

JORNAL DESPERTINHOS



5ª Edição - 10 de Setembro de 2020

Pratique a
doação de amor
e sinta o seu
peito se
preencher por
dentro



Conheça os
Doutores
Fraternos e faça
parte dessa
corrente de amor!

Amor
fraterno

COMO POSSO AJUDAR

Olá meus amores!

Hoje vamos conversar um pouquinho sobre a vida. Como Deus foi tão generoso em nos dar essa vida. Você sabia, que existem muitas pessoas vivendo tristes, a ponto de não quererem mais viver?

Nosso objetivo é levar a essas pessoas, um motivo para encontrar novamente a beleza em cada detalhe. Quando sentimos o perfume da flor, a cor dos pássaros, ou até mesmo quando brincamos com o nosso cachorrinho. É tão legal não é mesmo?

Você pode nos ajudar nesta tarefa mostrando aos colegas, familiares, e a todos que estão à sua volta, como é possível encontrar nos pequenos detalhes a beleza de viver. E com essa atitude, mostramos ao nosso mundo, o quanto somos gratos por viver.

Quer ver como é fácil?
Quando a professora, por

exemplo, traz para a aula um assunto novo, você nem imagina o quanto ela estudou para ensinar esse assunto. Reconhecer o seu esforço e sermos gratos porque ela se importa que sejamos mais inteligentes para um futuro melhor, é uma forma de encontrar felicidade, e nesse momento, também a fazemos feliz.

As pessoas que cuidam de nós ficam tão felizes quando as abraçamos e dizemos que elas são importantes para nós. O melhor disso, é que elas ficam felizes e nos fazem cada vez mais felizes também.

Então, nesse momento convido você a observar os detalhes da vida. A cor das flores, dos pássaros, respirar com calma deixando o ar entrar. Depois, leve para os seus irmãos e familiares as suas descobertas, não deixando ninguém triste à sua volta. Não se esqueça que temos o propósito de sermos bons e felizes. Então vamos lá?

Mãe de mãe para

Um olhar especial faz
toda diferença

Olá minhas queridas!

O meu nome é Adriana Gonçalves, e hoje, nós vamos conversar sobre um assunto muito delicado, mas de extrema importância.

Estamos falando da depressão, principalmente, entre adolescentes com idade entre 12 e 18 anos, onde as pesquisas mostram que a doença atinge um em cada cinco jovens nesta faixa etária. Então, é importante você estar atenta para saber identificar no seu filho, em você mesma, em algum familiar ou uma pessoa importante para você.

A verdade é que, para identificar se um adolescente tem depressão, é um pouco complicado porque, nessa fase, todos mudam seu comportamento naturalmente, o que

pode refletir em maior isolamento. No entanto, saber aguentar e escutar a dor de um filho, sem tentar calá-los com coisas, o que não pode ser calado, é um ato profundo de amor.

Questões sobre sexualidade, dificuldade em lidar com frustrações, bullying, além de pressão pela escolha da carreira e por um bom desempenho escolar, estão na base de conflitos que podem piorar o quadro.

Muitas vezes, o adolescente quer pedir ajuda, só que não sabe como. Ele se sente julgado e diminuído pelos pais e colegas. Então é comum esse jovem começar a aborrecer os pais porque desejam mudanças na interação familiar, e, isso não significa que eles estejam errados. Mais difícil do que notar

a dor dos filhos é reconhecer que esse sentimento é tão limitante que exige um acompanhamento especializado, pois o adolescente é mais intenso e impulsivo do que um adulto. Não têm experiência para tomar decisões claras, nem capacidade de enxergar a longo prazo. Daí os riscos tornam-se mais preocupantes porque traz uma ameaça real de suicídio.

Por isso, fiquem atentas aos menores sinais da depressão, mesmo que sejam sinais que se confundam com a transformação natural da faixa etária.

É importante que você ofereça um ambiente em que seus amores consigam se sentir ouvidos e livres para te contar como se sentem e o que está acontecendo, para que vocês, juntos, possam buscar ajuda, se for o caso.

Agentes
Transformadores

Projeto Doutores Fraternos Para um mundo melhor

Olá, meus amigos queridos! Espero que estejam todos em paz! Eu sou Dra. Lili e estou aqui para falar um pouquinho sobre nós, os doutores palhaços e também para fazer um convite muito especial.

Imagina só se, em uma consulta, aparecesse um médico diferente. Ele possui um nariz vermelho, acessórios coloridos e em vez de fazer exames e receitar remédios, ele faz transfusões de Milkshake e lhe dá pílulas de felicidade!

