

CARAVANA  
JOVEM

PANDEMIA

EDIÇÃO 03 | NOVEMBRO 2021

# CARAVANA JOVEM

COVID-19

ADRIUS



# Contatos

## INSTAGRAM

@caravanajovem  
@semeandoespiritismo  
@cenmc\_oficial

## FACEBOOK

Centro Espírita Nair Montez de Castro

## YOUTUBE

Semeando Espiritismo  
CENMC Oficial

## ENDEREÇO

Rua Vilela Taváres, 173 - Rio de Janeiro



A Revista Caravana Jovem é uma publicação bimestral em parceria com Semeando Espiritismo e Centro Espírita Nair Montez de Castro.

## ANO 2021 EDIÇÃO 3

### COORDENADOR EDITORIAL

Matheus Nobre Giuliasse

### REVISÃO E EDIÇÃO

Paula Galhardo

### COLABORADORES

Álvaro Nascimento

Beatriz Alvarenga

Isabelle Giuliasse

Luiza Tavares

Marcos Gallo

Rachel Futuro

Stephanie Montemurro

Yasmin Fróes

**AQUI  
VOCE  
VAI  
LER:**

**4**

**O MOVIMENTO DE  
TRANSFORMAÇÃO:**

A Pandemia de Covid-19 na Visão Espírita

**7**

**PAPO JOVEM**

História em quadrinho

**8**

**LEITURA COMENTADA**

Pão Nosso: capítulo 23

**9**

**EVANGELIZAÇÃO  
EM CASA**

Ciclos 1 e 2

**22**

**SOLIDARIEDADE**

Trabalhos voluntários

**15**

**MENSAGEM DA  
EVANGELIZANDA**  
e evangelização nos streamings

**24**

**PÉTALAS DA  
POSITIVIDADE**

e dicas

**16**

**PANDEMIA:  
DESTRUIÇÃO E  
REGENERAÇÃO  
AMBIENTAL**

**26**

**PARA  
DESCONTRAIR**

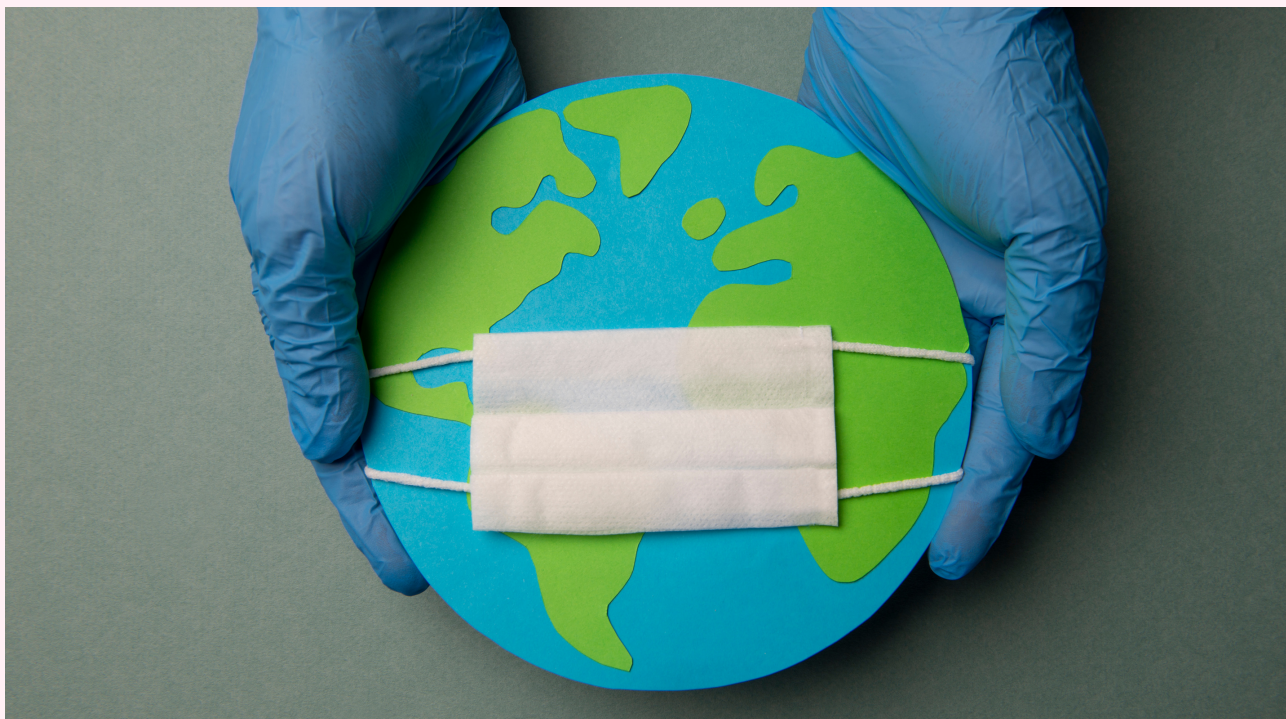
**20**

**A PANDEMIA E  
OS IMPACTOS  
NA SAÚDE  
MENTAL**



# O MOVIMENTO DE TRANSFORMAÇÃO

A PANDEMIA DE COVID-19 NA VISÃO ESPÍRITA  
POR MATHEUS NOBRE (@SEMEANDOESPIRITISMO)



## *Bora aplicar a vacina do amor?*

O novo Coronavírus (SARS-CoV-2) é uma doença respiratória surgida ao final de 2019, na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China.

No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) classificou a COVID-19 como pandemia, diante da sua **disseminação mundial**. No Brasil, o Decreto Legislativo nº 6/2020 reconheceu o estado de calamidade pública e estabeleceu, oficialmente, o dia 20 de março de 2020 como o termo inicial dos eventos derivados do coronavírus em nossa Pátria.

Como efeitos à sociedade, a pandemia trouxe a aflição, a insegurança e o medo. O isolamento impôs o distanciamento entre familiares e amigos. Muitos jovens ficaram órfãos e solitários. Inúmeros perderam seus empregos e empresários fecharam suas empresas. Existiu uma escalada de diagnósticos de transtornos de ansiedade e depressão.

Paralelamente, a inovação tecnológica ganhou novos capítulos. Investiu-se na modalidade virtual de aprendizado e de trabalho. Por conta disso, novos postos de serviço foram criados. A burocracia diminuiu e o acesso à informação se ampliou. Com o home office, muitos tiveram um conforto maior por conta da redução do deslocamento e redução de estresse. Por consequência, menos carros saíram da garagem, garantindo a emissão de menos poluentes. **A Natureza respirou.**

Por sua vez, diversas pessoas intensificaram a busca pelo autoconhecimento, objetivando ressignificar suas vidas. O acesso a sites religiosos cresceu bastante. Rotinas foram alteradas. Indivíduos passaram a valorizar mais o ambiente doméstico e sua família.

Começamos também a cuidar (muito bem por sinal) de plantinhas (quem não fez a sua hortinha ainda ??) e de animais (novos filhos). Descartamos coisas que não faziam mais sentidos.

***Dito isso, vale a pergunta: afinal, o novo coronavírus veio para o bem ou para o mal? Seria ele a criatura do Juízo Final?***

Então, galerinha, sabemos que a **Destruição** é uma **Lei Natural** cuja finalidade é a **renovação**. Ainda é difícil compreender, mas tragédias e as catástrofes são importantíssimas para o processo evolutivo do Homem.

Os flagelos são de duas espécies (q. 741, LE):

(i) **naturais** (inundações, furacões, terremotos, tsunamis, doenças); e

(ii) **provocados** e derivados da imprudência do Homem.

