

JULHO 2020 | VOL. 1

# REVISTA FEES

Revista Digital da Federação Espírita do Estado de Sergipe



## SUSTENTABILIDADE: VALOR ESPIRITUAL

*Júlio César Melo Poderoso*  
Engenheiro Florestal



Federação Espírita  
do Estado de Sergipe

# O ESPÍRITO DA VERDADE

Texto indicado por **Patrícia Morita**

*“Caminha alegremente tendo cuidado de que ninguém se prive da graça de Deus e de que nenhuma raiz de amargura, brotando, nos perturbe e, por ela, muitos se contaminem.” – Paulo (HEBREUS, 12:15. Cap. VIII, Item 1)*

Raízes de amargura existirão sempre nos corações humanos, aqui e ali, como sementes de plantas inúteis ou venenosas estarão no seio de qualquer campo.

Contudo, tanto quanto é preciso expulsar a erva daninha para que haja colheita nobre e farta, é indispensável relegar ao esquecimento os problemas superados e as provações vencidas, para que reminiscências destruidoras não brotem no solo da alma, produzindo os frutos azedos das palavras infelizes.

Mãos prestimosas arrancarão os escalracho em torno da lavoura nascente, e atitudes valorosas devem extirpar do Espírito as recordações amargas, suscetíveis de perturbar o caminho.

Se alguém te trouxe dano ou se alguém te feriu, pensa nos danos e nas feridas que terás causado a outrem, muitas vezes sem perceber. E tanto quanto estimas ser desculpado, perdoa também sem quaisquer restrições.

Observa a sabedoria de Deus na esfera da Natureza.

A fonte dissolve os detritos que lhe arrojam.

A luz não faz coleção de sombras.

Caminha alegremente e constrói para o bem, porque só o bem permanecerá.

Seja qual for a dor que hajas sofrido, lembra-te de que tudo amanhã será melhor se não engarrafares fel ou vinagre no coração.

Emmanuel.

O ESPÍRITO DA VERDADE. Caminha Alegremente. Chico Xavier, Waldo Vieira, por Espíritos Diversos, pág. 67/68.



# SUMÁRIO

Influenciadores .....	p4
Ecdises e Crescimento .....	p7
Sobre o Meio Ambiente e a Saúde .....	p11
Leis Divinas Regendo a vida .....	p13
Semear Cautela e Colher Paz .....	p15
Sustentabilidade: Valor Espiritual .....	p18
Porque fazer teatro Espírita? .....	p23
Trabalho: Necessidade do Ser Hominal .....	p27
Emancipação da Alma- Parte I .....	p29
Bicentenário de Emancipação Política do Estado de Sergipe .....	p34
Como Ajudar uma Pessoa em Situação de Crise ...	p40
Teste seus conhecimentos .....	p44
Poesia .....	p45
Ler Para Quê? .....	p46

Contato para dúvida ou contribuição para a Revista Digital da Fees: E-mail: [revistafees@gmail.com](mailto:revistafees@gmail.com)

Tel: (79) 3249-2896

Endereço: Rua Doctor José Mesquita Neto nº 21 - Aracaju -SE



Revista Digital da Federação Espírita do Estado de Sergipe



*A Melancolia. pág 9*



*Tempo de Limpeza Mental pág. 25*



*Silêncio em meio a tudo? pág. 37*

## Equipe Editorial

Coordenadoria de Comunicação Social da FEES  
Geane Paiva

Supervisor  
Julio Cesar Melo Poderoso

Revisores  
Caroline B. Lima  
Rosana de Oliveira Santos Batista  
Vanusa Silva Freire

Diagramadores:  
Ícaro Lopes do Rosário Silva  
Edson Patrick Tourinho Lima da Silva



# INFLUEN CIAÇÕES

por *Silvio Ramos*

Em razão das heranças ancestrais, mantém o Espírito vínculos com as tendências perturbadoras que, com mais facilidade, desabrocham no seu mundo interior, inspirando-lhe condutas agressivas e enfermias, do que aquelas que seriam as ideias para o seu comportamento.

As impressões fortes dos estágios primários de tal maneira se lhe fixaram que, a qualquer estímulo ressumam, apresentando-se dominadoras.

Graças ao processo de afinidades emocionais, portanto, de natureza vibratória, os indivíduos de caráter semelhantes mais facilmente se aproximam, mantendo intercâmbio contínuo, influenciando-se reciprocamente.

Não raro, os hábitos doentios que assinalaram as reencarnações anteriores se expressam, restabelecendo os liames emocionais com as condutas infelizes anteriormente mantidas.

Não é estranhável que pessoas renascidas em lares dignos, abençoadas por afetos profundos, recebendo o saudável licor dos conhecimentos nobres e dos exemplos edificantes, afastem-se dessa convivência

sadia, para homiziar-se em redutos de sombra, com pessoas cavilosas e más, identificando-se, destrutivos...

Influenciando-se reciprocamente, esses Espíritos que procedem da mesma área de perversidade, formam grupos de delinquentes que se organizam para dificultar a marcha do progresso, como se fossem das



forças de Hércules, tornando-se invencíveis.

Tanto permanecem na Terra, envergando as vestes carnisais, quanto na erraticidade, de onde planejam os malefícios que pretendem infligir às criaturas humanas.

De alguma forma, trata-se de um fenômeno histórico-sociológico, porque assim procederam desde priscas eras, o que deu origem à conceituação dos seres maus, nas teologias derivadas do Cristianismo, tais como as figurações dos seres demoníacos.

Por outro lado, os seres afetuosos que se identificam nos compromissos da edificação do amor e da caridade na Terra, aproximam-se, formando equipes de trabalho elevado, mediante o qual promovem a sociedade aos píncaros da glória. Sacrificando-se espontaneamente pelo bem do próximo,

transformando-se em nubes tutelares totalmente devotados ao ministério da edificação portentosa da verdade nas mentes e nos corações.

São imbatíveis, porque as suas forças são sustentadas pelas poderosas energias do Amor que os alcançam, mantendo-os jubilosos em todos os momentos, especialmente quando rugem as tempestades que ameaçam a estrutura da humanidade.

São eles que, em tempos de provação e desespero, erguem as flamas do entusiasmo e mantêm as clâmides alvinitentes que lhes guardam os corpos como verdadeiros

arneses, preservando-os das agressões que lhes são dirigidas.

Tem cuidado com os seus pensamentos e pendores, porque te constituem antenas que atraem os semelhantes vibratórios para as correspondentes influências de que ninguém escapa.

Mesmo que identifiques tendências inferiores no teu comportamento, o que é compreensível, trabalha-te para superá-las, substituindo-as pelos anseios de enobrecimento e de valor com que podes atingir as cumeadas do progresso durante a atual reencarnação.

Não postergues o esforço de libertação, porquanto, sendo mais forte a atração para o mal e direcionadas as energias para a correção moral, mais significativos e relevantes serão os resultados do seu esforço.

Aqueles que hoje se te apresentam santificados e aureolados de bençãos, também passaram pelas rudes provas que ora defrontas, havendo optado por enfrentá-las e vencê-las do que transferido para ocasião que certamente seria prejudicial.

O que deves realizar hoje, empenha-te por fazê-lo a partir de agora.

Ninguém atinge o acume da montanha sem o primeiro passo nas suas baixadas.

Qualquer vitória é lograda mediante esforços inauditos, que se transformam em prazer e hábito natural, das várias tentativas



realizadas.

Aquilo que, no começo, significava um verdadeiro sacrifício, após treinamento e repetição, incorpora-se aos costumes, tornando-se parte da natureza moral em desenvolvimento contínuo.

Não te permitas aceitar as influências maleivas, que periodicamente te assenhoreiam a casa mental, lançando desconfiança em relação a amigos e afetos, por se tratar de passo perigoso que propõe para construções psíquicas portadoras de morbidez e de crueldade.

Os acontecimentos são conforme ocorrem e não de acordo com a óptica feliz ou desventurada dos seus observadores.

Desse modo, assume contigo mesmo o compromisso de superar as "inclinações do mal", adotando as tendências da confiança e da fraternidade, passando a respirar em outras psicoferas, vivendo em clima de bem-estar e harmonia.

Assim comportando-se, serás alvo das influências e nobrecidas pelas entidades santificadas, que te inspirarão beleza, quando pairarem situações torpes, luminosidade quando estejam dominando as sombras, amor nas situações penosas, esperança nos

momentos de inquietação e paz em todos os momentos, porque as conquistas interiores

não sofrem abalo em razão das circunstâncias externas.

O Universo é constituído de forças que se mantêm em perfeito equilíbrio, e quando algo ocorre fora da harmonia surge o caos, de onde o Criador novamente retira as constelações luminíferas,

deslumbrantes...

A vida é constituída por fatores múltiplos, que se encarregam de produzir a unidade, que se origina em Deus e que nele se encontra.

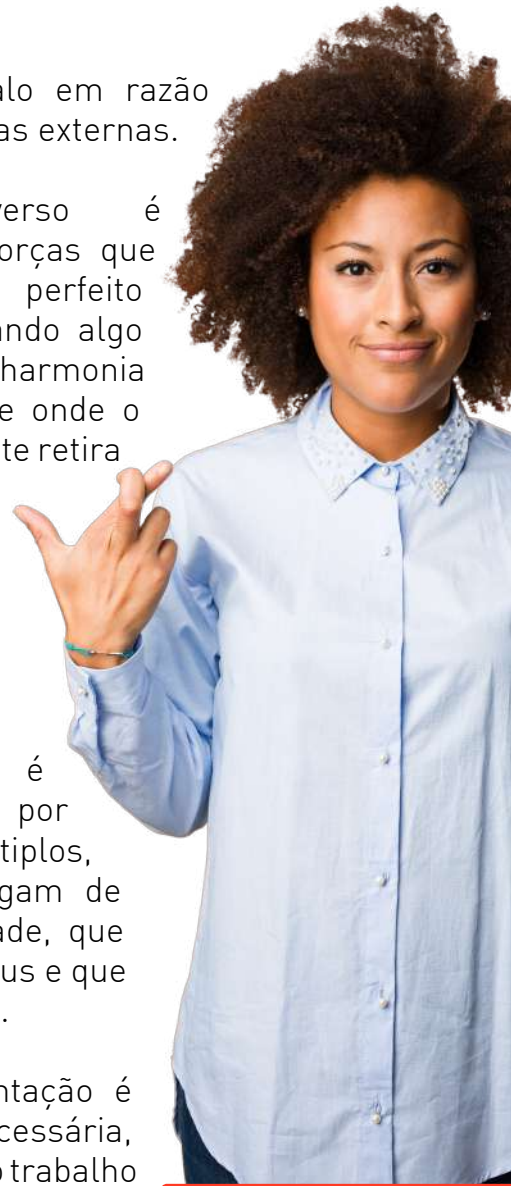
A fragmentação é experiência necessária, mediante a qual o trabalho

bem urdido se encarrega de restabelecer a harmonia perdida.

Influencia as demais criaturas a conseguirem o autodescobrimento, a fim de melhor compreenderem a finalidade existencial, a maneira eficaz de superar os dissabores e acabrunhamentos, autoiluminando-se e sendo felizes.

Por sua vez, deixa-te influenciar pela inspiração superior, avançando sempre e sem titubeios no rumo da autoconquista que te romperá a grilhetas, favorecendo-te com a ventura a que aspira.

Baseado na obra "VITÓRIA Sobre a Depressão" – Divaldo Pereira Franco, ditado pelo Espírito JOANNA DE ÂNGELIS





# Ecdises e crescimento

**Telma Maria Santos Machado**

Delegada, em Sergipe, da Associação Brasileira dos Magistrados Espíritas (ABRAME).

Há mais de duas décadas li e memorizei uma frase que espelha sobremaneira a virtude da paciência: “A natureza nos ensina a difícil lição dos frutos que amadurecem devagar: semear... e depois colher”.

Na marcha incessante rumo à superação dos obstáculos que nos mantêm à margem da integralidade, imprescindível assimilar que as conquistas são facultadas pelo roteiro, não o troféu de chegada para quem passou despercebido ou desatento aos desafios indispensáveis para a auto superação. Ao longo da caminhada, deixaremos incontáveis roupagens das quais nos revestimos momentaneamente e que já não caberiam na consciência ampliada e enriquecida.

