

revista **sermão**



**UMA VIDA DEDICADA  
A UM PROJETO DE  
VIDA VERDADEIRA**

**SAÚDE**  
VACINAS DO CORPO  
E DA ALMA

**EDUCAÇÃO**  
EVANGELHOTERAPIA

15º Congresso Espírita do Estado do Espírito Santo

# AMAR

*vale a pena*

Sinais dos tempos: cuidar de si, cuidar do outro, cuidar do planeta

*Save  
The  
Date*

8 e 9 de junho de 2024  
Centro de Convenções de Vitória



**08/10/23**  
**8h30 às 12h**  
Evento Híbrido

**6º Fórum de**  
**Ciência Espírita**  
**2023**



**Vida após a morte**  
**Humberto Schubert Coelho**

Participação Presencial: Auditório da FEES  
Rua Álvaro Sarlo, 35 - Ilha de Santa Maria, Vitória/ES - 29051-100  
Participação Online via Zoom

**Faça sua inscrição!**

**VEM AÍ:**

# CALENDÁRIO 2023

**CLIQUE AQUI** para ver o calendário completo de setembro e outubro.

Acompanhe-nos nas redes sociais

 Federação Espírita do Estado do ES  feees\_oficial

**Presidente**  
Fabiano Santos

**Vice-Presidente de Administração**  
Adelson Nascimento

**Vice-Presidente de Unificação**  
Celmo de Freitas

**Vice-Presidente de Educação Espírita**  
Jacqueline Damasceno de Castro Barros

**Vice-Presidente de Doutrina**  
Lucia Catabriga

**Editora Responsável**

Michele Carasso

**Conselho Editorial**

Fabiano Santos, Michele Carasso, José Ricardo do Canto Lirio, Dalva Silva Souza e Michelle Sales e Silva

**Jornalista Responsável**

Michelle Sales e Silva - 2893-ES

**Revisão Ortográfica**

Dalva Silva Souza

**Diagramação, layout e arte final**

SOMA Soluções em Marketing

**Distribuição digital**

[www.fees.org.br/informativos/senda](http://www.fees.org.br/informativos/senda)

**Revista A Senda**

Veículo de comunicação da Federação Espírita do Estado do Espírito Santo (FEEES)

**Área Estratégica de Comunicação Social Espírita**

Michelle Sales e Silva

[www.fees.org.br](http://www.fees.org.br)

Rua Álvaro Sarlo, 35 - Ilha de Santa Maria - Vitória - ES | 29051-100  
Tel.: 27 3222-7551



## EDITORIAL

Chegamos à penúltima edição do ano com a revista super-rica em matérias especiais escritas por convidados de todo o Brasil. Com certeza, vale a leitura e o compartilhamento.

É a chegada da primavera, em setembro, com todo o seu colorido e seus aromas! A celebração da pátria em sua comemoração da independência, focalizada na mensagem mediúnica que serve de alerta e não podia faltar!

Em outubro, vamos comemorar Allan Kardec! Para isso, convidamos a querida companheira de doutrina, Milena Cossio, para nos presentear com a matéria de capa “**Uma vida dedicada a um projeto de vida verdadeira**”.

Publicamos uma entrevista pra lá de interessante que fiz pessoalmente com Alcione Albuquerque, durante o Mednesp, sobre os Desafios Afetivos e Sociais.

Em EDUCAÇÃO, o foco é sobre Evangelhoterapia... Já ouviu falar? Pois é, estamos precisando muito de nos evangelizar, então, *bora* ler e agir? Matéria escrita por Arismar León.

Como amor não pode nunca faltar, para a coluna UNIFICAÇÃO, convidamos Alejandro Veras, para escrever a matéria que ficou excelente: *O sentido da dor e o caminho do amor*. Tenho certeza de que você vai amar!

E tem muito mais nesta edição de A Senda. Vamos ler, estudar, refletir e praticar todo o amor que está em nossos corações.

Inspire-se com a leitura e compartilhe com as pessoas que são importantes para você! Até a próxima edição!

Abraço fraterno,

Michele Carasso  
Editora Responsável

06

## UNIFICAÇÃO

O Sentido da dor e o caminho do amor

08

## ATUALIDADES

Espiritualidade e redução de riscos

11

## SUGESTÃO DE LEITURA CORAÇÃO

12

## GESTÃO

As crianças em um mundo tecnológico e pós-pandemia

14

## CAPA

Uma vida dedicada a um projeto de vida verdadeira

17

## ENTREVISTA

Alcione Albuquerque

20

## ACONTECEU

22

## SAÚDE

Vacinas do corpo e da alma

24

## EDUCAÇÃO

Evangelhoterapia

26

## MENSAGEM

27

## NOTÍCIAS





Alejandro Veras



## O SENTIDO DA DOR E O CAMINHO DO AMOR

O princípio inteligente, entre o “átomo e o arcanjo”, enfrenta apoteótica jornada de ilimitadas experiências, adquirindo e desenvolvendo potências. Inicia, em determinado momento, processo de “humanização” o qual se caracteriza por longo processo de individuação, tal qual colocado pela benfeitora Joanna de ngelis. Até alcançar as altas esferas cósmicas, o Ser tem como importante aliada a dor, sendo conduzido em essência pela “(...) mais universal, mais admirável e mais misteriosa de todas as forças cósmicas”, o Amor, segundo o teólogo e filósofo francês Teilhard de Chardin.

Assim, a dor é potência a se manifestar no caminho do Ser em trânsito à perfeição relativa perante Deus. Permeia suas ações, possibilitando que desperte para a realidade profunda da vida, apresentando-se, segundo Léon Denis, como

“Lei de equilíbrio e educação”. Nesse sentido, dor também é manifestação divina de Amor, burilando o Espírito pelas lutas que o alçam a voos cada vez maiores. Tal qual coloca um dos filósofos do Espiritismo, José Herculano Pires, o Espírito foi criado para o “alto voo das águias e não para o esvoaçar das borboletas”. Voar como águia exige desafios maiores na longa jornada da existência.

A águia, seja como símbolo das dilatadas potências intelectuais ou do sentimento e / ou de ambas, não nasce “águia”, mas se faz “águia”. É produto de seculares trabalhos. É, sim, de alguma forma, a coroação da dor como potência da Alma. Faz vibrar e inspira nobres sentimentos, além de intensificar a emoção, proporcionando o desenvolvimento das asas da sabedoria e do amor, conforme assevera Emmanuel. A dor guarda o sentido profundo da

vida em que reside a conquista da transcendência, o princípio do aperfeiçoamento íntimo.

Não com isso, é ilegítimo sanar os excessos que limitam o indivíduo no seu andar. Os excessos se apresentam no desespero de não compreender a mensagem profunda do fato ou fatos dolorosos os quais guardam mecanismos pedagógicos do Altíssimo. Daí, entender-se que não existe o caminhar pelo Amor ou pela Dor, sempre se caminha pelo Amor. Somos conduzidos por essa força cósmica, pois “Deus é Amor” e Nele vivemos, nos movemos e existimos. Ainda Chardin afirma que “(...) no dia em que o ser humano aprender a lidar com a energia do amor, este conhecimento será tão importante como foi a descoberta do fogo.”

No entanto, é natural, compreensível e até esperado que a criatura, em seu

processo de crescimento, momentaneamente, crie ruídos na relação com o Deus que o habita, e a dor surja como meio de reconectá-lo. Persistir nos caminhos sinuosos da vida intensifica os processos dolorosos e outros elementos somam-se, aumentando sofrimentos. Um deles, já citado, é o desespero, mas raiva, ódio, indiferença também dificultam a possibilidade de extrair o aprendizado maior para o Espírito. Faz-se necessário, nesses momentos, utilizar recursos terapêuticos que alcancem a Alma, aliviando-a e a consolando.

Aliviar e consolar são aspectos basilares do Evangelho de Deus, tendo em Jesus Seu representante maior e referência única de guia e modelo. Nas Leis Universais materializadas e manifestas na “Boa Nova”, tem-se o verdadeiro alimento da Alma que acalma os corações em profundo sofrimento. Extrai-se, pela genuína vivência do Evangelho, o verdadeiro sentido da vida. Isso, dado que o ser humano, o Espírito imortal é, essencialmente, um buscador de sentido. Há propósito na existência e cabe ao Ser, no seu

transcurso, encontrá-lo.

O psiquiatra austríaco Viktor Frankl afirma que “se a vida tem sentido, a dor também o tem” e que o ser humano está “sempre orientado para algo que o transcende, seja um sentido a realizar, seja uma pessoa a encontrar”. Todos os seres, assim, têm algo a executar, exercer ou implementar, devendo ir além de si mesmo, descobrindo valores que o ajudem a viver em consonância com sua essência. Isso se dá por meio do encontro, da relação com o outro, pois “a evolução é coletiva”, embora entenda-se que “o esforço é individual”, tal qual afirmado por Emmanuel.

A vida é se encontrar com o outro, consigo mesmo e com Deus, que nos habita. Nos encontros e, portanto, relacionamentos, surgem as dificuldades, os atritos que provocam a dor e o sofrimento, porém acima de tudo, é pelo encontro que se aprende o valor do Amor. É pelo caminho do amor, percebendo o sentido da vida e da dor, que se realiza o projeto maior do Espírito. Nesse caminho do Amor, Jesus é o paradigma, é o protótipo e consolador maior. “Bem-

aventurados os aflitos”, bem-aventurados os que amam...