Independente dessa conceituação, o objetivo da Providência Divina é o mesmo: acelerar o progresso da humanidade, alavancar a transformação dos indivíduos e, assim, garantir o avanço moral e científico.



**"Preciso é que tudo se destrua para renascer e se regenerar" (q. 728, LE).**

Os Espíritos nos explicam que os flagelos naturais são provas "que dão ao homem ocasião de **exercitar a sua inteligência**, de **demonstrar sua paciência** e **resignação** ante a vontade de Deus e que lhe oferecem ensejo de manifestar **seus sentimentos de abnegação**, de **desinteresse** e de **amor ao próximo**, se o não domina o egoísmo."(q. 740, LE).

Nessa mesma linha, Allan Kardec, no livro A Gênese, Capítulo XVIII item 33, ressalta o seguinte: "os flagelos destruidores apenas destroem corpos, não atingem o Espírito; ativam o movimento de vaivém entre o mundo corporal e o mundo espiritual e, por conseguinte, o movimento progressivo dos Espíritos encarnados e desencarnados. É de notar-se que em todas as épocas da História, às grandes crises sociais se seguiu uma era de progresso".

Pessoal, é importante termos em mente que a palavra "flagelo" **jamais** pode ser compreendida como "castigo" ou "punição", sob risco de cairmos na antiga ideia de um Deus punitivo. Galerinha, somos responsáveis pelos nossos atos. Logo, as tragédias nada mais são do que o resultado da Lei de Causa e Efeito em resposta aos nossos atos equivocados.



A Justiça Divina, nunca podemos esquecer, atua sempre visando ao nosso amparo, ao nosso progresso. Afinal, **Deus é amor** (João 4:8).

*Mas e o tal Juízo Final? A COVID-19 indica o final de todos os tempos?*

**A resposta só pode ser negativa.** O Juízo Final anunciado por Cristo (Mateus, 25;31 a 46) não deve ser entendido como o extermínio da Humanidade. Na realidade, o "Juízo Final" seria a grande separação, durante a transição planetária, entre Espíritos mais adiantados daqueles mais rebeldes.

Conforme explica Kardec: "*Não há, portanto, juízo final propriamente dito, mas juízos gerais em todas as épocas de renovação parcial ou total da população dos mundos, por efeito das quais se operam as grandes **emigrações e imigrações de Espíritos***". (A Gênese, Capítulo XVII, item 67).

Dessa forma, os "flagelos destruidores e os cataclismos devem, portanto, considerar-se como ocasiões de chegadas e partidas coletivas, meios providenciais de renovoamento da população corporal do globo, de ela se retemperar pela introdução de novos elementos espirituais mais depurados". (A Gênese, Capítulo XI, item 36).

A pandemia de Covid-19 deixou em evidência esse conflito moral citado pelo Codificador. Dito isto, bora analisar o que rolou durante os últimos anos.

**Positivamente**, muitas atividades que são voltadas à solidariedade foram noticiadas nas mídias. Jovens indo ao mercado e à farmácia para os mais idosos; várias campanhas para arrecadação de mantimentos em favor de pessoas em situação de rua; doação de produtos de higiene pessoal, máscaras e álcool em gel para moradores de comunidade.

Além disso, profissionais da saúde intensificaram o estudo científico e abdicaram de sua vida social para obtenção de recursos a fim de alcançar a cura do paciente. Por sua vez, alguns empresários se sensibilizaram e forneceram benefícios aos seus empregados mais vulneráveis à doença.

Vimos também a liderança da Mídia na divulgação de dados com responsabilidade sobre a forma de contaminação do vírus e os meios de cuidados sanitários a serem adotados, objetivando a erradicação do vírus. A luta para esclarecer as vantagens da vacina foi importantíssima.

Paralelamente, percebemos outras notícias menos comemorativas: estoque de mantimentos e produtos de primeira linha, com indiferença para a necessidade do próximo. Governantes desviando dinheiro que deveria ser destinado à saúde pública (e outras áreas importantes à sociedade); fornecedores aumentando assombrosamente o preço de produtos da linha básica, visando unicamente o lucro. Realização de festividades e aglomerações, sem se importar com as medidas sanitárias. Negativas no uso de máscara com discussões desnecessárias; fuga para evitar tomar a vacina; disseminação de fake news para minimizar efeitos da pandemia...

A pandemia atingiu a todos, de modo mais ou menos intenso. Isso não retira a responsabilidade na iniciativa do acolhimento para retirar o irmão da aflição. Afinal, neste período o senso de coletividade e fraternidade deve ficar mais forte. O primeiro pensamento deve ser guiado no sentido de amenizar a dor do próximo.



A construção de um Mundo de Regeneração exige a colaboração de todos. **É muito importante vencer a miséria do nosso coração, realizar a reforma íntima, ter a iniciativa fraterna no auxílio ao próximo.**

Não vivemos em bolhas. Ao contrário, estamos dentro de uma sociedade. Os direitos e deveres entre os membros devem ser recíprocos. Ao respeitar medidas sanitárias, como o distanciamento social, o uso de máscara e a vacina, além de garantir minha saúde, providencio o bem-estar dos demais. **Isto é o amar ao próximo, tão falado por Jesus** (Mateus 22:34 a 40).

**Portanto, devemos respeitar para manter a harmonia no convívio e garantir o desenvolvimento conjunto. Impedir o avanço da doença por meio de ação de caridade.**

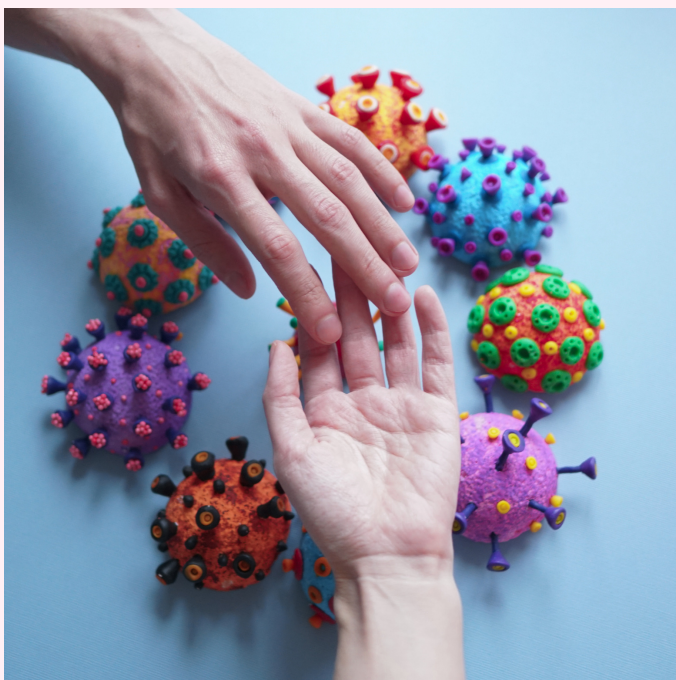
*"A era da regeneração não se dará por meio da destruição total da vida humana na Terra, e sim, pelas mudanças de pensamentos, atitudes e hábitos contrários à Lei do Amor, ainda enraizados em boa arte dos seus habitantes, residentes nos dois planos da vida". (LUNA)*

Que tal sair da nossa zona de conforto, arregaçar as mangas e dar início ao movimento de transformação?

A Terra é um planeta em franca evolução. Logo, para participarmos desse novo mundo, imprescindível usar nossa inteligência para o aprimoramento moral.

#### **Bora aplicar a vacina do amor?**

Fiquem em paz, galerinha! Abraço virtual em todos!



