

JORNAL DESPERTINHOS



11ª Edição - 10 de Março de 2021

NATUREZA E NOSSA RESPONSABILIDADE



COMO POSSO AJUDAR

Por Catarina Rodrigues

Fonte de Vida

A relação entre o ser humano e a natureza já é um tema bastante discutido nos últimos anos. Mas será que esta relação é saudável? Os resultados catastróficos em decorrência de desastres, provenientes das reações da natureza que temos presenciado nos últimos anos, são apenas casos isolados ou coincidências? Antes de responder a estas perguntas, precisamos fazer uma análise da atual relação do homem com o meio ambiente.

Atualmente estamos atravessando um período bastante complicado diante da pandemia da corona vírus, que está matando milhares de pessoas em muito pouco tempo. Além disso, presenciamos uma série de outros acontecimentos, tais como: acidentes ambientais, tsunamis, erupções vulcânicas, chuvas torrenciais que vêm provocando desabamentos e alagamentos e dias cada vez mais quentes.

Precisamos perceber que a maioria destas mudanças climáticas, tão repentinas e tão agressivas, está ocorrendo devido a um grande desequilíbrio ambiental provocado pelo próprio homem. Como exemplo, podemos citar: o aumento da emissão de gases nocivos à atmosfera, desmatamento desmedido, garimpos ilegais,

substituição de mata nativa por plantio de eucalipto, descarte de lixos na natureza, caça ilegal, etc.

Diante de todos estes exemplos citados fica claro que, com todas estas interferências, estamos sofrendo um aumento do buraco da camada de ozônio, o que gerar maior incidência de calor no planeta, diminuição das nossas matas que possuem um papel extremamente importante na formação de massas de ar que controlam a temperatura da terra, escassez dos nossos minerais, extinção de várias espécies da fauna e da flora, dentre vários outros problemas graves que temos presenciado nos últimos anos. Mas o que podemos fazer para frear estas agressões à nossa casa chamada planeta terra?

Precisamos não somente nos conscientizar da importância da natureza e dos recursos que ela nos oferece, mas também ajudar na conscientização daqueles que não possuem tanto conhecimento assim dos riscos que correm em decorrência de atitudes impensadas. E foi pensando nesta conscientização que a onu (organização mundial da saúde) criou o dia internacional das florestas, deixando clara a importância da manutenção das florestas através de desenvolvimentos

sustentáveis. A data escolhida para esta conscientização foi o dia 21 de março, pois, é quando se inicia a primavera no hemisfério norte, local onde surgiu a ideia da criação deste marco.

E como falar do nosso planeta azul e não citarmos a água? A água é um recurso vital pelo qual devemos prezar, uma vez que é essencial à vida e à sobrevivência dos ecossistemas do planeta. Desta forma, também foi criado o dia mundial das águas, o qual é comemorado todo dia 22 de março, também com a finalidade de conscientização das pessoas. De acordo com a onu, a água limpa

e potável é um direito humano garantido por lei desde 2010.

Em suma, a natureza contribui ativamente para a vida do ser humano. Precisamos ter em mente que o planeta depende exclusivamente da nossa contribuição para se manter equilibrado e continuar gerando os recursos dos quais nos beneficiamos. Precisamos entender que a natureza é a nossa fonte de vida. Assim, se acabarmos com a natureza, estaremos acabando com a nosso espécime. Portanto, vamos preservar a natureza e seus recursos, afim de que mantenhamos nossa espécie segura e íntegra.





Responsável: Roseli Marcondes



Vani

Oi meus queridos, eu sou a Vani, sou voluntária desse trabalho lindo que se iniciou Evangelho na Prática. Nesse grupinho nós ajudamos os acolhidos a fazerem o evangelho no lar, uma vez na semana, durante quatro semanas, por vídeo e é muito gratificante. São postados também nesse grupo vídeos e alguns estudos lindos para despertar nossas consciências, como disse Jesus Conheceras a verdade e ela vos libertará.

