminas, esses valores nutritivos podem ser encontrados nos produtos de origem vegetal, sem a necessidade dos matadouros e frigoríficos. É de bom senso se considerar que tanto do ponto de vista pessoal quanto coletivo não é de uma hora para outra que se pode parar com tudo, ou seja, produzir e comer carne.' O próprio Emmanuel, nessa mesma questão 129, comenta a respeito: 'Temos de considerar, porém, a máquina econômica do interesse e harmonia coletiva, da qual tantos operários fabricam o seu pão cotidiano. Suas peças não podem ser destruídas de um dia para o outro, sem perigos graves. Consolemo-nos com a visão do porvir, sendo justo trabalharmos delicadamente pelo advento dos tempos novos em que os homens terrestres poderão dispensar da alimentação os despojos sangrentos de seus irmãos inferiores.'"



“

A nossa cultura ainda tem fortes resíduos de antropocentrismo, ou seja, do modelo de pensamento e de conduta que visa ao bem-estar apenas do ser humano, subjugando e explorando toda a natureza em seu benefício

”

e a espiritualidade



Núcleo defende relação harmônica entre seres humanos e animais

À frente do Núcleo de Medicina Veterinária e Espiritualidade da Associação Médico-Espírita de São Paulo (SP), Irvênia será uma das palestrantes do 1º Encontro Nuvet AME-SP, que acontece em 27 de abril, na capital paulista. O evento discutirá vegetarianismo, homeopatia em Medicina Veterinária e assistência espiritual aos animais. À Folha Espírita ela falou sobre a criação do Nuvet e os temas que serão tratados.

Folha Espírita – Quando foi criado o Nuvet, por quem e o porquê de seu surgimento?

Irvênia Prada – No final de 2009 fiz uma palestra na Faculdade de Medicina Veterinária da USP, falando de questões éticas que envolvem o relacionamento entre seres humanos e animais. No final, contei que há um bom tempo participo de um movimento internacional de Ciência e Espiritualidade, por meio das AMEs, e fiz uma provocação, perguntando se não estaria na hora de se criar, no meio acadêmico veterinário, um movimento dessa natureza, pois entendo que a busca de uma relação harmônica entre seres humanos e animais acha-se inserida nesse contexto. Na sequência, fui procurada por um grupo de alunos que “morderam a isca”, e em 2010 conseguimos criar, dentro da Faculdade de Medicina Veterinária da USP, o que passamos a chamar de Movimento Cultural de Medicina Veterinária e Espiritualidade (MEDVESP), com palestras mensais transmitidas ao vivo por internet. Em 2012, como coordenadora, convidei dois participantes da AME-SP, o dr. Alejandro Vera e o dr. Giancarlo Lucchetti, para proferirem palestras lá no MEDVESP. Conhecendo mais de perto esse meu trabalho, certamente fizeram algum comentário sobre ele, nos bastidores da AME-SP, e talvez em virtude disso, no final de 2012, fui convidada pelo seu presidente, dr. Mario Peres, para criar lá um núcleo com esse conteúdo, acrescido da visão espírita, que para se adequar ao meio acadêmico, não contempla o MEDVESP. Assim, reuni um grupo de médicos ve-

terinários espíritas e, em abril de 2013, instalou-se, dentro da AME-SP, o Nuvet – Núcleo de Medicina Veterinária e Espiritualidade, com a proposta de estudar questões relativas aos animais, visando ao estabelecimento de uma relação cada vez mais harmônica entre seres humanos e animais.

FE – Qual a relação que deve existir entre o homem e os animais?

Irvênia – A nossa cultura ainda tem fortes resíduos de antropocentrismo, ou seja, do modelo de pensamento e de conduta que visa ao bem-estar apenas do ser humano, subjugando e explorando toda a natureza em seu benefício. É atribuída mesmo a um grande filósofo do século 17, Francis Bacon, a recomendação de que, para tanto, a natureza deveria ser torturada, como se faria a uma mulher para extrair-lhe segredos... Também atribui-se a outro grande filósofo do século 17, René Descartes, a consideração de que os animais são máquinas insensíveis, sendo que uivos, lamentos e gemidos que porventura emitissem deveriam ser interpretados não como sinais de sofrimento, mas sim como simples automatismos da máquina, à semelhança dos ruídos de uma roda de carroça em movimento.

Com essas e outras, sempre foi muito oportuno e vantajoso para o ser humano considerar os animais como “coisas” disponíveis a seu proveito. Entretanto, nas últimas décadas, a ciência vem demonstrando de maneira categórica que os animais são seres sencientes, isto é, que sentem, têm inteligência, memória, emoções, sentimentos e mesmo consciência. Também nas obras da codificação espírita e outras, como as de André Luiz e Emmanuel, as informações são claras sobre o fato de que os animais não são “coisas” insensíveis, mas sim espíritos em evolução, haja vista, entre outras, as questões 597, 606-a, 607 e 607-a de *O Livro dos Espíritos*. Portanto, em função disso, devemos ter outro olhar em relação aos animais, considerando que, como companheiros de jornada evolutiva, eles merecem ser



respeitados e, sobretudo, amados.

FE – O que vocês querem mostrar no encontro que promoverão em abril tratando desses temas?

Irvênia – A proposta de uma dieta vegetariana visa a trazer benefícios à saúde das pessoas e, ao mesmo tempo, poupar o sacrifício da vida dos animais, que devem ser vistos não como coisas descartáveis, mas como seres espirituais em evolução. Quanto à homeopatia e assistência espiritual aos animais, são recursos de que podemos dispor para a manutenção da saúde dos animais e para tratamentos de suas mazelas, tanto orgânicas quanto mentais.

FE – Homeopatia e animais. Por quê?

Irvênia – A homeopatia é um recurso terapêutico amplamente utilizado pelos médicos veterinários no tratamento de animais, com resultados muito positivos, e a visão espírita, esclarecendo que os animais têm, em sua verdadeira natureza, outros elementos além do corpo físico, pode facilitar o entendimento acerca dos mecanismos intrínsecos de atuação dessa terapia.

1º Encontro Nuvet AME-SP

Data: 27 de abril

Local: Feredeção Espírita do Estado de S.Paulo / Salão Bezerra de Menezes (Rua Santo Amaro, 370, Bela Vista)

Temas e participantes:

A questão Espiritual dos Animais – Irvênia Prada
Vegetarianismo e Espiritismo – Marina Scapelli
Homeopatia em Medicina Veterinária sob a Ótica Espírita – Nilton Benitez

Assistência Espiritual e Animais – Sandra Calado

Informações: www.amesapaulo.org.br

Para quem estiver motivado a deixar de lado a alimentação carnívora, Irvênia indica como sugestão de leitura *Missionários da Luz*, de André Luiz, capítulo 4 – *Vampirismo*, e *Cartas e Crônicas*, do Irmão X, capítulo *Treino para a Morte*.



