

Programa de Reforma Íntima para Mocidade Espírita

Planner
Afetividade



*Pensando no presente!
Projetando o Futuro!*

1ª SEMANA

MINHA REENCARNAÇÃO FOI TODA PROGRAMADA COMO OPORTUNIDADE DIVINA DE REGENERAÇÃO! TENHO AGRADECIDO A DEUS POR ISSO?

EU TENHO BUSCADO SEGUIR MINHA VIDA DE MANEIRA RETA E CRISTÃ?

Próximos passos

PENSAR SINCERAMENTE EM SEUS SONHOS E PLANOS NO CAMPO AFETIVO, VERIFICANDO SE ELES CONDIZEM COM UM FUTURO EQUILIBRADO E HARMÔNICO.

- ---

- ---

- ---



SUGESTÃO DE PRECE

PRECE DE GRATIDÃO A DEUS PELA DÁDIVA DA ENCARNAÇÃO

Relembrando o conteúdo

QUAL É O MEU IDEAL DE VIDA?

O QUE ESTOU FAZENDO PARA CONTRIBUIR COM A PAZ DA HUMANIDADE?

TESOURO ENTERRADO

“Antes da volta à reencarnação, Levindo Sena foi homenageado por amigos no Plano Espiritual. E conversava:

- Felizmente, na casa em que vou renascer, não há mais preocupação de tesouro. Ádua luta para banir essa praga...

Indagações surgiram e Levindo resumiu assim a história de sua última existência na Terra:

- Meu irmão Jacinto e eu, com pequeno sítio no sudoeste de Minas Gerais, ouvimos informações sobre a riqueza do Rio Bagagem. Para lá nos dirigimos, tentando a sorte.

E por lá, vencendo dificuldades e multiplicando ambições, estivemos na mineração doze anos.

Em viradas e negócios, conseguimos boa provisão de diamantes.

Por vezes, à noite comentávamos: ‘É fortuna para o resto da vida.’

Fazíamos planos.

Casar. Criar filhos. E comprar fazendas em sociedade.

Quando nos julgávamos mais que suficientes, abalamos de volta.

Nós dois, em valentes cavalos ferrados e dois burros de cangalha com a mudança.

A qualquer ruído no caminho ou em qualquer desconfiança nas pousadas, empinávamos os trabucos em riste para a defesa dos picuás cheios, a tiracolo.

Tudo ia bem, quando, na marcha vagarosa, em tarde garoenta de julho, Jacinto agastou-se comigo por ‘dá cá aquela palha’ e começou a discutir.

Revidei.

Trocamos frases amargas.

Mal refeito do espanto, vi meu irmão retirar a arma da cinta e imitei-o.

‘Você pensa que tocará nos diamantes?’ – gritou. ‘Nunca. São meus, são meus.’

E investiu contra mim.

Lutamos como dois caititus danados. Por fim, disparou e acertou-me no peito.

Maquinalmente, fiz o mesmo e feri-lhe um dos pés.

Perdendo sangue, escutei-lhe ainda as últimas ameaças, até que um sono pesado me entorpeciu.

Quando dei conta de mim, nada sabia de tempo.

Reconheci apenas que me sentia sufocar sob águas pesadas, com enorme pedra atada ao pescoço.

Amigo anônimo libertava-me e trazia-me à tona, carregando comigo para a margem.

Vim, então, a saber que não mais envergava corpo de carne.

Jacinto atirara-me a carcaça à corrente profunda do Rio Grande.

Chorei.

Quis vê-lo e consegui.

Depois de rápida viagem, contemplei-o, isolado, de cócoras sobre grande pedra.

Ao rever-me, explodiu em revolta.

Afastei-me.

E o amigo providencial, que me amparara deste lado, explicou que Jacinto, logo após liquidar-me, passou a noite incomodado pelas dores do pé.

Ao raiar do dia seguinte, montou e tangeu os animais, reconhecendo-se na verde região em que se encontram Ibiraci e Delfinópolis. Penetrou pequeno sítio, sentindo febre.

Comprou grande caldeirão de ferro batido, com tampa forte, e escolheu um grupo de pedras, em grotão das cercanias, munuiu-se de sinais e enterrou os diamantes, para buscá-los depois de refazer-se. No velho sítio, porém, apesar de receber tratamento, perdeu o corpo, em terrível agonia, minado pela gangrena.

Entretanto, permanecia, em Espírito, sobre a pedra marcada.

Montava guarda aos diamantes, sem desistir da ideia de posse.

Ouvíamos em suspenso.

E, atendendo-nos à solicitação, Levindo prosseguiu:

-Ambos sofremos muito.

Aceitei a verdade e conformei-me.

Passei a frequentar escolas espirituais de esclarecimento, mas Jacinto conservou-se acorado na pedra.

Trinta anos rolaram, quando nossa mãezinha, desde muito desencarnada, conseguiu deslocá-lo, conduzindo-o para o norte do Paraná com promessas de volta.

Ali, porém, Jacinto reencarnou, com as bênçãos protetoras de antigos familiares.

Hoje é um moço pobre e triste, recém-casado, entre colonos de vida simples, numa plantação de café.

Aguarda-me em breve tempo.

Será meu pai e seremos sócios de trabalho e de luta.

Ajudar-me-á e, mais tarde, ajudá-lo-ei.

- E o tesouro? – perguntamos a uma voz.

Sena sorriu e terminou:

- Imaginem vocês que Jacinto, reencarnado, desde criança começou a sonhar com os diamantes guardados.

Muito moço ainda, recebeu favores da Doutrina Espírita e começou a interessar-se pela mediunidade.