Eu fiquei muito feliz quando esse trabalho chegou até mim, porque o evangelho é um momento muito especial na minha vida, eu recebo esses amigos queridos com muito carinho, são tantos benefícios recebidos e vou passar aqui para vocês:.

1) Escolher dia e horário fixo para fazer evangelho. Porque?

A espiritualidade amiga, vem para estudar com a gente e trazem irmãos que estão no mesmo caminho de aprendizado e melhoria interna.

2) Preparar nossa casa para recebe-los com muito amor. Como?

Colocar uma música relaxante para harmonizar nosso ambiente.

Enfeitar com uma florzinha para que esses amigos queridos que nos traz tantos benefícios se sintam acolhidos e felizes.

Jarra com água para ser fluidificada e receber os remédios que necessitamos naquele momento, distribuindo no final, no filtro, na geladeira, nos potinhos dos animais, nas nossas plantinhas, que são nossos companheiros amados e também precisam dessa proteção e carinho, que todos sejam beneficiados.

3) Leitura de uma mensagem rápida. Todas sempre em voz alta, porque?

Os espíritos que atraímos com a nossa afinidade de pensamentos, os que precisam de ajuda, que trazemos muitas vezes da rua, eles não escutam os amigos mais evoluídos, mas nos escutam por estarmos na matéria. Eles vão estudando com a gente muitos se doutrinam e pedem ajuda

para serem acolhidos. E os que não estão no proposito de se melhorarem se afastam pela nossa vibração mais elevada.

4) Prece de abertura

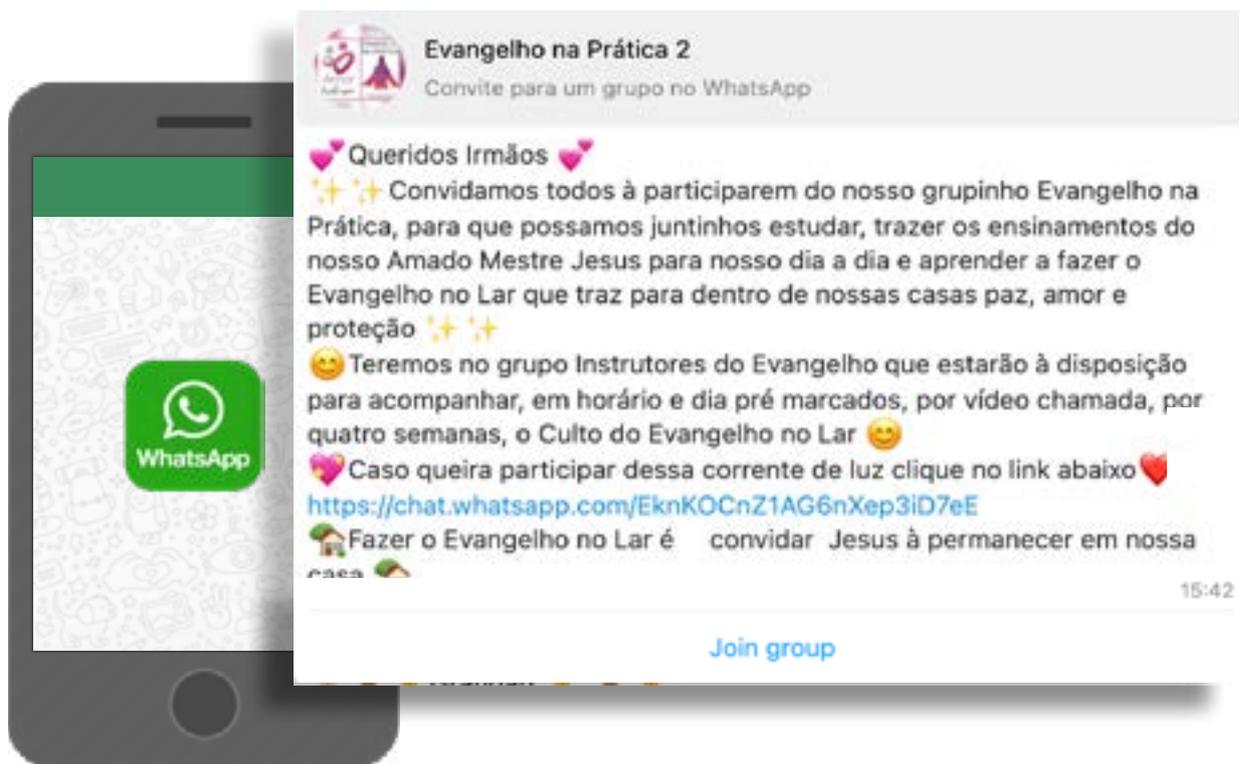
5) leitura da mensagem do estudo (Evangelho segundo espiritismo, Bíblia, qualquer mensagem edificante)