Paulo Rossi Severino
é diretor de redação da Folha Espírita

Eutanásia infantil: realidade assustadora

A Câmara dos Deputados da Bélgica aprovou, em 13 de fevereiro, uma lei que autoriza a eutanásia para menores de idade com doença incurável, sem fixar uma idade mínima. A lei estabelece a permissão da eutanásia apenas nos casos de doença terminal, depois de terem sido tentados todos os tratamentos médicos disponíveis, e o paciente se encontrar em sofrimento físico insuportável e para o qual já não exista uma terapêutica capaz de aliviar a dor. Nesse caso, além do consentimento dos pais e do acordo da equipe médica responsável pelo tratamento, será exigido um atestado que comprove que o doente está consciente, tem capacidade de discernimento e competência para formular autonomamente a sua decisão.

Trata-se de uma realidade assustadora que permeia o mundo ocidental, baseada em uma visão hedonista (que busca o prazer) e utilitarista (só tem importância quem é útil) de uma sociedade materialista que tem como objetivo uma vida direcionada para a posse, prazer, prestígio e poder. Para essa sociedade, o sofrimento, quer seja físico ou moral, passa a não ter sentido quando não aliviado pela Medicina. Não se admite que alguém possa continuar sofrendo sem outra perspectiva. Se a morte é o fim, deve-se antecipá-la para que nem o paciente e nem a família sofram. Para isso recorre-se ao direito à autonomia, em que até crianças em idade precoce, sem nenhuma noção da vida e seus desafios, podem decidir sobre a sua morte.

Triste sociedade. Perdeu-se todo o significado da existência humana, da dignidade e do sentido da vida em um ato de alienação e desumanização. Para que tanto progresso material se não conseguimos enfrentar os desafios da existência com serenidade e adotamos o suicídio e a morte voluntária como bandeiras de progresso e de liberdade? Usar o argumento de que a doença não tem mais cura e a dor não pode mais ser

controlada é questionável, sobretudo em um país tão desenvolvido quanto a Bélgica, onde os recursos e o acesso ao tratamento médico não encontram óbices. Falta humanidade, fé e esperança.

A proposta médico-espírita é seguir a tradição hipocrática, que nos ensina a defender e a preservar a vida, em todas as circunstâncias, sem prejudicá-la jamais. Curar algumas vezes, aliviar e consolar sempre. Seria inverter totalmente esses valores fundamentais se adotássemos a eutanásia ou a abreviação da existência como prática médica natural, uma vez que o médico trairia sua nobre missão, convertendo-se em agente efetivo da morte.

A Medicina deve entender que chega um determinado momento em que seu papel não é mais vencer a doença ou a morte, mas aliviar o sofrimento, limitar o mal e acalmar a dor. Esse é um dos objetivos principais da Medicina Paliativa, que enxerga a morte não mais como uma inimiga a ser vencida, mas o morrer como um período da vida que deve ser vivenciado com dignidade. Com a Medicina Paliativa, essas crianças podem passar seus últimos dias com mais dignidade e conforto.

Aqueles que defendem a eutanásia, no intuito de oferecer um descanso para o corpo sofrido, só enxergam pelo olho material e não conseguem descortinar o desequilíbrio provocado no espírito por tal ato. As comunicações espirituais mostram as agressões no corpo espiritual e o sofrimento dos seres que experimentaram a interrupção abrupta, não programada, de sua vida orgânica. Tais transtornos são diretamente proporcionais ao envolvimento de cada um no processo: o espírito desencarnante e aqueles que contribuíram, direta (pais, profissionais de saúde) ou indiretamente (legisladores), para abreviar a vida, pois tal ato ficará impregnado na memória espiritual de cada um, e deles será "cobrado" no futuro. É a lei da ação e reação.

Suicídio: doloso engano

O tema que analisaremos foi sugerido pelo Ricardo, que deseja entender o porquê de certas atitudes das pessoas diante da vida. O assunto é extenso e polêmico, mas vamos comentar sob a óptica espiritual e sugerir caminhos de superação.

O que leva o indivíduo a se sentir deprimido? As causas são diversas, mas podemos lembrar algumas: morais, desilusão amorosa, perda de um ente querido, perda financeira, trabalho profissional e ainda motivos ocasionais, que trazem decepções, insatisfações e as pessoas inconformadas diante dos fatos que estão enfrentando.

O resultado, ao se passar por qualquer uma dessas situações, gera inapetência, insônia, desânimo, choro, ocasionando desequilíbrio e falta de vontade de reagir. Para vencer essas situações, dificilmente o tratamento médico, por si só, é capaz de ajudar completamente. É indispensável a ajuda espiritual.

O aprendizado na Terra é um desafio permanente para a alma. Você pode estar indagando o que fazer para sair dessa situação, como vencer e reconquistar a paz e o equilíbrio. Analise seu caso. Será que não se afastou da espiritualidade?

Jesus deixou um "sistema de vida",

ensinando a todos quais devem ser as prioridades para se viver melhor. A vida é menos complicada para quem conduz seu destino com simplicidade. Toda renovação de hábitos e de atitudes há de começar na mente. Deve ser um querer de verdade. A visão de imediatismo dificulta a visão espiritual. Aceite os desafios como um processo natural do aprendizado, não como uma punição de Deus. Deus não violenta seus filhos, é a nossa própria consciência que exige a reparação do erro.

Oração indica caminhos

Inicie pela prece para pedir ajuda, porque a oração é que indica caminhos, conforta o coração, é o meio mais seguro de pedir bênção e proteção. Analise o estilo de vida que escolheu e qual é o foco de suas escolhas morais, verificando o que deve mudar, trazendo para o primeiro plano as coisas que realmente valem a pena. Se a situação estiver insuportá-

Folha Espírita

FUNDADOR: Freitas Nobre (1974)
DIRETORA RESPONSÁVEL: Marlene Nobre | DIRETOR DE REDAÇÃO: Paulo Rossi Severino | JORNALISTA RESPONSÁVEL: Cláudia Santos MTb - 21.177 | DIRETOR COMERCIAL: Fábio Gandolfo Severino | 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: Arnaldo M. Orso "in memória" Sílvio do Espírito Santo Alencar Leme Martins

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



INSTITUTO BAIRRAL
Clínicas Psiquiátricas

Tratamento em unidades específicas para cada perfil diagnóstico, cada uma delas dotada de sua própria equipe técnica multiprofissional. As edificações situam-se em meio a 40 hectares de área verde, dispendo em sua infra-estrutura de piscinas, quadras poliesportivas, gramados de futebol, cancha de bochas, quadras de tênis, cine-teatro, ateliês de terapia ocupacional e extensas áreas de convívio.