---

KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos. 93 ed. Brasília, DF: FEB, 2013.

KARDEC, Allan. O Evangelho segundo o Espiritismo. 131 ed. Brasília, DF: FEB, 2013.

GRÜN, A; HÜTHER, G; HOSANG, M; Amar é a única revolução. Petrópolis, RJ: Vozes, 2019.

DENIS, Leon. O Problema do Ser, do Destino e da Dor. Brasília, DF: FEB: 2013

EMMANUEL (Espírito). Roteiro. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. 13 ed. Brasília, DF: FEB, 2013.

**SOMA**  
SOLUÇÕES EM MARKETING

*Sabe como funciona o*  
**Cliente Espião?**

f i smpresoma 📞 27 99871.2304



Wilson Ayub



## AVANÇANDO NO TRATAMENTO DAS DOENÇAS DO CORAÇÃO

Estamos atravessando uma época em que a humanidade padece de uma verdadeira desnutrição afetiva, repercutindo diretamente na saúde do coração. Precisamos refletir sobre este modelo social desumano, frio e insensível em que vivemos. Não é por acaso que estamos vivenciando uma verdadeira epidemia de doenças do coração.

Convivemos numa sociedade na qual, desafortunadamente, ainda imperam os valores de ordem material, superficiais, voláteis e rasos de sentimentos e de emoções. Tudo é realizado com pressa e agitação, sem desfrutarmos das coisas essenciais da vida, que são a amizade, o bem-querer e a generosidade entre as pessoas.

Aí vem um vírus, uma minúscula partícula de RNA, e nos coloca de joelhos perante nossa arrogância e prepotência, obrigando-nos a nos recolhermos na nossa pequenez. Chega! Pare um

pouquinho! Dê um tempo para você! Deixe de viver somente para fora e volte-se para dentro! Ouça os clamores internos da sua alma! Esse é o convite que nos foi feito, mas que, infelizmente, muitos ainda não escutaram.

O recolhimento íntimo que a pandemia nos proporcionou, que, para uns, foi motivo de estresse; para outros, possibilitou um tempo precioso na companhia de si mesmo, permitindo uma maior reflexão sobre quem somos e o que estamos fazendo da nossa existência. Estávamos distraídos com as coisas externas, com ocupações sociais, com trabalho em excesso, com viagens, com compras e com outros atrativos da sociedade moderna, quando, de repente, fomos convidados para um contato maior com o amigo sublime que temos dentro de nós.

“Desperta, ó tu que dormes!” é o convite que Paulo faz na Carta aos Efésios (Efésios, 5:14),

que é extremamente válido nos dias de hoje. Paulo fala da insensibilidade às coisas do espírito, da paz ilusória decorrente da exterioridade, com seus atrativos e anestésicos da alma.

O afastamento de si mesmo dificulta o processo de autoaceitação, pois, para se aceitar, é preciso se conhecer, tanto com suas qualidades, como também com seus vícios e imperfeições.

Por sua vez, essa dificuldade paraseaceitare, por conseguinte, se amar, desarmoniza as energias do centro energético ligado ao coração. Esse núcleo de forças espirituais, localizado no nosso corpo perispiritual, está relacionado com o desenvolvimento da nossa energia amorosa e do nosso mundo afetivo.

Para equilibrar o Centro Cardíaco, é fundamental investir no amor incondicional, com aceitação plena, sem julgamentos ou exigências,

tanto em relação a nós mesmos, como em relação aos outros.

Por aí, entendemos por que a carência de afeto e de intimidade com o próximo, a hostilidade, a raiva, o ressentimento, a dificuldade de perdoar e, acima de tudo, a incapacidade de amar e de receber amor têm sido considerados atualmente como fator de risco para doenças do coração.

É digno de nota que as doenças cardiovasculares (infarto do miocárdio e AVC) representam a maior causa de mortalidade no mundo atual, sendo responsáveis por cerca de 1/3 de todas as mortes. Chama atenção o fato de que, por mais que tenhamos evoluído na área de diagnóstico e tratamento, pouco avançamos na redução da taxa de mortalidade por essas doenças nos países em desenvolvimento como o Brasil.

Daí surge uma grande interrogação: será que estamos tratando e prevenindo realmente todos os fatores envolvidos nas doenças cardiovasculares? Será que não existe algo mais a fazer? Será que não estamos negligenciando os fatores emocionais e espirituais?

A depressão, por exemplo, praticamente duplica o risco de doença coronariana. RUBERMAN et al. (1984) demonstraram uma clara associação entre a incidência de infarto do miocárdio e níveis elevados de estresse e isolamento social.

Segundo ORNISH (1995), médico cardiologista norte-americano, a sensação de isolamento afetivo e de solidão está entre as principais causas de estresse crônico e de doenças cardíacas. Essa sensação de distanciamento não é somente em relação aos outros, mas principalmente no que diz respeito a nós mesmos e a um Poder Superior. Ele então

propõe, como tratamento, cultivar a intimidade e um melhor relacionamento com nós mesmos (intrapessoal), com os outros (interpessoal) e, acima de tudo, com uma Força Superior que nos rege e nos une a tudo e a todos.

Portanto, uma parcela expressiva do nosso estresse não está fora de nós, decorrente das ameaças externas, mas sim, no nosso íntimo, na nossa dificuldade de cultivarmos relacionamentos profundos, de estabelecermos vínculos afetivos e de nos sentirmos próximos uns dos outros, principalmente de nós mesmos. Isso gera o isolamento, o medo e a insegurança que são enormes fontes geradoras de estresse.

Afirma, então, o Dr. Dean Ornish: “Não adianta dilatar somente as artérias do coração (angioplastia), precisamos desobstruir os canais dos nossos sentimentos”.

Em função disso, foi realizada uma meta-análise, avaliando 16 estudos científicos e 181.000 pessoas, com o objetivo de estudar o impacto da solidão e do isolamento social como fatores de risco para doença coronariana e AVC. O resultado foi que o risco de solitários infartarem é 29% mais alto e o de sofrerem um derrame é 32% mais elevado do que os pacientes que mantêm um bom nível de relacionamento social (British Medical Journal, 2016).

Freud (1914) já dizia: “É preciso amar para não adoecer”. Quando estamos com dificuldade para nos amar e nos fechamos em nossas dores emocionais, adoecemos. Por isso, todo processo de cura tem que começar pelo coração, pelo amor a si e ao próximo.

Deepack Chopra (1946), médico indiano radicado nos Estados Unidos, alerta: “Abra

o seu coração antes que um cardiologista o faça por você!”

Hoje, já temos evidências científicas robustas que demonstram uma nítida associação entre a qualidade de nossas conexões sociais e a saúde do nosso coração. Inúmeros estudos científicos vêm demonstrando que quem cultiva boas relações intra e interpessoais tem maior longevidade e melhor qualidade de vida, além de desenvolver menos depressão e doenças, como infarto, arritmia cardíaca e AVC.

Dentre esses, podemos citar um estudo (HOLT-LUNSTAD et al., 2015) que demonstrou que o estado de solidão pode elevar o risco de morte em 29%, além de aumentar o risco de AVC e Alzheimer.



Outro grande estudo realizado na Universidade de Harvard, nos Estados Unidos (Study of Adult Development), procurou responder à seguinte pergunta: o que realmente nos faz felizes? Foram acompanhados 700 estudantes, desde 1938, por um período de 76 anos, sendo considerado o estudo mais longo feito até hoje sobre a felicidade. A pesquisa acompanhou esses jovens, praticamente durante toda a vida, monitorando aspectos físicos, mentais e emocionais. A conclusão, segundo WALDINGER, Robert (2015), diretor do estudo, é que o fator mais importante para nos mantermos felizes e saudáveis

ao longo da vida é a qualidade dos nossos relacionamentos: “O que descobrimos é que, no caso das pessoas mais satisfeitas em seus relacionamentos, mais conectadas ao outro, seu corpo e cérebro permanecem saudáveis por mais tempo”, afirma o psiquiatra americano.

Outro aspecto que sustenta um bom relacionamento é a nossa capacidade de perdoar, tanto aos outros como a nós mesmos. Várias pesquisas têm demonstrado a associação entre uma maior disposição ao perdão com uma menor taxa de doença cardíaca.

Cabe ressaltar um estudo científico que avaliou o efeito da intervenção do perdão na isquemia miocárdica, comprovando que, após 10 meses de acompanhamento, quanto maior a disposição ao perdão, menor a intensidade da isquemia miocárdica (Psychol Health, 2009).

Pesquisadores têm relacionado a prática do perdão e da gratidão com a conquista do bem-estar e da felicidade, tendo como consequência um melhor controle da pressão arterial (Cogn Psychoterapy:

International Quaterly, 2006).

Além do perdão, outros sentimentos positivos tais como a gratidão, o otimismo e a alegria têm-se mostrado benéficos para o coração.