Didaticamente, a natureza nos convida a refletir sobre a estreita relação entre mudanças e crescimento. Refiro-me às ecdises, um recurso fisiológico que, por exemplo, os crustáceos se utilizam para crescer, já que possuem exoesqueleto (esqueleto externo). “A ecdise (do Grego Ekdyein, despir-se) ou

muda, é necessária para o crescimento do corpo, pois o exoesqueleto não está vivo e não acompanha o crescimento do animal. Muito do funcionamento dos crustáceos, incluindo sua reprodução, comportamento e vários processos metabólicos, é diretamente afetado pela fisiologia do ciclo da muda”<sup>1</sup>. Esse processo nos remete a algumas reflexões para além do aspecto biológico.

No roteiro da vida temos a oportunidade de abandonar os diversos exoesqueletos que inibem a nossa ascensão para os relevantes propósitos da existência, na marcha inexorável do progresso espiritual.

Em face da limitação de linhas deste artigo, apenas um exemplo darei: a bela, rica, comvente e inspiradora história do apóstolo Paulo de Tarso.

Saulotiveracomopreceptoropreparado Gamaliel, um rabino que ostentava um perfil conciliatório e tolerante, algo incomum nos fariseus<sup>2</sup> de então . Não obstante, intrépido, estudioso e inteligente o jovem Saulo, logo se

destacando perante o seu povo, desprezava Jesus e perseguia implacavelmente os seus seguidores.

De todas as suas ações perseguidoras, a mais lembrada se relaciona com a morte, por apedrejamento, de Estevão, considerado o primeiro mártir do cristianismo. Segundo o Cap. 8 dos Atos dos Apóstolos<sup>3</sup>, Saulo estava de acordo com a execução e, naquele dia, desencadeou-se uma grande perseguição contra a igreja de Jerusalém, ocasionando uma dispersão das pessoas, com exceção dos apóstolos, pelas regiões da Judéia e da Samaria. Quanto a Saulo, a narrativa informa que ele “devastava a igreja: entrando pelas casas, arrancava homens e mulheres e metia-os na prisão”.

Mas o impetuoso Saulo foi convidado, em um dia inolvidável, a largar, para sempre, esse exoesqueleto que lhe impedia de sentir o calor de uma luz imperecível. Na estrada de Damasco, e para lá se dirigia com autorização dos chefes dos sacerdotes para prender qualquer um que se referisse ao nome de Jesus, ele ouve aquela voz de melodia intraduzível e uma luz que os seus olhos, acostumados às sombras abissais dos equívocos repetidos, não suportaram. A cegueira momentânea de Saulo, aliás, tem uma forte simbologia, na medida em que significa a necessidade de fechar os olhos para o simulacro de vida que até então levava, e abri-los para a eternidade gloriosa que já se lhe inaugurava aqui na Terra.

E Paulo foi impertérrito. Abraçou a missão que o Cristo lhe confiou e espalhou a Boa Nova, levando-a, por exemplo, para Antioquia, Chipre, Frígia, Ásia Menor, Macedônia, Corinto, Éfeso, Atenas, Espanha, Roma etc.

A lei superior do universo, pondera Léon Denis, “é o progresso incessante, a ascensão dos seres para Deus, foco das perfeições. Das profundezas do abismo

da vida, por uma rota infinita e uma evolução constante, nos aproximamos d’Ele. No fundo de cada alma está depositado o germe de todas as faculdades, de todos os poderes cabendo a ela fazê-los eclodir por seus esforços e seus trabalhos” (O porquê da Vida, capítulo VI).

Todos temos à frente, descortinada e indimensional, a Estrada de Damasco. Se é certo que é do nosso Livre Arbítrio ignorar os convites que a vida nos faz para redefinição de rumos e valores, também o é que, de outro lado, estaremos vinculados aos efeitos da rebeldia e da renitência. Assim, conforme bem aponta um trecho da belíssima composição Tocando em frente, de Almir Sater e Renato Teixeira, “Cada um de nós compõe a sua história, e cada ser em si carrega o dom de ser capaz e ser feliz”.

<sup>1</sup> HICKMAN, Cleveland P. Princípios integrados de zoologia. Tradução: Antônio Carlos Marques; revisão técnica Antônio Carlos Marques. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009, p. 375.

<sup>2</sup>Bastante conferir a sua intervenção constante no Cap. 5, 34 a 39 dos Atos dos Apóstolos.

<sup>3</sup>A Bíblia de Jerusalém. Editora Paulus, 2002.





# A MELANCOLIA

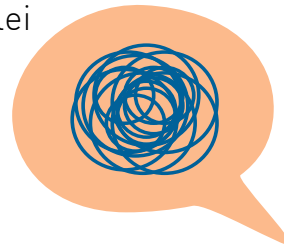
**Mônica Cília Pinto Lima**

Membro do NEPE Bittencourt Sampaio.



*“Sabeis por que, às vezes, uma vaga tristeza se apodera dos vossos corações e vos leva a considerar amarga a vida? É que vosso Espírito, aspirando à felicidade e à liberdade, se esgota, jungido ao corpo que lhe serve de prisão, em vãos esforços para sair dele.” Evangelho Segundo o Espiritismo, capítulo V, item 25 (mensagem do Espírito François de Genève).*

O Espírito encarnado está submetido à limitação da matéria. Por consequência, limitada é a sua compreensão das verdadeiras necessidades espirituais. Além disso, há o esquecimento do passado, expressão da misericórdia de Deus, que permite à criatura transitar no orbe terrestre em condição de realizar os reajustes com a lei divina, bem como sedimentar o aprendizado necessário ao aperfeiçoamento espiritual. Encarcerado na matéria o espírito se ressentido.



Tudo isso faz parte de nosso processo evolutivo.

Sob outro aspecto, em razão de nossa condição de espíritos imperfeitos, podemos dizer que, em essência, não são os acontecimentos exteriores, não são as circunstâncias da vida, não são as atitudes do outro que nos infelicitam. NÃO. A causa do desânimo, do abatimento, da falta de alegria de viver (sinônimos da melancolia) encontra-se, muitas vezes, nas culpas de condutas equivocadas do passado e ressentimentos alimentados na alma. Fatores que atraem as experiências atuais.



Esses sentimentos e/ou emoções, localizados na mente, cuja sede está no Espírito, impregnam o perispírito e refletem no cérebro humano. Por fim, o cérebro ressentido deixa de produzir, ou produz em quantidade insuficiente, as substâncias que proporcionam bem-estar psicológico e físico.



Por isso é que Emmanuel afirma: *“Ausência continuada de esperanças e de alegria na alma significa evolução deficitária”* (Regozijemo-nos Sempre, capítulo 102, livro Fonte Viva).

Portanto, é da nossa condição visitar, vez por outra, o estado de melancolia.

Contudo, não devemos nos conformar nesse “lugar” de espírito imperfeito. Lembremos da assertiva do Mestre Jesus: *“Bem-aventurados os aflitos, porque eles serão consolados”* (Mt, 5:4).

Serão bem-aventurados os que se resignarem diante das aflições, buscando a melhoria de sua condição, mas sem revolta, sem desespero. Assim, é legítimo procurarmos recursos para não nos deixar consumir pela melancolia. O Espírito François de Gênève, autor da citação inicial deste texto, orienta que é preciso resistir às impressões que nos enfraquecem a vontade.

É necessário, portanto, acionar a vontade, resistir ao influxo da melancolia e lutar por conseguir atravessar o caminho

escarpado da existência terrestre, vencendo a nós mesmos. Como? Incontáveis são os recursos: cultivo do otimismo, exercício da serenidade, trabalho no bem, oração, serviço ao próximo, dentre outros. Especialmente devemos amar e esperar.


*“No mundo tereis aflições, mas tende bom ânimo, eu venci o mundo”.* Jesus (Jo, 16:33).



# SOBRE O MEIO AMBIENTE E A SAÚDE:

**o cuidado com o planeta-escola!**  
**Rosa Amélia Andrade Dantas\***

Presidente da Associação Médica Espírita de Sergipe



O meio ambiente é o conjunto de unidades ecológicas que funcionam como um sistema, e incluem toda a vegetação, animais (inclusive nós humanos), microrganismos, solo, rochas, atmosfera e fenômenos naturais que podem ocorrer em seus limites. Além desses, considera-se também o que é artificialmente criado ou modificado pelo homem através de sua cultura, ciência, economia e uma variedade de outras aquisições desenvolvidas ao longo da vida planetária. Apesar de aparentar sermos separados, estamos todos interconectados e constituímos um todo.

No Brasil, já foi definido na Lei Orgânica da Saúde (Lei 8080/1990) que para ter saúde é necessário, entre outras questões, acesso a alimentação, a moradia, ao saneamento básico, ao meio ambiente equilibrado, ao trabalho, a renda, a educação, ao transporte, ao lazer, acesso aos bens e serviços essenciais, dentre os quais os de prestação de serviços de saúde. A falta destas condições causam ou agravam doenças em grande parte da população.

Apesar da situação atual de desequilíbrio do meio ambiente, temos conhecimento científico sobre seus impactos e sobre como

prevenir ou atenuar muitos dos problemas ambientais, que, nunca é demais ressaltar, são causados principalmente pela atividade humana. Krenak (1) ativista socioambiental e de defesa dos direitos indígenas, aponta em seu livro "Ideias para adiar o fim do mundo" que as marcas que o ser humano imprimiu na Terra devido à predominância da lógica da mercadoria são tão profundas que nossa era dever-se-ia chamar de Antropoceno. A nossa Terra escola sangra e agoniza devido a uma aceleração da produção nunca vista antes na história da humanidade mas que não beneficia a todos. Já dispomos de tecnologia para implementar soluções individuais e coletivas para muitos deles e também possuímos Leis e Resoluções para aplicar os princípios da



prevenção e precaução na preservação do meio ambiente. Mas, por que o desequilíbrio do meio ambiente persiste e se agrava?

Kardec no Livro dos Espíritos [2], nos orienta através da Pergunta 705. “Por que a terra nem sempre produz bastante para fornecer o necessário ao homem?” e da resposta,

“A terra produziria sempre o necessário, se o homem soubesse contentar-se. Se ela não supre a todas as necessidades é porque o homem emprega no supérfluo o que se destina ao necessário... Mas quando metade dos produtos é desperdiçada na satisfação de fantasias, deve o homem se admirar de nada encontrar no dia seguinte e tem razão de se lastimar por se achar desprevenido quando chega o tempo de escassez? Na verdade, eu vos digo que não é a Natureza a imprevidente, é o homem que não sabe regular-se.”

As consequências dos problemas ambientais que afetam a saúde das populações não conhecem fronteiras geográficas, políticas ou níveis de competência. É preciso agir logo. Afinal preservar e conservar o meio ambiente se traduz na viabilidade de sobrevivência da espécie humana, da fauna, da flora, dos recursos minerais, assim como da construção de uma cultura e de uma economia que respeite a diversidade garantindo a evolução de todos.

Peçamos a Deus que, com sua infinita sabedoria e amor, nos ampare e ajude a aprender que amar a si e ao outro inclui amar nosso planeta escola e tudo que o constitui. Amor, expresso em cuidar de nós, de todos e do nosso meio ambiente terrestre.

\*Doutora em Saúde Pública/Universidade Federal da Bahia e Pós-doutorada/Universidade de Coimbra. Professora do Departamento de Medicina da Universidade Federal de Sergipe. Presidente da

Associação Médica Espírita de Sergipe.

[1] Krenak, A. Ideias para adiar o fim do mundo. São Paulo. Ed. Companhia das Letras, 2019.

[2] Kardec, A. O livro dos espíritos: filosofia espiritualista [tradução de Guillon Ribeiro]. – 93. ed. 1. imp. (Edição Histórica) – Brasília: FEB, 2013.





# LEIS DIVINAS REGENDO A VIDA

*Por Socorro Brito*

Membro da Academia de Letras Espíritas do Estado de Sergipe (ALEESE).

Jesus em seus preciosos ensinamentos asseverou: “Conhece a verdade, e ela te libertará”.

A qual verdade se referia o Mestre?



Uma reflexão sobre todo ensinamento espiritual que amorosamente nos têm dispensado vários irmãos de luz nessa caminhada evolutiva, faz concluir que se refere o Mestre à verdade das Leis Divinas. Sendo elas irrefutáveis e inderrogáveis.

Nas leis Divinas, estão inseridas todas as leis que regem o Universo. Todas as leis das ciências que o homem conseguiu conceituar, não criá-las.

E uma das leis mestras que regem todo o Universo é a lei de Causa e Efeito, sinônimo de Ação e Reação, lei do retorno, lei da colheita.

Todos os ensinamentos do Mestre, guardam em si, tudo que necessitamos para nos libertar de todas as amarras que retardam ou impedem nossa evolução e do nosso planeta Terra.