#### **Referência Bibliográfica**

Calligaris, Rodolfo. **As leis morais: segundo a filosofia espírita**. 15 ed. 4. imp. – Brasília: FEB, 2014

Folha informativa sobre COVID-19. **Histórico da pandemia de COVID-19**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 14.10.2021

FRANCO, Divaldo Pereira. **No rumo do mundo da regeneração**. 1. Ed/Pelo Espírito Manoel Philomeno de Miranda [psicografado por] Divaldo Pereira Franco, Salvador: LEAL, 2020.

LUNA, Xerxes. **COVID-19 – Reflexão à luz do Espiritismo**. Reformador: Revista de Espiritismo Cristão Ano 139 | Nº 2.310 | Setembro 2021

KARDEC, Allan. **O Livro dos Espíritos**. Trad. Evandro Noleto Bezerra. 4. ed. 9. imp. Brasília: FEB, 2020

KARDEC, Allan. **A Gênese**. Trad. Guillon Ribeiro . 4. ed. 5. imp. Brasília: FEB, 2018.

MOURA, Marta Antunes. **Uma nova pandemia, conhecida como Coronavírus**, FEB. Disponível em: <https://www.febnet.org.br/porta1/2020/07/15/uma-nova-pandemia-conhecida-como-coronavirus/>. Acesso em: 12.10.2021.

PIETRO, Gabriel. **14 atitudes gentis em época de coronavírus e o que você pode fazer para ajudar**. Razões para acreditar, Disponível em: <https://razoesparaacreditar.com/atitudes-gentis-epoca-coronavirus/>. Acesso em 15.10.2021

**Revista Letra espírita**, edição de Agosto/21.



# PAPÓ JOVEM

Por Beatriz Alvarenga e Luiza Tavares



**"Seja, porém, qual for o tipo de família em que cada ser se encontre, cumpra-lhe o dever do amor filial e fraternal, para bem desincumbir-se das tarefas que ficaram na escuridão dos erros transatos."**

**(Jesus e o Evangelho, pelo Espírito Joanna de Ângelis, cap. Amor Filial)**

# LEITURA COMENTADA

## **Pão Nosso: capítulo 63 - O Senhor dá sempre**

*Por Semeando Espiritismo*

Fala, semeadores! A reflexão de hoje conversa muito com os dias atuais!

Nesta página edificante, Emmanuel esclarece que aquilo que consideramos como tragédias, na realidade, são formas que nosso Pai Celestial usa para nos impulsionar ao progresso moral e científico.

Afinal, que pai não ama seu filho? Se até nós, que somos seres imperfeitos, cuidamos e somos carinhosos com nossos pequenos, será mesmo que Deus, soberanamente justo e bom, faria algo em nosso prejuízo?

A reflexão é oportuna! Amigos, roguem a Deus para que Ele ilumine seu coração e sua inteligência a fim de sair desse labirinto de problemas. A dor é passageira.

Abraços de luz!

Para conferir a reflexão na íntegra, aponte o celular no QR Code ou acesse o link abaixo...  
Fiquem em paz. Abraços de luz em todos.



*Para acessar o vídeo:*



Aponte a câmera do seu celular para este QR code ou acesse o link:

<https://youtu.be/lzGI-1LCf44>

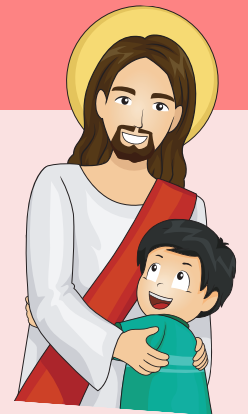


NOVEMBRO  
2021

# EVANGELIZAÇÃO

## EM CASA

CICLO 1



**Por Rachel Futuro Xavier**

Olá, sementinhas do bem, como vocês estão? Bora trocar uma ideia?

Vamos falar sobre um tema bem importante que está ligado com nossas conversas na evangelização do **ciclo I** com crianças de 4 a 7 anos. Nosso trabalho é realizado quinzenalmente, aos sábados, por meio de encontros virtuais.

Galerinha, somos todos campeões da vida porque sobrevivemos a momentos muuuuuuuuito difíceis. Foram dias de dúvidas, medos, tristeza, ideias confusas e planos desfeitos. Tivemos que aprender a fazer as coisas de forma diferente. E estamos aqui, vivos, fortes e mais inteligentes. Que bom, né?

O período de pandemia, quando foi preciso ficar em casa com nossas famílias, trouxe experiências novas e nós pudemos conhecer melhor os nossos pais e irmãos mais a fundo. Alguns momentos difíceis aconteceram, principalmente quando nós queríamos estar com nossos amigos e não era possível. As brincadeiras foram outras, tivemos que inventar novas formas de brincar, estudar, estar com as pessoas queridas. Foi preciso ter muita paciência, criatividade e esperança de que tudo isso iria acabar.

Foi legal perceber que todos nós precisamos uns dos outros e devemos nos cuidar e cuidar daqueles que amamos. O que eu faço de bom para o outro faz com que a vida de todos fique melhor.

Quero contar para vocês uma conversa que tive com o meu amigo Bruno, ele tem 7 anos. No período de pandemia, ele ficou em casa com seus pais e avós. Bruno me disse que não entendia muito bem o que era tudo isso que estávamos passando e o que ele vinha sentindo. Ele tinha muito medo de que seus pais e avós morressem e que ele ficasse sozinho.

Falei para o Bruno que ele tinha razão para ter medo, já que não queremos perder aqueles que amamos e que todos estavam em risco. E que deveríamos aproveitar todos os momentos que estamos juntos e fazer de tudo para termos boas memórias. Lembrei a Bruno que nós nunca estamos sozinhos, Deus cuida de nós como um pai e Jesus está ao nosso lado como um bom irmão mais velho. Eles nos ajudam muito, só precisamos pedir ajuda deles quando estivermos com medo.

Bruno me disse que agora está se sentindo mais forte porque sabe como ajudar e cuidar de todos. Sua família está bem, todos se reúnem no culto do lar para conversar com Jesus e estão muito gratos por estarem juntos.

Galerinha, convido vocês a ajudarem o Bruno a passar pelo labirinto recolhendo as coisas boas que ele aprendeu com a sua família durante a pandemia.





Oi, gente! Nesse espaço iremos conversar sobre três assuntos trabalhados no último bimestre junto ao ciclo 2 e que mais nos marcou.

No Centro Nair Montez de Castro, o Ciclo 2 é composto por crianças de 8 a 12 anos. Atualmente, estamos trabalhando quinzenalmente aos sábados das 15:00 às 16:00, pelo método virtual. Os evangelizadores são: Tia Marília, Tio Marcos, Tia Luiza e Tio Matheus.

Neste segundo semestre estamos trabalhando o livro "Não Tenha medo de Espíritos". A cada encontro abordamos um tema e relacionamos com a página de estudo.

## 1) Cuidado com o corpo:

Neste encontro, iniciamos a conversa relembando os conceitos de Corpo, Perispírito e Espírito. Ressaltamos o objetivo do nosso corpo para o progresso.

Refletimos com as crianças as formas de cuidado do nosso corpo, esse presente Divino. Conversamos sobre a importância da higiene, de ir ao médico, de ter uma alimentação saudável e praticar esportes.

Alertamos sobre as consequências ruins quando o corpinho não é bem cuidado. Nesta parte do estudo, associamos com o livro, porque na existência anterior Estela, a protagonista, não se cuidou muito. Por conta disso, quando reencarnou, teve que suportar uma triste doença para se recuperar.

Em seguida, ressaltamos que, além do corpo, devemos cuidar do nosso Espírito. Para tanto, sugerimos programas educativos, a meditação, ter bons hábitos, pensamentos positivos.