Falar o que entendeu do estudo ,e se tiver, abrir para os outros participantes falarem o que entenderam.

6) Prece de encerramento.

Agradecer a Deus e a espiritualidade a oportunidade das bênçãos recebidas e de poder ter ajudados tantos irmãos ali presente, emanar luz a todo universo.

Minha gratidão eterna por essa oportunidade de poder falar um pouco desse momento lindo que nos traz luz e amor a tudo e todos a nossa volta.



Se quiser se juntar ao grupo, clique nesse link:

<https://chat.whatsapp.com/EknKOCnZ1AG6nXep3iD7eE>



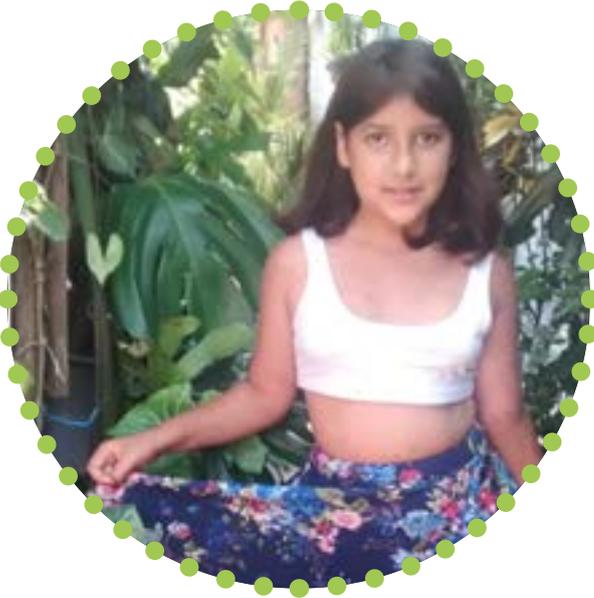
2



Entrevistados por Adriana Ugelli

1

Cuidar da natureza é muito importante, o planeta e o nosso lar...



As plantas são criaturas divinas. Aqui na frente de casa plantei um pé de abacate...e as plantinhas crescem felizes, regadas com muito amor e música clássica.

Beijinhos de luz,

Laura

3



Amo a natureza! Todos os dias, sempre vou a praça com minha mãe contemplar o espetáculo que Deus nos fez. Ver as nuvens, as árvores, as borboletas, os pássaros, as flores.

Tudo é tão lindo!

Cuide bem da Natureza com muito amor e carinho.

Alana

4



Olá pessoal!!!

Aqui é a Sophia e hoje quero falar para vocês sobre o quanto a natureza é muito importante para nós. Com ela conseguimos ter gás oxigênio para respirar, conseguimos ter papel para escrever, água para beber, verduras, frutas entre outros.

Precisamos ter muito cuidado com a natureza para não faltar nada disso. Temos que evitar jogar lixo no meio ambiente para quando chover não ficar alagado as ruas por exemplo. E ainda for possível você plantar em sua casa, eu adoro ajudar minha mãe com as plantas!

Beijos e vamos juntos cuidar da Natureza!

Sophia

Oi, amiguinhos, tudo bem?

A natureza é um presente de Deus!!!
Sem ela não podemos viver!

Por isso precisamos preservar o ambiente que a gente vive, não poluir a água, não arrancar as flores, respeitar os animais, não destruir as florestas...