Um Estudo da Universidade de Harvard, publicado no periódico Psychological Bulletin (BOEHM; KUBZANSKY, 2012), concluiu que emoções positivas, como otimismo, satisfação de vida e felicidade reduzem em 50% o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, entre elas o infarto e o AVC.

### O CORAÇÃO E AS POTÊNCIAS DA ALMA

Neste momento de crise, é hora de olharmos mais para nós mesmos, conhecer-nos melhor, aceitar-nos e nos amarmos como filhos de Deus, detentores de toda herança divina, com potencias da alma aguardando a iluminação interior.

Como nos disse Léon Denis, no livro magistral “O Problema do Ser, do Destino e da Dor”:

*É navidaíntima, no desabrochar de nossas potências, de nossas faculdades, de nossas virtudes,*

*que está o manancial das felicidades futuras... Gastamos a vida em coisas banais, improficuas: percorremos o caminho da existência sem nada saber de nós mesmos, das riquezas psíquicas, cuja valorização nos proporcionaria gozos inumeráveis... (DENIS, 1975, p. 311-312)*

Agora, chegou o momento de tomada de decisão, de mobilizar nossa vontade pessoal para despertar nossa consciência. O mundo de regeneração não vai ser imposto de fora para dentro, por um decreto de Deus.

É hora da metamorfose, de mudança e de transformação. Assim como a lagarta se recolhe num casulo, o caminho não é para fora, mas para dentro de nós.

Ingressamos numa nova guerra, porém, desta vez, a luta é interna, é contra a nossa arrogância, a nossa ambição, a nossa indiferença, o nosso orgulho e o nosso egoísmo, enfim, é contra tudo aquilo que nos afasta de Deus e do nosso coração.



# SUGESTÃO DE LEITURA



Antônia Marilene da Silva



Carlos Eduardo Accioly Durgante

## CORAÇÃO:

### CONEXÃO PARA A HARMONIA DA ALMA

O livro nasce depois de uma conversa com Carlos Durgante, diretor do Departamento Editorial da AME- BRASIL e coração amigo que nos estimulou a escrever sobre os temas de cardiologia e espiritualidade. Estávamos entusiasmados com o volume de estudos científicos no campo dos sentimentos, emoções e adoecimento cardiovascular, especialmente após a publicação da Sociedade Brasileira de Cardiologia pelo Departamento de Espiritualidade em Medicina Cardiovascular, trazendo a orientação para o profissional de saúde abordar o assunto em suas consultas.

O título foi inspirado na definição de saúde como harmonia da alma por Emmanuel (Espírito), no livro O Consolador, psicografado por Francisco Cândido Xavier. Os 25 capítulos apresentam os temas expostos nos congressos da AME-BRASIL e Internacional, sendo que a grande maioria se correlacionava com as publicações científicas que demonstravam as evidências dos benefícios de práticas espiritualistas para a saúde.

Apresentamos as emoções positivas e os sentimentos, tais como gratidão, otimismo, esperança, que contribuem para a saúde do sistema cardiovascular e são, na atualidade, terapêutica complementar aos medicamentos, conforme os estudos já realizados que demonstram a liberação dos

neurotransmissores serotonina e dopamina, responsáveis pela sensação de felicidade e bem-estar, pelo sistema neuroendócrino.

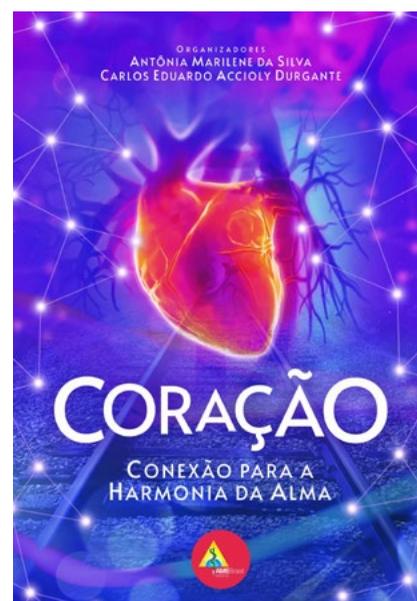
A prática do perdão como fator de melhoria da qualidade de vida e como indicador de saúde cardiovascular tem despertado muito interesse na comunidade científica. A pesquisadora brasileira Suzana Avezun escreveu uma dissertação de mestrado, associando a falta de perdão ao infarto do miocárdio. Outros pesquisadores pelo mundo vêm se debruçando sobre esse tema, demonstrando as áreas cerebrais que são ativadas, quando uma pessoa se dispõe a perdoar, e que são exatamente as áreas responsáveis pela regulação das atividades circulatórias, demonstrando assim o benefício fisiológico do perdão. No capítulo “Perdão e doença coronariana”, salientamos esses artigos e acrescentamos as informações de André Luiz sobre o cérebro triuno, destacando a área pré-frontal como local do juízo moral, essa área é uma das que são estimuladas pela prática do perdão, de acordo com os pesquisadores.

Outro tema fala da irritabilidade e da raiva como fatores de adoecimento cardiovascular, um assunto presente em nossos dias, quando o ser humano sem domínio de suas emoções extravasa suas insatisfações em atitudes agressivas. Como opções para o tratamento, além de

ajuda dos profissionais da saúde mental, trazemos os capítulos que abordam o equilíbrio da conexão corpo-mente: meditação, prece, alimentação saudável, homeopatia e acupuntura.

O livro “Coração conexão para a harmonia da Alma” é uma homenagem minha e do Carlos a nossa sempre presente no coração Dra. Marlene Nobre e suas orientações para escrevermos sobre as informações trazidas por André Luiz nas diferentes especialidades médicas.

Esperamos que todos aqueles que o leiam encontrem não somente os conteúdos técnicos mas, especialmente, um alento para as necessidades da ALMA IMORTAL.





Marcia Léon



## AS CRIANÇAS EM UM MUNDO TECNOLÓGICO E PÓS-PANDEMIA

Estamos vivendo momento de alta relevância na sociedade atual, em todos os países do globo, de grande impacto na vida das famílias e, por isso mesmo, de grande preocupação, quando pensamos na saúde mental e comportamental das crianças, a partir do uso abusivo de telas digitais.

Pelos dados do Ministério da Ciência e Tecnologia, aqui no Brasil, no último ano, houve um aumento de 93% da proporção de crianças e adolescentes de 9 a 17 anos usuários de Internet no país, quando comparado aos 89% das mesmas faixas etárias, em 2019. O maior crescimento aconteceu na região Nordeste e nas áreas rurais do nosso país. O uso intenso de celulares e outras telas cresceu mais entre as idades de 9-10 anos de idade.

Esses dados levaram à criação da expressão Intoxicação Digital, quando nos referimos ao uso abusivo de telas na infância, expressando a quantidade excessiva de informação digital que a criança recebe ao longo do dia,

que a administração da circuitaria cerebral ainda em desenvolvimento não consegue adequadamente elaborar, desencadeando inúmeros sinais e sintomas como crises de ansiedade, dificuldade para dormir, irritabilidade, resistências a admitir frustrações, baixo rendimento escolar, dentre outros.

Desde os anos que antecederam a pandemia, já havia uma grande preocupação da Sociedade Brasileira de Pediatria quanto a essa temática, e foram, então, lançadas inúmeras campanhas para a conscientização das famílias, dos pediatras, das escolas e do público em geral. Campanhas como #Menostela #Maisaúde, #Menos telas # Mais cuidados, #Menos telas, # Mais afeto, #Menos jogos perigosos # Mais saúde foram amplamente divulgadas, justamente para chamar a atenção para a problemática ascendente. Com a pandemia e com a reclusão domiciliar, o que já era estatisticamente alto passou a ser universalmente grande, agora, em toda a casa planetária.

Pensando no público envolvido, que são as crianças, a nossa preocupação aumenta mais ainda, quando verificamos uma escalada crescente de algumas situações, tais como o aumento da vontade de consumir, pois, os jogos e vídeos infantis sempre estão atrelados a propagandas que estimulam o consumo; não podemos deixar de pensar na rede de pedofilia, que também pode estar inserida neste contexto, e no abuso psicológico que, muitas vezes, causa alterações





podem instruir, mas só o instituto da família pode educar. É por essa razão que a universidade poderá fazer o cidadão, mas somente o lar pode edificar o homem.”

Essa afirmação do benfeitor vem ao encontro do momento atual por que passa a humanidade. Os pais, pelos compromissos assumidos na programação reencarnatória, são guardiões de seus filhos, são responsáveis diretos pelo bem que fizeram, mas também pelo bem que deixaram de fazer aos pequeninos.

Os laços de família, como descrito em O Evangelho Segundo o Espiritismo, convidam a estas reflexões. Os espíritos, ao adquirirem a oportunidade de estarem em uma nova experiência reencarnatória, reclamam atenção, cuidado, afeto, presença, respeito e, acima de tudo, evangelização. Os pais são os primeiros evangelizadores no lato sensu de seus filhos e, para isso, mantêm a responsabilidade de ensinarem pelo exemplo, daí convidarmos a todos para a campanha estimulada por nós pediatras espíritas: #Semabusos #MaisSaúde #Maisfamília.

comportamentais importantes.

