

## Feliz 2012, de corpo e alma

MARLENE NOBRE / CLÁUDIA SANTOS

Mais um início de ano chega e, com ele, balanços e avaliações de nossas vidas. Salette Aparecida da Ponte Nacif, Carlos Eduardo Durgante e Luís Gustavo Mariotti ajudam-nos nessa tarefa, trazendo os mandamentos para uma vida melhor não só do ponto de vista físico, mas principalmente espiritual. **Página 3**

Foto: Arquivo



Ação: "Precisamos aprender a delimitar"

### Educação e limite

GIOVANA CAMPOS

A psicóloga clínica Alcione Reis de Albuquerque aponta as responsabilidades dos pais ao receberem em seus braços o espírito reencarnante e as tarefas educacionais que tangem aos membros familiares e a responsabilidade da escola nesse processo. **Página 5**

#### EDUCA A TUA ALMA

##### O pior inimigo: o desânimo

Sandra Marinho  
Página 6

#### CANTINHO DO EVANGELIZADOR

##### Dinâmica de volta às aulas



Walther Graciano Jr.  
Página 6

#### RIR E REFLETIR

##### Debaixo do nariz

Richard Simonetti  
Página 7

A partir deste mês a assinatura da **Folha Espírita** passa a ter **NOVOS valores**:

#### Assinatura on-line

1 ano = R\$ 35,00    2 anos = R\$ 63,00

#### Assinatura mista

1 ano = R\$ 60,00    2 anos = R\$ 108,00

#### Assinatura impressa

1 ano = R\$ 45,00    2 anos = R\$ 81,00

### Carta de Ano Novo

Ano Novo é também a renovação de nossa oportunidade de aprender, trabalhar e servir. O tempo, paternal amigo, como que reencarna no corpo do calendário, descerrando-nos horizontes mais claros para a necessária ascensão. Lembra-te de que o ano em retorno é novo dia a convocar-te para a execução de velhas promessas, que ainda não tiveste a coragem de cumprir. Se tens algum inimigo, faz das horas renascer-te o caminho da reconciliação. Se foste ofendido, perdoa, a fim de que o amor te clareie a estrada para a frente. Se descansaste em demasia, volve ao arado de tuas obrigações e planta o bem com destemor para a colheita do porvir. Se a tristeza te requisita, esquece-a e procura a alegria serena da consciência feliz no dever bem cumprido. Novo Ano! Novo Dia! Sorri para os que te feriram e busca harmonia com aqueles que te não entenderam até agora. Recorda que há mais ignorância que maldade em torno de teu destino. Não maldigas, nem condenes. Auxilia a acender alguma luz para quem passa ao teu lado, na inquietude da escuridão. Não te desanimes, nem te desconsoles. Cultiva o bom ânimo com os que te visitam, dominados pelo frio do desencanto ou da indiferença. Não te esqueças de que Jesus jamais se desespera conosco e, como que oculto ao nosso lado, paciente e bondoso, repete-nos de hora a hora: Ama e auxilia sempre. Ajuda aos outros, amparando a ti mesmo, porque se o dia volta amanhã, eu estou contigo, esperando pela doce alegria da porta aberta de teu coração.

(Do livro: Vida e Caminho – Emmanuel / Chico Xavier – GEEM)

## Fumo e álcool aumentam risco de câncer

CLÁUDIA SANTOS



Diagnosticado recentemente no ex-presidente Luiz Inácio Lula da Silva, o câncer de laringe é, na maioria das vezes, provocado pelo uso associado de tabaco e álcool. As pneumologistas Márcia Regina Colasante Salgado e Maria Cristina Alochio, membros da Associação Médico-Espírita de Santos (AME-Santos) e da Associação Médico-Espírita do Espírito Santo (AME-ES), respectivamente, e João Navajas, psiquiatra e psicoterapeuta, falam sobre o tema. **Página 4**

## “Mamãe Clory” deixa obra-modelo **P. 8**

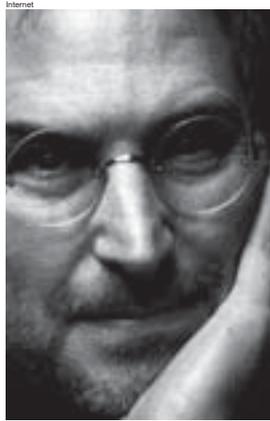
**editorial****A visão final de Steve Jobs**

A irmã de Steve Jobs, Mona Simpson, descreveu os instantes finais da vida física do fundador da Apple, perante os participantes do culto celebrado no Memorial Church da Universidade de Stanford, em Palo Alto, Califórnia. Em seu discurso em memória do irmão falecido, transcrito na edição de 30 de outubro do diário americano *The New York Times*, Mona revelou suas últimas palavras: "Ah, Nossa! Ah, Nossa! Ah, Nossa!"

Na verdade, esses monossilabos repetidos três vezes tornam-se mais compreensíveis quando Mona descreve a visão final do irmão nos últimos instantes da vida terrena, diante da família reunida em torno do seu leito. "Antes de embarcar nessa viagem final, (Steve) tinha olhado para a irmã Patty, depois por um longo tempo para os filhos, em seguida para Laurene, sua companheira de uma vida inteira, e depois dirigiu o olhar por cima dos ombros de todos, antes de dizer aquelas últimas palavras."

Mona recordou ainda o chamado do irmão no dia anterior ao de sua morte: "venha urgente para Palo Alto". "Disse-me que estava se despedindo e que lamentava isso, lamentava muito porque não seria possível compartilharmos nossa velhice, como sempre tinha planejado, e que estava indo para um lugar melhor."

Esse lugar melhor da visão final de Steve Jobs poderá ser mais amplamente compreendido com as revelações do livro *Nosso Lar*, obra-prima de André Luiz, psicografada por Chico Xavier. São seis os ministérios dessa colônia espiritual, entre eles, o do Esclarecimento, onde trabalham espíritos de grande evolução no campo da ciência e da tecnologia e que não necessariamente já tenham desenvolvido sentimentos sublimes no campo do amor universal. Embora tenham aquisição intelectual maior que a do sentimento, esses espíritos habitam lugares diferenciados nas outras dimensões da vida. Quando reencarnam, promovem grandes e diversificados avanços na área da ciência e da tecnologia e ganham o reconhecimento e a gratidão de quantos



estão na sua área de influência.

A surpresa agradável de *Steve Jobs*, revelada nas exclamações monossilábicas de suas palavras finais, indica que cumpriu bem a sua missão terrena; deu-se conta de que estava voltando vitorioso para o mundo espiritual. Certamente a sua visão dilatou-se, viu os amigos que o recepcionavam no limiar da vida física e adentrou feliz o território de algum Ministério do Esclarecimento encaixado em alguma cidade espiritual dos Estados Unidos.

Amantino de Freitas colaborou com a tradução do inglês

**A nova era**

ROSSANDRO KLINJEY

Um ano novo chega cheio de simbolismos. As tremendas transformações que já estão em curso ecoam em nossas almas, gerando os sentimentos mais diversos. A nós do ideal espírita não nos cabe o medo ou a dúvida, pois sabemos por que estamos aqui.

O chamado que recebemos para nos alistarmos nas fileiras dos trabalhadores da última hora começa a chegar ao seu ponto culminante. Todas as promessas feitas pelos profetas da Antiguidade, e confirmadas pelo Cristo, na narrativa do evangelista Mateus (5:5) de que serão "bem-aventurados os mansos, porque eles herdarão a terra", desnudam-se nos acontecimentos que se desdobram aos nossos olhos.

Todavia, para chegarmos até lá, devemos travar grandes batalhas, dentro e fora de nós, para que haja a separação do joio e do trigo, o que só pode ser feito, conforme Jesus (Mateus 13:24-30), na hora da ceifa, posto que antes para se retirar o joio se comprometeria o trigo.

Acontece que essa hora chegou! O joio e o trigo estão sendo separados em exemplos cada vez mais explícitos. Todavia, muitos de nós, não obstante as inúmeras oportunidades dadas pelo Pai celeste, insistem em ser o servo infiel dos talentos recebidos, mesoprezando o chamamento da hora grave que se aproxima, adiando mudanças já há muito postergadas, o que resultará em dolorosas provações futuras.

Outros, no entanto, atendendo ao apelo da própria consciência crítica, buscam humilde e decididamente servir ao Mestre, operando transformações interiores, numa conversão real, e não aparente, aos ideais sublimes do doce Rabi da Galiléia.

A regeneração que se avizinha começa na terra árida de nossos corações infantis e egoístas que, aprendendo a amar e perdoar, podem se converter no solo sagrado onde a boa semente irá frutificar. De dentro para fora iremos exteriorizar nossas mudanças reais, transformando, assim, a paisagem do planeta-escola que há muito nos acolheu e espera pacientemente o resultado do nosso aprendizado.

Chegamos a um ponto de inflexão no qual, como nos asseverou nosso querido Bezerra de Menezes, "a grande noite que se abatia sobre a Terra lentamente cede lugar ao amanhecer de bênçãos. Retroceder não mais é possível!", conforme psicofonia de Divaldo Franco, durante o encerramento do 3º Congresso Espírita Brasileiro.

O ex-presidente da Federação Espírita Brasileira Wantuil de Freitas (já desencarnado), na parte III de

seu livro *Introdução ao Estudo da Doutrina Espírita*, declara que: "Sejam quais forem as barreiras que os homens lhe oponham, o Espiritismo cumprirá sua missão de transformação do mundo; com os homens, sem os homens ou apesar dos homens" (página 159, 1ª edição, 1946).

Aplicando essa proposição de Wantuil ao momento que ora vivenciamos, temos três opções para seguir: podemos ser participantes ativos do progresso, colaborando com Jesus na construção da nova era que se aproxima; ser omissos, o que parece ser a posição de uma grande parte da humanidade, muitos dos quais nem se dão conta do momento grave que passamos entorpecidos e inebriados por todos os tipos de fuga que a experiência humana pode forjar; ou ainda propositadamente trabalhar contra a inexorável marcha do progresso, querendo reter-se no passado desditoso, repetindo experiências fracassadas, comprometendo assim apenas o próprio futuro, pois, conforme a resposta à questão 781a de *O Livro dos Espíritos*, "serão arrastados pela torrente que pretendem deter".

Nesse momento não há mais espaço para sermos apenas "simpatizantes" da causa do Cristo, pois, como ainda nos transmitiu nosso querido Bezerra de Menezes, na mesma psicofonia já citada, "além do júbilo que a todos nos domina, tenhamos em mente as graves responsabilidades que nos exortam a existência do corpo ou fora dele. Deveremos reviver os dias involuáveis da época do martrólogo, seremos convidados não somente ao aplauso, ao entusiasmo, ao júbilo, mas também ao testemunho, o testemunho silencioso nas paisagens internas da alma, o testemunho por amor àqueles que não nos amam, o testemunho de abnegação no sentido de ajudar aqueles que ainda se comprazem em gerar dificuldades tentando inutilmente obstaculizar a marcha do progresso".