O Instituto Bairral é mantido pela Fundação Espírita "Américo Bairral", entidade filantrópica sem fins lucrativos, e localiza-se a 170 km de São Paulo, na região das estâncias de Águas de Lindóia e Serra Negra. Mantém convênios com as principais entidades e planos de saúde.

Rua Dr Hortêncio Pereira da Silva, 313 - Fone (19) 3663-9400
ITAPIRA (SP) - CEP 13970-905
E-mail: bairral@bairral.com.br - Site: www.bairral.com.br

vel, dedique uma fração do seu tempo à ajuda ao próximo.

Quando incorporamos a prática do bem à nossa vivência, obtemos experiências novas, ao receber pela ação praticada uma energia indefinível. O trabalho voluntário está ao seu alcance, e pode ser exercido quando você doa um pão, um alimento, uma roupa usada, um medicamento, um brinquedo, um calçado. Para quem necessita, essa sua atitude é de um valor inestimável.

Descubra o caminho espiritual que vai libertá-lo do pesadelo em que está vivendo, e descubra a alegria de ser útil. O que pode levar alguém a desistir de viver? As causas são muito similares à da depressão, mas com uma diferença: é tão profunda a insatisfação com a vida que o ser não vê solução e por isso não deseja continuar vivendo.

Acalentar pensamentos negativos, ideia fixa de autoextermínio e autoestima baixa torna o ser vulnerável, sem resistência moral. O suicídio é uma atitude de rebeldia ante as leis de Deus, por isso as consequências são dolorosas. A frustração do suicida no mundo espiritual, ao constatar que continua vivendo, ocasiona um arrependimento tardio.

Corpo físico x consciência

A destruição do corpo físico não implica o desaparecimento da consciência, que vai obrigar a alma a solicitar o retorno à experiência física novamente, após a perturbação que vai enfrentar, que é de tempo variado. Ao reencarnar, a alma sentirá a tentação de cometer suicídio novamente.

Segundo esclarecimento deixado por Chico Xavier: "Os excepcionais são, em geral, reencarnações de espíritos suici-

das. A forma pela qual eles se mataram na vida anterior tem tudo a ver com a moléstia atual."

Pelas leis divinas, somos responsáveis pelo corpo físico que recebemos, assim, não só é condenável o suicídio direto, mas também o indireto, ocasionado



“

Acalentar pensamentos negativos, ideia fixa de autoextermínio e autoestima baixa torna o ser vulnerável, sem resistência moral

”

por vícios como a gula, o fumo, o álcool, as drogas e muitos outros desregramentos que dilapidam o corpo.

Para quem tem ideias de suicídio, sugerem os espíritos, o caminho é dedicar-se a um trabalho de ajuda ao próximo, por meio de uma atitude assistencial aos carentes, e a participação em um núcleo de estudo que edifique. A finalidade é mudar a atmosfera mental e dos sentimentos, evitando reincidir nos erros do passado.

Jesus ensinou que quem comete pecado é escravo dele, alertando que todo erro precisa ser reparado. Se você está vivendo um momento difícil, delicado, uma situação desesperadora, saiba que ela vai passar, porque nada dura para sempre. Tenha paciência, espere, que dias melhores virão.

Com esses breves comentários, esperamos ter respondido não só ao Ricardo, mas a todos que estejam vivendo momentos desafiadores. Para os que creem em Deus e em sua justiça e misericórdia, não existe nenhuma dificuldade ou desafio que não possa ser superado.



**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

APRENDENDO COM A DOCTRINA

Anjos da guarda

O benfeitor Clarêncio, no livro *Entre a Terra e o Céu*, nos define quem são os anjos da guarda, que, especialmente no imaginário infantil, tem conceitos muito reconfortantes.

Anjo, segundo a aceção justa do termo, é mensageiro. Ora, há mensageiros de todas as condições e de todas as procedências e, por isso, a Antiguidade sempre admitiu a existência de anjos bons e anjos maus. Anjo de guarda, desde as concepções religiosas mais antigas, é uma expressão que define o espírito celeste que vigia a criatura em nome de Deus ou pessoa que se devota infinitamente a outra, ajudando-a e defendendo-a.

Em qualquer região, convivem conosco os espíritos familiares de nossa vida e de nossa luta. Dos seres mais embrutecidos aos mais sublimados, temos a corrente de amor, cujos elos podemos simbolizar nas almas que se querem ou que se afinam umas com as outras, dentro da infinita gradação do progresso. A família espiritual é uma constelação de Inteligências, cujos membros estão na Terra e nos Céus.

Aquele que já pode ver mais um pou-

A família espiritual é uma constelação de Inteligências, cujos membros estão na Terra e nos Céus.

co auxilia a visão daquele que ainda se encontra em luta por desvencilhar-se da própria cegueira. Todos nós, por mais baixo nos revelemos na escala da evolução, possuímos, não longe de nós, alguém que nos ama a impelir-nos para a elevação. Isso podemos verificar nos círculos da matéria mais densa. Temos constantemente corações que nos devotam estima e se consagram ao nosso bem.

De todas as afeições terrestres, salientemos, para exemplificar, a devoção das mães. O espírito maternal é uma espécie de anjo ou mensageiro, embora muita vez circunscrito ao cárcere de férreo egoísmo, na custódia dos filhos. Além das mães, cujo amor padece muitas deficiências, quando confrontado com os princípios essenciais da fraternidade e da justiça, temos afetos e simpatias dos mais envolventes, capazes dos mais altos sacrifícios por nós, não obstante condicionados a objetivos por vezes egoísticos. Não podemos olvidar, porém, que o admirável altruísmo de amanhã começa na afetividade estreita de hoje, como a árvore parte do embrião.

Todas as criaturas, individualmente, contam com louváveis devotamentos de entidades afins que se lhes afeiçoam. A orfandade real não existe. Em nome do amor, todas as almas recebem assistência onde quer que se encontrem. Irmãos mais velhos ajudam os mais novos. Mestres inspiram discípulos. Pais socorrem os filhos. Amigos ligam-se a amigos. Companheiros auxiliam companheiros.

Isso ocorre em todos os planos da natureza e, fatalmente, na Terra, entre os que ainda vivem na carne e os que já atravessaram o escuro passadiço da morte. Os gregos sabiam disso e recorriam aos seus gênios invisíveis. Os romanos compreendiam essa verdade e cultuavam



os nubes domésticos. O gênio guardião será sempre um espírito benfazejo para o protegido, mas é imperioso anotar que os laços afetivos, em torno de nós, ainda se encontram em marcha ascendente

para mais altos níveis da vida. Com toda a veneração que lhes devemos, importa reconhecer, nos espíritos familiares que nos protegem, grandes e respeitáveis heróis do bem, mas ainda singularmente distanciados da angelitude eterna.