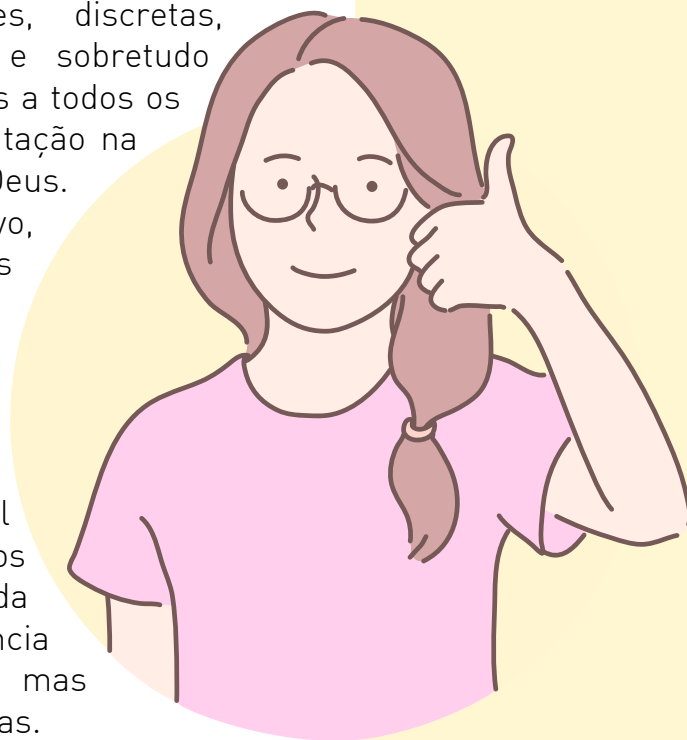
Então, refletindo sobre essa verdade espiritual, indagamos: Por onde começar uma vida de acordo com as leis divinas? É possível em um mundo tão emergente quanto o que vivemos? Sim! É seguramente possível. Mais que isso, é a única saída nesse momento tão caótico que o mundo vivencia. É o único caminho para nossa ascensão espiritual. Aliás, sempre foi o único caminho. !

É imprescindível que tenhamos consciência, de que verdadeiramente tudo que fizermos, terá retorno. Que toda ação, pensamentos, sentimentos, por menores que possam parecer, contribuem para o bem ou não, de todo o Universo. Então, urge



que nos indaguemos no íntimo de nossas consciências, como estamos interagindo? O que estamos doando? A reflexão é simples e tão recorrente em tantos textos que lemos, palestras a que assistimos, workshoppings que participamos, oradores que aplaudimos e admiramos, mentores que veneramos por suas magnitudes. Mas, e nós? O quanto vivenciamos da consciência da lei do retorno? Levamo-la a sério? Está ela amorosamente ancorada em nossas almas? Agimos espontaneamente de acordo com ela? Ou apenas a temos como conhecimento? Aliás, lembrando o ensinamento de Jesus, Kardec nos advertiu que: "conhecimento é responsabilidade".

Sendo conhecedores da lei motriz da vida universal, procuremos dar o nosso melhor. E o nosso melhor, começa com atitudes simples, discretas, cotidianas, amorosas e sobretudo constantes e destinadas a todos os seres. Não há fragmentação na vivência das Leis de Deus. Usá-las de modo seletivo, seja com pessoas ou os outros seres na terra, é corromper, macular o sagrado. É transgredir o amor Divino. É perder-se na ilusão do ego. É imprescindível que assumamos nossos lugares de filhos da luz. Que nossa essência esteja alinhada suave, mas fortemente às leis Divinas.



Esse é um texto singelo, cuja intenção é apenas de nos lembrar do que todos já sabem. De não ficarmos apenas como expectadores, leitores ou oradores das orientações espirituais. Há que se ter cuidado em não ficar preso na retórica ou no verniz das convenções sociais. Temos que aprofundar e realmente realizar o Cristo em nós.

# SEMEAR CAUTELA E COLHER PAZ

**Horácio Lucas**

Diretor de Estudos e Pesquisa da Associação Jurídico Espírita de Sergipe (AJE)

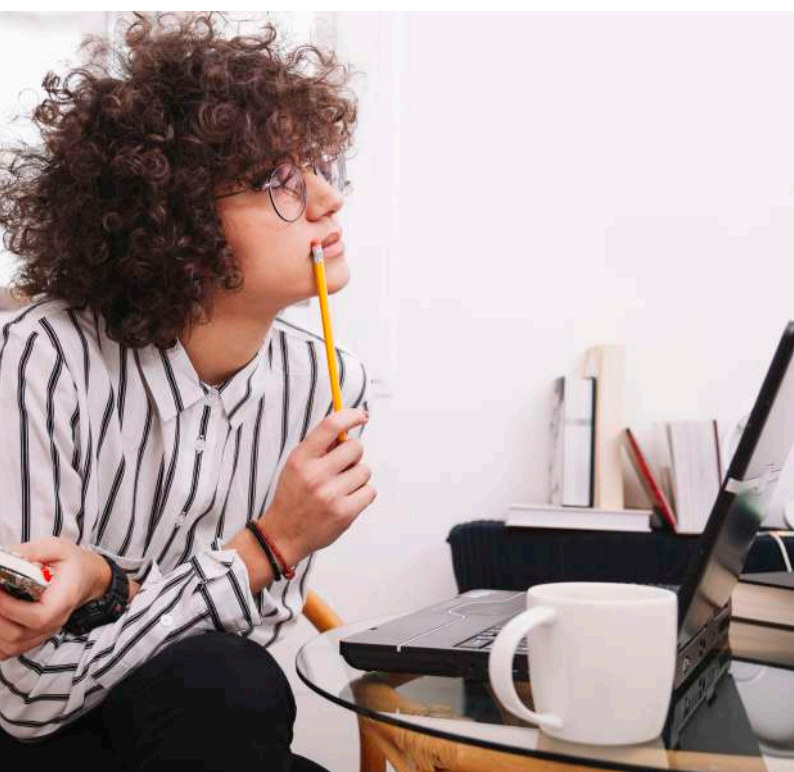
Nestes dias em que vivenciamos o confinamento em razão da pandemia, grande parte do contato mantido com o mundo além dos muros e paredes de casas e apartamentos vem ocorrendo graças às janelas virtuais que abrimos pela Internet. Por aplicativos fazemos compras as mais variadas, através do Instagram, Facebook e Youtube. Abastecemos nossos conhecimentos doutrinários nas diversas Lives e nos distraímos com músicas de todos os matizes. Matamos saudades de nossos afetos e até labutamos por meio de chamadas de vídeo via Skype, Meet, Zoom, Teams e pelo Whatsapp, mantendo contato contínuo com amigos queridos.

E foi exatamente em um dos grupos do zap que tivemos a oportunidade de acompanhar algumas manifestações de amigos em um debate acerca do mal nos dias atuais. Dentre as inúmeras mensagens, algumas chamaram a atenção em razão de carregar preocupações concretas, aonde refletiam a percepção de duas pessoas sensíveis e atentas ao caminhar do ser humano na atualidade. Disse uma delas que tem observado que durante esta crise causada pelo Covid-19, os homens bons parecem que ficaram melhores, enquanto os maus, com certeza e infelizmente, ficaram piores. A outra falava sobre a visível recuperação da natureza, da melhora da qualidade do ar, dentre outras, em razão da redução ou paralisação de muitas atividades produtivas.



Durante a conversa textual, que se assemelhavam a um tanto de desabafo e outro de desânimo, indagaram por que as coisas são assim, por que a forte impressão de que a humanidade só piora. Nesse instante fomos tomados por imensa vontade de dar uma resposta que acalmasse e consolasse aqueles corações e deveria fazer com base nos ensinamentos dos Espíritos, apresentando os motivos de suas sensações e angústias. Rapidamente e com alegria foi digitado o seguinte texto na tela do celular: “Minhas amigas, se me permitem, acredito que

posso ajudá-las trazendo respostas às suas indagações com base na Doutrina Espírita: Allan Kardec, no livro *O que é o Espiritismo*, nos apresenta estes esclarecimentos, trago-os de forma condensada. Nos informa o codificador que,



*“o homem nasce bom ou mal, conforme o Espírito nele encarnado, seja adiantado ou atrasado e que a origem do mal sobre a terra provém da imperfeição dos espíritos nela encarnados. O predomínio do mal vem do fato de ser a Terra um mundo inferior, habitado em sua maior parte por espíritos atrasados ou que pouco progrediram.”*

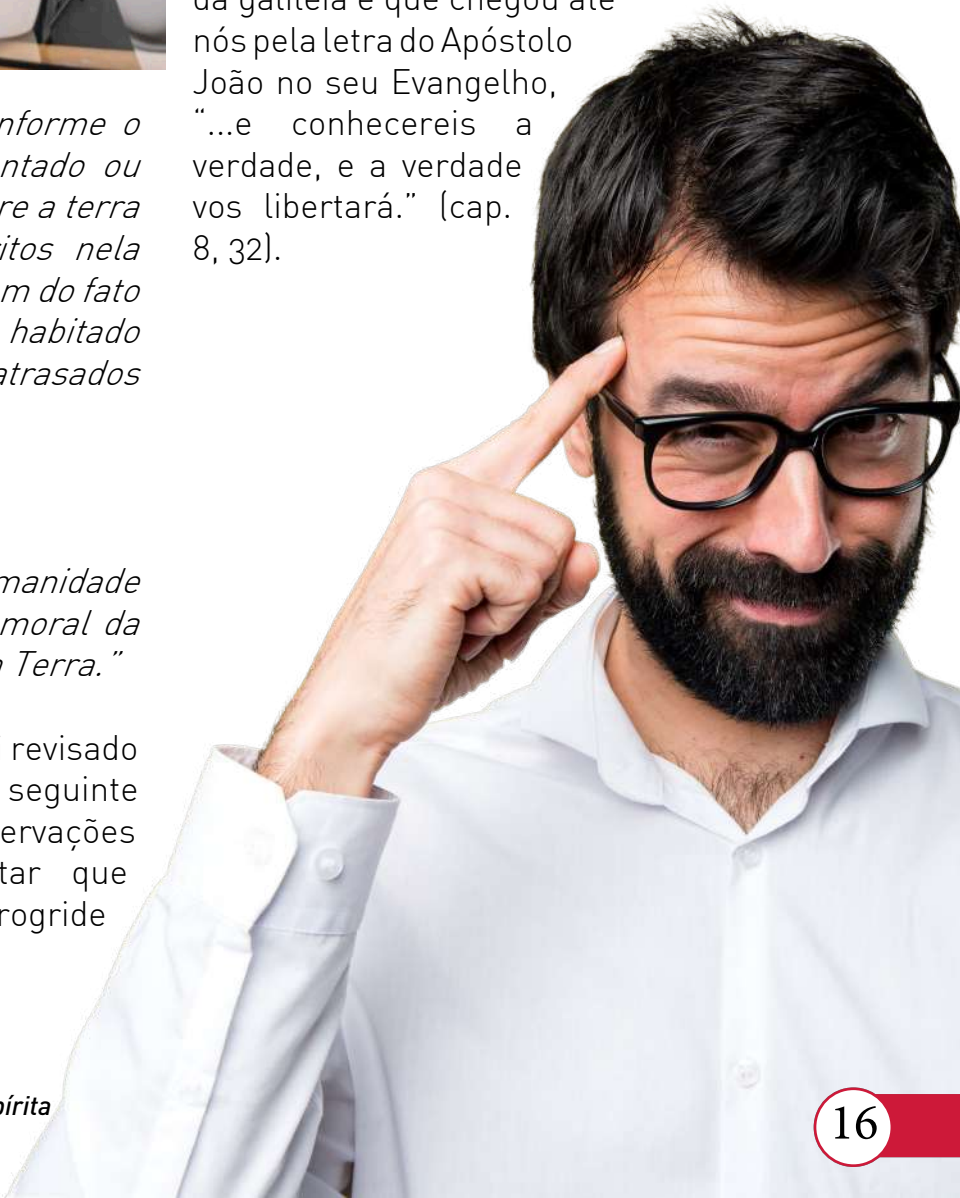
E, por fim,

*“que os males que afligem a humanidade são consequência da inferioridade moral da maioria dos espíritos encarnados na Terra.”*

Concluído o texto, o mesmo foi revisado e deletado. No seu lugar foi enviada a seguinte frase: “concordo com todas as observações de vocês, mas devemos acreditar que o homem, de maneira geral, progride incessantemente.”

Não, ninguém perdeu o juízo ou coisa parecida. O fato é que ao mesmo tempo em que a mente lembrava das explicações do Codificador acerca da maldade no mundo, a voz da consciência alertava da responsabilidade e cuidado ao expor o conhecimento.