Avante, queridos irmãos! Não nos apequemos; pois, conforme André Luiz no livro *Os Mensageiros*, "todo aquele que opere e coopere de espírito voltado para Deus deverá aguardar sempre o melhor, não é promessa de amizade, é Lei".



Rossandro Klinjey é psicólogo clínico com mestrado em Saúde Coletiva. Professor, é também palestrante nas áreas de Recursos Humanos, motivacional e relações interpessoais, entre outras, além de expositor espírita e colunista do [www.paraibaonline.com.br](http://www.paraibaonline.com.br), site de notícias da Paraíba (PB).

**Espiritismo na internet****Rede de Divulgação Espírita do Brasil**[www.radioespirita.net.br](http://www.radioespirita.net.br)

A Rede de Divulgação Espírita do Brasil mantém uma parceria na divulgação da Doutrina Espírita com as rádios: Rádio Espírita Capixaba, Rádio Espírita Chico Xavier, Rádio Senda Espírita e Rádio da Paz. Além de convênios e parcerias com várias entidades sociais e espíritas. O objetivo principal é criar uma programação especial de estudo e aprendizagem do Espiritismo. Acesse!

**Biblioteca do leitor****Pedro Leopoldo Vista por Chico Xavier – 1910 | 1959**

O que o menino, o jovem e o adulto Chico Xavier vislumbrou em seus primeiros anos de experiências humanas e durante o desabrochar de suas faculdades mediúnicas a serviço do Cristo e da Doutrina dos Espíritos? O que teria o seu cândido olhar registrado pela retina da convivência e da saudade? Este livro reúne extenso material inédito sobre o maior médium de todos os tempos, com fotografias e documentos recuperados, classificados e arquivados pelo memorialista pedro-leopoldense Geraldo Leão, do Arquivo Geraldo Leão, e por Geraldo Lemos Neto, da Casa de Chico Xavier, que retratam, principalmente, o ambiente socioeconômico e cultural de Pedro Leopoldo dentro do período em que Chico Xavier lá residiu, desde o berço, em 1910, até a sua mudança definitiva para Uberaba, em 1959. O livro pode ser adquirido pela loja virtual ([www.vinhadeluz.com.br](http://www.vinhadeluz.com.br)) da Vinha de Luz Editora. Outras informações pelo e-mail [informacoes@vinhadeluz.com.br](mailto:informacoes@vinhadeluz.com.br) ou telefones (31) 2531-3200 | 2531-3300 | 3517-1573.

**Curtas****● Raios de Luz EnCantando**

A Casa de Timóteo, centro espírita localizado em São Bernardo do Campo (Rua Olavo Gonçalves, 263, Vila Gonçalves), na Grande São Paulo, possui um grupo musical formado há seis anos, com 12 artistas. O nome do grupo é Raios de Luz EnCantando, e as composições versam sobre as lições do Evangelho de Jesus, utilizando a música para levar mensagens de amor para todos. As músicas interpretadas pelo grupo são recebidas intuitivamente por Cacilda Furioli, filha de um dos pioneiros da Casa de Timóteo. O projeto para a gravação do esperado primeiro CD, que, segundo os músicos do grupo, vem sendo muito cobrado por casas espíritas que assistem às apresentações do grupo, já está em andamento.

**● O 5º Encontro Nacional dos Amigos de Chico Xavier e sua Obra**

Terá em 8 e 9 de setembro, no Votuporanga Clube, em Votuporanga (SP).

**● O Filme dos Espíritos**

de André Marouço e Michel Dubret, venceu a Mostra Competitiva de Pilotos, do Festival Internacional de Televisão 2011, na categoria Melhor Série de Ficção.

Informações e inscrições no site <http://www.congressocepca2012.com.br/pt/index3.php>

**● A USE-SP realiza**

de 28 de abril a 1º de maio, no Educandário Pestalozzi (Rua José Marques Garcia, 197), em Franca (SP), seu 15º Congresso Estadual de Espiritismo. Informações pelo telefone (11) 2950-6554 (SP) ou (16) 3724-3178 (Franca), site [www.usesp.org.br](http://www.usesp.org.br) e e-mail [congresso@usesp.org.br](mailto:congresso@usesp.org.br)

**Notícias das AMEs Internacional**

● 11/1 – AME-Paraíba (PB) e AME-Campina Grande – Palestra: O Fim da Ditadura dos Gênes, com dr. Carlos Roberto de Souza, às 20h, no auditório do Hospital da Unimed João Pessoa, à Avenida Ministro José Américo de Almeida, 1.450 – Torre – João Pessoa (PB).

● 19/1 – AME-Santos (SP) – Palestra com dr. Fernando Guimarães, às 20h, no Grupo Espírita João Cabete, à Rua Santos Dumont, 227 – Estuário – Santos (SP).

● 15/1 – Suíça – Seminário sobre o Passe Magnético, no Centro de Estudos Espíritas de Genebra (CESG), à Avenue de Châtelaine, 93, 1er étage, 1219 Vernier, Genève. Inscrições: [nellyberchtold@hotmail.com](mailto:nellyberchtold@hotmail.com)

● 16/1 – Suíça – Palestra sobre o Passe Magnético-Espiritual, com dr. Carlos Roberto de Souza, no CESG, Avenue de Châtelaine, 93, 1er étage, 1219 Vernier, Genève.

História da Evolução Espiritual da Humanidade  
Zéjair Armand

TRILOGIA + de 300 mil livros vendidos

176 páginas   14 x 21 cm	96 páginas   14 x 21 cm	128 páginas   14 x 21 cm
R\$22,90	R\$14,90	R\$19,90

www.editoraaleph.com.br

**Expediente**

**FUNDADOR**  
Folha Nobre (1974)

**JORNALISTA RESPONSÁVEL**  
Cláudio Santos - MTB - 21.177

**DIRETOR RESPONSÁVEL**  
Márcia Nobre

**DIRETOR DE REDAÇÃO**  
Paulo Rossi Severino

**DIRETOR COMERCIAL**  
Fábio Garcia Severino

**CRIAÇÃO - PROJETO GRÁFICO E SITE**  
Márcia Comunicação  
[www.marcia.com.br](http://www.marcia.com.br)

**Diagramação**  
Sidney João de Oliveira

**SITE - PROGRAMAÇÃO**  
[www.alephdesign.com.br](http://www.alephdesign.com.br)

**REVISÃO**  
Sílvia de Maltos

**ASSINATURAS**  
Ana Carolina G. Severino

**EXPEDIÇÃO**  
Arnaldo M. Orso "1ª memória"  
Sílvia do Espírito Santo  
Alencar Leme Martins

Folha Espírita é uma publicação da FE - Editora Jornalística Ltda. - Av. Pedro Severino Jr., 325, São Paulo - SP - CEP 04310-000 - Telef.: (11) 5585-1977  
CNPJ nº 04.050.389/0001-64 - Insc. Mun. nº 113.887-79 - Insc. Est. nº 109.292.531-110. Periodicidade: Mensal - [www.folhaespirita.com.br](http://www.folhaespirita.com.br) - e-mail: [folhaespirita@folhaespirita.com.br](mailto:folhaespirita@folhaespirita.com.br)

# Reflexões para uma vida mais feliz e saudável

MARLENE NOBRE / CLÁUDIA SANTOS

Estamos no começo de mais um ano e muitas reflexões vêm a nossa mente sobre nosso modo de vida e mudanças que se fazem necessárias para termos dias mais felizes e saudáveis enquanto vivemos por aqui. Neste começo de ano, ajudamos você nessa tarefa, conversando com alguns profissionais de Saúde, que apontaram, basicamente, os mandamentos para uma vida melhor não só do ponto de vista físico, mas principalmente espiritual.

**Salete Aparecida da Ponte Nacif**, clínica geral com especialização em Geriatria e Gerontologia pela Unifesp e membro da Associação Médico-Espírita de São Paulo (AME-SP); **Carlos Eduardo Durgante**, médico geriatra, pós-graduado em Geriatria e Gerontologia pelo IGG/PUCRS, escritor (*Planejando o Futuro – Pondo Fé na Ciência – Velhice: Culpada ou Inocente? – e Luz, Câmera... Ação! A Vida Entra em Cena*, além da organização do livro da Associação Médico-Espírita do Rio Grande do Sul *Conectando Ciência, Saúde e Espiritualidade*) e professor de pós-graduação do curso de especialização em Saúde e Espiritualidade das Faculdades Monteiro Lobato, de Porto Alegre (RS); e **Luís Gustavo Mariotti**, médico geriatra e coordenador do Núcleo de Estudos em Envelhecimento Dias da Cruz, da Associação Médico-Espírita de São Paulo (AME-SP).

**Folha Espírita – O que determina o número de anos que uma pessoa vive na Terra?**

**Salete Aparecida –** A partir do século XX, com o aumento da expectativa de vida da população, a ciência passou a estudar a longevidade e o envelhecimento. Diversas teorias biológicas foram desenvolvidas para tentar explicar seus fatores determinantes. Todas elas explicam parte do envelhecimento biológico, porém, na nossa concepção médico-espírita, acreditamos que os indivíduos já nascem com o material genético programado para a quantidade de anos que necessitam no seu planejamento reencarnatório. A grande maioria acaba encurtando o seu tempo de vida por desgastar suas potencialidades físicas, perispirituais e espirituais, por meio de atitudes e pensamentos descortados. A percepção do fato de que as pessoas envelhecem mais rapidamente por se alimentarem mal, dormirem pouco ou serem sedentárias já não gera mais controvérsias, porém acreditamos que os sentimentos menos sublimes como raiva, rancor, irritabilidade excessiva, mágoas e tristeza crônica são variáveis que influenciam, de maneira importante, o envelhecimento.

**Durgante –** Os avanços médico-científicos e tecnológicos foram decisivos e determinantes na longevidade dos diferentes povos do nosso planeta. Para que vivamos mais são necessários maior qualidade de vida em nível de saúde pública e privada, melhor saneamento básico, menor mortalidade infantil, alta escolaridade, entre outros aspectos sociais, culturais, raciais e genéticos. A partir desses índices e perfis, é possível se obter uma expectativa da média de tempo de vida que uma pessoa poderá ter, assim que nascer. Na ótica da Doutrina Espírita, temos um tempo aproximado de duração para cada encarnação. Isso vai depender em parte da natureza de provas e expiações que caberá a cada um de nós passar, bem como à quantidade de tarefas edificantes que nos comprometemos a cumprir. Da mesma forma que fazemos com a saúde do corpo, nos cuidados que tivermos com o espírito, a energia vital que o anima poderá se extinguir antes ou no momento planejado. A consciência que temos ainda hoje do que significa "ter saúde" precisa ser expandida além das fronteiras do corpo físico e envolver as dimensões emocionais e espirituais, de uma forma mais ampla entre os povos, para que assim, efetivamente, possamos morrer no tempo certo!