Prosseguimos conversando sobre a autoestima e a importância de entender que erramos e estamos aqui para aprender.

E, por fim, fizemos a atividade que foi abordada e elaborada pelo nosso apoiador **@passatempoespírita**.

### PERSONALIDADES DA HISTÓRIA

#### 15 - Cuidar do corpo e do Espírito

**Paulo de Tarso disse: "Glorificai, pois, a Deus no vosso corpo e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus." (1Coríntios 6:20)**

Preencha as lacunas com palavras que completem corretamente as frases.

#### CUIDAR DO CORPO

1. Lavar as \_\_\_\_\_ antes das refeições, para evitar contrair doenças.
2. Tomar \_\_\_\_\_ todos os dias, para ficar limpinho.
3. Escovar os dentes depois das \_\_\_\_\_, para evitar cáries.
4. Praticar \_\_\_\_\_ físicos, para fortalecer o corpo.
5. Alimentar-se com cereais, legumes e \_\_\_\_\_, para manter uma boa saúde.
6. Comer somente o \_\_\_\_\_, sem excessos.
7. Andar sempre \_\_\_\_\_, para evitar vermes que penetram o corpo.
8. Evitar o uso de álcool, cigarro e \_\_\_\_\_, que causam muitos prejuízos ao organismo.
9. Evitar a luz \_\_\_\_\_, no período das 10 às 16h, para se proteger do câncer de pele.
10. \_\_\_\_\_ 8 horas por dia, para proporcionar um bom descanso.

#### CUIDAR DO ESPÍRITO

11. Não fazer para os \_\_\_\_\_ o que você não quer que seja feito a você.
12. Orar e \_\_\_\_\_ o pensamento para não cair na tentação do mal.
14. Fazer o bem a todas as pessoas através da \_\_\_\_\_.
13. Nunca falar mentiras, dizer sempre a \_\_\_\_\_.
15. Amar o \_\_\_\_\_ como a si mesmo.
16. \_\_\_\_\_ aqueles que nos ofendem.
17. Evitar comentários \_\_\_\_\_.
18. Cultivar \_\_\_\_\_ pensamentos.
19. \_\_\_\_\_ livros edificantes.
20. Ter \_\_\_\_\_ em Deus.



Download do jogo:



Aponte a câmera do seu celular para este QR code ou acesse o link:  
<https://bitly.com/2TlowZ>

## 2) As aventuras de viver na Terra:

Neste encontro, explicamos que o Planeta Terra ainda é um mundo de Provas e Expições. Por conta disso, o mal ainda prevalece.

Conversamos sobre as dificuldades que serão enfrentadas. Em seguida, orientamos a seguirem o caminho de Jesus, porque certamente terão maiores facilidades em suportar e superar os obstáculos.

Para tornar mais didático, apresentamos o seguinte infográfico inspirado na parábola dos dois caminhos e elaborado por **@semeandoespiritismo**:



## 3) Necessário e Supérfluo:

Nesse assunto abordamos temas atuais como **consumismo** e **sustentabilidade**. Iniciamos relembando o conceito de reencarnação e o seu objetivo.

Apontamos que não estamos no Planeta Terra para acumular bens materiais e, sim, para nos aperfeiçoarmos moralmente. Ponderamos que não há problema algum em adquirir jogos, o importante é o equilíbrio.

Em seguida perguntamos o que os deixam felizes. As crianças foram uníssonas ao falar que se sentem felizes quando ficam com os amigos e com os familiares. Incentivamos a manterem esse tipo de relação com os mais próximos, porque ali se encontra a verdadeira felicidade.

Para tornar mais didático, passamos dois vídeos:

♥ O primeiro foi da Turma da Mônica que explica o consumismo e pode ser acessado no seguinte link: <https://youtu.be/2MmYIclnPyM>

♥ O segundo é um vídeo do canal **@oladobomdavid** que mostra uma senhora ganhando dois presentes (uma bolsa e a notícia de que seria avó). A magia do vídeo está na reação dela ao saber que teria outro netinho. Por mais que tenha ficado alegre com a bolsa, o que de fato deixou ela iluminada naquele dia foi saber que teria mais um membro na família para amar e cuidar. O vídeo pode ser acessado no seguinte link: <https://ps-af.facebook.com/oladobomdascoisas.ofc/videos/864557147478445/>

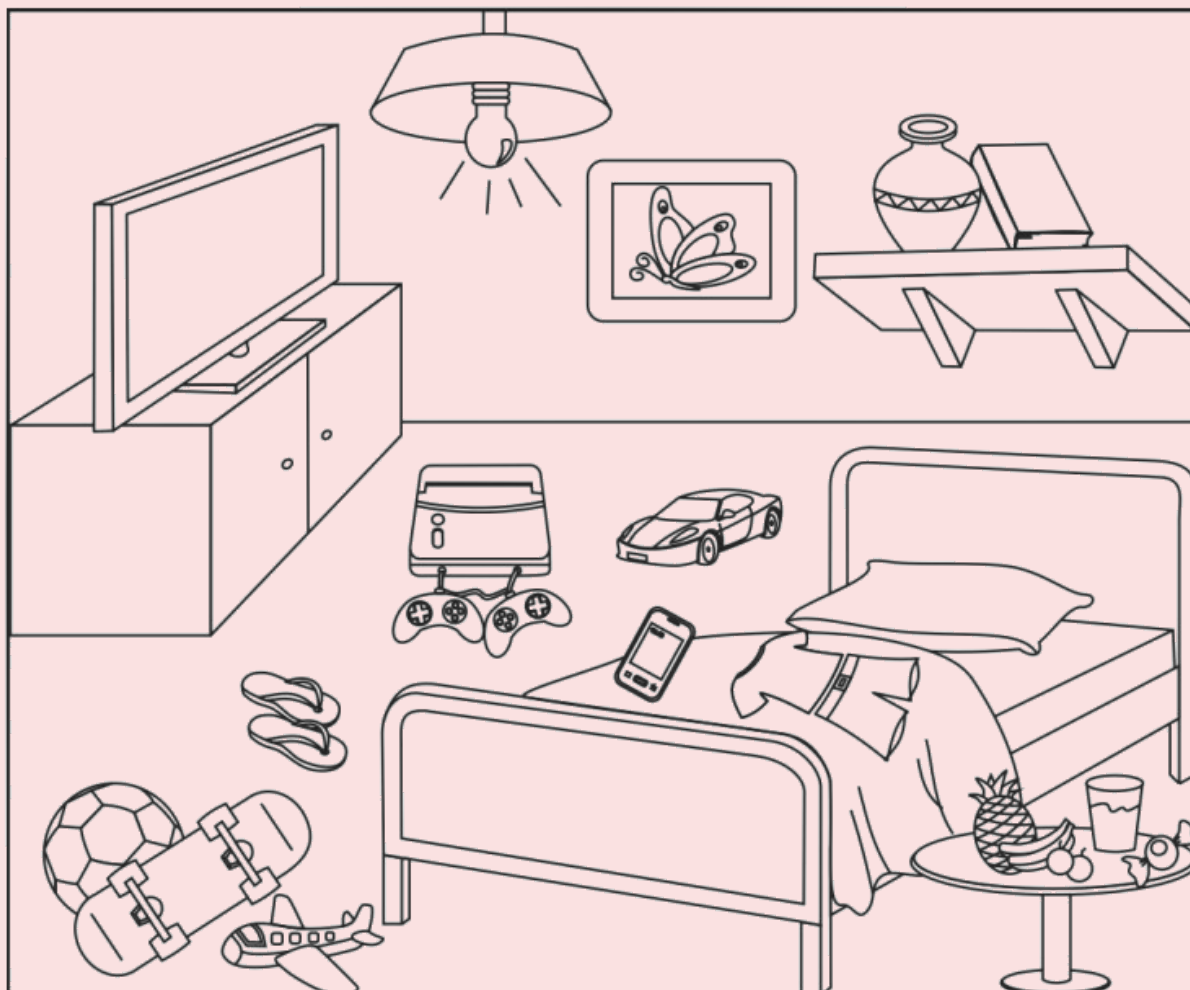
**“ A natureza traçou o limite das nossas necessidades, mas os vícios alteram a sua constituição. O homem criou necessidades que não são reais para si: o supérfluo.”**

Pinte somente os itens abaixo que considera necessário para viver em sociedade. Escreva outros elementos que também considera necessário, mas que não foram representados.