Naturalmente, avançam em linhas enobrecidas, em planos elevados, todavia, ainda sentem inclinações e paixões particulares, no rumo da universalização de sentimentos. Por esse motivo, com muita propriedade, nas diversas escolas religiosas, escutam a intuição popular asseverando: "nossos anjos de guarda não combinam entre si", ou, ainda, "façamos uma oração aos anjos de guarda", reconhecendo, instintivamente, que os gênios familiares de nossa intimidade ainda se encontram no campo de afinidades específicas, e precisam, por vezes, de apelos à natureza superior para atenderem a esse ou àquele gênero de serviço.

ENTRE EM SINTONIA COM A ESPIRITUALIDADE

RÁDIO RIO DE JANEIRO

Colabore com a Emissora através do Clube da Fraternidade!

Ouçá e informe-se no site: www.radioriodejaneiro.am.br

A RÁDIO QUE
TODA A FAMÍLIA
PODE OUVIR



1400 AM

LANÇAMENTO

UMA OBRA DE ADRIANA DE SOUZA L. EUGÊNIO

Quando Helena engravida acontecimentos estranhos começam a ocorrer: seu marido Beto sente ciúmes do bebê.

Não bastasse o sofrimento físico e mental, ela ainda precisa ser forte para levar a gravidez até o final, pois os Espíritos das trevas querem impedir a reencarnação dessa criança



Gênero: Romance Mediúnico

16 x 23 cm | 224 páginas

Rua Major Diogo, 511 - Bela Vista - CEP

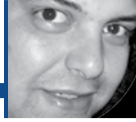
01324-001 - São Paulo - SP

www.editoraalianca.com.br -

distribuidora@editoraalianca.com.br



PÁTRIA DO EVANGELHO



Conrado Santos
é marqueteiro, publicitário e colaborador
do Grupo Espírita Cairbar Schutel

Mulher brasileira e seu dia internacional

Em decorrência de nossa inferioridade espiritual, muitas vezes são necessários acontecimentos trágicos, capazes de gerar grande comoção, para que se inicie um processo de reflexão e transformação. Infelizmente, 8 de março de 1857 foi marcado por uma tragédia desumana. Naquele dia, operárias de uma fábrica de tecidos, situada na cidade norte-americana de Nova York, fizeram uma grande greve. Ocuparam a fábrica e começaram a reivindicar melhores condições de trabalho, tais como redução da carga diária de trabalho para dez horas – as fábricas exigiam 16 horas de trabalho diário –, equiparação de salários com os homens – as mulheres chegavam a receber até um terço do salário de um homem para executar o mesmo tipo de trabalho – e tratamento digno dentro do ambiente de trabalho. A manifesta-



Maria da Penha

ção foi reprimida com total violência. As mulheres foram trancadas dentro da fábrica, que foi incendiada, e aproximadamente 130 tecelãs morreram carbonizadas. E apenas muitos anos

mais tarde, 1975, o dia entrou para o calendário da ONU como o “Dia Internacional da Mulher”. A partir de então, reflexões e atos públicos são realizados para homenagear as mulheres no mundo todo.

A tragédia sensibilizou a sociedade e instituiu o dia, mas hoje, passadas décadas, o que será que realmente aprendemos? Como é vista e tratada a mulher e, principalmente, a do nosso país? Conquistamos avanços? Não há dúvida de que estamos ainda um pouco distantes de qualquer comemoração, mas acreditamos ser importante intensificarmos as conquistas recentes para que a relação de respeito e igualdade entre homens e mulheres se torne uma realidade em nossas vidas.

Devemos comemorar o fato registrado no relatório da Organização Internacional do Trabalho (OIT), que nos apresenta o número surpreendente de que no Brasil foi registrada a taxa de 49,3% de participação de mulheres no mercado de trabalho. Claro que ainda há a questão da remuneração, até então não equiparada à dos homens, mas já é um avanço.

Lamentavelmente, a violência contra as mulheres ainda é uma marca triste em nossa sociedade. Segundo o relatório de 2013 do Instituto de Políticas Econômicas Aplicadas (IPEA), de 2001 a 2011, a cada uma hora e meia, uma mulher morreu de forma violenta no Brasil. Foram 5.664 mortes por ano, 472 por mês, 15 por dia. E cerca de 40% de todos os assassinatos foram cometidos por um parceiro íntimo. Imaginemos como seriam esses números sem a Lei Maria da Penha, que entrou em vigor em 2006.

Reflexão

Não é difícil constatar que o Dia Internacional da Mulher de 2014 deve também nos convidar a uma reflexão sobre o muito que nosso país deve evoluir para entender e respeitar nossas mulheres. Dados do IBGE mostram que o papel da mulher em casa é cada vez maior. Em 2000, 22,2% das famílias eram chefiadas por mulheres. No último Censo, em 2010, o índice chegou a 37,3%, ou seja, hoje, muitas são mães, pais, educadoras e provedoras de tudo dentro da casa.

Nossos votos são para que possamos cada dia mais valorizar as nossas mulheres. Kardec, na questão 818 de *O Livro dos Espíritos*, explica-nos que a inferioridade moral da mulher, vivenciada em alguns países, vem do domínio injusto e cruel que o homem impôs sobre ela. É um resultado das instituições sociais e do abuso da força sobre a fraqueza. Para os homens pouco avançados, do ponto de vista moral, a força faz o direito.

Certamente, diante dos números acima, a sociedade brasileira ainda conta com diversos homens pouco avançados moralmente. Roguemos que dias melhores possam vir, inspirando a nós, homens, um melhor entendimento de como devemos valorizar e tratar as mulheres em nossa sociedade. Convidamos todos os leitores a homenagearmos as nossas mulheres, especialmente as brasileiras, das quais muito nos orgulhamos.

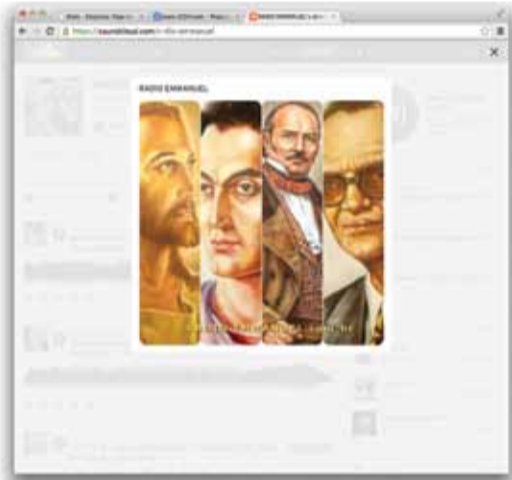
Obrigado, mulheres brasileiras!