Ainda nos lembramos de que, pelo uso e abuso das telas, os processos obsessivos também não podem ser esquecidos. A Dra. Marlene Nobre, em seu livro *A Obsessão e suas máscaras*, publicado pela editora Folha Espírita, classifica os vários tipos de obsessão, com base na literatura kardequiana e, também, na obra de André Luiz. Nessa classificação, a obsessão telepática com seus efeitos psíquicos produzidos à distância pode trazer consequências devastadoras em todas as pessoas e, a título de possibilidade de nossa parte, pensamos que também possa causar efeitos psíquicos na natureza infantil, pois se trata, em

última instância, de uma Hipnose coletiva, muito bem descrita por André Luiz, no livro *Nos Domínios da Mediunidade*, em que o instrutor Áulus traz a informação sobre o looping mental, a influência recíproca e os fenômenos de interdependência.

Em função de tudo isso, a importância da monitorização da vida das crianças pelos pais e cuidadores, o estabelecimento de ligação afetiva entre si e o cuidado de perto, o que permitirá que essas consequências possam ser amenizadas ou, até mesmo, evitadas.

Emmanuel, em *O Consolador*, diz que “os estabelecimentos de ensino, propriamente do mundo,





Milena Cossio

# ALLAN KARDEC

## UMA VIDA DEDICADA A UM PROJETO DE VIDA VERDADEIRA

Eu me recordo de que, quando tinha 14 anos de idade, tomei conhecimento do texto de autoria de Hilário Silva, pela psicografia de Francisco Cândido Xavier, intitulado Há um século. Nunca mais me esqueci desse texto, contido na obra O Espírito da Verdade, e com frequência o visito em leitura. Nele, temos a história do Senhor Joseph Perrier, que escreve ao Professor Allan Kardec, num ato de gratidão, pois, quando pensava em cometer o suicídio, jogando-se de cima da ponte Marie no Rio Sena, em uma noite fria, na França, esbarrou em um exemplar da obra O Livro dos Espíritos, que se encontrava no parapeito da ponte, livro que chamou a sua atenção pelo título, e cuja leitura transformou por completo a sua vida. O fabuloso desta história é que, além de ter transformado a sua vida, a obra encontrada trazia um escrito de alguém que propositadamente havia deixado o livro, com a seguinte frase escrita em sua primeira página: “Esta obra salvou a minha vida”, e, naquele momento, salvava outra vida também.

O Senhor Joseph, que pensara em tirar a própria vida física, movido pela dor da separação de sua esposa amada que havia desencarnado, encontrava, na Doutrina dos Espíritos, uma razão verdadeira para seguir: a descoberta da existência real que vai muito além da vida física. Diante de tamanho conhecimento que se abria para ele, em um ato de gratidão, escreve ao Codificador Allan Kardec, relatando a sua história e pedindo ao professor que jamais desistisse de sua missão de despertar consciências.

Movidos pelo mesmo

espírito do senhor Joseph, ou seja, por aquilo que é, ao mesmo tempo, emoção, sentimento e atitude de vida – a gratidão, escrevemos este texto, relembrando a proximidade da data do nascimento na matéria, em sua reencarnação como Allan Kardec, pseudônimo utilizado pelo Professor Hippolyte Léon Denizard Rivail, nascido em 03 de outubro de 1804, na cidade de Lyon, França. Naquele 03 de outubro, o mundo não fazia ideia da nova era que se aproximava com a chegada do missionário enviado por Jesus.

Quando falamos em gratidão, é importante que tenhamos bem claro que não se trata de uma gratidão vazia, aquela que simplesmente expressamos sem uma vivência real, como se fosse um agradecimento por formalidade; nem tampouco de uma gratidão passiva, ou seja, aquela que sentimos em decorrência de algum benefício que recebemos, ou ainda que seja fruto de algum esforço que tenhamos realizado e, em decorrência do qual, tivemos um resultado positivo para nós. Falamos, sim, de algo maior, de um sentimento que se torna uma atitude de vida, falamos da gratidão ativa, ou seja, aquela pela qual procuramos constantemente identificar o valor de tudo que temos na vida, de tudo que nos cerca e que nos permite uma vida maior, pois que nos leva para condições de vida moral mais ampla.

A nossa gratidão ao professor Allan Kardec existe e se manifesta pelo reconhecimento dos valores morais mais amplos que todos os dias nos permitem uma vida maior, vida que vai além dos limites sensoriais do corpo material, integrante do mundo das formas materiais,

levando-nos a uma vivência que é a existência real propriamente dita: nossa condição de seres espirituais. No Evangelho de Jesus segundo Mateus, no capítulo 7, versículo 20, o Mestre nos ensina: “Portanto, pelos seus frutos os conhecereis”.

Sabemos que, diante da nossa condição na escala da evolução espiritual, não temos autoridade moral para analisar o Codificador, mas, segundo o ensino de Jesus, por observarmos a obra do Codificador e seu poder transformador das consciências humanas, podemos perceber o diferente e sublime existente, pois quem teria a capacidade de receber, organizar e conduzir tamanha Doutrina libertadora, se não fosse dotado de tamanha condição moral? Ao fazer essa pergunta, é como se recordássemos Nicodemos ao encontrar o Cristo, conforme descrito no Evangelho segundo João, no capítulo 03, versículo 2: “Mestre, sabemos que ensinas da parte de Deus, pois ninguém pode realizar os sinais miraculosos que estás fazendo, se Deus não estiver com ele”. Percebemos uma postura diferente no Codificador e vamos ficando cada vez mais admirados, à medida que vamos conhecendo mais profundamente o seu trabalho de codificação da Doutrina Espírita, que é obra do Cristo.

No livro Obras Póstumas, vemos o professor relatar o seu trabalho, os primeiros contatos com os Espíritos, as primeiras reuniões mediúnicas, a ciência do trabalho a ser realizado, as suas lutas silenciosas e diárias e, acima de tudo, o cuidado com cada detalhe do trabalho, sabedor da sua responsabilidade junto a Jesus. O projeto da Doutrina Espírita é

um projeto de Jesus, o Consolador Prometido pelo Mestre, a iluminar as nossas cabeças, revelando-nos o que não conseguimos absorver, quando o Cristo aqui esteve encarnado.

Em fazendo apenas essa análise, conseguimos observar a grandeza do professor Allan Kardec, pois que, num diálogo praticamente direto com Jesus e toda a plêiade de Espíritos que integram a falange d'Ele, durante a organização da Codificação Espírita, trouxe ao mundo o saber do Espírito. Aliás, encontros esses relatados também no livro Obras Póstumas e registrados com imenso cuidado e zelo pelo Codificador.

Com a Doutrina Espírita, de imediato, descobrimos que somos Espíritos imortais e que estamos aqui em processo de evolução moral por meio das experiências que as vicissitudes da vida humana têm a nos oferecer, bem como, ao mesmo tempo em que vamos evoluindo individualmente, colaboramos para a evolução do planeta onde nos encontramos. Descobrimos a Justiça e o Amor absolutos de Deus, nosso Pai.

Com o Codificador Allan Kardec, descobrimos a postura verdadeira daquele que é, ao mesmo tempo, aprendiz e trabalhador da Seara do Mestre Jesus, e, então, ao mesmo tempo em que recebemos os livros da Codificação Espírita, que são os ensinamentos dos códigos morais ensinados por Jesus a partir da Lei Divina, recebemos também os reflexos do exemplo do verdadeiro seguidor de Jesus.

Como não observarmos o cuidado do Codificador em não refutar as experiências dos primeiros contatos com os Espíritos, que se comunicavam por meio das mesas girantes, mas não se deixar envolver pelo comportamento leviano de espetáculo a ser visto sem maior compromisso? Não. Aquele que



é considerado o bom senso em pessoa, propôs-se a entender o que existia por trás daquelas mesas que giravam e batiam como que querendo transmitir uma mensagem. O que havia por trás daquelas mesas? Quem as manipulava? Uma mesa por si só é um ser inanimado, portanto

desprovido de inteligência.

A partir do que, inicialmente, foi tratado de forma leviana e que era motivo de entretenimento, acontecia a comunicação com os chamados “mortos”. E aqui começa a observação de uma vida dedicada a um Projeto Divino, pois cada passo dado foi no sentido

do cuidado com o conhecimento novo que despertaria os homens para a sua realidade de existência verdadeira, a condição de seres espirituais, filhos de um Deus justo e amoroso.

Conhecer a Doutrina Espírita é como conhecer um belíssimo jardim contendo muitas flores que se encaixam num mosaico de cores harmoniosamente e cuidadosamente escolhidas, para preencher aquele espaço que antes era vazio e continha apenas terra. Olhamos para o jardim e pensamos: quem é o jardineiro? Quanta dedicação e tempo destinado ao cuidado deste jardim!

São cinco as flores básicas que compõem o Jardim da nossa consciência espírita: O Livro dos Espíritos, O Livro dos Médiuns, O Evangelho segundo o Espiritismo, O Céu e o Inferno e A Gênese. Sabemos que o dono desse Jardim é Deus e que o Jardineiro Maior é Jesus, que contou e conta com o auxiliar amoroso e dedicado, que regou as plantas e cuidou de cada detalhe, para que tivéssemos ensinamentos de Vida Eterna, materializados no mundo das formas, permitindo que todo aquele que desejasse vida nova, pudesse acessá-la de forma simples e imediata.