**Mariotti –** *O Livro dos Espíritos* e *O Evangelho Segundo o Espiritismo* ensinam-nos que, devido ao progresso a que todos os seres estão destinados e à constituição do perispírito, o tempo de vida dos seres nos diferentes mundos é proporcional ao seu grau de superioridade física e moral. A medida que o espírito se purifica através da prática do amor ao semelhante, da bondade, da fraternidade, do uso da inteligência para o bem comum, também sua estrutura perispirítica se renova, evolui, tornando-se mais ou menos material de acordo com o grau

Arquivo pessoal



Carlos Eduardo Durgante

Arquivo pessoal



Salete Aparecida da Ponte Nacif

Arquivo pessoal



Luís Gustavo Mariotti

**“ Nenhuma fase da vida humana é inteiramente deserdada dos dons da natureza e muito menos das bênçãos de Deus. A velhice é começo da nossa espiritualização e da nossa desmaterialização. ”**  
(Léon Denis)

de evolução espiritual. Em mundos mais avançados moralmente, o desenvolvimento dos corpos é mais rápido, o perispírito mais sutil e a infância mais curta ou nula. Também é importante destacar o papel do livre-arbítrio e da lei de ação e reação, à qual todos nós estamos subordinados. A Doutrina Espírita nos traz o conhecimento de que cada um de nós constrói o presente e o futuro por meio de suas escolhas, vontades, ações e pensamentos. Logo, o tempo de permanência do espírito encarnado na Terra depende de uma série de fatores da etapa evolutiva em que ele se encontra, bem como do uso do seu livre-arbítrio.

**FE – Quais os mandamentos de uma vida saudável do ponto de vista orgânico e espiritual?**

**Salete Aparecida –** O estilo de vida saudável do ponto de vista orgânico baseia-se em alimentação equilibrada, atividade física regular, sono reparador e algumas horas de lazer. Entretanto, apenas as medidas que visam ao corpo físico não garantem saúde. É necessário cuidar do espírito. A grande maioria das doenças é espiritual ou psicossomática. Tão importante como comer frutas e verduras é praticar boas ações, ser caridoso, amar incondicionalmente, ser benevolente, perdoar, estabelecer laços de simpatia com o maior número de pessoas, vigilar os pensamentos, trabalhar com alegria, rezar...

**Durgante –** Do ponto de vista orgânico, inúmeros estudos têm enfatizado a importância da prevenção, especialmente aquela em nível primário, que se caracteriza por um conjunto de medidas e aconselhamentos que se adotam para evitar o surgimento das doenças em geral, como, por exemplo: 1) praticar regularmente exercícios físicos; 2) alimentar-se de forma saudável e equilibradamente; 3) realizar vacinações/imunizações recomendadas; 4) evitar o hábito de fumar, inclusive de forma passiva; 5) evitar o uso abusivo de bebidas alcoólicas e outras drogas ilícitas; 6) realizar avaliações médicas e exames complementares periódicos; e 7) procurar dormir entre seis e oito horas por noite. A dimensão da mente e dos sentimentos também precisa de cuidados, é por isso que inúmeros estudos médicos e avanços científicos vêm correlacionando os fatores de risco psicossociais com as mais diversas enfermidades físicas ou mentais do ser humano contemporâneo. Muitos cientistas afirmam que rir por qualquer motivo pode ter o efeito de um elixir da saúde. Devemos aliar a tudo isso boas amizades, um convívio social saudável, adotar uma postura otimista em relação à vida e a si próprio. A ciência médica vem crescentemente documentando que valores como amor, intimidade, companheirismo, compaixão, altruísmo e valores religiosos e espirituais protegem não só o coração de doenças físicas, como podem retardar o surgimento de doenças

neurodegenerativas senis, tornando possível, assim, um prolongamento da vida com mais qualidade. A dimensão mais importante e determinante para uma vida saudável é a espiritual, e para isso os esforços devem ser dirigidos, para a sua harmonização.

**Mariotti –** A maneira com a qual lidamos com as nossas condições físicas, com as situações da vida e como estamos integrados socialmente refletem no nosso bem-estar. Do ponto de vista espiritual, sabemos que os vícios da mente – egoísmo, orgulho, vaidade, cobiça, preguiça, tirania, etc. – proporcionam a desestruturação dos centros de força (chacras) do perispírito (que é responsável pela organização e funcionamento do corpo físico), levando à manifestação de doenças físicas ou mentais. Logo, é importante a compreensão de que a prevenção e a cura de doenças dependem exclusivamente de cada um de nós.

**FE – O que é preciso fazer além de palavras cruzadas e leituras para prevenir as doenças degenerativas senis?**

**Salete Aparecida –** É preciso ter uma vida plena, estar sempre ativo, fazendo coisas úteis. Recomendamos a leitura de um bom livro e tentar passar a mensagem adiante; praticar o bem, de preferência envolver-se em algum trabalho voluntário; dedicar-se às pessoas ao seu redor – aqueles que já têm alguma limitação física pela idade podem, por exemplo, dar uma palavra de encorajamento a um amigo doente; fazer novas amizades e manter as que já tem; cantar ou tocar algum instrumento; aprender uma nova língua com uma finalidade útil, por exemplo, ensinar para os netos ou fazer uma viagem em que use os novos conhecimentos; estar sempre envolvido com "construções" (conversas edificantes, fazer um bolo para os netos, escrever um livro, fazer a caridade); ter uma religião ou praticar sua espiritualidade diariamente.

**Durgante –** As palavras cruzadas, também conhecidas como jogos mentais, bem como outras modalidades como caça-palavras, quebra-cabeças, as charadas, entre outros, também ajudam. A realização de leituras sistemáticas e regulares é muito importante e também um instrumento muito valioso, mas somente isso não é suficiente, por isso recomendamos-se outras atitudes e atividades, tais como: 1) realize um curso de seu interesse, como filosofia, teologia, computação, artesanato. Navegue na internet, participe de redes sociais; 2) crie uma agenda de bolso e a utilize nas atividades diárias. Esse hábito serve de apoio à memória, bem como funciona como exercício de disciplina e memorização; 3) em festividades ou atividades sociais em que se encontrar com pessoas conhecidas, procure recordar fatos relacionados a elas; 4) realize o que lhe dá prazer e satisfação, envolva-se com

atividades intelectuais, sociais, culturais e religiosas. Exercite atividades voluntárias; 5) aprenda uma língua estrangeira; 6) alimente-se de forma saudável; 7) não fume, não beba álcool excessivamente, evite o uso de calmantes ou outras drogas ilícitas; 8) procure não dormir menos de seis horas por noite, pois a probabilidade de sua memória sofrer danos com isso é considerável; e 9) pratique regularmente exercícios físicos, pois eles podem aumentar em até 50% a produção de novos neurônios.

**Mariotti –** Quanto maior a novidade e o desafio, maior o depósito de reservas no cérebro. Obviamente, dentro do paradigma médico-espírita, sabemos que todos os processos mórbidos são essencialmente mentais, comandados pelo espírito, e os fenômenos físicos, biológicos, sociais, culturais e espirituais exercem influência sobre ele. Por isso que, quando falamos em doenças associadas ao envelhecimento, também devemos ressaltar o papel desempenhado pelos pensamentos e sentimentos na saúde física e mental. Encontramos em *No Mundo Maior* (capítulo 16) um esclarecimento sobre esse tema: "Viver até 150 anos, sem preparo nenhum do ponto de vista espiritual, é dilatar bastante a possibilidade de incidência de demência senil, uma vez que esta, na grande maioria das vezes, significa a fixação da mente nos impulsos inferiores."

**FE – Como seria o manual de um envelhecimento sadio?**

**Salete Aparecida –** O envelhecimento sadio inclui todas as orientações anteriores, além de evitar algumas situações de extremo "perigo", a saber: 1) nunca fale ou pense "não vejo a hora de me aposentar, colocar o meu pijama e descansar até morrer..."; 2) não perca mais de uma hora do seu dia em frente à televisão, principalmente assistindo a tragédias ou programas sensacionalistas; 3) não seja ranzinza, não aumente as chatices com a idade (ao contrário do que a maioria pensa, isso não é um atributo dos idosos); 4) evite ficar falando de doenças, não fique valorizando-as; 5) nunca fale ou pense "tudo o que tinha para viver, eu já vivi, agora é só esperar Deus vir me buscar..." (se ainda está vivo, é porque Deus quer que faça algo de útil, portanto Ele não virá lhe buscar, enquanto não fizer!).

**Durgante –** Esse manual poderia começar com a seguinte advertência: para envelhecer com saúde é proibido negligenciar a supremacia do espírito sobre todas as manifestações do corpo físico! Esse manual teria como objetivo principal a busca da saúde integral em seus aspectos físicos, emocionais e espirituais e se subdividiria então em três partes: a dimensão do corpo, a dimensão da mente e dos sentimentos e a dimensão do espírito. Os diversos e variados capítulos ou itens desse manual conduziriam o leitor a uma conscientização sobre a importância da adoção de comportamentos ou atitudes saudáveis pela maior parte de tempo de vida possível. Sua conclusão seria uma exortação à importância e à necessidade da vivência da velhice, como parte indispensável à completude do ser humano.

**Mariotti –** Não envelhecemos sozinhos. Há uma forte interdependência entre as gerações (crianças, adultos e idosos). É isso de suma importância, porque falar em envelhecimento saudável é falar em prevenção, e esta deve ocorrer em todas as faixas etárias. É preciso mostrar aos mais jovens como ocorre o envelhecimento, os ganhos e as perdas envolvidas, já que a população mundial está envelhecendo e, portanto, a maioria de nós chegará à terceira idade. O reconhecimento da importância de cada etapa da nossa vida, aproveitando-as da melhor forma possível; o desapego à excessiva valorização dos bens materiais, encontrando o verdadeiro sentido da nossa vida, procurando dentro de cada um de nós aquilo que precisa ser renovado, burilado e combatendo as nossas más tendências que trouxeram tantas dores no passado ou trazem no presente a nós e ao semelhante; o respeito pela natureza e pelas pessoas, abdicando um pouco mais de nós mesmos para servir ao próximo; o envolvimento ativo com a vida; e o cultivo da paciência, da tolerância, da paz, do amor e da solidariedade farão com que nós possamos viver cada instante da existência física em plenitude, seja ele aos 20, 50, 70 ou 100 anos.