ESPIRITISMO NA WEB

Rádio Emmanuel

www.radioemmanuel.com.br

Já está on-line a radioemmanuel.com.br, na qual você pode ouvir e fazer download de mensagens do benfeitor espiritual de Chico Xavier. Há também obras dos grandes mestres da música ou programas especiais, em que são focalizados os grandes vultos do Espiritismo. Acesse e divulgue!



REDE BOA NOVA DE RÁDIO

A COMUNICAÇÃO EM PROL DE UM PLANETA DE REGENERAÇÃO.

Sintonias Via Rádio

Grande São Paulo	Rádio Boa Nova 1450 AM
Sorocaba e Reg. Sudoeste	Rádio Boa Nova 1080 AM
Mococa - SP	Rádio Boa Nova 1160 AM
Sul de MG SP e Sul do RJ	Rádio Cruzeiro RC Vale 720 AM
Juazeiro BA Petrolina PE	Rádio Cidade 870 AM
Argentina Santo Tomé	São Borja e região / RS 92,1 FM

Sintonias Via Parabólica

Parabólica Analógica	Leilão TV (Canal do Boi) Altere áudio para 6,2Mhz Polarização Horizontal Frequência 1280 Mhz
Satélite C2	
Parabólica Digital	Polarização Horizontal Banda C 3.964 Mhz Symbol Rate a 1875 MSB/s

Rádio Via Internet

www.radioboanova.com.br
OnLine (ao vivo)
OffLine (gravado)



Clube Amigos da Boa Nova - 0800 12 18 38
Cada vez mais cresce a conscientização e as atitudes em prol da caridade da palavra, do esclarecimento, do consolo. Através de contribuição mensal, os sócios do clube possibilitam um conjunto de ações de sustentação espiritual e equilíbrio de milhares de pessoas.



Emissoras da Fundação Espírita André Luiz

VOCÊ GOSTARIA DE AJUDAR
A EXPANDIR O ESPIRITISMO NA TV?



Associe-se agora mesmo! Acesse:

WWW.AMIGOSDOESPIRITISMO.COM.BR | 61 3038.8411



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

Responsabilidade e retribuição

Este espaço tem por propósito trazer à tona alguns temas relacionados com a nossa personalidade, hábitos, atitudes, crenças e valores, observando-os e, se necessário, alterando-os, em consequência do nosso aprendizado e esforço na reforma íntima.

Nesta oportunidade, proponho a reflexão sobre um comportamento que tenho observado com frequência e me causado preocupação. De modo geral, parece-me que estamos vivendo um momento no qual a maioria das pessoas parece não perceber o quanto é mobilizado à sua volta para que ela exista e viva neste planeta.

Mergulhados no egoísmo que ainda nos domina, não nos apercebemos que vivemos num condomínio em todos os sentidos. Dependemos uns dos outros para que haja vida, progresso, fartura e um lugar para cada criatura no planeta! Cada qual tem a sua missão e a sua parcela a contribuir para o bem comum. No entanto, não é bem assim que acontece e eis a causa de tantas desigualdades e descompensação de toda ordem.



Infelizmente o lema de muitos de nós é: *venha a nós, e ao vosso reino, nada!* Ou ainda, recordando-me de uma expressão que aprendi com uma amiga: *há pessoas que passam pela vida achando que o mundo lhes deve o sustento.* Acham natural conseguir o que precisam, sem esforço e nenhuma responsabilidade.

Há uma historinha, bem ilustrativa, de autoria do espíri-

to Neio Lúcio, psicografada por Chico Xavier, que conta o seguinte:

Quando Levindo completou 21 anos, a mãezinha recebeu-lhe os amigos, festejou a data com grande alegria.

Entretanto, no íntimo, a bondosa senhora estava triste e preocupada. O filho, até a maioridade, não tolerava qualquer disciplina. Vivia ociosamente, desperdiçando o tempo e negando-se ao trabalho. Concluiu a educação básica, depois de muito esforço da mãe. Recusava bons conselhos e inclinava-se, francamente, para o desfiladeiro do vício.

Naquela noite em especial, a abnegada mãe orou mais fervorosamente que de costume, suplicando a Jesus que encaminhasse o seu filho à elevação moral. Tinha fé de que o Mestre Divino o ampararia. As orações da devotada criatura foram ouvidas no Alto, porque Levindo, assim que adormeceu, sonhou que era procurado por um mensageiro espiritual, a exhibir largo documento na mão.

Intrigado, o rapaz perguntou-lhe a que devia a surpresa

de semelhante visita. O emissário fitou nele os grandes olhos e respondeu:

– Meu amigo, venho trazer-te a conta dos seres sacrificados até agora em teu proveito.

Enquanto o moço arregalava os olhos de assombro, o mensageiro prosseguia:

– Até hoje, para sustentar-te a existência, morreram, aproximadamente: 2 mil aves, 10 bovinos, 50 suínos, 20 carneiros e 3 mil peixes diversos; nada menos de 60 mil vidas do reino vegetal foram consumidas pela tua, como arroz, milho, feijão, trigo, várias raízes e legumes. E, em média calculada, bebeste 3 mil litros de leite, gastaste 7 mil ovos e comeste 10 mil frutas. O preço dos teus dias nas hortas e pomares vale por uma devastação.

Além disso, não relacionamos aí os sacrifícios maternos, os recursos e doações de teu pai, os obséquios dos amigos e as atenções de vários benfeitores que te rodeiam. Em troca, que fizeste de útil? Não restituíste ainda à natureza a mínima parcela de teu débito imenso.

Acreditas, porventura, que o



Mergulhados no egoísmo que nos domina, não percebemos que vivemos em um condomínio em todos os sentidos. Dependemos uns dos outros para que haja vida, progresso, fartura e um lugar para cada criatura no planeta



MÚSICA

Reencarnação ANNA GIORGETTI GRACIANO

Beat

A ceite tu do sem murru rar não di ga na da vem traba
lhar a jude a to dos sem excex- são co loque
amor em seu cora ção per do-e as o fensas
es que ça ran co res ben dí ga ao Pai
a re en car na ção.

PAPO CABEÇA

“A boca fala daquilo q

Um estudo feito a partir da análise de 70 milhões de mensagens publicadas por 200 mil usuários na rede social Weibo, uma plataforma de microblog chinesa que se assemelha ao Twitter, mostrou que as emoções contidas em uma mensagem nas redes sociais afetam a maneira como esta se propaga. Os usuários escolhidos no estudo interagiam, no mínimo, cerca de 30 vezes com outros membros da rede social. Para determinar o sentimento expressado nos posts, foi criada uma base de

dados para analisar os *emotions*, desenhos que representam emoções ou pensamentos, publicados com o texto. Foram, então, criadas quatro categorias: alegria, tristeza, raiva e desgosto.