Vez por outra, fora do corpo, em serviço espiritual, era atraído à paisagem a que se ligou por tantos anos.

À noite, em desdobramento, buscava as pedras não muito longe de Delfinópolis.

Sem que pudesse romper o olvido com que mergulhara no berço, conhecia, por intuição, a zona que nos registrara o débito moral.

Colecionava fotografias.

Indagava.

Gente que procedesse do sudoeste de Minas Gerais era por ele visada logo.

E sonhava que por lá havia um tesouro à espera dele.

Percebendo o perigo, começamos a orar, pedindo socorro.

Minha mãe, outros amigos e eu, rogamos providências da Esfera Superior e incorporamo-nos à falange espiritual que inspirou a construção de grande represa, para a produção de força elétrica.

E quando Jacinto, em nova forma, visitou a cidade de Ibiraci, em Minas Gerais, acompanhando amigos da região, espantado verificou que toda a configuração geográfica lhe era familiar.

Tudo respondia afirmativamente à sua expectativa. Tudo por fora era o que via por dentro.

Mas, intentando procurar particularidades mais amplas, reconheceu que, se havia algum monte de pedras acolá, amoitando uma panela de diamantes, devia estar irremediavelmente sepultado sob as águas profundas...” (Hilário Silva, *Almas em desfile*, 5. ed., p. 194-199).

2^a Semana

Pensando no presente! Projetando o Futuro!

2ª SEMANA

MEU OBJETIVO ENQUANTO ESPÍRITO REENCARNADO É EVOLUIR.
EU TENHO DADO IMPORTÂNCIA À VIDA FUTURA?

VIVO MINHA VIDA ME
PREPARANDO PARA A VIDA
VERDADEIRA?



Prece semanal



SUGESTÃO DE PRECE

PRECE PARA DESENVOLVER A AFETIVIDADE NA FAMÍLIA.

Próximos passos

2ª SEMANA



DEMONSTRAR, POR MEIO DE GESTOS OU PALAVRAS, O AFETO PELOS FAMILIARES.

Relembrando o conteúdo



O QUE VOCÊ TEM FEITO PARA CONQUISTAR A PAZ E EVITAR A VIOLÊNCIA?

O MASCARADO

“César Luchini, jovem generoso, mas temperamental, assistia à reunião espírita, junto dos pais, embora contrafeito.

Demétrio, o orientador desencarnado, falava, benevolente, em torno da educação.

- Meus filhos – dizia em determinado tópico do comentário evangélico –, é preciso amparar a criança, armando-lhe o coração com valores morais.

Muita gente acredita que meninos devem andar à solta, como planta de mato agreste. E toca a deixá-los na rua, plenamente à vontade. Entretanto, quando quer couve na horta, dispõe-se a defendê-la e discipliná-la. Ninguém consegue sustentar pequena horta ou jardim sem esforço. Se, no trato da Natureza, a vida pede atenção, como entregar a criança a si mesma? O Espírito comparece no berço com as qualidades felizes ou infelizes que cultivou no passado e, realmente, não prescinde da vigilância e da instrução necessárias para o justo aproveitamento na luta que recomeça. Sabendo, de nossa parte, que a maioria das criaturas torna à reencarnação, em consequência dos próprios erros, é imperioso estender braço forte aos pequeninos, a fim de que, desde cedo, se fortaleçam para o combate às tentações que surgirão deles mesmos. As tendências inferiores são raízes muito difíceis de extirpar. E, se relaxamos, voltam a produzir para o mal, em tempo certo, qual acontece com os vegetais venenosos esquecidos na terra.

Demétrio terminou, pelo médium, encarecendo a gravidade do problema e distribuindo renovadoras consolações.

Em casa, Dona Perpétua, a mãezinha de César, desejando fixar os ensinamentos na memória do filho, comenta, entusiasmada, os merecimentos da alocação.

Enquanto saboreiam o chá, refere-se aos desajustes da infância, como que provocando o moço à conversação.

Após ouvi-la, taciturno, durante muito tempo, César considera:

- Não vejo tanta importância no assunto. Respeito a ideia espírita de amparo à criança, mas acredito que a educação deve ser livre. Contrariar um menino nas inclinações naturais, será torcer-lhe o íntimo. Chego a admitir, que muito quadro triste, na delinquência de jovens, é simples fruto das estranhas exigências de lares, em que pais ignorantes obrigam filhos a crescer com desilusões e recalques...

- Meu filho – interveio Luchini, pai –, liberdade sem dever é sementeira de injustiça e desordem...

César, contudo, rebatia:

- Estou noivo e, a breve tempo, terei minha própria casa. Se Deus confiar-me algum filho, será livre, crescerá sem qualquer prejuízo ou superstição...

Diante do azedume que lhe transparecia da voz, calaram-se os genitores.

E, de vez em vez, quando o tema vinha à tona desse ou daquele entendimento doméstico, o moço tornava à reação, rebelde e agastadiço.

Decorrido algum tempo, César estava casado, pai de família. Em quatro anos, Cilene, a esposa, culta e caprichosa quanto ele mesmo, enriquecera-lhe o coração com dois filhos. Luis Paulo e Vera Linda cresciam mimados e sorridentes.

Como se o mundo lhes pertencesse, tinham tudo o que desejavam, ao alcance das mãos. Destruir brinquedos e utilidades parecia neles vocação das primeiras horas.

Eram em casa diabretes incorrigíveis.

Entretanto, que ninguém ralhasse, mesmo de longe.

Aos próprios avós, Cilene e César não regateavam advertências, nos instantes de crise.