O Codificador não mediou esforços, desde os materiais até os mais importantes: a vigilância na missão, a fidelidade a Jesus, a perseverança no caminho e a caridade incessante, pois que seu trabalho é todo destinado ao

próximo, ou próximos, que somos todos nós, Espíritos sedentos do conhecimento da Lei Divina, para que possamos caminhar com segurança ao encontro de Deus. Daí, a frase ensinada pelo professor Allan Kardec: “Fora da Caridade não há salvação”.

Quando descobrimos o processo de elaboração e organização da Doutrina Espírita, percebemos o suor do Codificador no sentido do zelo com cada ensino e experiência com os Espíritos. A própria elaboração de O Livro dos Espíritos nos fala disso, pois quem teria cuidado maior de elaborar a mesma pergunta para diversos médiuns espalhados pela face da Terra e que não tinham contato entre si, para, desse trabalho, colher a resposta comum a todos, dentro da mais perfeita sintonia e lógica? Somente alguém comprometido verdadeiramente com a causa demonstraria tamanho cuidado.

Por isso, recordamos Jesus, quando nos diz: “Deixo-vos a Paz, a minha Paz vos dou”. Jesus não deixava, em seu Evangelho, escrito pelos quatro evangelistas, apenas um manual da Lei Divina, mas deixava o Seu exemplo pela fala e principalmente pelas ações, que foram transcritas pelos apóstolos. A Paz de Deus: a Lei; a Paz de Jesus: a vivência da Lei de Deus. O Codificador Allan Kardec segue o exemplo do Mestre. Ele nos deixa a Doutrina dos Espíritos, materializada nos livros básicos da Codificação e nos deixa também o

seu exemplo de conduta diante da Doutrina, diante do Evangelho de Jesus.

Por fim, a nossa gratidão ao professor Allan Kardec, por nos mostrar o caminho que nos leva todos os dias a uma vida maior, permitindo-nos existir, não por simplesmente existir, mas porque vamos descobrindo e entendendo a finalidade da nossa existência e, portanto, somos chamados todos os dias às ações transformadoras da nossa caminhada para melhor, moralmente falando.

Descobrimos, então, que o nosso sentimento não pode ser apenas de um agradecimento, mas da Gratidão sincera e maior, que se traduz em descobrir o Jardim Florido das Leis Divinas, manifestado nas Obras da Codificação, contemplar esse Jardim, procurar conhecer o jardineiro responsável por ele e aprender como plantar e cuidar das flores, auxiliando no cuidado deste imenso Jardim de Vida Eterna.

A nossa Gratidão profunda e ativa ao professor Hippolyte Léon Denizard Rivail – Allan Kardec, pelo exemplo de dedicação ao Senhor, pela fidelidade aos ensinamentos do Mestre e pela vida dedicada a despertar consciências. Que possamos seguir ativamente os passos dele, com a devida observação de tudo que está a nossa volta, vigilantes em nossos pensamentos e sentimentos, buscando a própria transformação e auxiliando na transformação do nosso próximo!

15º Congresso Espírita do Estado do Espírito Santo

**AMAR**  
*vale a pena*

Sinais dos tempos: cuidar de si, cuidar do outro, cuidar do planeta

8 e 9 de junho de 2024

Centro de Convenções de Vitória

feees



Michele Carasso

## DESAFIOS AFETIVOS E SOCIAIS

MICHELE CARASSO ENTREVISTA ALCIONE ALBUQUERQUE

Alcione Reis de Albuquerque é psicóloga, especialista clínica, pós-graduada em ética profissional. Psicografou alguns livros, que foram publicados pela Associação Médica Espírita.



**Sabemos que para educar não existe cartilha e os desafios na educação dos filhos são sempre uma oportunidade de aprendizado para os pais e, ao mesmo tempo, para os filhos. Gostaria que você falasse um pouquinho sobre esses desafios para os dois lados.**

Vamos começar com duas afirmativas: a primeira muito antiga, atribuída a Pestalozzi, que foi professor de Allan Kardec, na época ainda Hippolyte Léon Denizard Rivail. Então, Léon estudando em Yverdun ouviu do Mestre Pestalozzi a seguinte resposta quando ele foi indagado quando devíamos começar a educar uma criança. E ele respondeu, com a sabedoria dele, que 20 anos antes dela nascer. Então, isso significa que a estrutura básica da educação de uma criança vai começar uma geração antes, que é através dos pais. E acho muito interessante quando você coloca na forma de diálogo, um diálogo de aprendizados, porque sem dúvida o filho nos ensina muito. Falo isso com conhecimento de causa porque sou mãe de 06 filhos. Então, eu aprendi muito com os meus filhos, hoje todos adultos. Mas aprendi e aprendo ainda muito com eles, nos desafios, nas provocações que eles fazem e na maneira que eles têm de nos mostrar inclusive as deficiências, que todos nós temos e, por um outro

lado, eu entendo que eu também os desafio bastante, quando eu proponho a eles mudanças, mudanças de comportamento, mudanças de visão de mundo, até pela minha própria atitude no mundo porque, de fato, anda um pouco desmoralizada aquela afirmativa de que o exemplo arrasta, a gente sempre ouviu isso, né? Eu acho que isso merece uma apreciação mais de perto pelo seguinte. Realmente diante da competitividade, todo o contexto social, muitas vezes o seu exemplo fica um tanto quanto diluído, mas não tenha dúvida de que ele tem uma importância primária, que é uma importância do status que a espiritualidade planejou, que é no caso: você é o pai. Então, isso te dá um status daquele exemplo positivo ou negativo, infelizmente, porque pode acontecer. Da mesma forma que "você é a mãe". Acho que vale a pena nós continuarmos persistindo no exemplo. A minha maneira de viver no mundo, de me conduzir no mundo é uma cartilha viva para os meus filhos, para meus alunos, meus clientes, meus amigos. Não somos anônimos. Quando temos o olhar atento para o Evangelho e a gente vai lá na Missão dos Pais em O Evangelho Segundo o Espiritismo, compreendemos que esta missão é de máxima importância. Respondendo, começa da gente!

**Os jovens têm a certeza de que sabem de tudo. Os**

**adultos chegam à conclusão, todos os dias, que não sabem de nada, mas isso é resultado da maturidade, porque nós adultos estamos sempre buscando aprender mais um pouco. O fato de você ter dito que as suas experiências são compartilhadas com seus filhos e as pessoas da sua relação, queria que você falasse um pouco sobre essa questão da maturidade.**

Realmente é preciso que nós pais estejamos melhor preparados e que tenhamos a certeza de que temos um papel importante na vida dos nossos filhos. Primeira coisa é não confundir habilidade com maturidade. O fenômeno do Young Power existiu a vida inteira, mas não tinha esse nome. Na nossa juventude também olhávamos para os nossos pais com pena, como se eles não soubessem nada. Os instrumentos eram outros. A escala de valores hoje é diferente. O foco dos pais é outro, então fica parecendo que eles estão desatentos, estão por fora e tal. E muitas coisas que atribuímos como defeitos dos pais ou dos filhos, são apenas características. O importante é manter o diálogo.

**Voltando aos desafios, temos**

## os desafios afetivos e sociais da juventude. Então, vamos conversar primeiro sobre os afetivos. Quais são os maiores desafios encontrados pelos jovens?

Agora vamos mudar a página, estávamos falando de estrutura, de base. Pai, mãe, pais e mães melhor estruturados, pai e mãe no seu papel, filhos que olham pra esse pai e essa mãe, ainda que incomodados, mas que vêm neles um exemplo a ser seguido ou não, mas que tem algo de positivo aí que os deixam mais seguros. Isso é um ponto.

Aí virando a página, vamos pro contexto. O contexto está muito complicado, por isso a ênfase nessa estrutura. Porque aí você abre a porta da rua e vai pro mundo, você pai, vai pro mundo, você mãe, vai pro mundo, você filho, vai pro mundo e quando você chega no mundo você diz: aqui tem outra linguagem, outra demanda, tem outro chamativo, tem um outro porquê, o que vai acontecer? Eu, pai, mãe, filho, filha, eu vou ter que fazer uma escolha. O que eu quero aqui? E se eu estou muito inseguro, não só por questões de educação, mas por questões que são minhas, da minha individualidade, eu vou dar umas escorregadas. Com relação ao afetivo do jovem, a gente vai ver um modelo da mídia onde o jovem sempre precisa ser perfeito, bem sucedido, dentro dos valores que estão pré-determinados por uma tabela social local. Aí os questionamentos, como você não está com um corpo tão bonito quanto devia estar, você não tem um cabelo tão maravilhoso quanto devia ter, você não tem as roupas que devia usar, não tem o número de seguidores que devia ter, não é um “influencer”, você não sabe se vestir... Enfim, uma série de exigências que não tem nenhum valor de construção mas que podem infelicitar um indivíduo jovem naquele momento. E se o pai e a mãe não estão bem estruturados, eles entram nessa. Vou dar um exemplo que ouvi dia desses. Uma filha pré-adulta, uma moça muito bonita, muito bem formada, morou fora do Brasil, foi com a mãe, uma mulher muito ativa, inteligente, dinâmica e muito exigente. Essa moça está um pouquinho fora do peso dela, porque ela é alta, é grande, então é natural que ela não seja tão magra, mas precisa perder um pouco de peso. A mãe chega e diz que ela está obesa, com obesidade mórbida, fala que ela precisa ir ao psicólogo porque não é possível ficar desse jeito, está policiando o que a filha está comendo. Só que essa moça não tem dezoito anos, ela tem vinte e oito. E a mãe a trata como se ela