Esta é a nossa missão. Apresentar um novo mundo para nossos amados pacientes. Receitamos alegria e

somos especializados em levar um pouco de leveza nos momentos desafiadores. Por isso que para nós, cada pessoa é única e, dependendo do caso, podemos utilizar técnicas diferentes: Música, desenhos e brincadeiras estão entre as mais frequentes. Porém, às vezes, uma boa dose de atenção e carinho já é suficiente para um tratamento eficaz.

Para mim, ser uma doutora palhaça é a realização de um sonho. E é com muita alegria no coração que faço um convite super especial para vocês: Que tal participar do nosso grupo chamado

Doutores Fraternos? É um projeto lindo que tem como objetivo convocar novos doutores palhaços aptos a realizar acolhimento através de mensagens e vídeos .

O Projeto Doutores Fraternos tem como base levar alegria aliada com técnicas de Escutatória e Comunicação não violenta, muito importantes para o tratamento e para a conscientização e prevenção do suicídio.

Vamos colorir vidas! Vocês serão muito bem vindos aos Doutores Fraternos! Nosso grupo é

formado por uma Equipe de Voluntários que está à disposição e cheia de alegria em acolher gratuitamente, todos que estão passando por momentos desafiadores e necessitam de acolhimento.

Cada um criará seu Dr. Palhaço que cuidará de um grupo de

“pacientes” onde encaminhará mensagens privadas de confiança e amor além, de mensagens edificantes com conteúdo fraterno no grupo, incentivando a troca de experiências onde o Acolhido passa a ser Acolhedor, notando que existem dores maiores que as suas e que todos lidam com

desafios.

Caso queira ser um Doutor e despertar o seu melhor e sua essência mais pura fique atento ao link convite que enviaremos pelo WhasApp juntamente com esta edição.

Somos imensamente gratos pela oportunidade de partilhar e de servir.



EM DESPERTINHOS AÇÃO

3



Para espantar a tristeza em casa, fiz o "Potinho espanta tristeza", cheio de elogios e frases. Se alguém fica chateado, já levo o potinho e ao tirar e ler a mensagem um sorriso aparece e nos lembramos do quanto somos importantes um para os outros. Faça seu potinho também, sua família vai sempre se alegrar!

Rayssa

1



O que deixa meus dias mais alegres, quando fico triste basta eu ir fazer minha ginástica que torna meu dia muito muito alegre.

Alana



2

Isso me deixa feliz, resgatar animais. Amar a natureza é essencial para a felicidade. Quando eu crescer, vou estudar para lutar por um hospital veterinário público. Namastê!

Luíza

4



Oi amiguinhos, tudo bem com vocês? Então, hoje eu vou dizer algumas formas que vocês podem se acalmar e melhorar quando vocês estiverem tristes e nervosos. Então, quando eu fico triste ou nervosa, eu gosto de brincar com a minha irmã, cantar, desenhar, mas as duas melhores coisas é quando minha mãe faz reiki em mim e quando eu respiro e penso em coisas boas. Eu respiro fundo, cheiro a florzinha e assopro a velinha. Então esse é um jeito que vocês podem fazer e vocês podem fazer as coisas que vocês gostam. Beijos de luz. Tchau!

Helena

5



Oi, amiguinhos, tudo bem? Você sabia que a felicidade está nas coisas simples da vida? Isso mesmo.

É só a gente praticar algumas atividades do dia a dia para alegrar o nosso coração! Vou te dar umas dicas bem bacanas que eu faço aqui em casa e me deixa bem animada e feliz! Ficar em casa, com a família, juntinho, assistir um filme, ler um livro de estória, jogar bola, molhar as plantinhas, brincar com seu animalzinho de estimação! Desenhar e pintar, é o que eu mais adoro! E se for possível, pegue um pouquinho de sol pela manhã, é muito saudável

Então, vamos praticar?

Beijinho de luz!

Rafaela

VOCÊ SABIA?

Atualmente é comum uma leve confusão entre tristeza e depressão.

Diante de algumas situações que vivemos achamos muitas vezes que estamos deprimidos, mas muitas vezes estamos apenas tristes e esse sentimento é muito legítimo também. Devemos ficar atentos para identificarmos se a tristeza está virando depressão.

Mas como

podemos ajudar as nossas crianças a passarem por estes momentos delicados?

Estar presente em suas vidas, conversando sobre a tristeza, ensinando-os a identificar e reconhecer este sentimento para que assim. Desta forma, elas podem entender que esta emoção passará e que devemos enfrentá-la para o nosso crescimento. Isso as ajudará a se sentirem tranquilos

e confiantes.

Também é fundamental investigar e descobrir o que está causando a tristeza, ter empatia e mostrar as alegrias da vida nas coisas simples.