- Mãe – dizia o rapaz, desenvolto –, não interfira. Os meninos são livres. Não quero constrangimento.

E a nora confirmava:

-César tem razão. Criança contrariada hoje é doente amanhã. Nossos filhos não crescerão mentalmente desfigurados.

A vida avançou como sempre.

Quatro lustros passaram céleres.

César Luchini, feliz nos negócios, crescia economicamente na capital paulista.

Terrenos supervalorizados e algumas aventuras no câmbio consolidaram-lhe a posição.

Era, enfim, proprietário, com um mundo de amigos.

Os princípios espíritas e os pais, agora desencarnados, haviam desaparecido no tempo.

O casal endinheirado tinha a semana cheia.

Clubes, recepções, visitas, jogos...

Materialmente, tudo fácil, como barco em brisa leve, no dia azul.

Contudo, se Vera Linda, não obstante voluntariosa e de trato difícil, perseverava no estudo, preparando o triunfo universitário, Luis Paulo caíra no resvaladouro do vício.

Aos vinte e seis de idade, era um cabide de maus costumes.

Debalde tentavam pais e amigos arrebatá-lo às companhias deploráveis e perigosas.

Embrutecera-se na vida noturna, consumindo somas consideráveis, inacessível a qualquer reprimenda.

César e a esposa, a princípio, gritaram, admoestaram, reagiram, mas era tarde...E porque tivessem largo programa de vida social a atender, passaram a ignorar a existência do filho, reduzindo-lhe a mesada, na suposição de, com isso, melhorar-lhe os impulsos.

Enquanto o casal de novos ricos se dava ao luxo das viagens constantes, desfrutando o prazer das grandes corridas no automóvel de luxo e favorecendo esportes diversos, abraçando amigos ou bebericando em praias distantes, mergulhava-se o moço na delinquência.” (Hilário Silva, *Almas em desfile*, 5. ed., p. 143-150).

3^a Semana

Pensando no presente! Projetando o Futuro!

3ª SEMANA

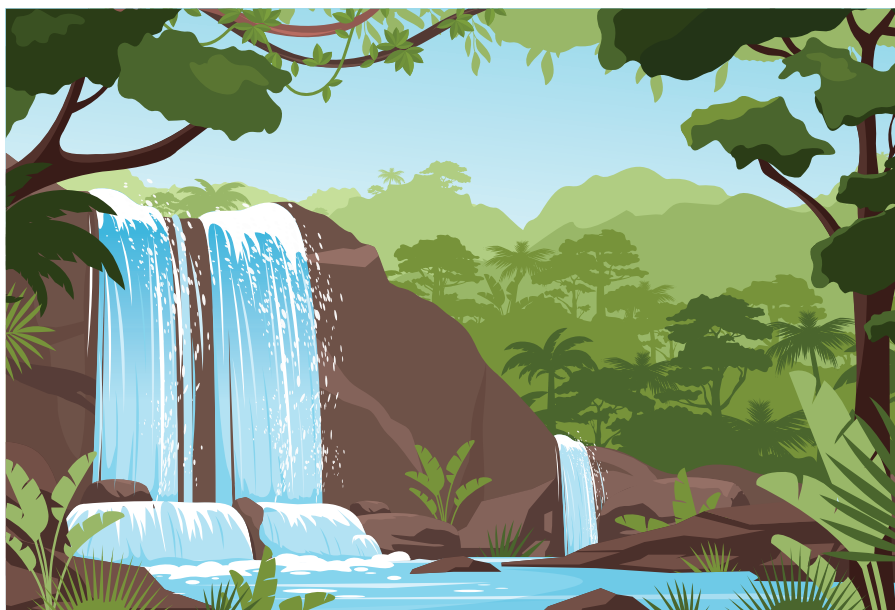


TENHO BUSCADO SUPERAR OS IMPULSOS DESREGRADOS NO CAMPO DA AFETIVIDADE?

QUE AÇÕES TENHO PROPOSTO A MIM MESMO (A) PARA ISSO?

Próximos passos

FAZER UMA REVISÃO DIÁRIA SOBRE A QUALIDADE DOS PENSAMENTOS QUE CULTIVO, PRINCIPALMENTE COM RELAÇÃO À SEXUALIDADE E À AFETIVIDADE



SUGESTÃO DE PRECE

PRECE BUSCANDO AMPARO DO ANJO DA GUARDA PARA SUPERAR OS IMPULSOS DESREGRADOS NO CAMPO AFETIVO.

Relembrando o conteúdo

VOCÊ ESTÁ PRATICANDO A TOLERÂNCIA, PERDÃO E A INDULGÊNCIA EM SUA VIDA? COMO?



AO COMPANHEIRO JUVENIL

“Meu Filho:

Integrado numa agremiação juvenil de Espiritismo Cristão, você, confiadamente, pede esclarecimentos e diretrizes.

Sinto-me, contudo, embaraçado para fazê-lo.

Que trabalhador de nossa estirpe estará bastante habilitado para aconselhar com segurança? quem não terá infantilidades no coração?

Mas se você está realmente comungando os ideais da Doutrina que nos é preciosa, nela própria você encontrará o roteiro de que necessita.

O Espiritismo, descerrando a pesada cortina que velava, até agora, os segredos do túmulo, não é somente a academia santificante de sábios e heróis, mas também a escola abençoada de pais e mães, pensadores e artistas, condutores e artífices, formando missionários do bem e do progresso. Atendendo-lhe aos ensinamentos, poderá galgar múltiplos degraus da sublime ascensão.