---

---

---





" Deus fornece o necessário, para nos conservar vivos, através da alimentação, proveniente do solo. Porém, a certos indivíduos falta o necessário, devido ao egoísmo do homem."

A - Substitua os símbolos por palavras para completar a poesia.

O mel que derrete na \_\_\_\_\_



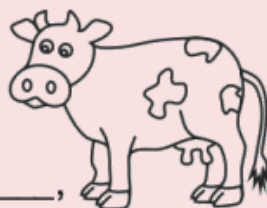
é a \_\_\_\_\_ quem faz,



rico em energia, é também

um ótimo bactericida.

Do leite retirado da \_\_\_\_\_,



o homem faz o \_\_\_\_\_,



que nos fornece a proteína,

para o nosso crescimento.

O \_\_\_\_\_ abençoado de cada dia,



é feito com os grãos do \_\_\_\_\_,



que germina nos campos

da divina providência.

B - Responda:

No meio de tanta abundância,  
por que tanta gente no mundo  
passa fome?

---



---



---



---



---

# MENSAGEM DA EVANGELIZANDA

A Terra está passando por um momento difícil para todo mundo, nós temos que colaborar usando máscara, álcool em gel e manter o distanciamento social.

Nós temos que ter paciência e ajudar o próximo. Não podemos ficar de bobeira. Nós temos que colaborar e ficar em casa nos cuidando e cuidando do próximo. Precisamos de sua colaboração, por favor, fique em casa e, mantendo o distanciamento social, use máscara e álcool em gel.

Julinha, 12 anos

## EVANGELIZAÇÃO NOS STREAMINGS: TROLLS

Por Matheus Nobre

**Sinopse:** "No filme, os bonecos de cabelos coloridos são a personificação da fofura. Os Trolls vivem para um único objetivo (ou melhor, três): cantar, dançar e abraçar (o que pode ser resumido como: para serem insuportavelmente alegres). Como nem tudo é (nem pode ser) um mar de rosas, existem os Berguens, monstrenhos um tanto "deprês" que acreditam que a única forma de alcançar a felicidade é comendo um Troll - mesmo que seja por um dia, apenas".

Os trolls é uma divertida animação com conteúdo maravilhoso para as crianças! Durante a animação, percebemos vários ensinamentos valiosos.

Os duendes verdes, fofíssimos, nos esclarecem que a verdadeira felicidade está dentro da gente e que não precisamos engolir ninguém para sermos felizes.

Veja só o comentário à luz da doutrina espírita no link acima!

Se até os Bergen descobrem a felicidade, certamente você também consegue! E isso não é Trollagem rs.

**Nunca apaguem o colorido do seu coração!!!**



Para acessar o vídeo



Aponte a câmera do seu celular para este  
QR code ou acesse o link:

<https://youtu.be/wyQu2128XtY>



# PANDEMIA: DESTRUIÇÃO E REGENERAÇÃO AMBIENTAL

POR YASMIN FRÓES E MARCOS GALLO

Oi, galera do bem! Beleza? Ainda estamos vivendo a pandemia causada pelo coronavírus (#tudopassa), que provoca a COVID-19 com consequências imensuráveis, não só em relação a saúde física, mas também emocional e psíquica, pois somos assombrados pela dor e pelo medo, além do caos gerado aos sistemas econômicos, sociais, políticos e ambientais do mundo.

Vamos fazer uma pequena retrospectiva do que rolou nesse período, com foco no meio ambiente, sob o olhar da ciência e do espiritismo?!

O primeiro caso conhecido da doença COVID-19 foi em dezembro de 2019 na China e se espalhou rapidamente por todo o mundo (figura 1).



Mas que vírus é esse, de onde ele veio? (#ranço). Seria ele mais uma peste, um dos flagelos destruidores descrito no Livro dos Espíritos sobre as Leis Naturais? (#mundodeprovaseexpições). Ou a falta da Lei de Conservação de nossa parte? (#estudekardec) "Muitos flagelos resultam da imprevidência do homem. À medida que adquire conhecimentos e experiência, ele os pode afastar, isto é, prevenir, se souber pesquisar as causas. Contudo, entre os males que afligem a humanidade há de caráter geral, que estão nos desígnios da Providência e dos quais cada indivíduo recebe, em maior ou menor grau, o contragolpe. O homem nada pode opor, a esse tipo de flagelo, a não ser submeter-se à vontade de Deus. Além disso, muitas vezes esses mesmos males, são agravado pela negligência do próprio homem." – Livro dos Espíritos (#kardeciaon)

Os primeiros relatos desse vírus em humanos foram identificados na **década de 60**. Embora estejamos discutindo sobre a Covid-19, que é causada pelo SARS-CoV-2, outros vírus da mesma família já trouxeram inúmeras preocupações para o mundo, entre eles o SARS-CoV (causador da Síndrome Respiratória Aguda Grave ou SARS) e o MERS-CoV (causador da Síndrome Respiratória do Oriente Médio ou MERS).

Diversos biólogos, veterinários e médicos acreditam que a causa mais provável da infecção humana pelo novo coronavírus foi através do contato com animais por meio da caça, comércio ilegal, abate e exposição da carne fora dos padrões de higiene, venda de animais vivos e até mesmo o consumo de animais selvagens na China.

***“Furtar-se de mercadejar criminosamente com os recursos da Natureza encontrados nas faixas de terra pelas quais se responsabilize. O mordomo será sempre chamado a contas” – André Luiz.***



Até o momento a origem animal do vírus foi reforçada através de dados genéticos, por pesquisadores de Imunologia e microbiologia dos EUA (Revista *Nature*), inclusive demonstrou evidências que descartam a teoria do vírus criado em laboratório (#sigaaciencia).

Zoonoses são doenças transmitidas entre animais e pessoas, causadas por bactérias, parasitas, fungos e vírus. Essas doenças podem provocar epidemias e pandemias, como por exemplo, HIV/AIDS (pequenos macacos), Ebola (morcegos e macacos), Gripe Suína/H1N1 (porcos), Gripe Aviária/H5N1 (aves), CDJ/Doença da Vaca Louca (ruminantes), SARS (morcegos e civetas), MERS (morcegos e camelos), COVID-19 (morcegos e pangolins).

Precisamos estar atentos e lembrarmos da frase de Kardec: “Se algum dia a ciência provar que o Espiritismo está errado em determinado ponto, abandone esse ponto, e siga com a ciência”.

Mas qual seria a relação entre pandemias e o meio ambiente? Em 2013 a Organização das Nações Unidas (ONU) já informava que 70% das doenças modernas são de origem animal, causadas pelo crescimento populacional, expansão agrícola e aumento da cadeia alimentar global - escolhas insustentáveis estão matando as pessoas e o planeta. Abaixo podemos observar alguns fatores, informados pelo Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA), que favorecem o aparecimento de doenças zoonóticas:



Fonte: <https://www.ecodebate.com.br/2020/04/10/fatos-sobre-coronavirus-e-meio-ambiente/>

A benfeitora Joanna de Ângelis nos fala sobre esse assunto no livro *O Homem integral*: “A agressão ecológica, em forma de violência cruel contra as forças mantenedoras da vida, demonstra que o homem, em nome da sua liberdade, destrói, mutila, mata e mata-se, por fim, por não saber usá-la conforme seria de desejar.”