A consciência perguntava sobre quem eram os destinatários daquelas sementes, em que tipo de terreno aquelas palavras seriam lançadas. Portanto, com a percepção de que naquele grupo a informação não seria compreendida em sua totalidade e que poderia causar certa confusão, a abstenção fora o melhor caminho. Perguntem-se quantas pessoas aceitam ser consideradas imperfeitas, atrasadas ou moralmente inferiores? Isso ainda não é fácil para aquele não iniciado na Doutrina Espírita (alguns espíritos também não). Ter noção desta nossa condição aqui na terra deve ser considerado uma bênção, um alento e o combustível para nossa caminhada, pois como afirmou o Rabi da galileia e que chegou até nós pela letra do Apóstolo João no seu Evangelho, “...e conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará.” (cap. 8, 32).

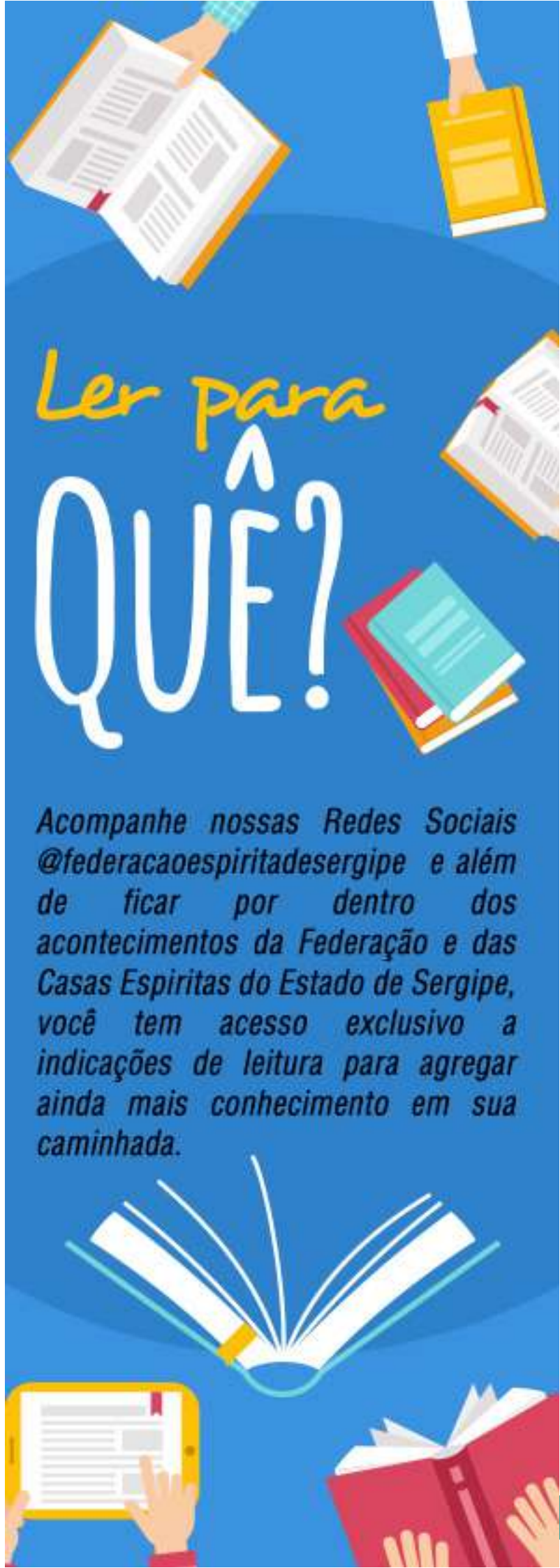




No entanto, apesar de ser a verdade e seu conhecimento um divisor de águas na caminhada ascendente da raça humana, deve-se sempre tomar as devidas precauções no momento de divulgá-las. Afinal as verdades não podem ser ditas a qualquer hora, em qualquer lugar e para qualquer pessoa ou grupo. Corroborando tais afirmações temos amplamente expostos os ensinamentos do Cristo, em como Ele utilizou de alegorias para introduzir conhecimentos que somente com o passar dos séculos tornaram-se compreensíveis, pois seus contemporâneos de encarnação estavam na infância evolutiva. Tudo que o Mestre fez teve razões profundas, nenhuma de Suas palavras e nenhum de Seus atos foi sem razão.

Então, assim como os médiuns que possuem a faculdade de receber toda sorte de comunicação do mundo espiritual são responsáveis pelas mesmas quando de sua divulgação, pois é dever dos mesmos a filtragem de palavras e ideias nelas contidas, tal responsabilidade, de igual sorte, deve ser aplicada aqueles que divulgam a Doutrina Espírita nas mídias sociais, os médiuns virtuais. São válidas todas as iniciativas de divulgação e difusão da Doutrina Espírita, sejam elas realizadas por meio de vídeos, textos, slides ou filmes, mas sempre com a prudência de saber da veracidade, pertinência e do público que será por ela alcançado. Muitas vezes a mensagem mais verdadeira, carregada das melhores intenções pode não ser bem recebida e causar arranhões no divulgador, na instituição e até na própria Doutrina Espírita.

Prudência e responsabilidade devem andar juntas ao amor e a boa vontade.





# SUSTENTABILIDADE: VALOR ESPIRITUAL

**Júlio César Melo Poderoso**

Engenheiro Florestal

Membro da Comunicação Social da FEES

O Espiritismo e a Ecologia surgem em uma mesma época, são ciências afins, sinérgicas, que abordam temas sistêmicos, que infelizmente ainda não foram bem compreendidas e aceitas. Essas duas nos trazem a responsabilidade de cada um de nós como espíritos imortais, pelo planeta em que habitamos.

Estamos aqui de passagem e quais legados materiais e espirituais deixaremos no Planeta? Sendo conhecedores das Leis de Causa e Efeito, os eventuais desperdícios ou uso irresponsável dos recursos naturais terão implicações em nosso processo evolutivo.



Quais as nossas ações para ajudar a manter o equilíbrio do nosso Lar (Terra) para as próximas gerações? Que mundo nós encontraremos quando um dia retornarmos à Terra? Essas perguntas passam na mente daqueles que minimamente se preocupam com as relações entre seres humanos e o planeta que habitamos.

Esses questionamentos surgem diante dos impactos negativos das atividades humanas sobre o Meio Ambiente. Impactos que se intensificaram após a Revolução Industrial. No entanto, antes desse período, os nossos antepassados, sem o conhecimento da tecnologia, causaram um impacto menor do que nós atualmente. O avanço da tecnologia, ao contrário do que pensávamos, não nos trouxe o uso sustentável dos recursos naturais de nosso Planeta. O avanço das tecnologias nos trouxe um consumo desenfreado e predatório.

Somos conhecedores de todo o prejuízo que causamos ao nosso Planeta. Ainda assim, visualizamos constantemente o aumento das consequências negativas das nossas ações sobre o Meio Ambiente. Dentre elas a poluição do ar, rios, lagos, mares, oceanos e solo. As constantes queimadas em matas e florestas como forma de ampliar áreas para pasto ou agricultura. Desmatamento ilegal com o corte de árvores para comercialização de madeira. Uso do solo sem planejamento que leva ao seu esgotamento. A extinção de espécies animais, consequência de uma caça predatória e destruição de ecossistemas.

Como brasileiros a nossa responsabilidade ambiental é enorme, pois temos a biodiversidade mais rica do mundo e as maiores reservas de água superficial e subterrânea. Enquanto espíritas, temos uma preocupação ainda maior, pois sabemos que precisamos deixar a casa em ordem para o nosso retorno, se tivermos a alegria de voltarmos a habitar o planeta Terra, uma das várias moradas possíveis do espírito.





A disponibilidade dos recursos naturais proporciona os meios para a manutenção das atividades essenciais à vida sobre esse plano. O desperdício, uso irracional, consumo exacerbado, podem desequilibrar a sutil teia ecológica que nos vincula ao nosso Lar, o planeta Terra. O consumo desses bens deve ser realizado de forma racional e não com intuito de suprir os vazios egóticos, esquecendo que somos espíritos de passagem pela Terra.

A respeito do uso dos bens naturais do planeta, na questão 711, Kardec questiona os Espíritos:

*“O uso dos bens da Terra é um direito de todos os seres humanos? Esse direito é conseqüente da necessidade de viver. Deus não imporá um dever sem dar ao ser humano o meio de cumpri-lo.”*

Miramez comenta essa questão:

*“Os bens da Terra são para os homens suprirem as suas necessidades. Deus, sendo todo Amor, não iria deixar seus filhos sem os meios de se alimentarem, vestirem, ampliando cada vez mais seu conforto para*

*maiores realizações. No entanto, deu às criaturas senso de responsabilidade, para discernirem até onde usar os bens terrenos.” (Maia, 1990, p.96)*

Visto que esses recursos são fundamentais para a manutenção da vida em nosso planeta, André Luiz em texto com título: Perante a Natureza, nos alerta a respeito da importância da sua preservação e conservação:

*“O uso dos recursos naturais deve ser racional assim como preservar a pureza das fontes e a fertilidade do solo. Campo ajudado, pão garantido. Cooperar espontaneamente na ampliação de pomares, tanto quanto auxiliar a arborização e o reflorestamento. A vida vegetal é moldura protetora da vida humana.” (Vieira, 1998, p. 43)*



Essa linha de raciocínio é a que chamamos de sustentável. É aquela que utilizar e cuidar para que não falte ao próximo que vai utilizar, formando assim uma cadeia solidária que busca preservar da melhor maneira possível o meio ambiente. Verdadeiramente, Deus doa com abundância, contudo, o desperdício não é da lei. Convém a todas as criaturas ter parcimônia no uso das

coisas que o Senhor faz multiplicar na face da Terra (Maia, 1990, p.96). Visando evitar os desperdícios alguns conceitos, no tocante a sustentabilidade ambiental precisa ser pensada por nós. Por exemplo, os R's que são conceitos desenvolvidos para disseminação da conscientização ambiental. Os R's, que são:

**Refletir:** A importância da reflexão a respeito da questão e potencializar os feitos que podem contribuir para um mundo melhor, minimizando os impactos negativos.

**Reduzir:** Gera o questionamento a respeito da necessidade da aquisição e de evitar desperdícios de produtos, serviços, água e energia.

**Reutilizar:** aproveitar todas as possibilidades de utilização de um mesmo objeto.

**Reciclar:** é transformá-lo por completo em outro produto, contudo sem começar o ciclo do zero, com recursos extraídos primariamente da natureza.

**Respeitar:** Respeitar a si mesmo, as pessoas ao redor, o trabalho e o meio ambiente ao qual todos estão inseridos.

Diante das informações passadas podemos concluir que preservação do nosso planeta depende, acima de tudo, da união de esforços, por isso, é importante multiplicar informações e ações que disseminem a importância do consumo consciente (sustentável), para que, cada vez mais, pessoas se juntem à causa.

## Referência Bibliográfica

KARDEC, A. **O Livro dos Espíritos**. [Tradução de Salvador Gentile com revisão de Elias Barbosa].

182ª Edição. Araras, SP: IDE, 2009.

MAIA, J.N. **Filosofia Espírita-Volume XIX**, Psicografado por João Nunes Maia / Miramez, Belo Horizonte, Espírita Cristão Fonte Viva, 1990.

VIEIRA, W. **Perante a Natureza**. In: **Conduta Espírita**. Psicografado por Waldo Vieira / André Luiz, 21ª ed. Rio de Janeiro, Federação Espírita Brasileira, 1998, p. 43.



Campanha  
**CARIDADE SE FAZ,  
NÃO APENAS SE PENSA**



Precisamos de sua  
**Solidariedade!**

Doe alimentos para o  
movimento espírita ou faça  
sua doação através de  
depósito bancário

CAIXA ECONÔMICA FEDERAL  
AGÊNCIA 2382 | CONTA 11097-9  
OPERAÇÃO 013 - POUPANÇA  
FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO ESTADO DE SERGIPE  
CNPJ 13.120.688/0001-95

BANESE  
AGÊNCIA 015 | CONTA 100744-7 | TIPO 03  
FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO ESTADO DE SERGIPE  
CNPJ 13.120.688/0001-95

# Por Que Fazer Teatro Espírita?

*Gênesis Rocha\**

Núcleo de Artes da FEES

Existem muitas formas de responder a essa pergunta. Se formos revisitar a história veremos que já na Grécia antiga, o teatro teve um papel de destaque. Aristóteles descreve que o teatro nas apresentações das tragédias, propiciava a “purgação” das emoções, revelando uma função educativa pela ação da catarse. Na idade média, o teatro antes considerado como arte pagã passou a ser um instrumento de divulgação da fé católica através dos dramas litúrgicos. Na era moderna, diversos pensadores no campo da Educação, Sociologia e Psicologia, já escreveram sobre o potencial transformador e terapêutico da arte teatral.