Ou seja, se o usuário quer aumentar o número de retweets e compartilhamentos em suas publicações, basta investir em conteúdos carregados de sentimentos de violência e ódio. Por serem a raiva e o ódio os sentimentos mais influentes nas redes sociais, mensagens e tweets que demons-

trem raiva e irritação diante de notícias e acontecimentos têm mais chances de se tornarem virais e adquirirem grande difusão. No caso das mensagens que contenham sentimentos nobres, provavelmente a propagação não será a mesma, não atingirá muitas pessoas.

“Dize-me o que pensas e te direi com quem andas.” Esta é uma das mais belas lições que o espírito Emmanuel nos deixou. Um alerta para a importância de observarmos os nossos pensamentos, vibrações e

CANTINHO DO EVANGELIZADOR

Walther Graciano Júnior
é pedagogo

Resiliência e preparação para a vida

centro do mundo repousa em tuas necessidades individuais e que viverás sem conta nos domínios da criação? Produze algo de bom, marcando a tua passagem pela Terra. Lembra-te de que a própria erva se encontra em serviço divino. Não permitas que a ociosidade te paralise o coração e desfigure o espírito!...

O moço, espantado, passou a ver o desfile dos animais que havia devorado e, sob forte espanto, acordou...

Naquela noite, Levindo tinha visto a conta da vida e, desde então, converteu-se num homem honrado e útil.

Assim como Levindo, hoje vemos muitos jovens e também não tão jovens na mesma situação.

E nós? Quanto temos retribuído pelos enormes bens que recebemos? O que estamos fazendo pelo nosso maravilhoso planeta, tão generoso conosco?

É necessário que façamos perguntas desse tipo todos os dias e busquemos usar com consciência, sem abusar, e trabalhar pelo equilíbrio de todos.

Vamos fazer a nossa parte dando o exemplo?

Diante de uma adversidade ou de uma prova, como você reage? Você é resiliente? Resiliência é um conceito que tem origem na Física. Define a capacidade de um objeto retomar a sua forma original depois de sofrer um impacto. Como um elástico que volta ao seu estado inicial após ser esticado.

Quando se trata do comportamento humano, resiliência refere-se à capacidade que uma pessoa tem de reestruturar sua vida após um impacto adverso de qualquer natureza. Diferente de ser "resistente", "ser resiliente é ter a capacidade de enfrentar crises, traumas, perdas, graves adversidades, transformações, rupturas e desafios, elaborando as situações e recuperando-se diante delas", explica Paulo Yazig Sabbag, professor de Gestão de Projetos e Gestão do Conhecimento da Fundação Getúlio Vargas (FGV).

Na literatura espírita há grandes exemplos de resiliência. Allan Kardec, em *Obras Póstumas*, faz uma colocação muito interessante: "(...) Quando me acontecia alguma decepção, uma contrariedade qualquer, elevava-me pelo pensamento acima da humanida-

de; colocava-me por antecipação na região dos espíritos e, desse ponto culminante, de onde eu divisava meu ponto de chegada, as misérias da vida deslizavam sobre mim sem me atingirem. Fiz disso um tal hábito que os gritos dos maus jamais me perturbaram."

A questão que fica é a seguinte: é possível potencializar a resiliência? Sendo nata, a resiliência é potencializada ou fortalecida, através do contato humano, de uma palavra afetiva, que constrói uma relação de superação e ajuda. No caso das crianças, o modo como reagem diante das contrariedades depende em grande parte da forma como seus pais as ajudaram a desenvolver as atitudes e habilidades.

Pensando nisso, o pediatra Kenneth Ginsburg, do Hospital Infantil da Filadélfia, nos Estados Unidos, juntou-se à Academia Americana de Pediatria para lançar *A Parent's Guide to Building Resilience in Children and Teens: Giving Your Child Roots and Wings* (Um guia para os pais construir resiliência em crianças e adolescentes: dando a seu filho raízes e asas, em tradução livre). O livro explica

que as crianças precisam saber que existe um adulto na vida delas que acredita e as ama incondicionalmente.

Um artigo publicado na *Healthy Children Magazine* explica quais são os sete "Cs" definidos por Ginsburg como técnica para os pais ajudarem o filho na preparação para a vida:

Competência – Ajude as crianças a se focarem em seus pontos fortes, incentive que tomem decisões e reconheça as competências de irmãos individualmente, evitando comparações.

Confiança – Reconheça sempre o que seu filho fizer bem feito e não o obrigue a realizar tarefas que estejam acima de sua capacidade.

Conexão – Permita a expressão de todas as emoções, assim as crianças se sentirão confortáveis para pedir ajuda em momentos difíceis. Crie também uma área comum onde a família fique junta e possa conversar.

Caráter – Demonstre como os comportamentos afetam as outras pessoas, a importância de viver em sociedade e nunca faça declarações racistas ou

estereotipadas.

Contribuição – Fale que muitas pessoas no mundo não têm tudo que precisam e crie oportunidades para que a criança contribua de alguma maneira.

Competição positiva – Demonstre estratégias de competição positiva no dia a dia e entenda que os pequenos precisam passar por algumas situações de estresse para aprenderem a lidar com ele.

Controle – Ajude seu filho a entender que os eventos da vida não são somente aleatórios: a maioria deles acontece como resultado de escolhas e ações.

Particularmente, acrescentaria mais um item aos sete "Cs" apresentados pelo pediatra, no caso seria *caridade*, ou melhor, *a prática da caridade*, uma habilidade que deve ser exercitada e aperfeiçoada a cada dia. (WGJ)

FONTE: Building Resilience in Children and Teens – Ginsburg, Kenneth R. / ARAUJO, C.A. & MELLO, M.A. & RIOS, A.M.G. Resiliência. Teoria e Práticas de Pesquisa em Psicologia. / Dez Caminhos para Desenvolver a Resiliência de Edith Hendergon Grotberg.

"que o coração está cheio" Jesus (Mt. 15,18).



o que orbita ao nosso redor. Quando estamos on-line, dando vazão a pensamentos e emoções, a coisa se complica. Em uma rede de pensamentos e vibrações negativas não podemos avaliar o estrago.

Se quisermos ter uma ideia de como funciona o processo do ponto de vista espiritual, basta ler o capítulo 15, Forças Viciadas, do livro *Nos Domínios da Mediunidade*, de autoria de André Luiz, psicografia de Chico Xavier. Nesse capítulo, André Luiz e Áulus observam um jornalista pronto a

fazer conexões negativas devido ao conteúdo da matéria que escreve:

"Em mesa lautamente provida com fino conhaque, um rapaz, fumando com volúpia e sob o domínio de uma entidade digna de compaixão pelo aspecto repelente em que se mostrava, escrevia, escrevia, escrevia..."