**Tedros Ghebreyesus que é mestre em Imunologia de Doenças Infecciosas e doutor em Saúde Comunitária e atua como diretor-geral da Organização Mundial de saúde (OMS) declarou: “a pandemia de Covid-19 deixou clara a ligação entre pessoas, animais e meio ambiente”.**

**“Quem perturba a ordem e se compraz no enriquecimento enquanto atenta contra a Natureza, não se ama, nem a ninguém ama. Os onzenários, os déspotas, OS DEVASTADORES DA FLORA E DESTRUIDORES DA FAUNA PERDERAM A DIREÇÃO DAVIDA e emaranharam-se no aranzel da desmedida ambição, autodestraindo-se, sempre que investem contra as manifestações sencientes que existem” - Joanna de Ângelis.**

Quais as consequências positivas da pandemia para o meio ambiente? O invisível fez o mundo parar! E com a quarentena, vimos pelos noticiários sinais da natureza reestabelecendo seu equilíbrio em diversos países.



Fonte: <https://www1.folha.uol.com.br/ambiente/2020/04/himalaia-fica-visivel-para-india-apos-quarentena-contra-coronavirus-derrubar-poluicao.shtml>

André Luiz, no livro *Conduta Espírita*, nos fala “A natureza consubstancia o santuário em que a sabedoria de Deus se torna visível”. Como não se emocionar com a potência divina expressa na natureza. O ar mais puro, as águas mais claras, o céu mais limpo, os animais vivendo em harmonia e segurança fora do alcance dos animais racionais.



Fonte: <https://g1.globo.com/olha-que-legal/noticia/2020/05/23/bicharada-solta-ceu-limpo-e-ar-puro-os-retratos-da-natureza-em-tempos-de-coronavirus.ghtml>

Isabela Bernardes, chefe da *Reserva biológica Estadual de Araras* (REBIO), em Petrópolis, diz sobre onça parda vista pela primeira vez na reserva: “Este registro é importantíssimo, pois é um indicativo de que o ecossistema está equilibrado”.

Provocando em nós, **seres humanos**, uma reflexão sobre como nossos hábitos afetam a natureza e a nós mesmos, pois somos parte dela. Um exemplo, a Europa investiu em um meio de transporte mais sustentável e saudável.



Fontes: <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2020/05/19/londres-decide-ampliar-espacos-para-ciclistas-e-pedestres-apos-relaxar-isolamento.ghtml> e <https://oglobo.globo.com/mundo/diante-da-pandemia-europa-sobe-na-bicicleta-24426403>

Mudanças relacionadas ao meio ambiente foram observadas nesses anos pandêmicos, mas, com o passar do tempo, retomamos nossos hábitos negativos e com isso nosso descaso foi notado novamente. O Conselho Regional de Medicina Veterinária de São Paulo alertou: Pandemia pode aumentar poluição nos oceanos com maior consumo de embalagens.



Fonte: <https://g1.globo.com/meio-ambiente/noticia/2021/09/28/mascaras-e-cigarro-ao-mar-premio-de-fotografia-mostra-impacto-da-poluicao-na-vida-marinha.ghtml>

Porém nossa conduta espírita perante aos animais está longe de um mundo de regeneração. André Luiz nos incentiva: “apoiar, quanto possível, os movimentos e as organizações de proteção aos animais, através de atos de generosidade cristã e humana compreensão”. A Doutrina Espírita nos convida a aperfeiçoar nossas questões morais, fazemos caridade aqui, prece lá e a todo tempo lutamos contra nossas más inclinações. Mas e nossas ações de amor e solidariedade pela natureza no dia a dia?

**“Recebi como obrigação sagrada o dever de amparar os animais na escala progressiva de suas posições variadas no planeta. Estendei até eles a vossa concepção de solidariedade, e o vosso coração compreenderá, mais profundamente, os grandes segredos da evolução, entendendo os maravilhosos e doces mistérios da vida.” – Chico Xavier – Emmanuel.**

A ciência vem nos alertando há muito tempo sobre a urgência de preservar o meio ambiente. E o que estamos fazendo para evitar as previsões caóticas ditas pelos cientistas? (#pausadramatica). Se liga nessas notícias (#conscienciaomciencia):



Adaptada de <https://g1.globo.com/natureza/amazonia/noticia/2020/08/05/proxima-epidemia-ja-esta-a-caminho-alerta-medico-sobre-desmatamento-na-amazonia.ghtml> and <https://revistagalileu.globo.com/Sociedade/noticia/2020/05/quanto-maior-o-consumo-de-carne-maior-o-risco-de-novas-pandemias.html>

Sabemos que a oração é uma ferramenta essencial, porém nesse momento é preciso mais. É preciso assumir nossa responsabilidade e partir para ação em favor da criação de Deus. “O esforço em alterar hábitos danosos ao meio ambiente, pode simplesmente evitar nossa extinção”, alerta ONU. Assim como nosso querido, André Luiz, “a vida vegetal é moldura protetora da vida humana”.

Mudar o nosso relacionamento com a natureza por meio de novos hábitos e consumo consciente são medidas para prevenir novas pandemias e reduzir as mudanças climáticas (#cop26), como reeducar, respeitar, repensar, recusar, reduzir, reparar, reintegrar, reciclar, reutilizar:

- Preservar os recursos naturais: Economia de energia e água, evitar o desperdício de alimentos e a geração excessiva de lixo;
- Escolha de meios de transporte mais sustentáveis sempre que possível;
- Consumo consciente: comprar o necessário, de preferência de empresas locais, pequenos produtores e cooperativas com responsabilidade e ética social e ambiental;
- Colaborar e participar de projetos sociais, de proteção ambiental e animal;
- Reduzir a sobre-exploração da vida animal;
- Escolher representantes políticos com propostas para prevenção e controle de doenças emergentes e conservação de ecossistemas, além de cobrar essas medidas.

André Luiz, portanto, nos adverte: “Prevenir-se contra a destruição e o esbanjamento das riquezas da terra em explorações abusivas, quais sejam a queima dos campos, o abate desordenado das árvores generosas e o explosivo na pesca. O respeito à Criação constitui simples dever”.

Thiago Brito, comunicador espírita, nos provoca: “Do que você está disposto a abrir mão para um planeta saudável? Ceder no individual, pra ganhar no coletivo”. Estamos sendo motivados pelo minúsculo vírus, a substituir as ações centradas no autointeresse imediato (ego) por ações mais generosas, prestando um serviço abnegado e altruísta aos nossos irmãos menos favorecidos, aos animais, a natureza com consciência ecológica (eco) e social.



<https://www.pucsp.br/sites/default/files/download/posgraduacao/programas/administracao/bisus/bisus-1s-2014-v1.pdf>

Estamos presenciando as consequências do nosso ego, como Lei de causa e efeito, onde nossos costumes são a causa e estão provocando efeitos desastrosos para nós mesmo e para as próximas gerações. Nós espíritas, acreditamos na reencarnação. Será que ainda teremos um Planeta Terra habitável para o retorno tão necessário para nossa evolução? (#horadeagir)

De alma agradecida e serena, devemos abençoar a Natureza que nos acalenta, protegendo, quanto possível, todos os seres e todas as coisas na região em que respiramos – André Luiz. (#partiumundoderegeneração).