Certa vez, foi realizado o espetáculo Rei Lear de Shakespeare no teatro Atheneu em Aracaju, na época o maior teatro da cidade. Na apresentação o personagem escrito por Shakespeare ganhou vida na interpretação do memorável ator Paulo Autran. O espetáculo com cenas impactantes, texto denso e ações dinâmicas foi sem dúvida digno de aplausos. Contudo, após o espetáculo, na saída do teatro, o que chamou a atenção foi a visão de um senhor com dificuldade para caminhar sendo levado por duas pessoas. Era o ator Paulo Autran após sua jornada como rei Lear. Era praticamente inimaginável que aquele homem convalescendo fosse o mesmo capaz de saltos e movimentos vigorosos em palco. Algumas pessoas costumam dizer que isso é a magia do teatro. É claro que não se trata de magia, mas sim de dedicação, amor e compromisso.

No Teatro Espírita não é diferente. É um trabalho que nos leva a dedicar horas de nosso escasso tempo em ensaios, debatendo textos, em oficinas para adquirir as técnicas necessárias. É isso mesmo, não basta conhecer a doutrina e ter boa vontade, é preciso comprometimento e domínio de uma estética que por milênios foi consagrada pelo seu poder de comunicação.





A experiência teatral possibilita ao sujeito um modo abrangente e denso de olhar para si, para o outro e para o mundo, podendo favorecer o reconhecimento de formas estéticas, pensamentos e sentimentos de maneira sensível, crítica e refletiva. Assim o teatro seria um caminho para que o indivíduo descubra possibilidades de expressão para, figurar e reconfigurar, através de técnicas e materiais artísticos, suas dificuldades de relacionamento com o outro e com o mundo.

Uma coisa que chama a atenção é a dificuldade em encontrar um centro espírita que tenha um grupo teatral. A razão pode ser o próprio reflexo da sociedade, em que o teatro tradicional tem dificuldade em levar público aos espetáculos, seja pelo costume à cultura de massa, seja pela falta de estímulo nos lares. É difícil gostar do que não se conhece.

Apesar disso, é perceptível o crescimento do Teatro Espírita no Brasil, onde podemos encontrar espetáculos como “Allan Kardec - Um olhar para a eternidade”, “Além da Vida” ou “A morte é uma piada”. São obras que emocionam, provocam, risos, reflexões e divulgam a mensagem fraternal do Cristo. O cinema embora tenha uma linguagem própria, tem suas bases no teatro, e leva o público a conhecer histórias como as do filme “Divaldo, O Mensageiro da Paz”, “Chico Xavier”, “Nosso Lar”. e tantos outros. Como disse Emmanuel, *“A maior caridade que se pode fazer à Doutrina Espírita é divulgá-la”*.

Além de tudo, o teatro é uma atividade divertida. Ao fazer Teatro Espírita podemos e devemos nos divertir com o fazer teatral, mas essa diversão deverá ser sempre uma diversão levada com seriedade; o ator espírita é também um missionário levando mensagens de esperança, paz, fé e amor.

É por isso que faço Teatro Espírita. Enquanto plateia, assumimos um papel de testemunhas, mas como atores podemos vivenciar uma nova realidade, senti-la e aprender profundamente com esse ensinamento. O fazer teatral colabora no desbloqueio de nossas inibições, fortalece nossa autoestima e contribui na geração de uma energia artística positiva que a espiritualidade não perde oportunidade de utilizar no auxílio aos enfermos e na evangelização do homem.



\*Gênesis Rocha - Ator, diretor de teatro e professor de artes. Formado em psicologia e Licenciado em Teatro pela Universidade Federal de Sergipe. Representante do Teatro do Núcleo de Artes da FEES. Evangelizador e monitor do curso de ESDE do Grupo de Apoio Espiritual Irmã Rosália. Voluntário do grupo Juventude Solidária.





# TEMPO DE LIMPEZA MENTAL

**Luciano Paz Xavier**

Coordenação de Família (FEES)

De forma precária, nos limitamos a analisar os fatos materiais que nos cercam e que afetam nossas vidas. Pouco nos atentamos à interação que existe entre nós, encarnados, e o mundo espiritual. Frequentemente esquecemos que é a vida do espírito que interage e influencia o corpo. Podemos nos revitalizar com as boas ações e bons pensamentos, assim como nos deixar doentes, com as más ações e maus pensamentos.

Mas essa interação que acontece com um indivíduo, se multiplica na família, no bairro, na cidade, no país, e por fim, no planeta. A Terra é a soma das energias dos seus habitantes, e como ainda nos encontramos moralmente atrasados, é natural que essa energia não seja das melhores. Não por acaso,

vivemos rodeados de dores, sofrimentos, desastres, etc. Não por acaso, doenças diversas se espalham pelo planeta como o atual Coronavírus. Ele não se espalha somente porque o hospedamos e transmitimos, mas porque produzimos a energia necessária para que isso acontecesse.

Muito atual é o debate sobre a questão da preservação do Meio Ambiente. Nos afligimos pelos desmatamentos, pela poluição do ar, dos rios e oceanos. Mas assim como em nossas vidas, a questão do meio ambiente é vista de forma bem limitada e apenas pelo lado material. A primeira coisa em que devemos expandir nossa compreensão é sobre o que é meio ambiente. Meio ambiente é o todo: as matas; os rios; os oceanos; as cidades; e nós. Quando falamos em preservar o meio

ambiente, estamos falando em preservar o meio em que vivemos.

Mas mesmo nesse contexto existe a mesma limitação da vida individual, pois existe um meio ambiente espiritual que não vemos, mas sentimos, e que influencia o meio em que vivemos. É fácil chegarmos em algum lugar e comentarmos “o ambiente é pesado”. É pesado, porque está poluído de más energias, de maus pensamentos.

Sem nenhum desprezo ou desmerecimento à preservação do ambiente material, mas nada afeta mais nossa vida do que o ambiente espiritual. Isso porque, como no corpo as doenças nascem da alma, a poluição do ambiente nasce dos nossos sentimentos inferiores. Não podemos nos esquecer que os espíritos habitam também à natureza nos diversos reinos, quais sejam: o mineral, o vegetal e o animal. E que sensíveis como nós, captam as energias que produzimos. Uma planta pode facilmente morrer pelas más energias produzidas pelos habitantes de uma casa, assim como um rio ou uma mata podem morrer pelas energias das populações que os cercam.



Então se queremos proteger esse meio ambiente no qual vivemos, não basta somente deixarmos de cortar árvores, poluir rios, matar animais e extrair minerais; é necessário mudarmos, não apenas nossas

atitudes, mas nossos pensamentos. É preciso gerarmos boas energias, para alimentarmos nosso meio ambiente.

No Livro dos Espíritos, Kardec nos fala da lei de destruição. É preciso que haja a destruição para que as coisas se renovem. Estamos passando por um momento desses, embora nos falte a percepção para entendermos o que sairá desses dias. Na minha ótica, dois benefícios já são claros:

Pelo lado material, a Terra planeta, morria asfixiada pela poluição do ar, dos rios. Morria porque parte do seu corpo estava sendo amputado de forma predatória e sem limites na extração de minerais. Essa paralisação, deu tempo para o corpo moribundo do planeta, que estava em uma UTI, pudesse recuperar as forças. Na Índia, relatou a imprensa, que uma cidade próxima ao Himalaia, após trinta anos, e por conta da paralisação de fábrica e automóveis, voltou a enxergar as montanhas próximas.

Pelo lado espiritual, reduzimos nossa agitação e nossas necessidades. Fecharam-se bares e não tivemos mais shows. A violência no trânsito reduziu-se a níveis próximos de zero. As ruas não estão mais cheias de pessoas se acotovelando e se agredindo. Infelizmente, nos juntávamos, na maioria da vezes, para produzir energias ruins. O isolamento foi providencial para que deixássemos de produzir tais energias e envenenar nosso meio ambiente.

Conscientes, a partir de então, passemos a preservar os dois ambientes, o material e o espiritual. Não joguemos lixo nas ruas ou nos rios. Também não joguemos no ambiente nossas raivas, nossos lamentos, nossos desvios, nossos maus pensamentos. Parte dessas energias ficam em você, mas outra parte polui nosso ambiente espiritual, desarmonizando nosso lar.



# Trabalho: Necessidade do Ser Hominal

**Selma Amorim**

Coordenação de Atendimento Espiritual.

O trabalho é a característica mais importante da criatura humana, diferenciando-o dos outros seres da cadeia evolutiva. Desde os primórdios da sociedade que o homem busca no labor, a sua realização plena.

Importante salientar que na historicidade do trabalho, foram várias as etapas que este instituto passou, a saber: primitivo, escravo, feudal, capitalista e comunista.

O trabalho primitivo aprimora-se na Idade da Pedra Lascada, com o exercício prático e necessário, que a criatura humana, criada simples e ignorante, vai instintivamente “aperfeiçoando sua inteligência” (676) descobrindo a partir das necessidades iminentes de conservação. Surgem os primeiros instrumentos basilares para a proteção do corpo físico, tais como ferramentas para a caça, tornando-se esta,

substrato para alimentação e agasalhos.

O trabalho escravo, nódoa que inibe a evolução natural do ser humano, tem sua predominância na antiguidade, tomando conotação de atividade compulsória, fazendo da criatura hominal, seres escravizados, privando-os do direito natural de ir e vir.

Aos vencidos de guerra, capturados, era cerceada a liberdade. Transformados em mercadorias eram vendidos para o trabalho forçado. Este modelo avança para a captura de negros africanos, o que acentua a mácula preexistente.

A partir desta breve incursão pela historicidade do trabalho e ao nos depararmos com o modelo escravocrata, fomos buscar na assertiva do Mestre Jesus, que trabalhou exaustivamente, inclusive aos sábados, quando cura o homem paralítico em Bethsaida, e por isso fora perseguido pelos judeus e lhes responde com a autoridade do seu amor. “Meu Pai trabalha sem cessar, e eu trabalho também.” (João, 5:17)

Não percebemos nesta assertiva que Jesus tenha feito alusão ao trabalho compulsório e sim ao amor verdadeiro que emanava do seu ser.

Diante da afirmativa do Meigo Rabi da Galileia, fomos buscar na Lei do Trabalho, decodificada pelos Espíritos ao lionês Allan Kardec, que nos idos de 1857, apresenta para a humanidade, o Livro dos Espíritos, trazendo a temática, tratada com muita propriedade. Treze perguntas foram feitas aos espíritos e a partir delas, vamos encontrar ressonância para bem entender as relações emanadas da época de Moisés, de Jesus, até os dias atuais, sem fugirmos da realidade terrena.

Importante avocar a dignidade do trabalho, enquanto uma necessidade do ser hominal, perpassando pelo que nos ensina os Espíritos, em resposta ao Codificador na questão 829 e seguintes, sobre a escravidão: Haverá homens que estejam, por natureza, destinados a ser propriedades de outros homens?

“É contrária à lei de Deus toda sujeição absoluta de um homem a outro homem. A escravidão é um abuso da força. Desaparece com o progresso, como gradativamente desaparecerão todos os abusos.”

É contrária à Natureza a lei humana que consagra a escravidão, pois que assemelha o homem ao irracional e o degrada física e moralmente.

Partindo da premissa que o trabalho é imposto ao homem (676), quando os Espíritos nos ensinam que:

“Por ser uma consequência da sua natureza corpórea. É expiação e, ao mesmo tempo, meio de aperfeiçoamento da sua inteligência. Sem o trabalho, o homem permaneceria sempre na

infância, quanto à inteligência. Por isso é que seu alimento, sua segurança e seu bem-estar dependem do seu trabalho e da sua atividade. Ao extremamente fraco de corpo outorgou Deus a inteligência, em compensação. Mas é sempre um trabalho.”

A relação de trabalho, numa perspectiva de crescimento físico, moral e espiritual, dignifica o ser em evolução.

Vale aqui lembrar o poeta/compositor Gonzaguinha quando retrata na letra melodiosa que:

“O homem se humilha  
Se castram seu sonho,  
Seu sonho é sua vida  
E vida é trabalho  
E sem o seu trabalho  
Um homem não tem honra  
E sem a sua honra  
Se morre, se mata.”

Portanto, avoquemos a máxima do Mestre: “Meu Pai trabalha sem cessar, e eu trabalho também.” (João, 5:17). E, nos tornemos trabalhadores da última hora, tendo como missão estudar, experienciar e divulgar a doutrina consoladora dos Espíritos. Jesus conosco Sempre!