**Crucificação e Liberdade**

Assis Assenda  
Pelo Espírito Jesus Maria

“Durante a ditadura militar, em 1964, o jovem Assenda, de 23 anos, luta contra as atrocidades cometidas durante o regime, do qual era pai, político, jornalista de governo militar, etc. católico e rezante. Parado e em momento de turbulência, Assenda se vê atormentado por insuportáveis visões, sonhos e premonições, que o levam a um encontro do mundo do Jero, em que se liberta a Cláudia Priscila. A obra escrita por João Maria, sob a inspiração de Assis Assenda, trata-se de um período entre duas épocas, marcado por revoluções e lutas.”

R\$29,90 | Romanos Multicolors  
352 páginas | 14x21cm

Adquira pelo site: [www.oclarim.com.br](http://www.oclarim.com.br)  
pelo e-mail: [oclclarim@oclarim.com.br](mailto:oclclarim@oclarim.com.br) | fone: (36) 3382-1066 e 3382-1471  
fax: (34) 3086 | (36) 3382-1647 | em atendimento: Ca. Postal 09 CEP: 35900-902 - Maria, SP

ENTRE EM SINTONIA COM A ESPIRITUALIDADE

**RÁDIO RIO DE JANEIRO**

Ajude a Emissora através do Clube da Fraternidade!  
Ouça e informe-se no site: [www.radioriodejaneiro.am.br](http://www.radioriodejaneiro.am.br)

A RÁDIO QUE  
TODA A FAMÍLIA  
PODE OUVIR

RÁDIO RIO DE JANEIRO  
1400 AM

# Fumo e álcool aumentam risco de câncer

CLÁUDIA SANTOS

Diagnosticado recentemente no ex-presidente Luiz Inácio Lula da Silva, o câncer de laringe é, na maioria das vezes, provocado pelo uso associado de tabaco e álcool. Estudos indicam que fumantes têm dez vezes mais chances de desenvolver câncer nesse órgão e, se existir associação com bebidas alcoólicas, esse número sobe para 43.

"O tabagismo é fator de risco em 82% dos casos e a probabilidade de desenvolvimento dessas neoplasias é 14,3 vezes maior em indivíduos que fumam em comparação aos que não fumam. Além disso, o risco de desenvolvimento do câncer laringeo é também potencializado pela ação sinérgica do fumo e do álcool, aumentando em cerca de 100% o risco de desenvolvimento desse câncer", explica Márcia Regina Colasante Salgado, pneumologista e clínica médica e membro da Associação Médico-Espírita de Santos (AME-Santos).

Mas e quem nunca fumou, pode ter câncer de laringe? A resposta é sim, se exposto aos outros fatores de risco, como má alimentação (alimentos muito temperados, gordurosos, muito quentes ou muito frios), estresse e mau uso da voz (falar sem pausas e muito alto). No entanto, segundo a médica pneumologista Maria Cristina Alochio, membro da Associação Médico-Espírita do Espírito Santos (AME-ES), a grande maioria dos casos se dá em fumantes ou ex-fumantes. "Pacientes com câncer de laringe que continuam a fumar e beber têm probabilidade de cura diminuída e aumento do risco de aparecimento de um segundo tumor primário na área de cabeça e pescoço", esclarece Márcia Regina.

## Dependência e vampirismo

Apesar da lei de restrição à propaganda de produtos derivados do tabaco, sancionada em dezembro de 2000, a publicidade ainda tem forte influência no comportamento, tanto dos jovens como dos adultos. Pesquisas com adolescentes no Brasil mostram que os principais fatores que favorecem o tabagismo entre os jovens são a curiosidade pelo produto, a imitação do comportamento do adulto, a necessidade de autoafirmação e o encorajamento proporcionado pela propaganda. E ainda que 90% dos fumantes iniciam seu consumo antes dos 19 anos de idade, faixa em que o indivíduo ainda se encontra na fase de construção de sua personalidade.

"A publicidade veiculada pelas indústrias soube aliar as demandas sociais e as fantasias dos diferentes grupos (adolescentes, mulheres, faixas economicamente mais pobres, etc.) ao uso do cigarro. A manipulação psicológica embutida na

publicidade de cigarros procura criar a impressão, principalmente entre os jovens, de que o tabagismo é muito mais comum e socialmente aceito do que é na realidade. Com a Lei 10.167, que restringe a propaganda de cigarro e de produtos derivados do tabaco, esse panorama tende a mudar a médio e longo prazo. Mas os fumantes de longa data fumam principalmente por três motivos: prazer, hábito e dependência", avalia Márcia Regina.

Os rituais de acender o cigarro, fumar no banheiro, ao ler um livro ou após o café acabam tornando-se automáticos. Além do hábito, o cigarro traz prazer, por produzir substâncias estimulantes do Sistema Nervoso Central. Mas, além disso, há a questão da dependência, ou seja, o organismo não tolera a falta de nicotina, que diminui o humor depressivo, a raiva e o peso sem causar alteração do comportamento, facilitando seu uso sem consequências a curto prazo. Assim que sua concentração no corpo diminui a pessoa passa a experimentar síndrome de abstinência, com irritabilidade, insônia, mal-estar, taquicardia e aumento de peso, que, se não tratada, pode levar a pessoa a voltar a fumar para se sentir melhor.

"Essas são as causas biológicas, mas existem também as companhias espirituais que não deixam que seus instrumentos de fumo parem. A vontade de fumar é do corpo astral, permanecendo e aumentando de intensidade após a desencarnação, fazendo com que esses indivíduos procurem outros encarnados na mesma sintonia, induzindo-os magneticamente ao fumo, para que também possam inalá-lo", alerta Maria Cristina.

## Suicídio indireto

Estudos desenvolvidos até o momento evidenciam que o consumo de derivados do tabaco causa quase 50 doenças diferentes, entre elas hipertensão arterial, aneurismas arteriais, doença coronariana, acidente vascular cerebral, doença pulmonar obstrutiva crônica, úlcera do aparelho digestivo, trombose vascular, impotência sexual no homem e infertilidade na mulher. "O fumo impregna os centros de força, fazendo com que o indivíduo, ao desencarnar, tenha dificuldade de ser socorrido pela espiritualidade superior, por só ter acesso a entidades em mesma sintonia vibratória, ficando na crosta terrestre. E não podemos esquecer que a morte causada pelo fumo é considerada suicídio indireto", alerta Maria Cristina, atualmente coordenadora do Ambulatório de Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica - DPOC (em que



Márcia Regina



João Navajas



Maria Cristina

"A maioria dos fumantes realiza de três a dez tentativas até obter a abstinência definitiva"

Márcia Regina

"As lesões físicas e condicionamentos psíquicos se perpetuam no perispírito e na mente do espírito desencarnante"

João Navajas

"A morte causada pelo fumo é considerada suicídio indireto"

Maria Cristina

90% dos atendimentos são causados pelo cigarro) da Secretaria de Saúde do Espírito Santo.

"Embora a nicotina seja uma droga psicoativa capaz de causar dependência química, pelos mesmos mecanismos da cocaína, maconha, heroína e álcool (Henningfield, 1993), a experiência demonstra que o fumante pode perfeitamente libertar-se dessa dependência com a ajuda de profissionais especializados. O grau de dependência química é variável para cada fumante e existem métodos diferentes que podem ser empregados na cessação do tabagismo. Entretanto, o mais importante é realmente desejar parar de fumar e perseverar nesse objetivo, pois mesmo entre os fumantes que recebem auxílio medicamentoso o índice de recaída é elevado. A recaída é um fenômeno natural no ciclo de qualquer dependência. A maioria dos fumantes realiza de três a dez tentativas até obter a abstinência definitiva", esclarece Márcia Regina.

É preciso ter em mente que fumar é abreviar o tempo de vida na Terra com todas as consequências espirituais que se seguem a essa dependência. Os benefícios da cessação do tabagismo se farão sentir não só na atual vida física como também repercutirão na futura vida espiritual.

Pense nisso. Sempre é tempo de decidir parar de fumar!

## Índice alarmante

De acordo com o psiquiatra e psicoterapeuta João Navajas, não é só o cigarro que pode causar câncer. "O índice da doença entre os bebedores é alarmante, quer por ação tóxica do próprio álcool sobre as mucosas, quer por conta dos aditivos químicos, de ação cancerígena, que entram no processo de fabricação das bebidas. É bom lembrar que alcoólatras têm 18 vezes mais chances de desenvolver câncer do que outros indivíduos", explica.

Apesar de a propaganda induzir à crença de que beber é um fator social, inclusive de aceitação, e bom para qualquer indivíduo, Navajas alerta para a predisposição à dependência química do álcool, que pode estar presente em 10% a 20%

dos encarnados e que é transmitida geneticamente. "No momento, só existe uma maneira de ativar essa predisposição e transformá-la numa doença ativa: é iniciar o consumo de qualquer tipo de substância química psicoativa, que não é só o álcool, mas também medicações calmantes e estimulantes e as demais drogas ilícitas. Mas não é só. A predisposição herdada pode ter sua probabilidade aumentada entre os descendentes de dependentes químicos. Assim, em se tratando de descendentes de dependentes, sugerimos a abstinência total", afirma o psiquiatra.

## SAIBA MAIS...

Relaciona-se o hábito de fumar ao aumento de incidência e mortalidade por câncer de inúmeras localizações: boca, faringe, esôfago, estômago, colón, reto, pâncreas, fígado, vias biliares, passando pela laringe, pulmões, rim, bexiga, mama, colo do útero, endométrio, e até mesmo medula óssea e sangue (leucemia).

Quando o assunto é câncer, o fumo está relacionado ao surgimento de quase 40% dos tumores malignos, sendo responsável por 30% das mortes em razão da doença.

● Quinze anos sem fumar é o tempo que leva para o indivíduo ter o risco de desenvolver câncer de laringe igual ao de quem nunca fumou.

● O câncer de mama relaciona-se linearmente e diretamente ao consumo de álcool. Quanto maior a quantidade ingerida, maior a chance de vir a tê-lo.

● Câncer de esôfago também está relacionado ao consumo de bebidas alcoólicas e de produtos derivados do tabaco.

● Pessoas fumantes que ingerem bebidas alcoólicas ou que já tenham sido submetidas a operações no estômago também têm maior probabilidade de desenvolver esse tipo de câncer.

● O consumo exagerado de bebidas alcoólicas também é um fator de risco para o câncer colo-retal. O álcool também favorece o aparecimento de câncer no fígado, assim como no pâncreas.

## Cérebro sofre mudanças pelo vício em cigarros

Pesquisa desenvolvida na Universidade de Columbia, em Nova York (EUA), e divulgada recentemente revela como a nicotina, presente no cigarro, aumenta a resposta do organismo à cocaína. A análise, publicada na revista Science Translational Medicine, mostra como a nicotina age no corpo humano para fazer com que a pessoa, ao usar cocaína, se torne mais suscetível aos efeitos da droga.