– Estudemos – recomendou o orientador.

O cérebro do moço embebia-se em substância escura e pastosa que escorria das mãos do triste companheiro que o enlaçava.

Via-se-lhes a absoluta associação na autoria dos caracteres escritos.

A dupla em trabalho não nos registrou a presença.

– Neste instante – anunciou Áulus, atencioso –, nosso irmão desconhecido é hábil médium psicógrafo. Tem as células do pensamento integralmente controladas pelo infeliz cultivador de crueldade sob a nossa vista. Imanta-se-lhe à imaginação e lhe assimila as ideias, atendendo-lhe aos propósitos escusos, através dos princípios da indução magnética, de vez que o

rapaz, desejando produzir páginas escabrosas, encontrou quem lhe fortaleça a mente e o ajude nesse mister."

Aprendemos a pensar e nos tornamos humanos. Quando aprendermos a amar, teremos atingido a grande meta. A palavra possui dois poderes muito importantes: o de criar e o de destruir. Devemos aproveitar todas as oportunidades para que as crianças não criem o hábito da fofoca, maledicência, reclamação e outros sentimentos negativos que são pura perda de tempo.

RIR E REFLETIR



Richard Simonetti
é escritor e presidente do Centro Espírita Amor e Caridade, em Bauru (SP)

Provação ou expiação?

A população terrestre, como sabemos, leitor amigo, não é composta por santos ou missionários.

Com raras exceções, estamos todos em *provação* ou *expiação*, como define Kardec, em *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, capítulo III.

Grosso modo, espírito em provação é aquele que planeja sua existência ao reencarnar, pedindo determinadas limitações e dores, a fim de reajustar-se perante as leis divinas.

Já o espírito em expiação é aquele que enfrenta as mesmas atribuições, não por escolha, mas por imposição da Justiça soberana de Deus, em face de sua rebeldia.

Eis uma questão interessante:

Estamos aqui em provação – conscientes, disciplinados,

corajosos – ou estagiamos em indesejada expiação – rebeldes, inconformados, desligados dos valores espirituais, assumindo posturas de fuga?

Com sua licença, proponho-lhe um teste singelo, relacionando algumas situações que enfrentamos na Terra, a fim de definir nossa postura, se é de espírito em provação ou expiação.

1 – Morte do ente querido.

Provação: seja feita a vontade de Deus.

Expiação: por que Deus fez isso comigo?

2 – Doença grave.

Provação: Deus me dará forças!

Expiação: não suporto esse sofrimento!

3 – Eminência da morte.

Provação: entrego-me aos bons espíritos.



Expiação: resistirei até o último suspiro!

4 – Dificuldade de uma prova escolar.

Provação: estudarei mais.

Expiação: prepararei uma *cola*!

5 – Desastre financeiro.
Provação: começarei uma vida nova.

Expiação: minha vida acabou!

6 – Amor não correspondido.
Provação: respeito seus sen-

timentos.

Expiação: contratarei um *sortilégio de amor*!

7 – Desilusão amorosa.

Provação: Deus é pai. Aprenderei a viver sem ele.

Expiação: Deus é pai. Ele há de pagar!

8 – Desentendimento com alguém.

Provação: peço desculpas.

Expiação: a culpa é sua!

9 – Prejuízos causados a alguém.

Provação: assumo minha responsabilidade.

Expiação: negarei até o fim!

10 – Familiar difícil.

Provação: estamos juntos para nos harmonizar.

Expiação: será que andei atirando pedras na Cruz?!

11 – Ante o motorista imprudente.

Provação: Deus o ilumine.

ARTIGO



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

As marcas do Cristo

“Quanto ao mais, ninguém me moleste; porque eu trago no corpo as marcas de Jesus.” (Paulo, Gálatas, 6:17)

Paulo de Tarso, de forma determinante, gravou em si, mediante renúncia, perseverança e determinação, as reconhecidas marcas do Cristo, desenvolvendo notável trabalho na divulgação das valiosas e imprescindíveis lições de Jesus.

Seu labor incansável e desarmado, numa época extremamente hostil para a implantação de novas ideias, principalmente aquelas que contrariavam os hábitos e costumes dos poderes dominantes, contribuiu sobremaneira para que o Cristianismo ganhasse a popularidade dos dias presentes.

Francisco Cândido Xavier impregnou-se das marcas do Cristo, trabalhando mais de 70



anos na mediunidade, tendo publicado, aproximadamente, 450 livros psicografados, oferecendo-nos um manancial incalculável de ensinamentos espirituais, além de exemplificar intensamente, pela vida toda, como deve se portar um verdadeiro cristão.

Madre Teresa de Calcutá carregou as marcas do Cristo ao vivenciar as lições evangélicas, através das ações sociais e beneméritas, em favor dos povos pobres e sofridos do Oriente, espalhando o amor e o bem em todas as direções.

Irmã Dulce, na Bahia, mostrou em si as marcas do Cristo ao desenvolver um profícuo labor em prol de crianças e pessoas carentes, construindo obras filantrópicas de profundo alcance e valor social, minimizando o sofrimento, a dor e a

“Inúmeras criaturas, das mais variadas formas, souberam carregar as marcas do Cristo, aplainando nossas estradas para que pudéssemos caminhar com mais tranquilidade”

ARTIGO



Carlos Durgante

é médico geriatra e membro da Associação Médico-Espírita do Rio Grande do Sul (AMERGS)

Planejando o futuro

Expição: o diabo o carregue!

12 – Ao encontrar uma sacola de dinheiro.

Provação: procurarei o dono.

Expição: gastarei até o último centavo!

Se na maior parte das respostas nos enquadrarmos na condição de espírito em provação, significa que temos maturidade para enfrentar o resgate de nossos débitos, como o aluno que se submete a testes de aproveitamento, preparando-se para uma promoção na escola.

Se nos enquadrarmos como espírito em expiação, é preciso repensar nossa vida, nossos hábitos, nossa maneira de ver o mundo, cultivando reflexão, para não perdermos as oportunidades de edificação da jornada humana.

O Espiritismo tem muito a

nos oferecer nesse particular, proporcionando-nos uma visão objetiva do destino humano.

Consideremos que não importa muito se estamos aqui em provação ou expiação.

Não importa saber se o criminoso apresentou-se espontaneamente ou se foi preso *na marra*. Importa saber como está se saindo na prisão.