Entretanto, pássaro embriagado de liberdade, ante o horizonte infinito, você poderá comprometer o trabalho do próprio burilamento espiritual, se não souber manejar, simultaneamente, as asas do entusiasmo e da prudência.

Nesse sentido, se algo posso rogar a você, não menospreze a experiência dos mais velhos.

Já sei a qualidade de suas objeções.

‘Nem sempre os maduros são os melhores - dirá em suas reflexões sem palavras -; tenho visto velhos desprezíveis, viciados e portadores de maus exemplos.’

Não julguemos apressadamente. Considere que os pioneiros da luta, encontrados por você, no grande caminho da vida, talvez não tenham recebido as oportunidades que brilham em suas mãos.

Ainda que lhe pareçam inconsistentes ou contraditórios, duros ou exigentes, ouça, com respeito e serenidade, o que digam ou ensinem.

Que seria de nós, sem o esforço de quem nos antecede?

Invariavelmente, aprendemos alguma coisa de útil ou de belo, alicerçando-nos na lição de quem lutou, antes de nós.

Acima de tudo, lembre-se de que fomos chamados para ajudar.

Velhos e novos já possuem críticos em excesso.

O mundo está repleto de espinheiros e raras criaturas aparecem dispostas ao cultivo do bom grão.

É possível não possa concordar com os mais velhos em certas particularidades da experiência comum ; no entanto, o silêncio é o melhor remédio onde não podemos auxiliar.

Se você também, vergôntea promissora, pretende adquirir os defeitos dos galhos decadentes, confiando-se aos vermes do sarcasmo ou da rebelião, que será do tronco venerável da vida?

Em todos os climas, o nosso concurso ativo, na extensão do bem, é o serviço mais apreciável que podemos prestar à Humanidade e ao Mundo. E, além disso, saiba que a existência na Terra se assemelha a travessia de longa avenida, onde os transeuntes ocupam lugares diferentes, no espaço e no tempo. Hoje, você começa a palmilhá-la; todavia, dentro de algum tempo, atingirá a posição dos que já amadureceram na jornada, exibindo alterações na carne e carregando diferentes impulsos no coração.

Cultive a afabilidade com todos e não olvide que a Lei lhe restituirá o que você houver semeado.

Não inveje a prosperidade dos homens inescrupulosos e indiferentes. A ilusão temporária pode ser dos ímpios; contudo, a verdadeira paz é patrimônio dos simples e dos bons...

Estude e trabalhe, incessantemente. O estudo favorece o crescimento espiritual. O trabalho confere grandeza.

Conseguirá você ostentar os mais belos títulos na galeria dos jovens espiritualistas, mas, se foge ao livro e à observação e se lhe desagradam o serviço e a disciplina, não passará de um menino irrequieto e desarvorado, para quem os dias reservam amargos ensinamentos.

Quanto ao mais, se você deseja partilhar, com sinceridade, a experiência cristã, comece a viver, entre as paredes de sua própria casa, segundo os princípios sublimes que abraçou com Jesus.

Quem puder fazer a boa vizinhança com os parentes consanguíneos ou souber merecer o apoio legítimo dos amigos e conhecidos, terá conquistado elogiáveis habilitações, no campo da vida.

Mas se você também está conversando no bem, com receio de praticá-lo, gastando o tesouro do tempo, em vão, prepare-se, convenientemente, para receber dos jovens de amanhã a mesma desconfiança e a mesma ironia com que são tratados os velhos menos felizes de hoje." Irmão X (Autores diversos, *Correio fraterno*, cap.6).

4^a Semana

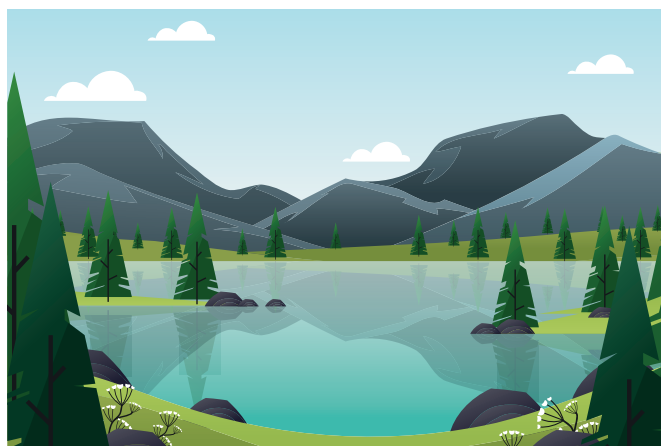
*Pensando no presente!
Projetando o Futuro!*

4ª SEMANA



COMO EU POSSO CANALIZAR MINHAS ENERGIAS JUVENIS,
ELEVANDO-AS E PRODUZINDO O BOM E O BELO?

Prece semanal



SUGESTÃO DE PRECE

PRECE PARA FORTALECER A VONTADE NO EMPREGO DAS ENERGIAS
PARA O BEM.

Próximos passos

4ª SEMANA

ESTABELECEER META DIÁRIA DE ATIVIDADES QUE ME AUXILIEM A FOCAR MINHA ENERGIA CRIADORA EM ATIVIDADES PRODUTIVAS. EX: EXERCÍCIOS FÍSICOS, ESTUDO, LEITURA DE LIVROS ESPÍRITAS OU QUE AGREGUEM CONHECIMENTO POSITIVO À MINHA VIDA.

- _____

- _____

- _____

Relembrando o conteúdo

QUAL A IMPORTÂNCIA DE SE RESPEITAR AO PRÓXIMO?

ESTOU COLOCANDO EM PRÁTICA O RESPEITO AO PRÓXIMO NA MINHA VIDA?