Segundo um dos autores do estudo, Amir Levine, do Departamento de Neurociências da Universidade de Columbia, que falou no jornal Correio Braziliense, a ideia de observar os efeitos do cigarro e, em seguida, da cocaína no organismo surgiu após ele e seus colegas notarem que muitos jovens bebiam, fumavam e, após algum tempo, começavam a usar outras drogas. "Então, fizemos testes com ratos para ver se havia alguma ligação biológica entre o vício em nicotina e o em cocaína, especificamente. Descobrimos que pessoas que fumavam e depois associavam o cigarro com o estimulante sofriam uma modificação na região cerebral chamada de estriado, responsável pelo sistema de recompensa do corpo, que provoca o vício em substâncias químicas", descreveu. De acordo com o neurocientista, foi surpreendente notar os efeitos na nicotina sobre o DNA, especialmente sobre o gene FosB, que tem como função regular a resposta do comportamento

das pessoas em relação a drogas. "Esse gene aumenta a sensação de prazer, no estriado, quando um fumante também usa cocaína. Logo, podemos concluir que quem fuma tem um maior potencial para se tornar dependente", explicou.

O grupo de pesquisadores comparou os resultados obtidos nos testes feitos em ratos com dados de um acompanhamento feito com cerca de 2 mil ex-estudantes do ensino médio da Escola Estadual de Nova York, que tiveram seu histórico de uso de narcóticos analisado mensalmente, durante 20 anos. "Os resultados foram muito parecidos. A maioria dos que cheiravam cocaína era composta de fumantes, que usavam cigarros antes de se tornarem dependentes do estimulante."

Um ponto forte dessa pesquisa, destaca Levine, é enfatizar a importância de que os jovens não fumem. "Evitar fumar não é necessário apenas pelos malefícios já conhecidos que a nicotina causa, mas por agora sabemos que ela faz com que as pessoas fiquem potencialmente vulneráveis a se viciarem em outras drogas", alerta. Ele adverte que os efeitos da nicotina podem ser ainda mais perigosos no cérebro de adolescentes, já que o organismo deles está em formação e as ligações entre os neurônios – as sinapses – existem em maior quantidade do que no cérebro de adultos.

# Educação e limite

GIOVANA CAMPOS

A psicóloga clínica Alcione Reis de Albuquerque trouxe, no Mednesp 2011, o congresso da Associação Médico-Espírita do Brasil, um tema atual, que permeia duas das instituições mais importantes no processo educativo de informação e socialização de crianças e jovens: o lar e a escola. Com o tema Educação e Limite, Alcione aponta as responsabilidades dos pais ao receberem em seus braços o espírito reencarnante e as tarefas educacionais que tangem aos membros familiares e a responsabilidade da escola nesse processo. Alcione é professora de Ética Profissional e uma das sócias fundadoras da Associação Médico-Espírita de Minas Gerais (AME-MG).

Folha Espírita – Nos dias de hoje, quais os limites da educação?

Alcione Albuquerque – Primeiramente, temos de conceituar o que é educação e o que é limite. Muitas pessoas têm preconceitos com ambas as palavras. Talvez isso provenha de uma inocência ou ingenuidade pela forma como fomos ou não educados. Embora falemos muito nisso, não estamos de fato trabalhando focados na questão da reconstrução da educação. Ela é um conceito tão rico e amplo que vários outros subconceitos inserem-se no seu todo. Um deles é o limite. Ao educar, precisamos aprender a delimitar, entendendo o que é limite. Mas antes precisamos definir limite. Essa palavra nos remete a conceitos de restrição, confinamento, prisão, castigo; mas, na verdade, é um instrumento importante no processo pedagógico.

FE – As escolas falam que os limites devem vir de casa. Já algumas famílias relegam essa função à escola e professores. Então, como equalizar essa balança?

Alcione – Nada vem de uma única fonte. Nós somos seres complexos. Para os reencarnacionistas, essa complexidade é acrescida de suas múltiplas vivências. Então, se eu designo só para a casa ou só para a escola, eu já estou excluindo um polo, e, ao fazer essa exclusão, enfraqueço o processo. O que podemos aprender por meio da Psicologia e da Doutrina Espírita, principalmente em O Evangelho Segundo o Espiritismo, no capítulo "Honrai Pai e Mãe", é que o lar é o berço. Esse lar é composto pelo adulto parental, que recebeu a incumbência de criar o espírito no processo da encarnação atual, e existem as verdades que são passadas às quais chamamos de educação de berço. Esse aprendizado não é da escola, nem mesmo da escola maternal. É o



Alcione: "Presenciamos nos dias de hoje situações em que muitos pais mal-educados prejudicam os filhos no processo educativo"

berço de valores, transmitido de geração a geração. Por exemplo, se uma família elige a honestidade como verdade, ela será retransmitida de avô para neto, neto para filho e assim por diante. Existe a educação da família, na família e para a família, e também a educação da escola. Acredito que a escola esteja bem interessada nessa construção de valores, inclusive dos valores éticos para a sociedade, e nós esperamos que ela passe isso, uma ética básica. Mas a escola transmite principalmente um volume de informações que, quando são positivas e úteis, chamamos de conhecimento.

FE – Como a Doutrina Espírita pode auxiliar na aquisição desses processos de educação e limite?

Alcione – Primeiramente educando os pais. E isso não é só da Doutrina. É de todos os pensadores e de todos os pedagogos. Lembramos especialmente de Pestalozzi, professor de Kardec, quando foi perguntado quando se deveria começar a educar uma criança e ele sabiamente respondeu: "20 anos antes dessa criança nascer!" Então é muito

pontual: os pais precisam se preparar para poder educar. Os pais estão assustados e despreparados num mundo cheio de transformações. É comum ouvirmos casais reciosos em ter o primeiro filho ou que se referem ao filho com uma carga muito grande de responsabilidade, contrapondo-se à alegria do processo de educar. O processo de educação deve ser um procedimento de grandes realizações para ambas as partes. Então, devemos primeiramente nos educar, pois o próprio Evangelho nos alerta sobre a responsabilidade em ter uma incumbência recebida de Deus, a de guiar esse espírito em sua nova vida.

Quando somos lembrados "que se reconhece o verdadeiro espírito pela sua transformação moral e pelos seus esforços em domar suas más inclinações", podemos contextualizar que o pai mal-educado vai ter algumas dificuldades em educar seu filho, até mesmo no reconhecer que a educação que ele está passando não é de boa qualidade. Presenciamos nos dias de hoje situações em que o pai prejudica o filho no processo educativo. Recentemente,

acompanhamos pela mídia situações em que pais chegam a destruir seus próprios filhos, em atques de impotência, transformados em fúria ilimitada, situações trágicas que nem desejamos recordar. É fundamental que os pais recuperem a sua importância ao lado dos filhos, ao lado desse espírito reencarnante, já que o acaso não existe.

FE – Colocar limites é proteção?

Alcione – Sim, colocar limites é proteger. Por exemplo, numa sala onde não existem paredes e ao redor desse ambiente há degraus, precipícios, se eu colocar uma criança ali ela pode escolher qualquer um dos lados e se machucar, se precipitar, correndo um risco enorme. No entanto, se eu coloco paredes, eu delimito, eu protejo o espaço dessa criança. Com paredes, essa criança vai estar no mesmo lugar, protegida, amparada e sob um comando. O comando significa "autoridade do mando". E para estar nesse comando você tem que gostar de si mesmo, investir em si mesmo, na sua mudança e no seu direito e dever de ser um bom educador.

# Negatividade faz mal ao coração

CONRADO SANTOS

"De todas as provas, as mais duras são as que afetam o coração." (Cap. XIV de O Evangelho Segundo o Espiritismo)

A frase acima sempre despertou nossa atenção. Naturalmente, os espíritos prototípicos alertavam-nos sobre as questões ligadas à renovação dos sentimentos, em que a recrudescência humana persiste em ampliar os sofrimentos por conta da manutenção de emoções menos felizes. Entretanto, observando sob uma ótica relacionada ao coração como órgão vital, vale ressaltar que, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em todo o mundo, ou seja, é também o coração, como órgão, foco de sofrimentos e dificuldades humanas.

Hoje em dia, multiplicam-se pesquisas e orientações médicas que recomendam a adoção de comportamentos e hábitos mais saudáveis, principalmente ligados à alimentação e à prática de exercícios como fontes eficazes na prevenção de doenças cardiovasculares. Mas será que somente essas práticas nos garantiriam a saúde cardíaca? Com certeza ajudam muito, mas é possível fazer mais para se prevenir as doenças do coração.

Pesquisa inglesa recente mostrou que uma relação tumultuada e adversa pode fazer mal não só aos sentimentos, mas também ao coração, levando a doenças coronarianas. Isso mesmo, a forma com

que lidamos com as adversidades e problemas de relacionamento afeta nosso coração. A conclusão veio após o acompanhamento de mais de 9 mil trabalhadores, que responderam a questionários sobre os relacionamentos mais importantes de suas vidas. O tempo de duração da pesquisa, 12 anos, foi fundamental para levantar eventos sobre as doenças coronarianas, especialmente com relação a aqueles que não apresentavam doenças no início da pesquisa e depois as desenvolveram. Ao cruzarem os dados, foi possível detectar que existe uma relação entre o relacionamento social e os males do coração. Quem tinha um relacionamento conflituoso apresentou 50% de probabilidade de ter doenças cardíacas ou mesmo necessitar de cirurgia do coração. Trabalhos científicos anteriores já haviam demonstrado que uma rede de relacionamento que ofereça suporte às pessoas ajuda na prevenção dessas doenças.

Quanto aprendizado nesta citação de O Evangelho Segundo o Espiritismo: "O sentimento do dever cumprido vos dará repouso ao espírito e resignação. O coração bate então melhor, a alma se asserena e o corpo se forra aos desfalecimentos, por isso que o corpo tanto menos forte se sente, quanto mais profundamente golpeado é o espírito" (O Espírito de Verdade, Havre, 1863, cap. VI).

Fazer o bem e não cultivar pensamentos negativos nos traz mais saúde e bem-estar. Assim, manter nossa vida mental distante de pensamentos de

raiva, vingança e de outros sentimentos destrutivos não só nos torna mais felizes, mas também previne doenças. Para concluir, recordamos uma frase de Chico Xavier que nos convida a descobrir a receita da felicidade íntima: "Dizem os Amigos Espirituais que a iniciação da verdadeira felicidade está em fazer os outros felizes. Em doar alegria e paz, bom ânimo e segurança ao próximo, encontramos a fonte de energia que nos fará constantemente motivados

para a sustentação da felicidade para nós mesmos." (Lições de Sabe-doria, FE Editora, abril de 1977).

Façamos o bem ao nosso semelhante e ao nosso coração.



Conrado Santos (conradogs@terra.com.br) é marqueteiro, publicitário e colaborador do Grupo Espírita Caribair Schutel, na capital paulista



## NOVO SATÉLITE

tvcei.com

TVCEI e TV MUNDO MAIOR  
AGORA JUNTAS NO MESMO SATÉLITE

A partir do dia 7 de novembro de 2011, a TVCEI e a TV Mundo Maior iniciam uma importante parceria que irá beneficiar a divulgação espírita através do teleáudio.