Eu adoro brincar ao ar livre, ver as borboletas e regar as plantinhas que tem na minha casa. Gosto muito de tomar banho de mar. É muito bom ficar observando as ondas e escutar o barulhinho do mar.

E você amiguinho, está fazendo a sua parte e cuidando da natureza?

Beijinhos de luz

Rafaela

5



VOCE SABIA?

Por Sandra Kátia



Sandra Kátia

E eis que chega o mês de março e com ele as homenagens lindas a nossa Mãe Natureza!!!

É neste mês que o Verão dá o seu até breve e chega o Outono, trazendo seus dias mais fresquinhos, suas frutas saborosas e o início da queda das folhas, deixando tudo com um tom mais alaranjado em seus fins de tarde!

E em março, também temos duas datas muito especiais que fazem com que possamos refletir um pouco sobre a importância das nossas florestas e nossas águas e do quanto devemos ser gratos e cuidadosos para com esses elementos da natureza que tantos benefícios nos proporcionam sem nada exigir em troca.

No dia 21 de Março, comemoramos o Dia Internacional das Florestas, sabemos da importância das verdes matas para nosso planeta e, por isso, esta data foi criada, sendo dedicado um dia especial para a conscientização sobre a necessidade de preservar nossas matas e florestas como a Amazônia, a Mata Atlântica...mas também sabemos que essa conscientização se faz necessária constantemente, principalmente para que as nossas crianças, adolescentes e jovens possam herdar um planeta melhor, onde toda área verde possa ser tratada com carinho, respeito e valor, afinal o que será de todos os seres vivos sem as nossas árvores, matas e florestas? Portanto, vamos motivar a todos para que reconheçam a importância de todo esse cuidado com mais frequência, só assim teremos um planeta repleto de vida.

Nossas águas também merecem uma homenagem toda especial neste mês, o Dia Mundial da Água, foi criado com o intuito de proporcionar mais reflexão a respeito da importância da preservação dos recursos hídricos e a conscientização sobre a urgência da economia deste recurso natural é uma das principais metas desse dia. que passou a ser comemorado sempre no dia 22 de março e foi instituído pela ONU que também divulgou a Declaração Universal dos Direitos da Água.

Vamos conhecer um pouquinho mais sobre o assunto ?



Declaração Universal dos Direitos da Água

1. A água faz parte do patrimônio do planeta;
2. A água é a seiva do nosso planeta;
3. Os recursos naturais de transformação da água em água potável são lentos, frágeis e muito limitados;
4. O equilíbrio e o futuro de nosso planeta dependem da preservação da água e de seus ciclos;
5. A água não é somente herança de nossos predecessores; ela é, sobretudo, um empréstimo aos nossos sucessores;
6. A água não é uma doação gratuita da natureza; ela tem um valor econômico: precisa-se saber que ela é, algumas vezes, rara e dispendiosa e que pode muito bem escassear em qualquer região do mundo;
7. A água não deve ser desperdiçada nem poluída, nem envenenada;
8. A utilização da água implica respeito à lei;
9. A gestão da água impõe um equilíbrio entre os imperativos de sua proteção e as necessidades de ordem econômica, sanitária e social;
10. O planejamento da gestão da água deve levar em conta a solidariedade e o consenso em razão de sua distribuição desigual sobre a Terra.

Que possamos despertar cada vez mais as consciências dos nossos pequenos e de todos que nos cercam para um maior cuidado em relação aos recursos naturais, nossa Mãe Natureza agradece todo o carinho e nosso Planeta se torna mais saudável e lindo de viver!!!!

Um abraço repleto de luz !!!!!