ASSUNTO DE MOCIDADE

“Você pede apontamentos,
Caro amigo Pedro Cisso,
Sobre este assunto importante:
Mocidade e compromisso.

Eis um tema complicado
Embora em pauta comum,
Porque envolve a liberdade
Que pertence a cada um.

Juventude é aquele tempo
De alegria, amor e fé,
Lembrando roseira em flor
Com muito espinho no pé,
Muito moço crê que pode
Ser feliz fora do lar,
Deixa a casa e encontra o mundo
Difícil de atravessar.

Muitas vezes, o rapaz
Busca o prazer de corrida,
Depois, é que reconhece
Que estragou a própria vida.

Mocidade, sobretudo,
Pelo sim e pelo não
É o momento em que se faz
A própria definição.

O espírito, antes do berço,
Notando o brilho do bem,
Sonha tarefas gigantes,
Traça promessas no Além.

Aqui, se rogam renúncias,
Sacrifícios, lutas novas,
Mais adiante, há quem peça grandes
dores, grandes provas...

A existência recomeça,
A meninice termina,
Aparece a juventude
Que resolve ou determina.

Então, se vê muitos jovens
Vivendo impulsos violentos,
Principiam negações,
Revoltas, esquecimentos...

Diante da obediência às próprias obrigações,
Explodem as teimosias,
Protestos e deserções.

São muitos os casos tristes
De desencantos extremos
Nos conflitos dolorosos
Que nós mesmos conhecemos.

Confesso hoje a você:
Depois de desencarnado,
É que vejo cada história
Nas formações de ‘outro lado.’

Nasceu para a engenharia
O nosso Dedé Noronha,
Achando a tarefa enorme
Derivou para a maconha.

Rogou encargo difícil
Para viver de ajudar,
Mas Zico, anotando a luta,
Mudou de nome e lugar.

Lilía pediu doença
A fim de elevar a vida,
Na hora do sofrimento,
Matou-se com formicida.

Solicitou disciplina
O nosso irmão Tino Frazza,
Achando os pais exigentes,
Largou-se da própria casa.

Suplicou penúria grande
Tentando ganhar mais fé,
Quando encontrou a pobreza
Rebelou-se o João José.

Implorou vida amargosa
Nossa Vitória Maria,
Ao ver-se na própria escolha
Partiu para a rebeldia.

Mas não se deve esquecer milhões de jovens que estão
Fiéis ao melhor da vida,
No esforço de elevação.

Quanto ao resto, é como diz
Nosso amigo Adão Morais:
_ 'Onde o velho não ajuda
O menino sofre mais.'" (Cornélio Pires, Baú de casos, 4. ed.,
p. 116-119).

5^a Semana

Pensando no presente! Projetando o Futuro!

5ª SEMANA

EU ENTENDO O QUE É O AMOR REAL OU APENAS IDEALIZO O AMOR ME BASEANDO EM HISTÓRIAS FICTÍCIAS DIVULGADAS PELA MÍDIA?

ONDE POSSO ENCONTRAR EXEMPLOS DE AMORES SUBLIMADOS?

Próximos passos



CONHECER EXEMPLOS DE AMORES DIGNIFICADOS NO BEM. BUSQUE EM SUA MOCIDADE LIVROS QUE RETRATEM ESSE AMOR SADIO E ELEVADO.



SUGESTÃO DE PRECE

PRECE ROGANDO A DEUS ATENÇÃO E DISCERNIMENTO QUANTO ÀS ARMADILHAS NO CAMPO AFETIVO.

Relembrando o conteúdo

O CENTRO ESPÍRITA QUE VOCÊ PARTICIPA TEM CAMPANHA CONTRA O ABORTO? O QUE VOCÊ FAZ PARA AJUDAR QUANTO A ISSO?

SÊ AMÁVEL

“É nosso dever, em todas as horas das nossas conversações com os outros, demonstrar educação. O modo de falar denuncia o que somos para quem nos ouve. Sejam amáveis no que devemos dizer, e quem nos escuta irá nos devolver a mesma harmonia que ofertamos através da cordialidade com que o tratamos.

O homem estouvado é sempre relegado ao esquecimento pelos companheiros e recebe o preço da sua ignorância pela solidão. Não queiras ser um destes sofrendores que estimulam instintos inferiores no trato com os outros.

Aprende a conversar amavelmente com quem te procura ou com aqueles que te amam. Se tu não fazes força para melhorar moralmente, nem te esforças para o aprimoramento da tua conduta, permaneces morto, e essa morte é das piores, um suicídio que praticas conscientemente.

Nós somos todos enfermos e poucos têm vontade de curar-se. Alegam a cruz pesada nos ombros, porém, permanecem parados, e aí ela pesa mais. O movimento é princípio de libertação. Andemos com os nossos fardos sem reclamar, que eles se tornarão leves. Mesmo que as dores nos imobilizem em cima de um catre, mostremos fortaleza espiritual e deixemos, nas nossas conversações, transparecer o amor e a gratidão por todos os que estão nos ajudando a melhorar.

A dor, os problemas, enfim, todos os tipos de infortúnios, vêm nos provar o que aprendemos. Estamos constantemente com a cabeça cheia de teorias de todas as formas. Estamos com os ouvidos carregados de conceitos e com a consciência amontoando um celeiro de advertências. Entretanto, esquecemo-nos da melhor parte: a vivência. E quando ela demora a aparecer, surge na pauta da nossa vida a dor, com inúmeras modalidades, para que despertemos o jovem dentro do ancião.