Esta união de experiências irá trazer para os telespectadores uma TV Espírita muito mais forte, consolidada e com uma programação ainda melhor, além de ampliar a área de cobertura, através do sistema CI e diversas operações de TV a cabo.



A PROGRAMAÇÃO SERÁ INTERCALADA EM TRÊS HORAS PARA CADA EMISSORA.

Dados para acessar com antena parabólica:  
Satellite StarOne C2 (banda C digital)  
Frequência: 3944 MHz  
Symbol Rate (SR): 1875

Usuário que possui a kit de recepção da TVCEI poderá manter o mesmo receptor, bastando trocar a antena para outra compatível com banda C digital. O sinal do Entero do Sul já está desativado.

Informações: www.tvcei.com/satelite

**Educa a Tua Alma****O pior inimigo: o desânimo**

SANDRA MARINHO

A experiência da vida é de cada um e sabemos que não estamos num mundo de leite e mel. Estamos encarnados nesta vida para evoluir. Cada um tem os seus compromissos, suas questões particulares a resolver.

Durante este árduo percurso, lidamos com todo tipo de transtornos e aborrecimentos que podem nos tirar do caminho certo. No entanto, é preciso discernir e confiar para superar quaisquer investidas dos chamados inimigos da humanidade, que sempre surgem de improviso para nos desviar do objetivo maior.

Neio Lúcio nos traz uma lição que demonstra muito bem quem são esses vilões e, entre eles, o pior. Sim, o mais pernicioso, o qual devemos combater veementemente. Conta Neio Lúcio que um homem admirável pelas qualidades de trabalho e pelas formosas virtudes do caráter foi visto pelos inimigos da humanidade: Ignorância, Calúnia, Maldade, Discórdia, Vaidade, Preguiça e Desânimo, os quais tramaram, entre si, agir contra ele, conduzindo-o a derrota.

O honrado trabalhador vivia feliz, entre familiares e companheiros, cultivando o campo e rendendo graças ao Senhor Supremo pelas alegrias que desfrutava no contentamento de ser útil. A Ignorância começou a cogitar da perseguição, apresentando-o ao povo como mau observador das obrigações religiosas, cheio de ambições, que queria enriquecer à custa do alheio suor, além de não ter fé, nem respeitar os bons costumes.

O lavrador ativo recebeu as notícias do adversário que operava, de longe, sorriu calmo e falou com sinceridade:

– A Ignorância está desculpada.

Surgiu, então, a Calúnia e denunciou-o às autoridades por espírio de interesses estranhos. Insinuava que o homem vivia quase sozinho, para



melhor comunicar-se com vasta quadrilha de ladrões. A polícia fez minuciosas averiguações e, ao término do inquérito vexatório, a vítima afirmou sem ódio:

– A Calúnia estava enganada.

E trabalhou com dobrado valor moral.

Logo após veio a Maldade, que o atacou de mais perto. Incendiou o campo. Destruiu os milharais e a vinha; e poluiu as fontes de sua propriedade. Todavia, o operário incansável,

reconstruindo para o futuro, respondeu sereno: – Contra as sombras do mal, tenho a luz do bem.

Reconhecendo os perseguidores que haviam encontrado um espírito robusto na fé, instituíram a Discórdia dentro da própria casa. Em breve tempo, irmãos e amigos da véspera abandonaram-no.

O servo diligente, mesmo sofrendo muito, ergueu os olhos para o Céu e falou:

– Meu Deus e meu Senhor, estou só. No entanto, continuarei agindo e servindo em Teu Nome. A Discórdia será por mim esquecida.

Apareceu, então, a Vaidade, que o procurou nos aposentos particulares, afirmando-lhe:

– És um grande herói... Venceste aflições e batalhas! Serás apontado à multidão na auréola dos justos e dos santos!...

O trabalhador sincero repeliu-a, imperturbável: – Sou apenas um átomo que respira. Toda glória pertence a Deus!

Ausentando-se a Vaidade com desapontamento, entrou a Preguiça e, acariciando-lhe a fronte com mãos traiçoeiras, afoanou:

– Teus sacrifícios são excessivos... Vamos ao repouso! Já perdeste as melhores forças!...

Vigilante, contudo, o interpelado replicou sem hesitar:

– Meu dever é de servir em benefício de todos, até ao fim da luta.

Afastando-se a Preguiça vencida, o Desânimo compareceu.

Não atacou de longe, nem de perto. Não se sentou na poltrona para conversar, nem lhe cochichou aos ouvidos. Entrou no coração do operoso lavrador e, depois de instalá-lo lá dentro, começou a perguntar-lhe:

– Esforçar-se para quê? Servir por quê? Não vê

que o mundo está repleto de colaboradores mais competentes? Que razão justifica tamanha luta? Quem o mandou nascer neste corpo? Não foi a determinação do próprio Deus? Não será melhor deixar tudo por conta de Deus mesmo! Que espera! Sabe, acaso, o objetivo da vida? Tudo é inútil... não se lembra de que a morte destruirá tudo?

O homem forte e valoroso, que triunfara de muitos combates, começou a ouvir as interrogações do Desânimo, deitou-se, e passou cem anos sem se levantar!...

Quando li esta lição de Neio Lúcio fiquei pensando nas tantas pessoas que se deixaram levar pelo jeito manso com que o desânimo chega e se instala. Mas pensei também: se me deixo desanimar é porque assim o permito! Certo?

E como nos permitimos desanimar? Ouso aqui compartilhar minhas breves reflexões: porque passamos a nos colocar no lugar de vítima, passamos a acreditar que não temos valor, não somos reconhecidos, e por aí vai!...

Sendo assim, penso que se lutarmos contra pensamentos desse tipo, lembrando o velho ditado chinês que diz: "Você pode até deixar que o passarinho pouse em sua cabeça, porém jamais que faça um ninho", e continuarmos fazendo o nosso melhor, jamais nos deixaremos abater, e as chances de sairmos vencedores aumentam.

Um grande abraço e até o próximo encontro!



Sandra Marinho é palestrante do Grupo Espirita Cairbar Schutel e apresentadora do programa *Portal de Luz*, responsável pela seção *Educa a Tua Alma*, exibido pela TV aberta, sábado às 9 horas, e no site da TV Mundo Maar

**papo cabeça****Apoio à proibição de venda de bebidas a menores de 18**

Vender ou oferecer bebidas a menores de 18 anos agora é crime. Uma série de medidas tomadas pelas autoridades tem revolucionado as "baladas" dos jovens brasileiros, principalmente agora, nas férias de verão. Muita gente que ganhava às custas da ingenuidade daqueles que acham que para ficar ligados é preciso "tomar todas" também vai se queimar.

Primeiro foi a lei antifumo e, agora, a que pune os donos de bares, restaurantes, casas noturnas e de espetáculos, lanchonetes, padarias, lojas de conveniências, adegas, feiras, eventos e afins que venderem bebida alcoólica para menores de 18 anos.

Parece que o principal "incentivo" para isso é punir pesadamente os donos dos estabelecimentos. As punições vão desde as altas multas, interdição do estabelecimento até a perda da eficácia da inscrição estadual. Num primeiro momento os agentes fiscalizadores farão blitz devidamente identificados, posteriormente a ação será feita à paisana.

Em apenas alguns finais de semana, milhares de estabelecimentos já foram autuados por desrespeitar a lei antifumo, que deve ser estendida para todo o País. No caso do álcool os fiscais estão pegando pesado.

No Estado de São Paulo parte do slogan da campanha é:

"Não dá pra ficar de braços cruzados diante de um problema social de tamanha gravidade. O cérebro e o fígado não estão preparados para consumo alcoólico antes dos 18 anos. A médio prazo, esse hábito pode causar nas nossas crianças e adolescentes sérios danos neurológicos e problemas hepáticos. A curto prazo, submete-os a acidentes de trânsito,

brigas, vandalismo, abuso sexual e prática de sexo sem segurança.

Os próprios jovens admitem que o álcool é a porta de entrada para a cocaína, o crack e a maconha – ou seja, é indutor de problemas ainda mais graves."

Segundo o Cratod – Centro de Referência em Tratamento de Alcool, Tabaco e Outras Drogas, no Estado de São Paulo, 80% dos pacientes diagnosticados alcoolátrax deram o primeiro gole antes dos 18 anos, parte deles muito jovem, com 11 ou 12 anos.

Outra pesquisa, feita pelo Instituto Ibope, a pedido do Governo do Estado, apontou que 18% dos adolescentes de 12 a 17 anos bebem regularmente, e que quatro entre dez menores compram livremente bebidas alcoólicas no comércio. Segundo a pesquisa, o consumo de álcool acontece, em média, aos 13 anos.

Emmanuel, por meio da psicografia de Francisco Cândido Xavier, no livro *O Consolador*, mostra-nos as consequências espirituais: "O viciado, ao alimentar o vício dessas entidades que a ele se apegam, para usufruir as mesmas inalações inebriantes, através de um processo de simbiose em níveis vibratórios, coleta em seu prejuízo as impregnações fluidicas malélicas daquelas, deixando o viciado enferrujado, triste, grosseiro, infeliz, preso à vontade de entidades inferiores, sem o domínio da consciência dos seus verdadeiros desejos."

Fonte: [www.alcoolparamenoreseproibido.sp.gov.br](http://www.alcoolparamenoreseproibido.sp.gov.br)

(WJG)

**cantinho do evangelizador****Dinâmica de volta às aulas**

WALTHER GRACIANO JR.

Janeiro é mês de férias para as crianças. Para nós, evangelizadores, é um mês de reflexão e planejamento. Um momento ideal para pensarmos no nosso trabalho e quais mudanças são realmente importantes para o início das atividades. Planejar é antecipar ações para que o trabalho transcorra com facilidade e as metas sejam cumpridas.

Além de rever o planejamento geral, planos e atividades a serem realizados, uma tarefa muito importante é focalizar os primeiros dias de aula. Com dinâmicas divertidas, o evangelizador aproxima os pais, os colegas de classe e contribui para que todos se sintam acolhidos dentro do novo grupo.

Esse acolhimento é muito importante. Desde as primeiras aulas é preciso formar um grupo unido, integrado e em sintonia com o evangelizador. Um ambiente em que todos constroem juntos. Falar de planejamento e metas com as crianças, principalmente dos assuntos a serem abordados, fica muito vago. Para tornar o assunto mais concreto, segue abaixo uma técnica muito interessante, que pode ser trabalhada ao longo de todo o ano. Por meio dela é possível elaborar um planejamento estratégico que pode ser utilizado em qualquer outra atividade.

**Árvore dos sonhos**

Desenhar uma árvore grande em uma folha de papel parvo ou cartolina. Afixá-la em um painel, cartolina, papel-cartão ou na parede da sala de aula.