#### Referências Bibliográficas:

- ANDERSEN, K.G., RAMBAUT, A., LIPKIN, W.I.** The proximal origin of SARS-CoV-2. *Nat Med* (2020)
- ANDRÉ LUIZ (Espírito).** *Conduta espírita. Psicografado por Waldo Vieira.* 32 ed. 7 imp. Brasília: FEB, 2017.
- BRIGGS, Helen.** *Coronavírus: a corrida para encontrar animal que foi origem do surto.*
- BRITO, Thiago.** *CICLO DE PALESTRAS DO 5º CEU / 2021 - Tema: Nós e o Meio Ambiente: Qual a nossa parte na mudança? CEERJ*
- CONSELHO REGINAL DE MEDICINA VETERINÁRIA DO ESTADO DE SÃO PAULO.** *Pandemia pode aumentar poluição nos oceanos com maior consumo de embalagens.*
- EL ZOWALATY, M. E.; JARHULT, J. D.** From SARS to Covid-19: A previously unknown SARS- related coronavirus (SARS-CoV-2) of pandemic potential infecting humans - Call for a One Health approach. *One health* (Amsterdam, Netherlands), Netherlands, v. 9, p. 100124, 2020.
- EMMANUEL (Espírito).** *Emmanuel. Psicografado por Francisco Cândido Xavier.* 28. Ed. 9. Imp. Brasília: FEB, 2021.
- JOANNA DE ÂNGELIS (Espírito).** *Garimpo de amor. Psicografado por Divaldo P. Franco;* 6 ed. Salvador: LEAL, 2015
- KARDEC, Allan.** *O Livro dos Espíritos. Trad. Evandro Noleto Bezerra.* 4. ed. 9. imp. Brasília: FEB, 2014
- LUDOFF, Rafael;** *Novo coronavírus e a criação e consumo de animais.*
- ONU. FAO:** 70% das novas doenças em humanos tiveram origem animal.
- ONU.** *Prevenir a Próxima Pandemia – Doenças Zoonóticas e Como Quebrar a Cadeia de Transmissão.*
- ONU. OMS:** *Recuperação saudável da pandemia de Covid-19 depende de ação climática*
- PAIM, Cynthia Schuck; ALONSO, Wladimir Jimenez.** *Pandemias, saúde global e escolhas pessoais. Minas Gerais: Cria Editora, 2020.*
- PUCSP.** *Boletim de Inovação e Sustentabilidade.*
- RÁDIO BOA NOVA.** *E se a Ciência provar que o Espiritismo está errado?*
- SILVA, Ana Beatriz; et al.** *Pandemia da Covid-19: reflexões sobre a sociedade e o planeta.* Ministério Público do Estado do Paraná Escola Superior do Ministério Público do Estado do Paraná, Curitiba, 2020.



# A PANDEMIA E OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

Por Stephanie Monttemurro

E aí, galera! Tudo bem? Vamos bater um papo um pouco mais sério? Como todos sabem, a pandemia do novo coronavírus deixou marcas permanentes em cada parte do mundo. E uma dessas marcas, foi a respeito da saúde mental das pessoas.

Mas o que é saúde mental? Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), a saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de contribuir para sua comunidade (WHO, 2018).

Então, vamos entender: com a saúde mental comprometida, as pessoas vão deixando de fazer tarefas básicas do dia a dia com qualidade, compromete os estudos, o trabalho, as habilidades sociais, o cotidiano e, acima de tudo, o emocional.

Com a chegada da COVID-19, veio o isolamento social e isso fez com que a população ficasse em suas casas sem o convívio com a família, amigos, se restringindo a comunicação através do ambiente virtual. Com isso, as doenças psicológicas foram ganhando cada vez mais espaço, como por exemplo: o estresse, a ansiedade (patológica), o pânico, a depressão, entre outras.

Mas como manter a saúde mental preservada nos dias atuais? É importante, antes de tudo nos conhecermos, nos autodescobrirmos, procurar saber nossos limites, nossos anseios, nossos gostos, nossas emoções, o que nos faz feliz, o que nos deixa tristes, e entrarmos em contato com a nossa espiritualidade. Na obra *Autodescobrimento: Uma busca interior* do espírito Joanna de Angelis, psicografado por Divaldo Franco diz:

***(...) Para serem bem sucedidos, os mecanismos terapêuticos deverão alcançar o ser real, espiritual, propondo-lhe mudança de atitude interior e conduta mental, desse modo renovando-se, dispendo-se ao prosseguimento de uma existência útil. (Joanna de Ângelis)***

Depois de nos conectarmos com nós mesmos, podemos nos perguntar: Quais influências externas queremos que entre em contato conosco, com o nosso eu? o que gostaríamos de apreender e absorver do mundo exterior? E com isso estamos no processo de entendermos que tipo de atitude teremos diante dos conflitos, das aflições, das angústias, das tragédias, das incertezas etc.

É fundamental que analisemos quem nós somos hoje em dia e quem gostaríamos de ser futuramente e quais atitudes estamos tomando para que isso aconteça. É claro que devemos, também, pensar acerca de nossa saúde física, já que existem diversos fatores que desencadeiam as doenças mentais. É fundamental que cuidemos de nossos corpos e mentes simultaneamente, pois são partes intrínsecas. Logo, não descartando o biológico, é importante nos aceitarmos como seres humanos únicos, com nossas quali-

dades e defeitos, nos amar mais, nos respeitar mais e principalmente: saber pedir ajuda quando precisarmos.

Por isso, se estiver passando por algum problema ou não sabe o que fazer, procure seus amigos, família, pessoas que goste e peça ajuda! A casa CENMC disponibiliza tratamentos fraternos que podem auxiliar as demandas dos que necessitam.

*“se o momento é de crise, não te perturbes, segue. Serve e ora, esperando que suceda o melhor. Queixas, gritos e mágoas são golpes em ti mesmo. Silencia e abençoa, a verdade tem voz.”*  
*Emmanuel - Chico Xavier*

**Referencia Bibliográfica:** FRANCO, Divaldo Pereira. Autodescobrimento: uma busca interior. 17.ed/ pelo Espírito Joanna de Angelis [psicografado por] Divaldo Pereira Franco, Salvador, LEAL, 2013



# SOLIDARIEDADE: TRABALHOS VOLUNTÁRIOS

POR ISABELLE GIULIASSE

*“A caridade é um exercício espiritual. Quem pratica o bem, coloca em movimento as forças da alma.” - Chico Xavier*

Durante a pandemia, foi evidente o crescimento da quantidade de trabalhos voluntários em razão de muitas pessoas começarem a se solidarizar pelos sofrimentos e dificuldades do próximo, devido ao maior índice de pessoas morando nas ruas ou famílias passando por carência financeira, em virtude, principalmente, do alto índice de desemprego.

Porém, mesmo diante de tantos obstáculos para a segurança dos cidadãos, como ficar em casa, usar máscara e álcool em gel, muitos trabalhos voluntários que já existiam antes da pandemia não pararam. Isso porque a fome dos que eram atendidos semanalmente ou periodicamente não acabou, pelo contrário, com os comércios fechados, só tendia a aumentar.