Se alguém te serve um copo de água que seja, agradece amavelmente, porque, naquele ato de servir e ser servido há trocas de energias sutis que passam despercebidas pela razão, mas que a intuição aprimorada registra.

Demonstrar educação para com os nossos amigos não é muita vantagem; é dever, pelas reverências deles para conosco. A grandeza da disciplina é testada diante daqueles que nos ofendem e nos desagradam. Amplia o teu poder de tolerar, mas sem chegares à conivência. O bom senso te indicará os limites a que podes chegar sem desestimular o desequilíbrio. Desfruta da alegria, pois esse dom não precisa ser comprado; ele pode despertar em teu coração. Faze da tua mente uma força a desvendar mistérios, mas aqueles mistérios que ajudam a viver melhor.

Não te esqueças da gentileza em todos os aspectos que refletem o Amor, porque cada conquista, em se tratando de virtudes, é uma operação moral que estás fazendo no teu mundo interno e cada passo que deres neste sentido será um reflexo de luzes que se acendem no teu universo interior, buscando e harmonizando com a criação e vivendo a mesma paz que vive o Senhor de todos nós.

Se, por vezes, a educação te faltar na comunicação com os teus semelhantes, é preferível que cales a boca, sem deixar de trabalhar por dentro para desfazeres os impulsos de inferioridade. Não debes esquecer a oração, nestes momentos. Ela ajuda a serenar todas as tempestades que possam nos arruinar.” (Lancellin, Cirurgia moral, 15.ed., p. 117-120).

6^a Semana

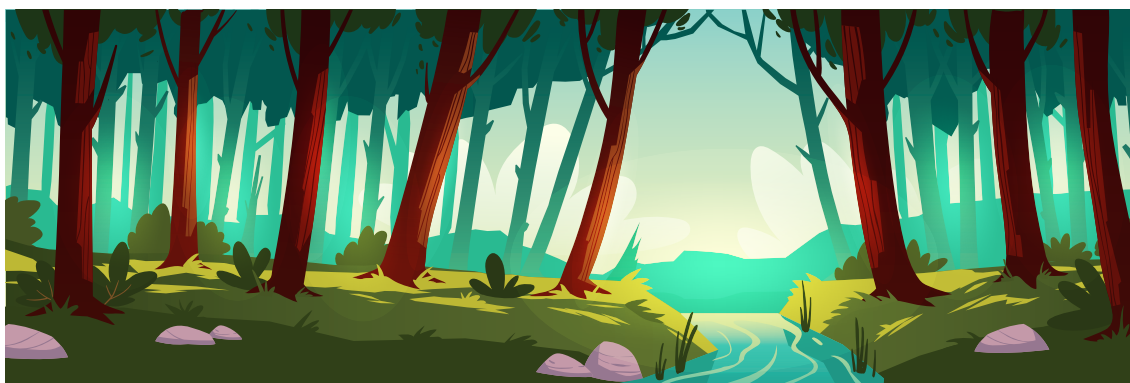
*Pensando no presente!
Projetando o Futuro!*

6ª SEMANA

EU DOU IMPORTÂNCIA AO SENTIMENTO DO PRÓXIMO OU ME PREOCUPO APENAS EM SATISFAZER MEUS CAPRICHOS?

COMO POSSO MANTER RELACIONAMENTOS AFETIVOS SAUDÁVEIS?

Prece semanal



SUGESTÃO DE PRECE

PRECE ROGANDO A DEUS A AFABILIDADE E A DOÇURA NOS PENSAMENTOS, PALAVRAS E ATITUDES.

Próximos passos

6ª SEMANA

ESTABELECEER META DIÁRIA DE AUSCULTAR MEU CORAÇÃO, IDENTIFICANDO SE GOSTARIA DE SER TRATADO DA FORMA COMO TENHO TRATADO MEUS AMIGOS, FAMILIARES OU COMPANHEIROS.

METAS	PRÓXIMOS PASSOS

Relembrando o conteúdo

VIVEMOS EM UM MUNDO DE TRANSFORMAÇÃO, MAS AQUI AINDA PREDOMINAM A DOR E A PROVAÇÃO, SABENDO DISSO, EU TENHO TIDO FÉ PARA SEGUIR EM FRENTE?

EU TENHO COLOCADO EM PRÁTICA O CULTO NO EVANGELHO DO LAR?

NO CAMINHO DO AMOR

“Em Jerusalém, nos arredores do Templo, adornada mulher encontrou um nazareno, de olhos fascinantes e lúcidos, de cabelos delicados e melancólico sorriso, e fixou-o estranhamente.

Arrebatada na onda de simpatia a irradiar-se dele, corrigiu as dobras da túnica muito alva; colocou no olhar indizível expressão de doçura e, deixando perceber, nos meneios do corpo frágil, a visível paixão que a possuía de súbito, abeirou-se do desconhecido e falou, ciciante:

- Jovem, as flores de Séforis encheram-me a ânfora do coração com deliciosos perfumes. Tenho felicidade ao teu dispor, em minha loja de essências finas... Indicou extensa vila, cercada de rosas, à sombra de arvoredos acolhedores, e ajuntou:

- Inúmeros peregrinos cansados me buscam a procura do repouso que reconforta. Em minha primavera juvenil, encontram o prazer que representa a coroa da vida. É que o lírio do vale não tem a carícia dos meus braços e a romã saborosa não possui o mel de meus lábios. Vem e vê! Dar-te-ei leito macio, tapetes dourados e vinho capitoso ... Acariciar-te-ei a fronte abatida e curar-te-ei o cansaço da viagem longa! Descansarás teus pés em água de nardo e ouvirás, feliz, as harpas e os alaúdes de meu jardim. Tenho a meu serviço músicos e dançarinas, exercitados em palácios ilustres!...