Fonte de pesquisa: Declaração dos Direitos da Água.

que Inspira

Por Wedma Gabriel



Sou Catriane Sousa, tenho 31 anos, sou casada e mãe de Carlos Eduardo (3 aninhos). Sou bióloga e nutricionista e atualmente sou pesquisadora na área de Ecofisiologia Vegetal numa universidade aqui Litoral Sul da Bahia. Minha relação com a natureza se deu desde de muito cedo na minha vida. Ainda muito menina sonhava em salvar o planeta terra e cuidar dos animais (adorava assistir "Capitão planeta" rsrs), cresci cercada de muito verde e de muitos animais. Essa relação positiva só se fortaleceu ao passar dos anos, tenho muitas lembranças de colher fruto na árvore, de correr entre as plantas, de tomar banho no rio e fazer muita panelinha de barro para brincar. O que quero dizer é que fui privilegiada em ter tido esse contato tão direto com o melhor da natureza.

Com o passar dos anos fui fortalecendo a ideia de que precisava fazer a diferença não só em prol da natureza, mais também na vida dos seres humanos. Sempre tive consciência de que não há vida humana sem natureza, mas há natureza sem a vida humana. Com o tempo, o processo de degradação das florestas e de maus hábitos humanos foram se intensificando e como consequência estamos vivenciando tantas catástrofes ambientais, que têm impactos diretos em nossas vidas. A natureza sempre esteve fazendo seu papel brilhantemente ao longo dos tempos, nós seres humanos que estamos a agredindo diariamente desde de um copo jogado pela janela do carro ao consumismo extremo de "Fast-food". Não há uma relação de simbiose entre nós seres humanos e a natureza, ao contrário nós a consideramos como uma fonte inesgotável de recursos. A partir desses questionamentos, fiz faculdade de biologia e também de nutrição para não só mostrar o quanto a natureza é importante nas nossas vidas, como também contribuir nos hábitos alimentares e na sustentabilidade com respaldo de ambos os lados dessa história. Hoje como bióloga e também nutricionista procuro despertar a consciência de todos para a importância da sustentabilidade e qualidade de vida. Como doutora em Produção Vegetal consigo trabalhar não só os impactos dos estresses ambientais no crescimento e desenvolvimento das mudas e árvores, como também consigo trabalhar em meus atendimentos clínicos a necessidade das pessoas em desenvolver hábitos saudáveis aliados a uma alimentação de qualidade (mais verde).

Dentro desse contexto, tenho trabalhado em projetos ligados a educação ambiental em escolas, com produtores rurais em fazendas, ações de reflorestamentos e produção de mudas entres outros. Enquanto na nutrição, trago essa essência para meus pacientes para utilizar a natureza como aliada da vida, ou seja, adotar um consumo consciente do verde na vida dessas



pessoas. Essa relação mais humanizada e consciente nos permite entender como nossas escolhas refletem no nosso futuro. Observem um exemplo na prática: todos nós sabemos o quanto a água é importante para nosso corpo e para o consumo de modo geral em nossos lares. Entretanto, muitas vezes não a consumimos corretamente e só utilizam refrigerante em nossa alimentação e na dos nossos filhos. Esse hábito adocece nosso corpo e ao mesmo tempo a quantidade de embalagens plásticas e de canudos que são descartadas são enormes. E para onde esse lixo vai?... para a natureza, para os oceanos. Um ciclo que só cresce, e no fim o ar fica completamente poluído, o desmatamento elevado e nosso corpo cheio de doenças. Enfim, já perdemos muito com tamanha degradação e vamos perder muito mais. Entretanto, se conseguirmos despertar ao menos uma pessoa para a necessidade de cuidar do hoje, vamos ainda ter dias melhores. Aliar essas duas áreas me permite enxergar a importância do todo e trabalhar de modo mais assertivo.