#SOMOS TODOS ATENDIMENTO ESPIRITUAL  
FEES/CAE-Coordenação de Atendimento Espiritual.





# EMANCIPAÇÃO DA ALMA – PARTE I

*Coordenadoria de Atividades Mediúnicas*

Esse trabalho teve como fonte de pesquisa A Gênese (Os Milagres e as Predições Segundo O Espiritismo); O Céu e o Inferno ou a Justiça Divina Segundo O Espiritismo, e O Livro dos Espíritos, mais precisamente no Livro Segundo Capítulo VIII, Perguntas 400/455, que abordam as questões: (I) O Sono e os Sonhos. (II) Visitas Espíritas entre Vivos; (III) Transmissão Oculta do Pensamento; (IV) Letargia, Catalepsia e Morte Aparente; (V) Sonambulismo; (VI) Êxtase; e (VII) Dupla Vista.

A Doutrina Espírita nos ensina que durante nossa encarnação, ficamos presos à matéria durante um determinado tempo. E esta ligação termina com o desencarne, ou seja, com a morte do corpo físico. Após

essa separação, a alma se desliga, voltando à condição normal de Espírito. Mas, enquanto presa à matéria, a alma pode se libertar parcial e momentaneamente do corpo e, é isso, que a Doutrina Espírita chama de Emancipação da Alma. Em outras palavras: o desprendimento do Espírito encarnado possibilitando-lhe afastar-se temporariamente do corpo.

Então, poder-se-ia indagar: Como acontece a emancipação da Alma? A resposta é: principalmente pelo fenômeno dos sonhos, da sonolência, da dupla vista, do sonambulismo natural ou magnético e do êxtase. Nesse momento, o Espírito encarnado se desprende do corpo físico, mas permanecendo ligado através do cordão de prata, que é o termo que

se refere à conexão (ligação) bioenergética dos dois corpos mais básicos do ser humano: o corpo físico e o corpo astral. O cordão de prata também é chamado de cordão astral, cordão fluídico, cordão luminoso, cordão vital, cordão energético, etc. Como ele é energético (cordão de prata), não há perigo de se romper numa projeção (experiência fora do corpo) e possui extensibilidade infinita, ou seja, pode se esticar a distância inimaginável. Curioso informar que é chamado de cordão de prata devido a sua cor prateada. Citado na Bíblia, no Antigo Testamento, em Eclesiastes, Capítulo 12, Versículo 6: “Lembra-te dele antes que se rompa a cadeia de prata...”.



Como dito acima, nas ocorrências da Emancipação da Alma o Espírito se desprende parcialmente do corpo físico, tornando-se mais livre, mais independente ou mais emancipado e, por si, presencia ou participa de acontecimentos em ambas as dimensões da vida, conseguindo entrar em contato com Espíritos encarnados e/ou desencarnados.

À semelhança da morte, em que o Espírito se liberta com facilidade do corpo, mediante conquistas anteriores de desapego e renúncias, reflexões e desinteresse das paixões mais vigorosas no sono há uma ocorrência equivalente, pois o ser espiritual possui maior ou menor movimentação conforme as suas fixações e conquistas.

Dormimos um terço de nossas vidas e o sono, além das propriedades restauradoras da organização física, concede-nos possibilidades de enriquecimento espiritual através das experiências vivenciadas enquanto dormimos.



No Livro Mecanismos da Mediunidade, André Luiz nos diz que quanto mais inferiorizado, mais dificuldade terá o homem em se emancipar espiritualmente. Os sonhos espíritas, isto é, naqueles que nos liberamos parcialmente do corpo e gozamos de maior liberdade, são os retratos de nossa vivência diária e de nosso posicionamento espiritual. Refletem de nossa realidade interior, o que somos e o que pensamos. “Dorme-se, portanto, como se vive, sendo-lhes os sonhos o retrato emocional da sua vida moral e espiritual.”

### **I – O Sono e os Sonhos: Perguntas 400 a 412.**

Na Pergunta 401, Kardec indagou: Durante o sono, a alma repousa com o corpo? E a resposta foi: “Não. O Espírito jamais fica inativo. Durante o sono, os liames que os unem ao corpo se afrouxam e o corpo não necessita do Espírito. Então, ele percorre o espaço e entra em relação mais direta com os outros Espíritos”. Essa liberdade é recordada na forma de sonhos dos quais guardam lembranças, mais ou menos intensas. Quando o Espírito retorna ao corpo físico, lembra-

se do que fez e com quem esteve quando se encontrava emancipado. Vale lembrar que quando as pessoas não lembram totalmente de seus sonhos ou mesmo não se recordam de nada, não significa dizer que não sonhou. O que acontece é que essas pessoas não têm uma facilidade de registrá-los no seu cérebro físico. Fica registrado no cérebro do perispírito, linguajar esse usado aqui apenas para um melhor entendimento da questão e quando há uma lembrança detalhada dos sonhos é porque existe nessas mesmas pessoas uma particular predisposição cerebral para registros. Num registro bíblico, Mateus, Cap. II: 19-23, José foi advertido por um anjo que lhe apareceu em sonho e lhe disse para escapar para o Egito com o filho.

## II - Visitas Espíritas Entre Vivos: Perguntas 413 a 418.

Na Pergunta 414, Kardec indagou: Duas pessoas que se conhecem, podem visitar-se durante o sono? A resposta dos Espíritos foi: “Sim, e muitas outras que pensam não se conhecerem, se encontram e conversam. Podes ter, sem que o suspeites, amigos em outro país. O fato de visitardes, durante o sono, amigos, parentes, conhecidos, pessoas que vos podem ser úteis, é tão frequente que o realizais quase todas as noites”.

## III - Transmissão Oculta do Pensamento: Perguntas 419 a 421

Na pergunta 421, Kardec quis saber: Por que duas pessoas, perfeitamente despertas, têm, muitas vezes, instantaneamente, o mesmo pensamento? Os Espíritos responderam: “São dois Espíritos simpáticos que se comunicam e veem reciprocamente os seus pensamentos, mesmo quando não dormem”. E comentando a resposta Kardec acentuou: “há entre os espíritos que se afinam uma comunicação de pensamentos que faz que duas pessoas se vejam e se compreendam sem a necessidade dos signos exteriores da linguagem. Poderia dizer-se que elas falam a linguagem dos

espíritos”. Trata-se de uma percepção oculta, pois acontece em nível mental.

## IV – Letargia, Catalepsia e Morte Aparente: Perguntas 422 a 424.

Letargia é um estado de inconsciência, onde a pessoa aparenta estar em sono profundo e perde totalmente a capacidade de responder aos estímulos externos. Pode ser considerada uma psicopatologia, onde o indivíduo apresenta períodos variados de total inconsciência.

Como sinônimos de letargia surgem: adormecimento, entorpecimento, letargo, prostração, inércia e desânimo. Uma das principais causas que pode levar ao estado de letargia são as infecções graves que afetam alguns pontos do sistema nervoso. Do ponto de vista clínico, o paciente apresenta os seus sinais vitais baixos, com a pulsação, respiração e batimentos cardíacos praticamente imperceptíveis. Igualmente apresenta falta de rigidez nos músculos e a dilatação das pupilas (que não reagem ao estímulo da luz). Aparentemente, no estado letárgico, o paciente está em profunda inconsciência como se estivesse num sono profundo, em alguns casos, morto. Antigamente, devido à escassez dos recursos médicos, muitos pacientes em estado de letargia eram dados como mortos e enterrados. Assim, apenas notavam que a pessoa havia sido enterrada viva quando faziam a exumação do corpo e viam que o cadáver mudara de posição ou o caixão apresentava marcas de arranhões.





A catalepsia é um surto que deixa a pessoa parecendo uma estátua de cera. É um distúrbio que impede o doente de se movimentar, apesar de continuarem funcionando os sentidos e as funções vitais (só um pouco desaceleradas). O ataque cataléptico pode durar de minutos a alguns dias e o que mais aflige quem sofre da doença é ver e ouvir tudo o que acontece em volta, sem poder reagir fisicamente.

Na expressão do Neurologista Vanderlei Cerqueira Lima, do Hospital Albert Einstein, em São Paulo, “a origem do problema com a catalepsia pode ser tanto externa, como um traumatismo craniano, quanto congênita, isso quando há má formação em alguma região cerebral”. Já Kardec afirma que “a letargia e a catalepsia têm o mesmo princípio, que é a perda momentânea da sensibilidade e do movimento, por uma causa fisiológica ainda não explicada. Elas diferem entre si, em que na letargia, a suspensão das forças vitais é geral, dando ao corpo todas as aparências da morte e, na catalepsia, ela é localizada e pode afetar uma parte mais ou menos extensa do corpo, de modo a deixar a inteligência livre para se manifestar o que não permite confundi-la com a morte. A letargia é sempre natural; a catalepsia é às vezes espontânea, mas pode ser provocada e desfeita artificialmente pela ação magnética (passe)”. Considerando-se que em ambas as condições há paralisia, total ou parcial, a pessoa apresenta um quadro que, popularmente, foi alcunhado de “morte aparente”.

Algumas narrativas bíblicas fazem menção àquilo que pode ser considerada catalepsia. A “Ressurreição” de Lázaro, por exemplo, relatada como um dos milagres de Jesus, em João 11:1-46, lembra que Jesus traz Lázaro de volta à vida depois de quatro dias de sepultamento. Na verdade Jesus sabia que Lázaro não estava morto e usando de seu magnetismo que era possuidor fez atuar sobre determinados órgãos de Lázaro revigorando-lhe a vida, pois ali se tratava de catalepsia.

Outro episódio, narra uma passagem em que um chefe da sinagoga chamado Jairo, atirando-se aos pés de Jesus suplicou com grande sentimento, dizendo-lhe: Tenho uma filha de 12 anos que está agonizando; vinde impor-lhe as mãos para curá-la e salvar-lhe a vida. Enquanto Jairo falava outras pessoas disseram: Vossa filha está morta; por que quereis dar ao mestre esse incômodo? Jesus olhando para Jairo afirmou: Não temais: crede somente. Então, Jesus acompanhado de Pedro, Tiago e seu irmão João, foram até a casa de Jairo lá encontrando pessoas que choravam e lançavam grandes gritos. Disse Jesus, por que fazeis tanto barulho e por que chorais? Esta moça não está morta, ela apenas está adormecida. Neste momento, muitos troçavam de Jesus que alheios a essas condutas, chamaram o pai e a mãe da moça que estava deitada, disse-lhe: “Talitha cumi”, isto é, minha filha, levanta-te, eu o ordeno.

Esse relato se encontra no livro A Gênese, Capítulo 15, item 37, bem como em Marcos, Cap. 5:21-43. Efetivamente, a filha de Jairo estava viva e Jesus não permitiu que os laços perispirituais se rompessem, por efeito da sua vontade e do seu magnetismo superior. Considerando o poder fluídico que Ele possuía, nada de espantoso há em que esse fluido vivificante, acionado por uma vontade forte, haja reanimado os sentidos em torpor fazendo permanecer no corpo o Espírito, prestes a abandoná-lo.



Outra narrativa lembra o momento em que Jesus e seus discípulos se deslocam para uma cidade chamada Naim, pouco mais de 30 quilômetros ao sudoeste de Cafarnaum. Quase anoitecendo quando se aproximam de Naim, encontram um grande grupo de judeus em um cortejo fúnebre levando o corpo de um jovem para ser sepultado. A mãe, viúva, muito triste chorava em ver seu único filho levado para o túmulo. Vendo a mulher, Jesus se sente muito comovido por causa do grande pesar e da tristeza dela. De um modo que inspira confiança, ele diz ternamente a ela: “Pare de chorar.” Então se aproxima e toca no esquife em que o corpo está sendo carregado e diz: Jovem, levanta-te e anda. E o jovem se levanta e começa a falar. Jesus o entrega à sua mãe que estava assustada, mas muito feliz. Texto esse encontrado em A Gênese, Capítulo 15, item 38, bem como em Lucas Cap. 7:11-17.

Yvonne do Amaral Pereira, nascida na antiga Vila de Santa Tereza de Valença, hoje Rio das Flores, estado do Rio de Janeiro, aos 29 dias de nascida, depois de um acesso de tosse, sobreveio uma sufocação que a deixou como morta (catalepsia ou morte aparente). Durante 6 horas permaneceu nesse estado. O médico e o farmacêutico atestaram morte por sufocação. O velório foi preparado. A criança foi vestida com grinalda e vestido branco e azul. O caixãozinho branco foi encomendado. A mãe se retirou a um aposento, onde fez uma sincera e fervorosa prece a Maria de Nazaré, pedindo para que a situação fosse definida, pois, não acreditava que a filha estivesse morta. Instantes depois, a criança acorda aos prantos. Todos os preparativos foram desfeitos. O funeral foi cancelado e a vida seguiu seu curso normal.