Ante a incompreensível mudez do viajor, tornou, súplice, depois de leve pausa:

- Jovem, porque não respondes? Descobri em teus olhos diferentes chamadas e assim procedo por amar-te. Tenho sede de afeição que me complete a vida. Atende! Atende!...

Ele parecia não perceber a vibração febril com que semelhantes palavras eram pronunciadas e, notando-lhe a expressão fisionômica indefinível, a vendedora de essências acrescentou uma tanto agastada:

- Não virás?

Constrangido por aquele olhar esfomeado, o forasteiro apenas murmurou:

- Agora, não. Depois, no entanto, quem sabe?!...

A mulher, ajaezada de enfeites, sentindo-se desprezada, prorrompeu em sarcasmos e partiu.

Transcorridos dois anos, quando Jesus levantava paralítico, ao pé do Tanque de Betesda, venerável anciã pediu-lhe socorro para infeliz criatura, atezada de sofrimento.

O Mestre seguiu-a, sem hesitar.

Num pardieiro denegrido, um corpo chagado exalava gemido angustioso. A disputada marcadora de aromas ali se encontrava carcomida de úlceras, de pele enegrecida e rosto disforme. Feridas sanguinolentas pontilhavam-lhe a carne, agora semelhante ao esterco da terra. Exceção dos olhos profundos e indagadores, nada mais lhe restava da feminilidade antiga. Era uma sombra leprosa, de que ninguém ousava aproximar.

Fitou o Mestre e reconheceu-o.

Era o mesmo mancebo nazareno, de porte sublime e atraente expressão.

O Cristo estendeu-lhe os braços, tocados de intraduzível ternura e convidou:

- Vem a mim, tu que sofres! Na Casa de Meu Pai, nunca se extingue a esperança.

A interpelada quis recuar, conturbada de assombro, mas não conseguiu mover os próprios dedos, vencida de dor.

O Mestre, porém, transbordando compaixão, prosternou-se fraternal, e conchegou-a, de manso...

A infeliz reuniu todas as forças que lhe sobravam e perguntou, em voz reticenciosa e dorida

- Tu?... O Messias nazareno?... O Profeta que cura, reanima e alivia?!... Que viste fazer, junto de mulher tão miserável quanto eu?

Ele, contudo, sorriu benevolente, retrucando apenas:

- Agora, venho satisfazer-te os apelos.

E, recordando-lhe a palavra do primeiro encontro, acentuou, compassivo:

- Descubro em teus olhos diferentes chama e assim procedo por amar-te.”

(Irmão X, *Contos e apólogos*, 13. ed., p. 85-88).

7^a Semana

Pensando no presente! Projetando o Futuro!

7ª SEMANA

O AMOR NÃO É APENAS O AFETIVO! O AMOR FRATERNAL DEVE SER A PRINCIPAL FONTE DE FELICIDADE PARA NOSSOS CORAÇÕES. EU TENHO BUSCADO O AMOR FRATERNAL?

EU TENHO ME COLOCADO A DISPOSIÇÃO DE MEUS AMIGOS E IDO AO AUXÍLIO DE MEUS IRMÃOS EM HUMANIDADE?

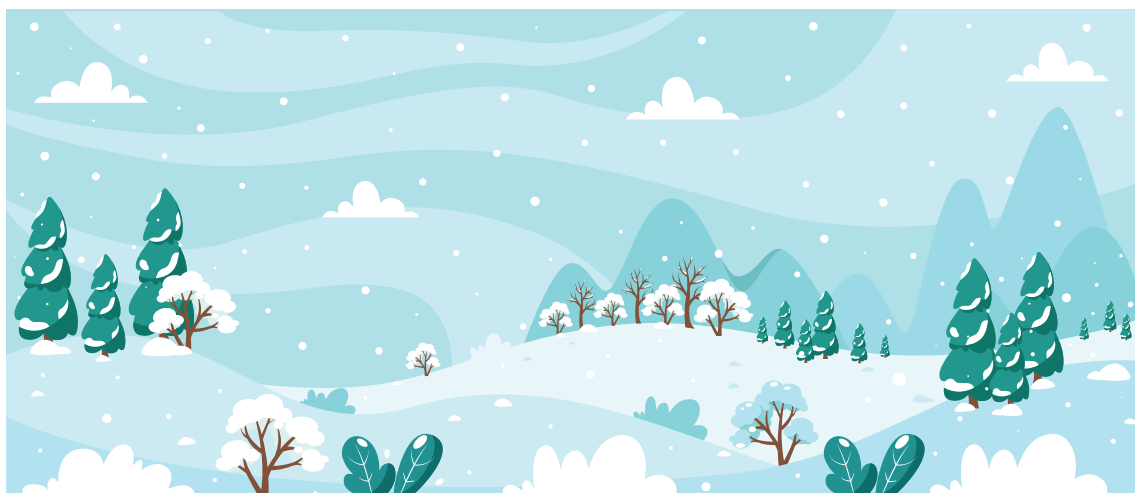
Próximos passos

ESTABELECEER META DIÁRIA DE AUXÍLIO EM CASA E AO MEU PRÓXIMO SEMPRE QUE POSSÍVEL.

- ---

- ---

- ---



SUGESTÃO DE PRECE

PRECE PELA FAMÍLIA E AMIGOS.

Relembrando o conteúdo



O QUE EU TENHO FEITO PARA MANTER A PAZ NA MINHA FAMÍLIA?