Cada criança receberá uma "folha da árvore" para escrever seu sonho, proposta de estudo ou assunto que deseja ser abordado. O tema pode

girar em torno de questões doutrinárias, regras de convivência, família, amizades, etc., ou seja, coisas que serão abordadas durante o ano.

Depois, cada folha será colocada na árvore.

O objetivo é fazer com que as crianças ou jovens escrevam o que esperam das aulas e as dificuldades que impossibilitam a realização desses sonhos.

Conforme os assuntos vão sendo abordados e concretizados as folhas são retiradas e novas folhas vão sendo colocadas. Novas metas serão colocadas para que a árvore nunca pare de crescer.

Como disse o célebre educador Paulo Freire e que se aplica totalmente ao trabalho da escola de evangelização infantojuvenil:

"Escola é, sobretudo, gente, gente que trabalha, que estuda, que se alegra, se conhece, se estima. A escola será cada vez melhor na medida em que cada um se comporte como colega, amigo, irmão. Importante na escola não é só estudar, não é só trabalhar, é também criar laços de amizade, é criar ambiente de camaradagem, é conviver, é se 'amarrar nela!'"

(Paulo Freire)



Walther Graciano Júnior é pedagogo ([graciano@folhaespirita.com.br](mailto:graciano@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, dispostas em sua infra-estrutura de piscinas, quadras poliesportivas, gramados de futebol, cancha de bochas, quadras de tênis, cine-teatro, ateliê de terapia ocupacional e extensas áreas de convívio. O Instituto Bairral é mantido pela Fundação Espirita "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) 3863-8400  
ITAPIRA(SP) - CEP 13970-905  
E-mail: [bairral@bairral.com.br](mailto:bairral@bairral.com.br) - Site: [www.bairral.com.br](http://www.bairral.com.br)

**música**

**OS BICHINHOS**



**rir e refletir**

# Debaixo do nariz

RICHARD SIMONETTI

Recomendava Jesus (Lucas, 10:2):  
*A seara é grande, mas os trabalhadores são poucos.*

*Rogai, pois, ao Senhor da seara que envie obreiros para a Sua seara.*

Como sabemos, caro leitor, seara é o campo onde dá duro o lavrador, preparando a terra, efetuando a semeadura, cuidando da irrigação, preparando a colheita, rezando para não chover demais ou de menos.

Jesus, como ocorria frequentemente, usa imagem relacionada com a natureza para transmitir valioso ensinamento.

Apresenta a seara como vasto campo espiritual para a edificação do Reino de Deus, o empenho por ajustar o comportamento humano à orientação divina, consubstanciada nos valores do Evangelho.

Trabalho lento, difícil, porquanto, como revela o Mestre, são escassos os seareiros.

Até que não faltam candidatos na atualidade. Há na Terra perto de dois bilhões e duzentos milhões de cristãos, ligados às variadas religiões e seitas inspiradas nos ensinamentos de Jesus, incluindo nós, espíritas, que também os somos, como deixou bem claro Allan Kardec ao escrever *O Evangelho segundo o Espiritismo*.

É muita gente, praticamente um terço da população terrestre, gente mais que suficiente para cuidar da Seara, apressando o Reino de Deus.

O problema, amigo leitor, é que as pessoas têm dificuldade para trabalhar na Seara.

A maioria não sabe nem mesmo onde ela localiza.

\*\*\*

Em pequena cidade no interior, à falta de alguém habilitado, um funcionário do banco foi nomeado fiscal da carteira agrícola. Sua função era acompanhar o desenvolvimento das plantações instaladas a partir de financiamentos.

Apenas um *quebra-galho*, porquanto não tinha mínima noção sobre agricultura, jamais estivera numa fazenda, nem mesmo imaginava de onde vinha o arroz com feijão em seu prato todos os dias.

Chamado a fiscalizar a utilização de um empréstimo para cultura de menta, compareceu ao sítio do mutuário (no jargão bancário aquele que contrai empréstimo).

Conduzido pelo proprietário, propôs-se a dar início ao seu trabalho.

Após alguns minutos de caminhada, viu-se em

meio a verdejante plantação que se estendia a perder de vista.

Perguntou ao sítiante:  
— Onde estão as árvores?  
— Árvores?  
— De menta.

— Esse tipo de menta que dá em árvore não conheço, doutor. Só temos em arbustos, exatamente onde estamos.

O pobre fiscal, desconhecendo o elemento, buscava algo que estava debaixo de seu nariz.

\*\*\*

Isso acontece com os que pretendem trabalhar na Seara.

Imaginam, vagamente, que ela se resume à atividade religiosa. Acreditam que Jesus deseja que peçamos a Deus que envie gente para frequentar as igrejas do mundo e participar do culto, submetendo-se a ritos e reas, ofícios e ofícios.

Caminham o tempo todo pela Seara, sem identificá-la, sem perceber que ela é o mundo em que vivemos.

Somos chamados a cultivar o Evangelho no solo dos corações, onde e com quem estivermos.

As sementes são as lições de Jesus.

O arado é a vontade.

\*\*\*

Há um detalhe.

Para uma ação produtiva é preciso que as sementes germinem primeiro no solo do coração, dando origem às mudas que serão utilizadas.

Quero dizer com isso, amigo leitor, que é preciso incorporar os valores do Evangelho à própria vida, para que convençamos as pessoas quanto à excelência de nossos princípios.

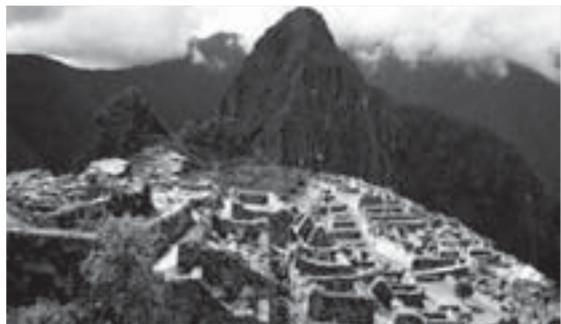
Quem assim faz logo constata a diferença entre o falar e o fazer e percebe que, onde estiver, no lar, na sociedade, na profissão, na escola, no lazer ou na igreja, haverá um pedaço da Seara a ser cultivado.

Os grãos abençoados de renovação, que fazem o Reino de Deus, não são produzidos em distantes árvores de indiferença.

Situam-se debaixo de nosso próprio nariz, onde estivermos, no cultivo promissor do exemplo.



Richard Simonetti (simonetti@folhaespirita.com.br) é escritor e presidente do Centro Espírita Amor e Caridade, em Bauru (SP)



# Reinterpretando Machu Picchu

FERNANDO ÓS

Anos atrás estive em Machu Picchu, no Peru, e contei isso aos leitores, narrando um acontecimento espiritual com a interpretação que lhe dei na época. O contado foi assim: no trem que nos levou de Cuzco até a montanha sagrada havia grupos alegres e musicais vindos de diversas partes do mundo. Quando adentramos o coração de Machu Picchu, tive a ideia de escalar duas pequenas elevações existentes entre a cidadezinha e a antiga estrada dos cuzquenses do século 14 para alcançar o santuário dos incas.

Tão logo dei a ideia de irmos até o primeiro portal de Machu Picchu, usado pelos caravaneiros incas que serviam ao abastecimento do templo, cinco turistas espanhóis e americanos se ofereceram para subirmos juntos os montes até o portal, escalando o trecho. Mas a distância visual enganava. Ao atingirmos o primeiro monte, pouco se enxergava da cidade, e quatro escaldores decidiram voltar a Machu Picchu. Chegados ao pico do primeiro monte, meu único companheiro desistiu, alegando cansaço ou visível medo.

Então decidi subir sozinho até o portal. Mesmo tendo chegado cansado no alto portão, resolvi seguir por um trecho usado pelos antigos viajantes e suas lhamas, carregando até 34 kg em seus cestos nas ilhargas dos animais.

O panorama dos montes ao redor, com seus picos nevados a quase 3 mil metros mantidos sob um céu azul anilado, é encantador, e eu me mantinha embevecido. Grande Deus, bondoso Deus, soberano Deus, quanto êxtase, prenunciando as belezas infinitas das "muitas moradas na casa de meu Pai"! Machu Picchu é um ponto evolutivo na marcha ascensionada da humanidade terrestre.

Quem era ele naquela esverdeada solidão? Atentei o olhar e vi alguém com vestes sacerdotais e um olhar inquieto parecendo tirânico, foi só o que notei. O olhar zangado parecia dizer-me: "O que faz você aqui? Todos esses que vêm aqui são invasores!" Rodei nos calcanhares e corri em disparada morro abaixo. Lento, comeci a me aquietar, mas minhas pernas pareciam olímpicas. Se levei uns 40 minutos para subir, gastei só 15 para voltar a Machu Picchu, com o coração aos saltos!

Dez anos mais tarde, certo dia, contei o caso a um médium confiável, ele me olhou e disse: "Você entendeu o recado desse sacerdote?" "Tem alguém junto a nós dizendo que, em encarnação anterior, você foi inca e também era sacerdote na comunidade incaica, anterior à chegada dos descobridores espanhóis em 1492. Não se espante, as sociedades daquele tempo eram muito fechadas e conservadoras. Aquele sacerdote que lhe interpelou era seu colega religioso e lhe reconheceu, embora estivesse zangado com os turistas!" Com a versão reencarnatória do médium, passei a refletir mais profundamente sobre os casos dos meus misterios da existência.

### Recado espiritual

Algumas pessoas ainda me perguntam acerca de Machu Picchu e seus contêidos (turísticos). Embora não seja esse o meu foco, posso informar que, mesmo só como lazer, Machu Picchu é beleza e recado. Tudo passa na vida, só o espírito não porque vive em vidas sucessivas. Principalmente para os que já alcançaram certa sensibilidade espiritual. É impressionante sentir a atmosfera mística que os religiosos incas ainda guardam e deixam impregnada nos templos de Deus.



Fernando Ós (fernando\_os@folhaespirita.com.br) é jornalista e presidente do Lar Irmã Esther, em Guaíba (RS). www.liefernando.com.br



# Somos o que fazemos de nós

W. A. CUIIN

— O homem tem livre-arbítrio nos seus atos?  
— Pois se tem a liberdade de pensar, tem a de agir. Sem o livre-arbítrio o homem seria uma máquina. (Questão 843 de *O Livro dos Espíritos*, de Allan Kardec)

Cada criatura é herdeira de si mesma. Criados por Deus, na simplicidade e na ignorância, cada um de nós tem a liberdade de fazer o seu próprio caminho, escolhendo e decidindo a forma e a maneira que deseja viver.

Assim, estamos hoje na condição evolutiva que conseguimos chegar, mediante os esforços que empreendemos até o momento. Não fomos além por livre decisão nossa, sendo detentores de algumas virtudes e ainda donos de uma gama incensurável de defeitos a serem corrigidos.