Pode um espírito em provação refugar a situação que está vivendo e entrar por desvios. Pode um espírito em expiação conscientizar-se de que é preciso pagar seu débito para com a sociedade e sair-se bem.

É o que nos dará condições para superar situações difíceis, fazendo melhor, seja em provação ou expiação, habilitando-nos ao resgate de nossos débitos e à nossa promoção a homens de bem.

angústia de inúmeras criaturas.

Francisco de Assis, na Itália, foi marcado pelo Cristo, despojando-se da vida abastada que tinha para grassar o Evangelho de Jesus no seio do povo sofrido da sua comunidade, deixando um legado de humildade, abnegação e caridade.

Jerônimo Mendonça, em Minas Gerais, mesmo vivendo em uma maca, tetraplégico e cego, evidenciou as marcas do Cristo, edificando creche, centro espírita, gráfica, publicando livros, discos e realizando palestra pelo Brasil inteiro. Sem medir esforços ou apresentar cansaço, sempre tinha a meta de socorrer os irmãos com necessidades.

Mahatma Gandhi, na Índia, patenteou as marcas do Cristo, libertando o povo indiano da opressão britânica, lutando desarmadamente sem usar violência.

Martin Luther King, nos Estados Unidos, carregou o Cristo marcado em si, defendendo os direitos das mulheres e dos negros, trabalhando, sem detença, por uma sociedade mais justa, fraterna e humana. Foi extremamente sábio quando disse: “O que mais preocupa não é o grito dos corruptos, dos violentos, dos desonestos, dos sem caráter, dos sem ética. O que mais preocupa é o silêncio dos bons.”

Inúmeras criaturas, das mais variadas formas e métodos, souberam carregar as marcas do Cristo, aplainando nossas estradas para que pudéssemos caminhar com mais tranquilidade, conforto e segurança. Resta, então, perguntar: quais são as marcas do Cristo em nós? Será que as temos?

Refletamos...

Na edição da *Folha Espírita* de fevereiro, trouxe a vocês a notícia sobre a *Cartilha do Envelhecimento Sadio* que estamos elaborando para lançarmos em breve. Afirmei que – sem exceção para ninguém – a velhice é um curso de vida, é o resultado de tudo o que já se viveu, e que no idoso há um pouco da criança, do jovem e do adulto que fora!

Bem, isso já diz muito, não é?! A edificação de um período de vida que tem sido cada vez mais longo, como é a velhice, requer esforços contínuos em especial da nossa parte. Os avanços médicos estão contribuindo sobremaneira na tarefa de prolongamento da existência humana. No último século, a esperança média de vida dos povos deste nosso planeta aumentou em mais de 30 anos.

As medidas preventivas que deverão ser adotadas, tanto em nível primário como em situações de coexistência de doenças a exemplo da hipertensão arterial, do diabetes, das cardiopatias, entre outras, serão determinantes para uma velhice mais saudável, independente e ativa.

Há pouco tempo, assistindo a um documentário sobre envelhecimento, pesquisadores da Universidade de Stanford, em São Francisco (EUA), afirmavam que diversas atitudes *pró-vida* ou *pró-saúde* eram essenciais para um envelhecimento satisfatório e bem-sucedido. Destacaram a prática regular de um exercício físico, preferencialmente os aeróbicos, como as caminhadas, a dança, a natação. Reforçaram que a associação de modalidades de exercícios físicos (por exemplo, exercícios aeróbicos com resistidos, aeróbicos com os de flexibilidade) é ainda mais eficaz. Chegaram a afirmar que se, hipoteticamente, tivéssemos de escolher apenas uma atitude saudável de vida a adotar, essa seria a atividade física!

Neste mundo cada vez mais automatizado e virtual em que vivemos, a alimentação inadequada e o sobrepeso ou a obesidade andam de mãos bem jun-



“A vida não é e não será assim tão fácil, pelo menos como sonham as mentes brilhantes. Será com muito esforço e dedicação”

tinhas com a falta de exercícios físicos. Então não dá para ficar parado, nem com o corpo e nem com a cuca, pois o cérebro também precisa se exercitar. Nesse caso, a atividade não é só física, mas intelectual e cognitiva.

E para os que acham cansativo e trabalhoso os estímulos mentais através das leituras, um estudo realizado por pesquisadores da Universidade Emory,

nos Estados Unidos, buscou entender os benefícios do estudo musical em longo prazo e apontou que aqueles que se dedicam durante mais tempo a essa atividade melhoram sua capacidade cognitiva durante a velhice. Dá para curtir e exercitar a mente ouvindo uma boa música.

A ciência já nos revelou que o cérebro humano reage positivamente a exercícios físicos, a uma boa e equilibrada alimentação e a um sono adequado, e que, quanto mais desafiadora, tanto mental como fisicamente, for a nossa vida, mais proteção cerebral teremos.

À medida que o conhecimento científico avança, mais suas descobertas se distanciam da utopia criada pelos filmes de ficção científica, em que os seres humanos do futuro necessitavam apenas tomar um número “X” de pílulas para ter saúde ou longevidade, ou mesmo o acesso a uma “máquina” que revitalizasse todo o seu organismo, como mostrada no futurista e interessante filme *Elysium*.

Não, caros leitores, a vida não é e não será assim, tão fácil, pelo menos, como sonham as mentes brilhantes. Será com muito esforço e dedicação.

Deixo para vocês refletirem algumas orientações fundamentais para a edificação de um envelhecimento mais digno e generoso.

Praticar regularmente exercícios físicos.

Alimentar-se saudável e equilibradamente.

Realizar vacinações/imunizações recomendadas.

Evitar o hábito de fumar, inclusive o fumo passivo.

Evitar o uso abusivo de bebidas alcoólicas e outras drogas ilícitas.

Realizar avaliações médicas e exames complementares periódicos.

Procurar dormir entre seis e oito horas por noite.

Nas próximas edições, vamos falar de outras medidas igualmente importantes para esse projeto de vida. Até lá. Luz e paz!

A MAIOR E A MELHOR FEIRA DE LIVROS ESPÍRITA, ESPIRITUALISTA E AUTOAJUDA.



Espírita, Espiritualista
e Autoajuda



**150 ANOS
EVANGELHO
SEGUNDO O
ESPIRITISMO**



12 e 13 de abril de 2014 - das 9h às 17h

No mesmo local, com instalações ampliadas, mais espaço e mais conforto para você.

Ônibus GRÁTIS do Metrô Tamanduateí

Local: Creche Amélia Rodrigues

Rua Silveiras, 17 - Vila Guiomar - Santo André - SP

Inf.: (11) 3186-9766

Lançamentos

Autógrafos

**Prazo para
Pagamento**

Aceitamos cartões de crédito



www.megafeiraodolivro.com.br