tivesse oito anos. Tem uma disfunção aí e tem um conflito no relacionamento, uma infelicidade nessas duas pessoas. Trouxe isso só pra ilustrar como as armadilhas muitas vezes acometem não só o jovem porque o jovem não tem muito a ver com a faixa etária não. Às vezes encontramos adolescentes de 50 anos, completamente adolescentes, pelas atitudes, desejos, necessidades. Então, muitas vezes o desenvolvimento não acompanha a faixa etária. E às vezes você vê um pai e uma mãe enfiando o pé naquele mesmo lugar e ao invés de ser um exemplo de maturidade e segurança para um filho pressiona o filho em cima de valores que não são de sustentação e provocam nos filhos doenças psicológicas. Vou te dar um outro exemplo muito interessante. A filha começa a namorar sério e ocorre um adoecimento no pai. O pai me procurou com um sintoma de impotência sexual, a partir do namoro da filha, ele se sentiu tão absolutamente ameaçado que percebi que algo nesse pai não estava bem resolvido. Estou falando de pai e mãe porque é a base e estou reforçando, mas nós temos que falar também das lideranças porque professor é líder, orientador espiritual de qualquer religião é líder, aquele amigo mais velho é líder, aquele tio é líder. Se esses adultos que deveriam exercer o papel de liderança não estão bem, eles vão reforçar o contexto e o afetivo desse jovem fica muito danificado e muito perdido, sem saber pra que lado vai. E quando eu não sei pra onde vou, qualquer caminho serve. Aí vem o perigo dos excessos, excesso de atividade sexual, excesso de álcool, uso de drogas além de um outro parâmetro, extremo, mas que vai levar às mesmas dificuldades, que é o perfeccionismo do tipo a minha nota tem que ser a melhor da sala, não faço outra coisa a não ser estudar. Tenho um caso assim também de um rapaz de dezoito anos que só estuda, não sai de casa, não pega sol. É um outro extremo. Então, o equilíbrio desde sempre, desde Confúcio, 6.000 a.C, já era um caminho de busca.

Resumindo, os maiores desafios afetivos são as questões de sexualidade, de auto-imagem, de socialização, o “estar no mundo”.

## Agora quero que você me fale um pouco sobre os desafios sociais, de forma geral, para o melhor entendimento de quem está nos lendo.

Os desafios sociais recaem sobre todos nós. São as políticas, os modismos culturais, a “cultura da academia”, a “cultura da gastronomia”, estou colocando cultura entre aspas

porque é aquela coisa do “eu vivo para isso ou aquilo”, quando eu estabeleço o meu sentido de vida para um nicho desse social, eu estou comprometendo a minha saúde mental, minha essência, o que eu vim fazer aqui? Eu me perco de novo. Essas “perdidas” estão muito em volta de nós, tem muito jeito de se perder, mas temos os antídotos...

## Quais são os antídotos para vencer esses desafios?

Primeiro é entender que estamos no momento de transição, eu acho que isso é uma evidência para qualquer nicho religioso, para qualquer filosofia.

A outra coisa que temos que pensar é que precisamos desses valores mais estruturados. E dentro desses valores, falando como professora de ética, a ética primária ela tem dois pressupostos: valores absolutos e valores relativos. Os absolutos são só dois. Todos os demais que nós conhecemos, independente da cultura, são submetidos aos dois primeiros. E esses dois primeiros são: vida e Deus. E ambos se confundem. Então, para uma ética de viver ou para uma ética social ou para uma ética afetiva ou familiar, não tem como fugir. Eu tenho esses dois valores absolutos, Deus e vida, vida e Deus, como quiserem, e todos os demais são relativos em relação aos primeiros. O resgate dos valores absolutos é muito importante! Absoluto significa que não há competição, só isso, não tem nada a ver com absolutismo. Da mesma maneira, quando eu falo de limite, limite significa proteção. A educação de estrutura ela pressupõe valores absolutos e limites claros, limites de proteção. Na medida que eu, ser humano, começo a cessar a importância do viver, a valorização da vida, o respeito à vida, entender que a ciência não consegue explicar tudo, a vida pode ser multiplicada, duplicada, mas não criada, isso é uma evidência científica. E por um outro lado, eu vou verificando como estou, em relação a isso, eu encontro o meu lugar de respirar, de sentir que não existe um acaso, que tem um porquê. E uma outra coisa que está faltando muito para nós que é um olhar de observação, estamos sendo pouco observadores, a gente passa os olhos, mas não vê. Temos que ser observadores do mundo, da vida, de nós próprios, não existe milagre, o milagre já aconteceu. O milagre é “eu estou aqui agora”. Eu faço parte desse fenômeno! Absolutamente, os demais serão relativos a esse.

# #apadrinhe umjovem



A Área de Infância e Juventude da FEEES lança a campanha #apadrinheumjovem, com o objetivo de aproximar o jovem das atividades desenvolvidas pelos diretores de áreas de trabalho das casas e assim o jovem sinta-se integrado e motivado a permanecer nas atividades de trabalho e estudo da casa. É também uma oportunidade única para a troca de experiência e aprendizado entre as gerações, no movimento Espírita.

## Como participar?

Você, DIRIGENTE ESPÍRITA, receberá um link para realizar o cadastro do trabalhador padrinho e do jovem apadrinhado.

Você, JOVEM, procure o seu coordenador de mocidade para saber como se candidatar ao apadrinhamento.

Em caso de dúvidas entre em contato pelo email:  
[aij@feees.org.br](mailto:aij@feees.org.br)

**PARTICIPE!** #apadrinheumjovem



# A CON



Capacitação da Área da Família



Reunião realizada em Colatina com Vices-Presidentes da FEEES e representantes das Casas Espíritas do 2º CRE



Visita de Marco Milani à sede da FEEES

# TECEU



Dia Estadual da  
Confraternização  
Espírita



Semana Espírita do 6º CRE



Vicente Pessoa



## VACINAS DO CORPO E DA ALMA

Ao olhar para o seu braço direito, a maioria das pessoas será capaz de identificar uma cicatriz. Essa cicatriz é resultado da aplicação da vacina BCG, cujo objetivo é proteger contra formas extrapulmonares de tuberculose (que acontecem em órgãos que não os pulmões). Entretanto, apenas pessoas nascidas antes de 1976 serão capazes de identificar cicatriz similar no braço esquerdo. Essa cicatriz é resultado da aplicação da vacina contra a varíola, uma doença viral grave, de alta letalidade, que aterrorizou a humanidade por séculos. O advento da vacina contra a varíola foi tão impactante que erradicou a doença do planeta, mostrando a força desse recurso na prevenção em saúde. Por causa desse sucesso e da consequente erradicação da doença, o processo de vacinação foi encerrado por volta de 1976. O último óbito por varíola no mundo foi em 1978, em um acidente de laboratório e não por circulação natural.

Mas nem sempre foi assim. A varíola foi uma doença muito presente ao longo da história humana. A sua alta letalidade, de até 70% dependendo da forma clínica, era assustadora. Uma vez infectada, a pessoa poderia ficar vários dias

sem sintomas, já transmitindo, aumentando os casos. Uma vez que as lesões na pele do tipo vesículas surgiam, consequências orgânicas e psicológicas eram graves. As vesículas eram dolorosas e acometiam as mucosas orais e esofágicas, dificultando hidratação e alimentação. Quando o vírus invadia o cérebro, nas formas neurológicas, era gravíssimo. Os poucos sobreviventes tinham severas cicatrizes na pele, na face, que estigmatizavam-nos e revelavam cicatrizes psicológicas profundas.

Foi o que aconteceu com Lady Mary Wortley Montagu, no século XVIII, na Europa. Famosa na corte britânica por sua beleza e inteligência, ficou com a face desfigurada após a doença. Ela ainda perdeu seu único irmão, a melhor amiga e seu sobrinho. Casada com um diplomata britânico, mudou-se com a família para a Turquia, representando interesses da família real britânica. Lá, foi apresentada a uma técnica que evitava a infecção pela varíola: a inoculação. Consistia em escarificar a pele da pessoa sadia e inocular pus contendo o vírus da varíola nesse arranhão, retirado de pessoas doentes. A inoculação causava um quadro de

febre, mal-estar, algumas pústulas próximas ao sítio de inoculação, e, depois, os sintomas desapareciam. Após o procedimento, a pessoa inoculada nunca mais se infectava pela varíola. Lady Mary escreveu à corte britânica e à rainha, contando a novidade. A rainha interessou-se em inocular seus dois filhos, mas receou, quando descobriu que, a cada 50 inoculações, uma evoluía para a forma grave da doença e óbito. Ainda insegura, a rainha resolveu testar a inoculação em presos e em crianças órfãs da Inglaterra. Só depois de observar esses resultados, aceitou inocular seus filhos, com sucesso.