Em novembro de 2014, uma polonesa de 91 anos, Janina Kolkiewicz, despertou dentro de um saco no necrotério de Ostrów Lubelski (leste da Polônia), 11 horas depois de uma médica ter certificado seu falecimento. A promotoria local iniciou uma investigação

sobre este caso, segundo informaram os meios de comunicação local, que relatam o terror vivido pelos funcionários do Necrotério quando viram que algo se movimentava dentro do saco onde tinha sido depositado o corpo de Janina.

A médica Wieslawa Cyz, profissional que certificou o falecimento da mulher, assegurou que estava totalmente convencida de que a idosa havia morrido. “Não havia pulso, não havia sinais de respiração e nem ritmo cardíaco.” disse a médica ao jornal local “Dziennik Wschodni”. “Seus olhos estavam muito abertos, mas não eram sensíveis à luz.” acrescentou Cyz, que confessou estar envergonhada por ter expedido o certificado de falecimento de uma paciente que ainda estava viva. “Não há explicação.” lamentou a doutora.

A sobrinha da idosa e também sua cuidadora, Bogumila Kolkiewicz, explicou à rede de televisão “TVP” que felizmente sua tia não tem nenhuma lembrança do ocorrido, porque sofre de demência senil e não tem consciência do que aconteceu. Disse que “ela retornou da morte com frio e muito apetite, pois me pediu sopa, uma xícara de chá e dois crepes.” Acrescentou.

Com certeza isso não seria mais possível nos dias de hoje, pois já existem equipamentos tecnológicos que, quando corretamente utilizados, não falham ao definir os sinais vitais e permitem atestar o óbito com precisão. Apesar de a ciência médica afirmar que o cérebro suporta pouco mais de cinco minutos sem oxigenação e raramente deixa de apresentar graves consequências, o Espírito Bezerra de Menezes nos fala da catalepsia espiritual com o afrouxamento dos laços do perispírito, que pode durar de segundos a muito tempo, o que nos traz compreensão às narrativas dos Evangelhos e nos leva a meditar sobre as palavras de Jesus.



# O Bicentenário de Emancipação Política do Estado de Sergipe

*Rosana de Oliveira Santos Batista*

Membro da Comunicação Social da FEES

O tema da emancipação política do Estado de Sergipe é desafiador, por ser uma das datas mais importantes do calendário cívico do estado. Para entendermos o significado desse tema é importante que façamos uma digressão no tempo e espaço, a fim de recordarmos o fato político que se tornou um símbolo de liberdade e autonomia administrativa/financeira de nossa história.

Há cerca de 200 anos, em 08 julho de 1820, o Rei Dom João VI assinava a Carta Régia elevando Sergipe à categoria de Capitania Independente. Esse processo foi marcado por conflitos intensos no território sergipano, num momento muito atribulado da política no reino de Portugal, sobretudo pela revolução liberal do Porto e as pressões para o retorno da família real. E, para além desses fatos, no território sergipano houve inúmeros artifícios

políticos dos habitantes da Capitania de Sergipe (comerciantes e moradores das áreas urbanas), que prezando pelo crescimento da sua economia, começaram a reagir contra a subordinação da Bahia ensejando sua emancipação. (ANTÔNIO, 2012)



Documentos históricos alocados no Instituto Histórico e Geográfico de Sergipe nos relatam que a separação entre as duas províncias (Sergipe e Bahia) não foi pacífica ou em comum acordo. Muitas foram as divergências políticas e econômicas que estavam em tela e, mesmo decorridos dois séculos do acontecimento certas contestações ainda são debatidas, principalmente, no tocante às perdas territoriais sergipanas decorrentes do conflito separatista.

Nesse ínterim, o desenvolvimento da pecuária significou a mola propulsora das atividades econômicas da capitania de Sergipe até o Século XIX, momento em que surge o plantio da cana de açúcar. Por meio do crescimento da atividade açucareira e a movimentação das exportações pelos portos baianos, a economia sergipana foi impulsionada, mediante controle do comércio de açúcar e o abastecimento dos centros de escravos pelos grandes latifundiários. (ANTÔNIO, 2012)

A partir desse momento histórico, Sergipe vai passar por proeminentes processos de diversificações econômicas com novas atividades industriais e de Serviços e, progressivamente, a vida urbana foi se tornando protagonista e a vida rural assumiu outros direcionamentos, no circuito da produção econômica sergipana.

Desse modo, a independência da capitania de Sergipe é o desfecho de uma ação histórica de longa duração, no qual proporcionou a construção de uma identidade própria em prol da sergipanidade. Nossa história nos ensina que todas as conquistas sempre foram acompanhadas de muitas batalhas e muito afinho, proporcionando melhoria de vida para nosso povo. Destarte, 2020 é o momento de comemorar o bicentenário, rememorando a coragem dos homens e mulheres de Sergipe que sempre enfrentaram os desafios com muita altivez.

#### Referência:

ANTÔNIO, E. M. M. **A Independência do Solo que Habitamos:** poder, Autonomia e cultura política na construção do Império Brasileiro, Sergipe (1750-1831). 01. Ed. São Paulo: Editora UNESP, 2012. V. 01, 248p.



**PROGRAMA**

# ALUZ DO MUNDO

**Palestras Ao VIVO com temas da atualidade para lhe auxiliar na sua caminhada evolutiva.**

**QUINTAS-FEIRAS - ÀS 19h30**

**PROGRAMA**

# ENCON TRE-SE

**ENCONTRO ESPECIAL PARA APRENDERMOS  
E DISCUTIRMOS MAIS SOBRE A NOSSA  
AMADA DOCTRINA ATRAVÉS DE PALESTRAS**

**SÁBADOS - ÀS 19h30**



ACOMPANHE ATRAVÉS DO NOSSO PERFIL  
NO YOUTUBE FEESTV E DOS NOSSOS  
PARCERIOS RAETV E TVCETE





## Silêncio em meio a tudo?

*\*Laura Lins*

E dá para ficar em silêncio em meio a tudo isso que está acontecendo?

Temos que fazer coro às diversas manifestações em diferentes páginas espíritas. Vamos trazer aqui algumas reflexões para contribuir com o cenário alarmante que estamos vivendo - e que não é de agora, mas que por meio de eventos nacionais e internacionais infelizes, vieram à tona.

A lei dos homens nos diz no artigo 3º, inciso IV, da Constituição Federal: "Constituem objetivos fundamentais da República Federativa do Brasil: promover o bem de todos, sem preconceitos de origem, raça, sexo, cor, idade e quaisquer outras formas de discriminação" (BRASIL, 1988). E continua em seu importantíssimo artigo 5º,

inciso XLI estabelecendo que: "A lei punirá qualquer discriminação atentatória dos direitos e liberdades fundamentais" (BRASIL, 1988).

Racismo é crime! Onde? Artigo 140, § 3º do Código Penal Brasileiro e Lei nº 7.716, de 05 de janeiro de 1989.

O Espiritismo sendo uma doutrina com um de seus pilares a Filosofia, de livre pensamento, uma doutrina de resgate à ciência e religião não dogmática, então, como continuar em silêncio, compactuando passivamente com o preconceito? Seja ele qual for.

Vejamos as palavras do querido Richard Simonetti, "a Doutrina Espírita tem uma valiosa contribuição em favor da extinção dos

preconceitos raciais, revelando que somos todos espíritos em evolução, submetidos à experiência reencarnatória. E que podemos ressurgir na Terra como negros, brancos ou amarelos, em qualquer continente ou região, de conformidade com nossos compromissos e necessidades.” (SIMONETTI, s.d., p. 46).



A Raiz desse problema é tão profundo que começa quando reproduzimos a imagem de um Jesus de nariz fino, pele clara e olhos azuis, quando sabemos que etnicamente, ele não tinha como ser assim.

No livro O Consolador, questão 61, o Espírito Emmanuel, pela psicografia do médium Chico Xavier, tece profundo comentário sobre a política do Racismo.

Na visão do autor espiritual, (...) se é justo observarmos nas pátrias o agrupamento de múltiplas coletividades, pelos laços afins da educação e do sentimento, a política do racismo deve ser encarada como erro grave, que pretexto algum justifica, porquanto não pode apresentar base séria nas suas alegações, que mal encobrem o propósito nefasto de tirania e separatividade.

Devemos desconstruir os padrões históricos irrefletidos, além do próprio exclusivismo salvacionista reproduzido no Judaísmo, Catolicismo, Protestantismo... Não somos mais certos do que ninguém e nem estamos à frente de nenhuma outra religião, e nem somos mais possuidores da verdade.

O racismo é condenado por todos, e não seria diferente com a Doutrina Espírita. Somos todos iguais, não há qualquer justificativa para os grotescos absurdos que nos remontam à época nada memorável da escravidão, e nem aos nefastos atos de algumas pessoas ainda nos dias atuais.

Um ponto importante é o cuidado com a busca desenfreada por influenciadores que são só seres humanos passando perrengues e dividindo suas ideias. Se for para seguir, segue as ideias de Jesus como nosso modelo e guia e ponto final.

*“Não fales e nem escrevas algo que fira ou degrade; Racismo é uma chaga aberta no corpo da Humanidade”. (Cornélio Pires)*

E, lembremos que a escolha de uma religião deve ser pautada em um conforto íntimo, emocional, racional e espiritual, “(...) mas uma mensagem irrestrita de amor e caridade independe dos esquemas propostos por quaisquer religiões”. (Evangelho Segundo Espiritismo, Capítulo XIII, item 4)

De mãos dadas sempre. Pelo respeito, pela igualdade, pela vida!



Se tem algo em Kardec que te incomoda, ou em qualquer outro autor, procura em você primeiro antes de levantar algum tipo de repúdio contra ele. Eu poderia citar Jung e explicar o conceito de sombra, mas a Joanna

de Ângelis vem expressar de um jeito tão melhor (logicamente) do que eu.

Então fica com essa mensagem do Livro: Jesus e o Evangelho à Luz da Psicologia:

*“Toda vez que o indivíduo, descredenciado legalmente (e moralmente), procede a um julgamento caracterizado pela impiedade e pela precipitação, realiza de forma inconsciente a projeção da sombra que nele jaz (...).”*

Por fim, acredito que Kardec foi “topzera” sim e deixou muuuita coisa boa pra gente refletir. Ele estava sim a frente de seu tempo e fez o que pôde, com seus defeitos e qualidades e deixou mensagens como essa pra gente sobre igualdade, veja:

*“Se, pois, a reencarnação funda numa lei da Natureza o princípio da fraternidade universal, também funda na mesma lei o da igualdade dos direitos sociais e, por conseguinte, o da liberdade.” (A Gênese, Capítulo I, Caráter da revelação espírita, Allan Kardec)*

De mãos dadas sempre. Pelo respeito, pela igualdade, pela vida!

**NÃO HÁ DIFERENÇA ENTRE BRANCOS, NEGROS, MULATOS, ÍNDIOS, AMARELOS.** Não há nada que os diferencie, não há nada que faça separação entre todos nós. Somos todos iguais, da raça humana, filhos do mesmo Aba (Paizinho), só diferentes pela adaptação pela qual passamos pelas vidas vividas e pelas necessidades dos locais onde nascemos. **SOMOS TODOS IGUAIS!!**

\*Laura Lins – Acadêmica em formação de Publicidade e Propaganda. Mundo Jovem Espírita@mundojovemespírita, Vocalista do Conjunto Som em Movimento @csomemmovimento. Coordenadora de Juventude e Evangelizadora da Infância da Instituição Espírita Humberto de Campos.





# COMO AJUDAR UMA PESSOA EM SITUAÇÃO DE CRISE: em tempo de pandemia

*Cristian Paula Santana dos Santos França  
Lívia Alves de Oliveira Cruz Souza*

O momento histórico evidencia uma atenção maior ao cuidado com a saúde física, psíquica, emocional e espiritual, uma vez que a pandemia tem ocasionado um aumento da ansiedade, insegurança, tristeza, medo, raiva e outros sentimentos vivenciados, diante do isolamento social e tantas incertezas.

A pandemia está gerando questionamentos de valores, crenças e adaptação de uma nova rotina e, desse modo, promove nos sujeitos a necessidade de reorganização na vida e redefinições de papéis. Essa desconstrução, naturalmente, leva o indivíduo ao processo de luto em que, cada um vivencia essa experiência de forma peculiar. Podemos definir luto como um conjunto de reações a uma perda significativa; que deve ser vivido, sentido e compreendido, para que possamos restabelecer o equilíbrio emocional (CORREA & GANZERT, 2013).