Hoje como voluntária na Equipe do

Amor fraterno (Instituto Ricardo Melo), venho atuando junto a milhares de voluntários no acolhimento dos nossos irmãos que tanto necessitam de empatia e um ombro amigo. Atuo no grupo do Desafio Fraterno, a proposta é trabalhar com diferentes desafios em diferentes áreas durante 21 dias, o acolhido escolher qual deles quer abraçar durante esse período. De fato, é difícil transformar ou melhorar algo em tão pouco tempo, mais podemos plantar sementes que vão contribuir para o despertar do acolhido. Um dos últimos desafios ofertado por mim foi o "Sementes que brotam", a proposta desse desafio foi levar esse

acolhido a entender sua relação com a natureza e seu entorno por meio de reflexões das atitudes do nosso dia a dia. Nos pequenos detalhes desde da importância da água, da semente, do solo, da alimentação e a própria muda. Ao final os acolhidos tinham como resultado desse desafio, o cantinho sementes que brotam nos seus lares (Horta no lar), uma área verde para que eles fossem cuidando sempre. Não se trata só de uma área verde, mais de um local para restabelecer suas energias e se reconectar consigo.



GRUPOS DE APOIO DO AMOR FRATERNAL

Temos grupos com o intuito de levar muito amor e luz.
Será sempre uma alegria tê-los conosco!

- **Prece Fraterna** - Envio de preces a cada uma hora, de 6h às 22h, para que os nomes recebidos, recebam vibrações de Amor.
- **Evangelho no Lar e Pílulas do Evangelho** - Envio diário desses, bem como de outros materiais edificantes à luz do Evangelho.
- **Reiki e Reike para Animais** - Envio de Reiki nos horários de 6h, 18h e 22h.
- **Estudo da Doutrina Espírita** - Promove o estudo.
- **Amores Fraternos** - Dedicado aos papais, mães e filhinhos para a troca de experiências, criando laços de amor, trabalhando ferramentas como a respiração, meditação e caridade com os anjinhos Autistas e Down.
- **Teen Amor Fraternal** - Para jovens que amam conhecer e fazer laços de amizade.
- **Touquinhas Fraternas** - Produção de touquinhas lúdicas para crianças que estão internadas com câncer para que cabecinhas e corações sejam aquecidos.
- **Despertando Amor** - Promove o despertar do Eu Divino através do Autoconhecimento.
- **Cartas com Amor** - Envio de cartas para pessoas que precisam de carinho.
- **Arte Fraterna** - Voltado para todos os apaixonados por artes, que acreditam na Arteterapia.
- **Espiritualidade dos Animais** - Estudo sequenciado da espiritualidade dos nossos irmãos menores.
- **Despertinhos** - Conteúdos edificantes infantins como a Pilulazinha do Evangelho, recebimento do Reiki, respirações

guiadas, entre outras atividades.

- **Luto** - Auxilia quem está vivenciando o luto.
- **Desafio Depressão** - Acolhe todos aqueles que estão lutando contra a depressão.
- **Desafio Ansiedade** - Tem como objetivo aliviar e trazer tranquilidade para as pessoas.
- **Apoio à Vida** - Cuidar, acolher e proteger é o objetivo desse grupo, com muito amor e carinho.
- **Ombro Amigo** - Para todas as pessoas que necessitam conversar e desabafar, quem procura um alento para seus sofrimentos.
- **LGBTQ +** - O objetivo é ajudar a compreender a condição LGBTQ+ e apoiar a todo momento a quem quer ser acolhido.
- **Desafio Saúde** - O objetivo é o cuidado com a saúde.
- **Desafio Finanças** - Presta um acolhimento que auxilia as pessoas na área financeira de maneira responsável.
- **Adictos** - Apoio aos Adictos (Pessoas com dependência química).
- **Familiares Adictos** - Apoio aos familiares das pessoas Adictas (Dependentes químicos).
- **Desafio pais e filhos** - Tem o propósito de melhorar o relacionamento entre Pais e filhos
- **Desafios Conjugais** - Auxílio aos desafios vividos entre casais, com o objetivo de melhorar o relacionamento conjugal.
- **Mulheres Fraternas** - Grupo que acolhe, troca vivências, busca redescobrir os dons e por em prática esses dons.
- **Doutores Fraternos** - Tem o propósito o Acolhimento Fraterno através dos Palhacinhos.
- **Naninhas** - Leva amor às crianças com câncer que se encontram em alas pediátricas, para doentes que se encontram hospitalizados ou vovôs que se encontram em asilos, através da costura.