Nessa época, na Inglaterra, o médico Edward Jenner conheceu a técnica. Ele trabalhava e atendia na zona rural do país. Com seu senso de observação, percebeu que pessoas que haviam sido infectadas pelo vírus de uma outra doença chamada varíola bovina também não se infectavam com a varíola selvagem posteriormente. A varíola bovina acometia a teta das vacas e as mãos das pessoas que entravam em contato com elas. Ficou famoso na história da medicina seu experimento com o menino James Phipps, de nove anos, que foi inoculado por ele

com o vírus da varíola bovina e, depois, quando exposto ao vírus da varíola selvagem, não adoeceu. A vantagem da inoculação com o vírus da varíola bovina era que não havia o risco de óbito a cada 50 inoculações, pois era uma doença benigna.

O experimento de Jenner consolidou os conceitos básicos das vacinas modernas: a exposição prévia a um micro-organismo ou à parte dele leva a não recorrência das doenças. A explicação surgiu depois, com o avanço do conhecimento sobre o funcionamento do sistema imunológico. Uma vez exposto ao micro-organismo, o sistema imunológico é capaz de criar células de memória, que, para o resto de nossas vidas, serão capazes de produzir anticorpos protetores. Dessa forma, mesmo que o micro-organismo nos invada no futuro, os anticorpos estarão prontos e neutralizarão a ameaça. Hoje, é justamente isso que fazemos com as vacinas: expomos o sistema imunológico ao micro-organismo enfraquecido ou a um fragmento dele. A memória e os anticorpos são produzidos, e, quando entramos em contato com aquele micro-organismo selvagem, não adoecemos. Por isso, as vacinas são uma das grandes conquistas em saúde pública da humanidade. Graças a elas, milhares de vidas são salvas todos os anos e muitas doenças praticamente desapareceram, como a própria varíola, a poliomielite, o sarampo, a difteria, e outras.

Mas e a alma? Como os conceitos e ideias de vacinação do corpo podem ser extrapolados para a alma? Na pergunta 134 de O Livro dos Espíritos, vemos que alma é o espírito encarnado. Na pergunta 132, aprendemos que o objetivo das encarnações é fazer com que o Espírito chegue à perfeição. Para uns, é expiação e, para outros, é missão. Seja expiação ou missão, fato é que a encarnação é cheia de desafios, dificuldades e provas. Todos nós trazemos um curriculum espiritual secular de erros e acertos.

O espírito André Luiz diz, no capítulo 19 da obra Ação e Reação: (...) *a alma ressurge no equipamento físico transportando*

*consigo as próprias falhas a se lhe refletirem na veste carnal, como zonas favoráveis a eclosão de determinadas moléstias, oferecendo campo propício ao desenvolvimento de vírus, bacilos e bactérias inúmeros, capazes de conduzi-la aos mais graves padecimentos, de acordo com os débitos que tenha contraído... A boa notícia é que, ao continuar o raciocínio, André Luiz diz: mas também carrega consigo as faculdades de criar no próprio cosmo orgânico todas as espécies de anticorpos, imunizando-se contra as exigências da carne, faculdades essas que pode ampliar consideravelmente pela oração, pelas disciplinas retificadoras a que se afeiçoe, pela resistência mental ou pelo serviço ao próximo com que atrai preciosos recursos em seu favor. Não podemos esquecer que o bem é o verdadeiro antídoto do mal.*

Esses textos nos ensinam que, pelas experiências do passado refletidas no presente, somos capazes de construir em nós uma imunologia favorável ao progresso e à resolução de dificuldades espirituais do passado e do presente. O termo anticorpo significaria a produção de anticorpos sanguíneos, visto que o pensamento reto influencia diretamente o bom funcionamento do sistema imunológico, entretanto também pode significar a produção de “anticorpos espirituais”, como a resiliência, o perdão incondicional, o desejo do bem, a humildade e o amor, que, segundo Emmanuel, é a caridade em movimento. Para isso, precisamos da exposição prévia à dor, ao sofrimento, para, então, construirmos os “anticorpos espirituais” que serão eternos em nossa memória espiritual. O aprendizado do espírito jamais é esquecido. Por outro lado, a exposição prévia pode não ser uma experiência nossa, dolorosa ou sofrida, e, sim, a experiência do outro, aprendendo com erros alheios, ou mesmo o contato direto com o Evangelho de Jesus, antes mesmo do erro e do sofrimento, com consequente transformação definitiva do ser. Todos esses caminhos podem ser agentes imunizantes que gerarão o que André Luiz nomeia de “imunologia perfeita”, no capítulo 20, parte

dois de Evolução em Dois Mundos: *Amparo aos outros cria amparo a nós próprios, motivo por que os princípios de Jesus, desterrando de nós animalidade e orgulho, vaidade e cobiça, crueldade e avareza, e exortando-nos à simplicidade e à humildade, à fraternidade sem limites e ao perdão incondicional, estabelecem, quando observados, a imunologia perfeita em nossa vida interior, fortalecendo-nos o poder da mente na autodefensiva contra todos os elementos destruidores e degradantes que nos cercam e articulando-nos as possibilidades imprescindíveis à evolução para Deus.*

Concluimos que vacinas são importantes para preservar o corpo, assim como vacinas da alma são importantes para nossa felicidade, conforme palavras do Dr. Bezerra de Menezes: *O homem precisará ainda de muitas vacinas até alcançar a saúde integral do Espírito. Enquanto isso, continuamos orientados quanto à necessidade de cuidarmos do corpo e da alma, atendendo às orientações da medicina da Terra, mas, sobretudo, não olvidando os apelos da medicina do Céu, pelo uso diário dos remédios da oração, do amor, da humildade, do perdão e da caridade. Vacinem o corpo, sim. Não esqueçam, porém, de vacinarem a alma!*





Arismar León



# EVANGELHOTERAPIA

*“Não necessitam de médico os sãos, mas sim os enfermos; eu não vim chamar justos, mas pecadores”<sup>1</sup>*

Enquanto espíritos viajores em direção à perfeição, por desconsiderarmos as dimensões espirituais da alma em sua caminhada, julgamos adoecidos aqueles que padecem de uma moléstia corporal. Trocamos o recurso pedagógico e terapêutico da alma, ou seja, a doença do corpo, pelo real adoecimento, que se caracteriza pelo uso inadequado do livre-arbítrio do viajor na forma de pensamentos, palavras e ações, portanto, somos todos nós adoecidos pelo uso indevido do nosso livre-arbítrio e podemos ter uma manifestação física ou não desse adoecimento.

Aquilo que pensamos ser doenças, mazelas físicas, não passa de recurso utilizado pela misericórdia divina, para iniciarmos a verdadeira cura da alma em nossa longa caminhada, a de voltarmos

nossa atenção para nós próprios, para dentro, deslocando o foco de interesse da alma do exterior para o interior, do passageiro e transitório para o imutável e perene, a busca do Criador dentro de nós, em um encontro que liberta e cura a alma imortal. Todas as ditas doenças do corpo são convites para um mergulho dentro de nós mesmos.

Assim, o Evangelho de Jesus, como alicerce fundamental das nossas vidas, garante que, ao conhecermos a Verdade, ela nos libertará, passagem essa narrada pelo evangelista João, no capítulo 8, versículo 32, e que, sem dúvida, infunde-nos uma grande esperança. Nessa caminhada, nós somos os médicos de nós mesmos, e a cura está no encontro, em nosso âmago, com nosso eu verdadeiro, nosso self, o espírito de Deus que habita em nós.

É por essa viagem para dentro, no *conhece-te a ti mesmo*, que iremos ressignificar nossa existência, transmutando nossa dor, nossos descontroles, advindos da nossa

ignorância, em luz, harmonia e saúde plena da alma.

E é pelo evangelho, exemplificado nos seus mínimos atos, ações, pensamentos e palavras de Jesus, nosso guia e mestre, que iremos encontrar nossa bússola segura, o norte de que precisamos, para seguirmos adiante na terapia da verdadeira cura do ser espiritual e imortal que somos.

Durante toda a Sua vida pública, Jesus exemplificou pela fala e ações o verdadeiro sentido do cumprimento das Leis Morais, tendo como premissa central o amor a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo, reforçando então o que a primeira revelação, a Lei Mosaica, trazia como fundamento.

O amor de Jesus, a cada passagem evangélica, convida o homem de todos os tempos a alçar voos interiores, para que a Verdade seja conhecida. Por esse mesmo amor, Jesus curou as dores das almas que traziam, na câmara secreta do coração, sentimentos

que buscavam a reparação das suas faltas e a compreensão íntima da sua filiação divina.

Quando observamos a existência humana, vemos que o aprendizado é gradual. Em todos os tempos, por meio dos equívocos que são inerentes aos espíritos imperfeitos e, por isso mesmo, muitas vezes, repetitivos, somos despertados, em algum momento, para o nosso castelo interior, que guarda o nosso eu verdadeiro, e o Criador em seu centro, trazendo-nos a esperança de alcançar a libertação, a verdade e a cura que almejamos.

Não há nada lá fora! Tudo está aqui dentro! A boca fala do que está cheio o coração. Não há nada na sociedade que não seja um reflexo do nosso mundo íntimo.