Sendo assim, certas alterações vivenciadas na vida de forma abrupta, golpeiam com tanta violência o estado de equilíbrio das pessoas, famílias e até mesmo de numa sociedade inteira, que a integridade física e emocional delas pode estar ameaçada, levando-a a uma possível crise.

Nesse contexto, Parada (2004) denomina “crise” como um estado de desequilíbrio emocional, no qual uma pessoa sente-se incapaz de enfrentar as dificuldades, que habitualmente costuma vivenciar sem ter seu emocional afetado. Segundo Wainrib & Bloch (2000), a alteração do equilíbrio, proveniente da dificuldade de resolver a situação problema, gera sentimentos de desorganização, desesperança, tristeza, confusão e pânico, ou seja, um colapso das estratégias prévias de enfrentamento. (SÁ et al., 2008).





Diante do exposto, ao auxiliar uma pessoa em situação de crise, promove-se condições do indivíduo desenvolver resoluções de forma adaptativas, de modo a buscar estratégias para o futuro, elaborar os conflitos passados e dominar a situação atual, promovendo a autonomia e segurança necessária para administrar a situação problema (Parada, 2004).

Em virtude da situação de crise foi desenvolvido os Primeiros Socorros Psicológicos (PSP), com a finalidade de criar uma intervenção psicossocial através de um conjunto de princípios e diretrizes orientadas para a promoção da estabilização emocional dos indivíduos afetados por estresse agudo. (BEJA et al., 2017). Nesse sentido, o PSP não é realizado apenas por profissionais, mas por qualquer pessoa, desde que esta se disponibilize, esteja em condições psicológicas e físicas para auxiliar, e siga com os procedimentos indicados pelo protocolo.

Conforme Ticiania Paiva (2020), o protocolo do PSP nos orienta a utilizar tais medidas:

## 1. Ajude com Responsabilidade

- Inspire confiança, ou seja, não minimize o sofrimento do outro, não minta para ajudar;
- Respeite o outro, para deixá-lo decidir o que for melhor para ele;
- Reconheça seus próprios preconceitos;
- Fique a disposição para ajuda posterior;
- Garanta sigilo;
- Não tire vantagens, não faça promessas ou dê informações falsas;
- Não julgue ações ou sentimentos;
- Não fale de você, não ofereça solução;
- Não pressione a falar, apenas esteja junto;
- Evite exposição aos meios de comunicação (TV, radialistas; filmagens pelo celular).

- Ofereça-se para voltar a conversar;
- Crie condições viáveis para o sujeito suprir suas necessidades básicas (por exemplo, alimentação, água e informação);
- Conforte as pessoas e ajude-as a se sentirem calmas;
- Ajude na busca de informações, serviços e suportes sociais;
- Proteja as pessoas de danos adicionais.

## 2. Quando?

- Imediatamente após o ocorrido.

## 3. Para que?

- Redução ao estresse;
- Estabelecer contato pessoal e não invasivo;
- Ajudar com as necessidades imediatas;
- Conectar com a rede de apoio;
- Aumentar, promover autonomia.

## 4. O que não dizer?

- “Não, mas tenha fé em Deus!”
- “Não, mas vai dar certo!”
- “Tem gente pior que você!”
- “Eu já passei por isso e resolvi então vc consegue!”
- “Não pense nisso, ocupe sua mente que passa!”
- “Você é forte, tem sabedoria, vai superar!”

## 5. O que dizer?

- “Como eu posso te ajudar?”
- “Sinto muito!”
- “Percebo o quanto isso é difícil para você!”
- “Eu estou aqui com você!”

*\* É muito importante que o socorrista ofereça um espaço de acolhimento, em que o indivíduo o ocupe da forma e no tempo que desejar!*

## Referência Bibliográfica

ATZ, Mariana Valls. **Primeiros Socorros Psicológicos**, 2020. Disponível em <https://www.ufrgs.br/saudeSamanthaDubugrasSá;BlancaSusanaGuevaraWerlang;MarianaEstevesParanhos>. Acesso em 19 Jun 2020.

Beja, M. J., Portugal, A., Câmara, J., Berenguer, C., Rebolo, A., Crawford, C., & Gonçalves, D. (2018). **Primeiros Socorros Psicológicos: Intervenção psicológica na catástrofe**. Disponível Psychologica, 61(1), 125-142. [https://doi.org/10.14195/1647-8606\\_61-1\\_7](https://doi.org/10.14195/1647-8606_61-1_7), acesso em 19 Jun 2020.

CORREA, R., M. & GANZERT L. C. **Processo de Elaboração do Luto Diante da Morte de Pessoas Significativas**. Psicologado, [S.L.]. (2013). Disponível em: <https://psicologado.com.br/atuacao/tanatologia/o-processo-de-elaboracao-do-luto-diante-da-morte-de-pessoas-significativas> . Acesso em 22 Jun 2020.

PAIVA, Ticiania. **Curso Teórico-Prático: Psicologia nas Situações Extremas, ADVANCE: Cursos e Treinamentos**. Aracaju/SE. Realizado de 13 a 16 de Janeiro 2020.

PARADA, E. **Psicologia Comportamental Aplicada al Socorrismo Profesional**. Primeros Auxilios Psicologicos. 2004, Disponível em: <http://members.fortunecity.es/esss1/Jornadas97ParadaE.htm> , acesso 21 Jun. 2020.

SA, Samantha Dubugras; WERLANG, Blanca Susana Guevara; PARANHOS, Mariana Esteves. **Intervenção em crise**. Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro , v. 4, n. 1, jun. 2008 . Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872008000100008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000100008&lng=pt&nrm=iso) ↑. acessos em 22 jun. 2020.





# MOMENTO DE *Luz*

Através do nosso programa de rádio na  
**APERIPÊ AM 630 às 18h** você ouve um bate-papo  
instrutivo e esclarecedor sobre diversos temas do  
cotidiano ligado aos ensinamentos do Cristo.

Sintonize com a gente!

## DESCORTINANDO O SELF

Sempre com a presença dos melhores  
psicólogos e psiquiatras, com temas para  
ajudar nos momentos que necessitamos com  
compromisso e respaldo científico.

Todas as terças, quartas e sextas a partir  
das 17h transmitidas pela FEES TV e por  
nossa página no facebook.



<sup>1</sup> O Planeta Terra oferecer-nos-á sempre o suficiente desde que saibamos utilizar os seus recursos naturais com parcimônia. Quer queiramos ou não, há uma lei natural que rege todas as nossas ações: boas ou más. Assim, se comermos em demasia, poderemos contrair uma doença; do mesmo modo, se poluirmos o espaço mais do que ele pode suportar, poderemos presenciar alguma calamidade. Em sendo assim, uma reflexão sobre as Leis Morais capacita-nos a melhor utilizar os recursos que a divindade empresta-nos para auxiliar a nossa evolução espiritual. Valemo-nos, então, de **O Livro dos Espíritos**.

## Teste seus conhecimentos

**completando as lacunas com as palavras do quadro abaixo:**

por *Adenilson Alves*

\*se lastimar \* ingrato \* árabe \* animais \* contentar-se  
\* livre-arbítrio \* fictícias \* imperícia \* bestialidade \* supérfluo

### LEI DE CONSERVAÇÃO E LEI DE DESTRUIÇÃO

#### (Livro Terceiro - Cap. V – Lei de Conservação - II. Meios de conservação – Pergunta: 705)

Por que a terra nem sempre produz bastante para fornecer o necessário ao homem?

— É que o homem a negligencia, o \_\_\_\_\_, e no entanto ela é uma excelente mãe. Frequentemente ele ainda acusa a Natureza pelas consequências da sua \_\_\_\_\_ ou da sua imprevidência. A terra produziria sempre o necessário, se o homem soubesse \_\_\_\_\_. Se ela não supre a todas as necessidades é porque o homem emprega no \_\_\_\_\_ o que se destina ao necessário. Vede o \_\_\_\_\_ no deserto como encontra sempre do que viver, porque não cria necessidades \_\_\_\_\_. Mas quando metade dos produtos é desperdiçada na satisfação de fantasias, deve o homem se admirar de nada encontrar no dia seguinte e tem razão de \_\_\_\_\_ por se achar desprevenido quando chega o tempo de escassez? Na verdade, eu vos digo que não é a Natureza a imprevidente, é o homem que não sabe regular-se.

(Livro Terceiro - Cap. VI - Lei de Destruição – I. Destruição necessária e Destruição abusiva – Pergunta: 735) - Que pensar da destruição que ultrapassa os limites das necessidades e da segurança; da caça, por exemplo, quando não tem por objetivo senão o prazer de destruir, sem utilidade?

— Predominância da \_\_\_\_\_ sobre a natureza espiritual. Toda destruição que ultrapassa os limites da necessidade é uma violação da lei de Deus. Os \_\_\_\_\_ não destroem mais do que necessitam, mas o homem, que tem o \_\_\_\_\_, destrói sem necessidade. Prestará contas do abuso da liberdade que lhe foi concedida, pois nesses casos ele cede aos maus instintos.

<sup>2</sup> O egoísmo cria as necessidades artificiais e a fome é fruto da imprevidência. Propõem-nos, assim, o desapego aos bens materiais como condição fundamental para um equilíbrio ecológico consistente.

KARDEC, A. O Livro dos Espíritos – Trad. José Herculano Pires - 67ª ed., São Paulo, LAKE, 2010 .



# Eu Vejo Deus

No jardim das belas flores  
Nos orvalhos que naturalmente as regam  
Na diversidade das suas cores  
Em seus variados perfumes que nos  
alegram.

Na chuva bendita que banha a natureza  
Nas águas cristalinas de uma nascente  
Nos rios e suas imensas belezas  
Nos oceanos, que guardam vidas  
misteriosamente.

No pôr do sol e suas douradas cores  
Na aurora boreal em movimento  
encantador  
No arco íris e seu espetáculo de  
multicores  
No nascer do sol, um farol iluminador.

Na rica biodiversidade de todos os reinos  
Na harmonia entre todos seres vivos  
Na polinização das abelhas que nos  
garantem os meios  
Na relação de sobrevivência dos partilhos.

Na perfeição da máquina humana  
No espaço e seus galácticos apogeus  
No oxigênio que uma árvore emana  
Em tudo, com tamanha destreza, eu vejo  
Deus.

Sheila Matos



Como dica de livro do mês de julho o livro: *Círculo de Estudos Arte e Espiritismo* de Edmundo Cezar, Educere editora, Belo Horizonte, 2017. Com apoio da Associação Brasileira de Artistas Espíritas - ABRARTE.

No ano de 2014, por ocasião do 11º Fórum Nacional de Arte Espírita, em Franca (SP), a ABRARTE lançou um edital para seleção e publicação de livro inédito, de caráter artístico, doutrinário espírita. A obra selecionada foi este livro que indicamos para você querido (a) leitor (a).

O autor, Edmundo César Barbosa Santos, é carioca, ator, diretor teatral, formado em Artes Cênicas pela Universidade Federal do Estado da Bahia, além de Professor de Teatro. É associado fundador da ABRARTE.

No livro '*Círculo de Estudos Arte e Espiritismo*', o Edmundo César, discorre e faz um apanhado geral sobre a Arte Espírita, incluindo, a relação Kardec e a Arte, o Artista, o Artista Missão e responsabilidade, dentre outros.

Então, o livro traduz a essência da Arte Espírita sob a luz da Doutrina Espírita mostrando, a Arte como algo sublime e inerente ao ser humano em nossas vidas. Assim como o respirar. A Arte é que nos dá o verdadeiro sentido e dom da vida. A vida nasce junto com a Arte. Sem Arte não é possível à vida, a produção, o intelecto, o movimento e o fazer artístico. Sem Arte não é possível o indivíduo se comunicar, interagir e dialogar com a sociedade. A Arte é a própria vida, o Ser, o Sentir, o Fazer, o Pensar em nós. É Deus em nós de maneira muito mais profunda, subjetiva, introspectiva e latente. A Arte reflete a nossa alma, corpo e mente. É a extensão do nosso Ser.

O livro '*Círculo de Estudos Arte e Espiritismo*' é um convite para que o leitor (a) possa implementar a Arte Espírita nas atividades da Casa Espírita. Assim divulgando, fomentando e plantando sementes de Amor. Sementes de Alegria. Sementes de Imaginação. Sementes de risos e Arte.



**Federação Espírita  
do Estado de Sergipe**