Fazendo um balanço geral da nossa vida podemos perceber, nitidamente, que temos muito mais a conquistar do que já conquistamos, pois que os dias de serenidade que sempre almejamos ainda não chegaram. No entanto, vivemos tempos de dores e aflições, de angústias e inseguranças, o que bem reflete o estado de insatisfação e inferioridade que segue conosco, nascedouro da ambiência infeliz que nos envolve.

Na realidade, não somos criaturas acabadas, mas sim seres que rumam à perfeição, conforme as determinações do sítio código divino, que possibilita a cada um chegar à meta proposta quando bem entender.

Sabendo disso e convictos de que os recursos estão disponíveis ao nosso redor, será interessante não perder mais tempo, partindo imediatamente na direção da paz que queremos e da felicidade que tanto sonhamos.

Nada, obviamente, nos será oferecido de forma gratuita, mas tudo nos chegará às mãos na proporção do nosso empenho e dedicação em progredir.

Ensinou-nos Paulo de Tarso que "será preciso que matem os homem velho que ainda habita

dentro de nós, permitindo o nascimento de um homem novo" (Paulo - Efésios, 4:17-32). Esse "homem velho", até o momento, ainda não conseguiu a vida de sublimidade e equilíbrio que buscamos. Assim, indispensável refletir, maduramente, sobre o surgimento desse "homem novo", atrelado aos verdadeiros princípios da moralidade, dignidade e honradez, e que realmente tenha interesse em conviver com a solidariedade, fraternidade e justiça, no âmbito social em que vivemos.

Indispensável e sumamente importante nunca olvidar que somos o que fazemos de nós até agora. Temos, portanto, os méritos das vitórias alcançadas ao longo do tempo, e, obviamente, a responsabilidade pelos fracassos que surgiram em nosso caminho.

Somos o que somos mediante as escolhas e as deliberações que livremente fizemos. Em momento algum fomos constrangidos ou impedidos de realizar alguma coisa contra a nossa vontade. As Leis Divinas sempre atuaram na defesa dos nossos interesses e anseios. Por certo, ante o quadro sofrível que vivemos, podemos concluir que nossa maturidade insipiente foi a responsável pelas desditas da atualidade.

Mas continuamos livres, e se não é possível modificar o nosso passado, sem dúvida, temos plenas condições de alterar o presente, projetando um futuro promissor.

As notáveis lições de Jesus Cristo há 2 mil anos estão conosco. "Eu sou o caminho, a verdade e a vida; ninguém vai ao Pai, senão por mim" (Jesus - João, 14:6). Esse, certamente, é o roteiro. Qualquer outra direção a seguir, será, incontestavelmente, a direção do equívoco.

Refletamos...



Waldemar Aparecido Cuiin (wcuin@folhaespirita.com.br) é administrador de empresas, escritor e pres. da Associação Beneficente Irmão Mariano Dias, em Votuporanga (SP)

### O susto

Eu não acreditava em espíritos, mas, ao dobrar à direita na estrada gramada, entre duas elevações, levelo o maior susto da vida. Em frente à robusta árvore à esquerda avistei uma pessoa que me fitava.

Está preocupado com a maneira de beber de alguém?

**O AL-ANON PODE TE AJUDAR!**

Grupos Familiares Al-Anon

Grupo Guarani  
Rua dos Jornaleiros, 201-A  
Johannesburg  
Reuniões Terças e Sábados das 18h às 20h  
Serviço de Informações "SIPALANON" (11) 3228.7425  
www.al-anon.org.br

AJUDA PARA FAMILIARES E AMIGOS DE ALCOÓLICOS

REDE BOA NOVA DE RÁDIO, A COMUNICAÇÃO EM PROL DE UM PLANETA DE REGENERAÇÃO.

Sintonias Via Rádio

Grande São Paulo	Rádio Boa Nova 1430 AM
Sorocaba e Reg. Sorocaba	Rádio Boa Nova 1600 AM
Mirassol - SP	Rádio Boa Nova 1140 AM
Sul de MG (SP e Sul de RJ)	Rádio Cruzeiro RC Vale 720 AM
Jaraguá e J. Foz de Iguaçu - PR	Rádio Cidade 870 AM

Sintonias Via Parabolica

Paraná (Paraná)	Paraná (Paraná)
Paraná (Paraná)	Paraná (Paraná)

Rádio Via Internet

www.radiobonova.com.br - Ouça (ao vivo) - Dê-las (gratuito)

rede@radiobonova.com.br  
(11) 2457.7000 - 0800 879 50 11

## ‘Mamãe Clory’ parte e deixa obra-modelo



ISMAEL GOBBO / CLÁUDIA SANTOS

Em 21 de novembro, Clory Fagundes de Marques, a “Mamãe Clory”, retornou, aos 94 anos, à Pátria Espiritual. Mas a semente plantada por ela, que rendeu muitos frutos em décadas de trabalho, continua e continuará dando frutos, graças ao empenho de pessoas que sempre a ajudaram a escrever a história da Associação Cristã Verdade e Luz (ACVL), internacionalmente conhecida como “Lar da Mamãe Clory”. “Continuamos empenhados no trabalho construído por ela, sem sobressaltos e com a confiança no futuro e na espiritualidade, que nunca nos desamparou”, declara César Luiz Fagundes Marques, um dos filhos de Clory e presidente da entidade.

Clory era a filha mais velha de 15 filhos de Athaliba Fagundes e Maria da Glória Blanco Fagundes. Nasceu em Alegrete (RS), em 6 de junho de 1919, e, em 1922, seus pais, com outras famílias gaúchas, migraram para o Estado de Mato Grosso, instalando-se na Fazenda Solidão, dedicando-se à agricultura e criação de gado. Identificada com o espírito filantrópico do pai, na mais tenra idade, ajudava-o a socorrer os necessitados da Cabeceira do Apa, um vilarejo pobre, nas proximidades da fazenda.

Aos 18 anos, matriculou-se no colégio Nossa Senhora Auxiliadora, em Campo Grande, capital de Mato Grosso do Sul, para realizar o maior sonho de sua vida: estudar! “Mas, 15 dias depois, ela deixou a escola porque sua mãe havia ficado muito doente e, como filha mais velha, precisava cuidar da numerosa família”, conta Marques, médico que se dedica à obra da mãe desde os 17 anos. “Sua sabedoria, comprovada por nós, certamente veio de sua inteligência privilegiada e do alto grau de espiritualidade. Ela sempre foi espírita e tinha uma mediunidade extraordinária. Episódios de sua vida nos dão conta desse fato”, afirma.

### O início de uma história

Quatro anos depois, com 22 anos, Clory casou-se com o também gaúcho Orestes Vieira Marques e foram viver na pobre vila de Cabeceira do Apa, no município de Ponta Porã (MS). Com apenas oito dias de casada, portanto antes do nascimento de seus três filhos consanguíneos, foi colocada à porta de sua casa a primeira das crianças que, no decorrer de sua vida, iriam fazer dela a “Mamãe Clory”.

Depois de viverem em Ponta Porã e posteriormente Jardim, cidades do Mato Grosso do Sul, a família veio para Lins, no interior de São Paulo, e, em 1948, mudou-se para Andradina, também no interior do Estado. Na ocasião, já contava com oito “filhos”. Foram 21 anos na cidade, com dedicação à atividade hoteleira. Porém, pensando na formação escolar de seus filhos e nas oportunidades de trabalho, em 1969 mudaram-se para São Bernardo do Campo (SP), no bairro Pauliceia.

“A cidade entrou em alvoroço com aquela mulher destemida, que, na ocasião, já cuidava de 87 crianças. Elas ocupavam as vagas existentes nas escolas públicas do bairro e muitos moradores achavam que elas preteriam, aparentemente, os filhos dos antigos habitantes da localidade. Reconhecendo, porém, o mérito do seu trabalho, a população de São Bernardo do Campo começou a ajudá-la, entregando-lhe doações, sobretudo roupas e mantimentos”, lembra Marques. Algum tempo depois, “Mamãe Clory” instalou-se, definitivamente, no bairro Assunção, em terreno próprio, onde construiu, ao longo de sete anos, a sede da Associação Cristã Verdade e Luz.

A instituição, que conta com diretoria composta por sete membros, cinco deles da sociedade civil e dois também filhos de Clory, é uma entidade filantrópica, sem fins lucrativos, composta por inúmeros setores. Presta assistência a crianças, adolescentes, idosos, gestante e desenvolve muitos outros trabalhos de auxílio aos necessitados. “Temos berçário, creche, centro de juventude, cursos de gestante, coral, entre outras atividades, assim como um centro espírita como apoio espiritual”, lembra. Segundo Marques, o grande objetivo da entidade sempre foi e será o de amparar os necessitados. “Com certeza, vamos continuar essa obra que é de todos nós”, finaliza.

Quem quiser conhecer mais sobre o trabalho da Associação Cristã Verdade e Luz – Lar da Mamãe Clory deve se dirigir à Rua Francisco Visentainer, 438, bairro Assunção, São Bernardo do Campo (SP). A entidade aceita todo tipo de doação, assim como o apoio de voluntários. Outras informações pelos telefones (11) 4109-8045 e 4109-2773 ou e-mail [diretoria@mamaeclory.org.br](mailto:diretoria@mamaeclory.org.br)



1



2

1 - Em 1968 Clory e o marido obtiveram ascensão financeira e angariaram recursos no ramo hoteleiro para sustentar e educar os 87 filhos

2 - Mamãe Clory alimenta bezerro na companhia dos filhos, em 1969. Ela sempre aproveitava oportunidades para levar ensinamentos a todos

3 - Em 1977 Mamãe Clory posa feliz com os filhos para foto em obra para ampliação da Associação Cristã Verdade e Luz ou Lar que leva seu nome



3



### Outras atividades desenvolvidas

- ✓ Crianças de 2 a 4 anos ficam na creche por período integral (das 7h às 17h). A partir de 4 anos ficam meio período no Lar e o restante do dia frequentam escolas públicas da região. São assistidas em regime de creche 160 crianças. As assistidas nesse regime fazem quatro refeições diárias: café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.
- ✓ Abrigo para idosos – Originalmente voltada para o abrigo de menores carentes e desamparados, a associação viu baterem à sua porta inúmeros idosos, igualmente necessitados. Foi assim que passou a oferecer um sistema de auxílio alimentar, vestuário e medicamentos e criou um abrigo para os que não tinham família.
- ✓ Oficinas – A entidade oferece ainda oficinas de trabalho, que geram receitas e ainda servem de oficinas de aprendizagem profissional para adultos e adolescentes da comunidade, que são remunerados pelo seu trabalho. São elas: gráfica, usina de reciclagem, padaria, feirão permanente, sebo, antiquário, mercado de móveis, floricultura.