Em permeio a tantos movimentos na sociedade, o ser humano tem perpetrado uma caminhada, muitas vezes, solitária, mesmo que esteja cercado por uma multidão nos dois planos da existência. Aqueles que não possuem o hábito da reflexão íntima, que sempre estagiam nas interpretações individuais, que não observam com atenção o que se passa a sua volta, que não conseguem visualizar a sua espiritualidade como fator de construção íntima, caminham ao longo do tempo para o vazio existencial. Enxergam a vida como

apenas um ir e vir dentro dos princípios da materialidade e, muitas vezes, perdem o sentido da existência. Para esses, a dor no campo dos sentimentos é caminho sem volta, pois não conseguem compreender o aprendizado da transformação íntima que ela traz. Porém, para uma boa parcela da humanidade, a espiritualidade é agente transformador de suas vidas, é oportunidade de trabalho interior, pois essa parcela busca, em todos os aprendizados que a vida proporciona, alinhar-se com a verdade libertadora do Evangelho do Cristo.

Ao trazermos a Evangelhoterapia, buscamos, em síntese, o convite para a transformação moral a cada dia, a cada momento, a cada existência. O convite para alinhar nossos pensamentos, palavras e ações com as leis naturais do Pai misericordioso, que se resumem em servir a sua criação, servir a tudo e a todos, em atos de indulgência, benemerência e perdão, buscando conhecer o Universo em que habitamos em suas múltiplas dimensões, vivendo cada vez mais libertos do centro existencial de nós mesmos regido pelo egoísmo, para viver mais e mais em harmonia com o todo, servindo incondicionalmente ao Criador, uma jornada que vai do egoísmo ao amor universal, crístico.

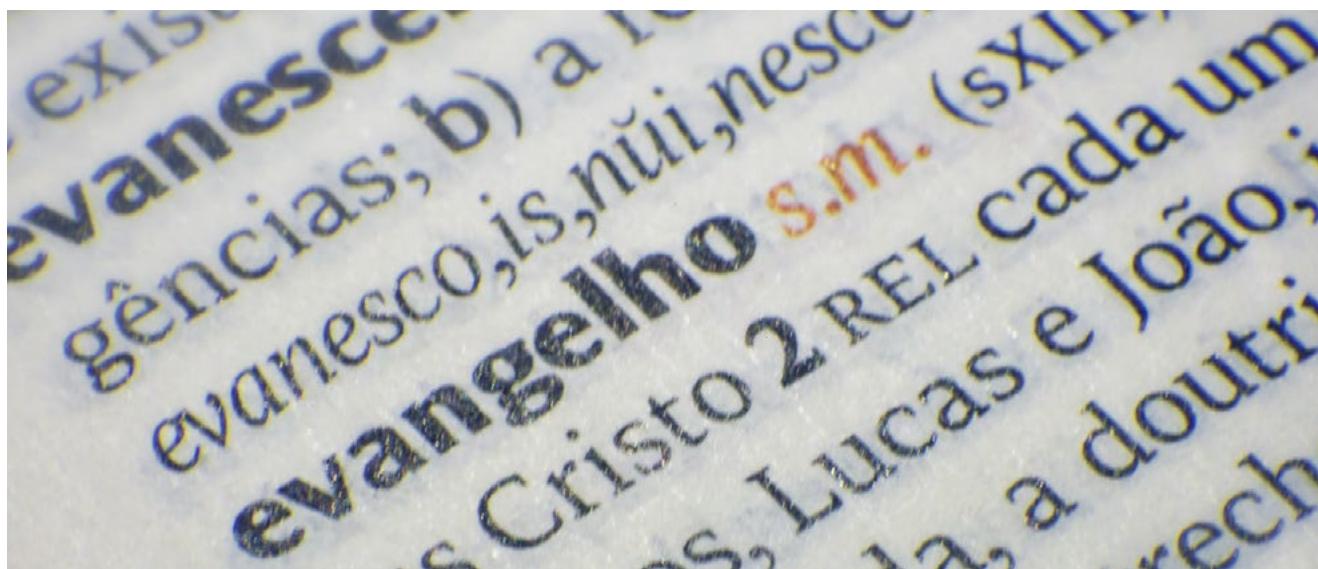
Essa é a proposta terapêutica que Jesus traz no Evangelho. A verdade contida nos ensinamentos do Cristo mostra o quanto de aprendizado ainda necessitamos buscar pela vivência das experiências. Sendo nosso modelo e guia, Jesus conhece a potencialidade íntima que nos compele à perfeição gradativa, em direção ao centro de nosso castelo interior.

Ele não nos exige grandes feitos, mas nos ampara, consola e estimula aos aprendizados do dia-a-dia, para que crescamos em amor e sabedoria, a fim de que sejamos, então, coparticipes da criação, na elaboração de uma sociedade melhor em nossa casa planetária, a partir da construção do homem novo, são e em harmonia com o Pai.

Que sejamos então, intimamente, a transformação que queremos ver no mundo. Busquemos dentro de nós o reino de Deus, na procura e vivência das virtudes que o amigo Jesus nos legou em Seu Evangelho, para que possamos nos curar e ajudar aqueles que se encontram na jornada terapêutica pelo Evangelho, em busca da cura de suas almas.

---

1- Almeida, João Ferreira de. Bíblia Sagrada João Ferreira de Almeida - Corrigida e Atualizada (p. 2182). Edição do Kindle.



# POR UMA PÁTRIA FELIZ

Ó terra muito amada brasileira,  
Em cujo céu se mostra, fulgurante,  
O símbolo estrelado, cintilante,  
Da redenção que paira, sobranceira!

Avança destemida e confiante  
Numa libertação da qual se abeira  
Toda a extensão que vige, costumeira,  
Do amor de um povo bom e  
fascinante!

Liberte-se da velha escravatura  
Que punge, dolorida, e que perdura  
No tempo do resgate que a conduz,

Para fulgir, depois desta procela,  
E prosseguir, feliz, sob a tutela  
Do pálio alvinitente de Jesus!

Pedro de Alcântara  
(Psicografada por Wallace F. Neves, em 05-07-2021)

# NOTÍCIAS



Realizou-se no dia 5 de agosto, na Sociedade de Estudos Espíritas Irmão Tomé, um encontro para celebrar o Dia Estadual da Confraternização Espírita 2023, data estabelecida pela Lei Estadual de nº 3905/1986. O presidente da Feees, Fabiano Santos de Campos, ressaltou a importância da Confraternização e manifestou sua alegria pela realização do encontro, que contou com a palestra sobre “Movimento Espírita: de Kardec aos dias atuais”, proferida por Marco Milani, professor universitário e economista, que, atualmente, é Diretor do Departamento de Doutrina da União das Sociedades Espíritas - USE - São Paulo, presidente da USE Regional de Campinas e um dos coordenadores da Liga de Pesquisadores do Espiritismo. Marco é também escritor, tem artigos publicados em diversos veículos de comunicação espírita, além de obras em que oferece significativa contribuição ao acervo bibliográfico espírita. O evento ofereceu ainda apresentação musical e um lanche fraterno, reunindo lideranças, trabalhadores e simpatizantes do Espiritismo.



A Feees, pela Área de Assistência e Promoção Social, realizou, em 19 de agosto, o encontro de capacitação dos trabalhadores espíritas dessa Área. A ação social espírita tem o objetivo de promover o ser humano, oferecendo-lhe condições para superar as dificuldades econômicas, sociais, morais e espirituais em que se encontra. Com o tema “Da assistência material à promoção integral do ser”, o evento se realizou de modo virtual e contou com a palestra do conferencista espírita Simão Pedro de Lima (MG).



O 3º Encontro Regional de Mocidades Espíritas do ES reuniu jovens das mocidades das casas espíritas do 3º, 7º e 10º Conselhos Regionais Espíritas. O evento aconteceu na sede do Grupo Espírita Casa do Caminho, em Vitória. O tema “CAMINHOS: o outro lado do Horizonte” foi trabalhado com o objetivo de focalizar os ensinamentos espíritas sobre Deus e a relação do ser humano com a Divindade, durante a manhã e a tarde do dia 3 de setembro, em atividades recheadas de muita música e alegria.



A 1ª ExporArte aconteceu em 26 de agosto com o tema “Universo Singular”. O evento foi promovido pela Área de Arte da Federação Espírita do Estado do Espírito Santo (FEEES) com o intuito de incentivar a criação, produção e exposição da arte espírita em suas diversas expressões. O evento reuniu na Comunidade Espírita Esperança, em Vitória, pessoas interessadas em mostrar seu trabalho de expressão artística.



O Seminário sobre “Autismo: do espiritual ao físico” realizou-se no dia 5 de agosto, no Grupo de Fraternidade Espírita Jerônimo Ribeiro (Vila Velha), como parte da programação da XIX Semana Espírita do 6º Conselho Regional Espírita, que trabalhou o tema geral O ESPIRITISMO NA ATUALIDADE. O conferencista convidado foi o Dr. Alexandre Serafim, Médico Neuropsiquiatra, Mestre em Neurologia e Neurociência, Professor da Universidade de Taubaté (SP).



O amor se desdobra



**KITS COM  
ATÉ 23% OFF**

**CLIQUE AQUI** e confira as promoções!