É muito importante ficar atento ao comportamento da criança, com calma, demonstrando que você está ao seu lado a apoiando e reforçando os laços de confiança. Lembre-se que a ajuda de um profissional da área em certos casos é fundamental.

Nossos pequenos merecem esse cuidado e atenção especial, pois assim se transformarão em adultos seguros e conscientes de suas emoções.

Mas não são apenas

os nossos pequenos que se sentem tristes e muitas vezes deprimidos.

As pessoas de todas as idades merecem uma atenção especial quando demonstram alguns sintomas.

Principalmente os nossos jovens, já

que é a segunda principal causa de morte nesta fase da vida. Em geral, a depressão afeta o humor, o pensamento, a disposição e/ ou o comportamento de uma pessoa, mas normalmente há uma combinação de vários sintomas. Uma pessoa jovem

deprimida pode mostrar-se triste, melancólica ou preocupada.

A pessoa geralmente perde o interesse ou o prazer por atividades, coisas ou pessoas que anteriormente gostava e se afasta de relações sociais.

Existe tratamento para a depressão. Procure ajuda!

CONHEÇA

SINAIS E SINTOMAS DA DEPRESSÃO EM JOVENS

- Falta de entusiasmo, energia ou motivação;
- Afastamento ou isolamento de atividades sociais;
- Confusão ou dificuldade em tomar decisões;
- Baixo rendimento escolar;
- Problemas alimentares;
- Insônia e distúrbios de sono;
- Baixa autoestima ou sensação de culpa;
- Abuso de álcool e/ou drogas;
- Ansiedade ou medos;
- Inquietação ou irritabilidade;
- Falar sobre morte, suicídio ou provocar ferimentos em si próprio;
- Pânico ou ansiedade crônicos;
- Alterações na personalidade ou aparência;
- Distribuir objetos pessoais



Olá, meu nome é **Letícia Costa David**, sou de Belo Horizonte - Minas Gerais, sigo o Ricardo Melo há alguns anos e sempre acompanhei as Pílulas.

Com a pandemia comecei a acompanhar também o Evangelho no Lar. Um dia, assistindo o Evangelho percebi que **precisava ajudar**, de alguma forma, enviei uma mensagem no Direct - Instagram, e logo tive o retorno, recebendo o contato da **equipe do Amor Fraterno**, onde eu fui muito bem acolhida. Atualmente, no Amor Fraterno temos 27

grupos de apoio e mais outros projetos. Cada grupo tem uma equipe linda de **voluntários** que **auxiliam** **diariamente** as pessoas que nos procuram e necessitam de auxílio. **Pessoas que** precisam conversar e falar sobre seus desafios.

Essas pessoas são recebidas pela equipe de triagem e encaminhadas para os Acolhedores, e logo após, sugerimos que elas participem dos grupos. No grupo onde são acolhidas, recebem material de estudo edificante, que possibilita uma

maior conexão com Deus e a Espiritualidade, trazendo equilíbrio e força.

Cria-se uma rede imensa de amor, as pessoas têm a oportunidade de conversar com outras que também estão passando por desafios semelhantes. Assim temos um auxílio mútuo e podemos acompanhá-las por um período maior, e, é esse o nosso objetivo.

Muitos dos que nos procuram para receber o apoio, após participarem dos grupos, **despertam e** demonstram o desejo de auxiliar, passando de acolhidos para Acolhedores. É um ciclo de bênçãos.

Hoje estou no suporte da Equipe de Triagem e na Equipe de Treinamento.

Converso com os voluntários explicando o funcionamento da equipe, também para poder conhecê-los, e assim encaminhá-los a



um, dos diversos trabalhos que temos, de acordo com as suas habilidades.

Auxilio também nos novos projetos. Uma vez que já conheço os voluntários, acabo participando na indicação de quem pode auxiliar.

Acredito que o meu desejo inicial era o de auxiliar, mas hoje tenho a certeza de que ao participar

desse trabalho, eu fui acolhida mesmo sem saber que eu precisava muito. Não sabia que ao fazer esse trabalho, estaria ao mesmo tempo me tratando.

Muitas vezes não percebemos que precisamos de auxílio e acabamos deixando esse "pedido de socorro" engasgado. Participando do Amor

Letícia Costa David

Fraterno vi o quanto preciso de apoio e o quanto isso me auxilia no meu desenvolvimento espiritual e no meu dia-a-dia.

Hoje sou uma pessoa um pouquinho melhor do que antes e mesmo sem me dar conta, esse trabalho foi sim, um acolhimento para mim.

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 Fraternal** - 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 Fraternal** - 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 Fraternal** - 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 Fraternal** - 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.