Esses são alguns exemplos de atividades que continuaram e cresceram durante a pandemia no **Centro Espírita Nair Montez de Castro**:

## **Sopa da população em rua (Sábado)**

Local: Centro Espírita Nair Montez de Castro

Endereço: Rua Vilela Tavares, 173 - Méier

Dia: 3º sábado do mês

Horário: 9:00 (Preparação da sopa e organização dos kits de alimentos e higiene)

Horário: 16:00 (Montagem dos kits de alimentos e higiene e logo após, saída para as ruas)

## **Sopa das Quartas-Feiras**

Local: Centro Espírita Nair Montez de Castro

Endereço: Rua Vilela Tavares, 173 - Méier

Dia: Quartas-Feiras

Horário: 14:00 (Preparação da sopa e entrega no Centro Espírita Nair Montez de Castro)

## **Distribuição de roupas e calçados (Quartas-Feiras)**

Local: Centro Espírita Nair Montez de Castro

Endereço: Rua Vilela Tavares, 173 - Méier

Dia: Quartas-Feiras

Horário: 14:00 (Entrega no Centro Espírita Nair Montez de Castro)

## **Doação de alimentos, produtos de higiene e acessórios para bebês**

Local: Centro Espírita Nair Montez de Castro

Endereço: Rua Vilela Tavares, 173 - Méier

Dia: Segunda-feira a sexta-feira

Horário: 9:00 às 15:00

Observação: Para mais informações sobre o que doar, acesse nosso Instagram: @caravanajovem

## **Campanha Natal Feliz**

A exemplo do que fizemos no ano de 2020, este ano não receberemos os brinquedos, nem as roupas que costumávamos pedir nesta campanha. Em lugar disto, receberemos doações financeiras direcionadas a este trabalho. São 400 crianças que serão atendidas e precisamos muito da sua colaboração para conseguir levar a alegria em mais um Natal.

Caso queira fazer uma transferência em dinheiro, segue abaixo os dados da conta do Centro Espírita Nair Montez de Castro:

Banco: Santander

Agência: 3795

Conta: 13000092-3

Centro Espírita Nair Montez de Castro

CNPJ: 73.956.559-0001/63

**Observação:** Neste caso, envie o comprovante de depósito, informando a campanha para o Whatsapp: 21 99740-6044.





## A IMPORTÂNCIA DA CESTA BÁSICA

Não existe nada melhor do que se dispor a ajudar famílias que passam fome a conseguirem se alimentar, aliviando a dor de pais que, diante das dificuldades, não conseguem alimentar suas crianças. É um ato de solidariedade e amor! Procure um local ou alguém que nesse momento esteja precisando de um pouco de sua caridade, pois não tem preço ver uma mesa que antes estava vazia e que graças a sua ajuda se encontra cheia de comida, esperança e sorrisos. A sua caridade pode salvar diversas vidas, a do próximo e a sua.

**Recado Importante:** Caso a Casa citada esteja longe de você, pesquise sobre centros religiosos, ongs, grupos solidários ou casas de ajuda como asilos e internatos perto de você que estejam necessitando de doações de alimentos, roupas, cestas básicas e trabalhos voluntários e jamais resiste em doar e experimentar à caridade. O ato de se doar, é fazer o próximo e você feliz, por mais simples que seja a sua ação.

*O trabalhador voluntário é como uma luz acesa na noite, talvez batida pelo vento e resistindo-lhe, de forma que a claridade possa apontar rumos a quem se encontra perdido nas sombras.*

*Nenhum pagamento em moedas pode compensá-lo completamente, porque a sua é uma dádiva de amor.*

*(Libertação pelo Amor - Divaldo Franco ditado pelo espírito Joanna de Ângelis)*



# PÉTALAS DA POSITIVIDADE

## LISTA DOS VACINADOS CONTRA COVID AJUDA A LOCALIZAR IDOSO QUE FAMÍLIA NÃO VIA HA 38 ANOS: FOI MUITA EMOÇÃO

A vacinação, além de prevenir os efeitos graves do COVID-19 e reduzir o índice de contaminação, ainda providenciou o reencontro de dois irmãos! Olha que notícia incrível! Graças a lista de vacinados contra a Covid-19, divulgada constantemente pela prefeitura de Aquidauana, na região oeste do estado, foi possível uma família de São Paulo reencontrar um irmão, de quem não tinham notícias há, pelo menos, 38 anos.

Mais uma notícia maravilhosa e transformadora ocorrida durante a pandemia do COVID-19. O encontro por vídeo chamada foi emocionante.

E lembrem-se, vacinas salva vidas. Não divulguem informações falsas. Tenha responsabilidade.



Fonte: <https://g1.globo.com/ms/mato-grosso-do-sul/noticia/2021/10/15/lista-dos-vacinados-contra-covid-ajuda-a-localizar-idoso-que-familia-nao-via-ha-38-anos-foi-muita-emocao.ghtml>

## LIVROS E FILMES

#ficaadica

### NO RUMO DO MUNDO DE REGENERAÇÃO

Nesta obra mediúnic, o Espírito Manoel Philomeno de Miranda descreve os bastidores espirituais durante trabalho de grupos benfeitoras, sob o comando de Ismael, na assistência espiritual aos irmãos desencarnados por conta da COVID-19. O livro também apresenta, como formas de estudos de caso, o auxílio a Espíritos que obsediavam trabalhadores de certa casa Espírita.

Além disso, descreve com primor outros trabalhos de resgate em regiões umbralinas, tudo visando a preparação para um mundo de regeneração, a Era Nova na Terra.

O livro ainda nos convida à transformação para o Bem, para entrarmos em sintonia com a nova faixa da Terra.

Leitura valiosa.



## A CINCO PASSOS DE VOCÊ

Esse lindo romance conta a história de Stella Grant extremamente organizada, que passa grande parte de sua vida dentro de um Hospital, em isolamento, para tratamento de sua doença (fibrose cística).

Certo dia, conhece um jovem rebelde (Will Newman) também portador da mesma doença. Apesar de enxergarem a vida (e a dor que suportam) de formas distintas, acabam se apaixonando.

Como nada pode ser perfeito, há um problema na relação dos dois: eles devem ficar distantes a 6 passos um do outro. Por conta da fibrose cística, um poderia contaminar o outro, o que seria fatal.

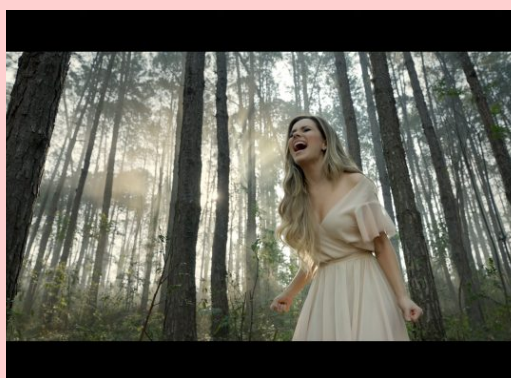
O filme é maravilhoso e parece que nos preparava para o porvir (o filme inaugurou pouco antes do início da pandemia). O longa nos faz refletir como é importante ficar próximo de quem amamos. **"O toque é mais importante do que o ar para respirar"**.

Amem, abracem, valorizem as pessoas que estão ao seu lado. Essa é a lição do filme.



## MÚSICA

#ficadica



### PILOTO AUTOMÁTICO



Aponte a câmera do seu celular para este QR code ou acesse o link:

<https://youtu.be/1Wh6CKdt8yA>

### GIRASSOL



Aponte a câmera do seu celular para este QR code ou acesse o link:

<https://youtu.be/f7RS8IEj108>



# PARA DESCONTRAIR





# OS INUMERÁVEIS

**"não há quem goste de ser número, gente merece existir em prosa"**



<https://inumeraveis.com.br/sobre/>

## Realização:



CENTRO ESPÍRITA NAIR MONTEZ DE CASTRO



## Apoio:



@passatempoespirita



@arcoespiris



@espiritismoemtabu



@sere.spirita



@kardectaon



@bomchiquinho\_espiritismo

**Distribuição pública e gratuita.**