EM MATÉRIA AFETIVA

“Sempre é forçoso muito cuidado no trato com os problemas afetivos dos outros, porque muitas vezes os outros, nem de leve, pensam naquilo que possamos pensar.

Os Espíritos adultos sabem que, por enquanto, na Terra, ninguém pode, em sua consciência, traçar a fronteira entre normalidade e anormalidade, nas questões afetivas de sentido profundo.

Os pregadores de moral rigorista, em assuntos de amor, raramente não caem nas situações que condenam.

Toda pessoa que lesa outra, nos compromissos do coração, está fatalmente lesando a si própria.

Respeite as ligações e as separações, entre as pessoas do seu mundo particular, sem estranheza ou censura, de vez que você não lhes conhece as razões e processos de origem.

As suas necessidades de alma, na essência, são muito diversas das necessidades alheias.

No que tange a sofrimentos do amor, só Deus sabe onde estão a queda ou a vitória. Jamais brinque com os sentimentos do próximo.

Não assuma deveres afetivos que você não possa ou não queira sustentar.

Amor, em sua existência, será aquilo que você fizer dele.

Você receberá, de retorno, tudo o que der aos outros, segundo a lei que nos rege os destinos.

Ante os erros do amor, se você nunca errou por emoção, imaginação, intenção ou ação, atire a primeira pedra, conforme recomenda Jesus.” (André Luiz, *Sinal verde*, 13. ed., p. 87-88).

8^a Semana

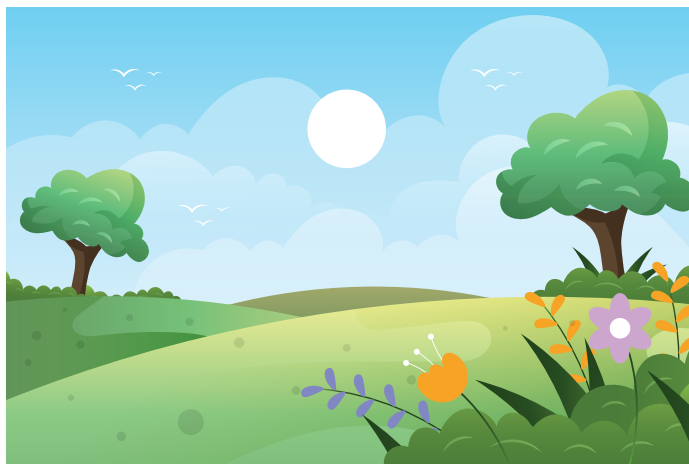
*Pensando no presente!
Projetando o Futuro!*

8ª SEMANA

EU ESTOU PREPARADO PARA DIFERENCIAR AS PAIXÕES, QUE SE EXTINGUEM BREVEMENTE E NÃO ADICIONAM EM MINHA VIDA, DO AMOR QUE É DURADOURO E SUBLIME?

COMO A DOUTRINA ESPÍRITA PODE ME AUXILIAR NESTE PREPARO?

Prece semanal



SUGESTÃO DE PRECE

PRECE POR SI MESMO PEDINDO DISCERNIMENTO E MATURIDADE NAS QUESTÕES AFETIVAS.

Próximos passos

8ª SEMANA



BUSCAR O AUTOCONHECIMENTO EFETIVO, BUSCANDO IDENTIFICAR SE TENHO DISCERNIMENTO E MATURIDADE PARA DIFERENCIAR AMOR DE PAIXÃO.

Relembrando o conteúdo

EU TENHO CULTIVADO A ESPERANÇA NA MINHA VIDA? EU TENHO COLOCADO ELA EM PRÁTICA? COMO?

NÃO DESPREZES NINGUÉM

“Cada criatura tem seu valor específico nas linhas da própria vida. Não deves desprezar ninguém por estar fora da tua amizade. Existe, bem sabes, uma harmonia em toda a criação divina e, se fazes parte desta criação, melhor é colaborares, vivendo em harmonia contigo mesmo e com os outros.

Observa a natureza, estuda todos os reinos que compõem essa lavoura imensa do Senhor e notarás o intercâmbio permanente entre eles, numa convivência fabulosa de todos os estados da matéria e do espírito. São laços que se interligam por onde passa a seiva da vida que pulsa em todo o Universo.

Os animais andam em rebanhos, os peixes em cardumes, os pássaros em bandos, os índios em tribos e os homens em sociedades, verdade essa que não podes desfazer. Deus criou as leis para sustentar o que fez em sintonia com o Amor. Nós é que vamos desprezar uns aos outros, por simples orgulho, diferença de posições que podem ser mudadas a qualquer hora? A matéria do complexo humano é igual em todos, a diferenciação está na vibração que cada alma possui no seu próprio corpo. O sangue que corre nas veias de um bugre é o mesmo de um nobre, de um índio ou de um sábio. O líquido rubro que irriga o corpo de um pária é o mesmo de um santo.

Para que orgulho? A prepotência dos homens é motivada pela falta de conhecimentos dos segredos de Deus e das leis que comandam toda a criação. O que ajuntas em demasia em bens terrenos e ouro, não podes levar quando abandonares o corpo de carne. O túmulo é uma alfândega diferente. Somente admite a passagem do espírito com a consciência carregada dos seus próprios feitos. A matéria fica, como herança para os que ficaram, muitas vezes, iludidos da mesma forma.

A assimilação completa da lição é demorada. O Espiritismo é a religião que tem maiores probabilidades de explicar aos encarnados a realidade de além-túmulo. Aqueles que conhecerem a verdade se libertarão com maior facilidade das engenhosas sombras que escurecem as consciências dos homens.

Facilita, o quanto puderes, a convivência com os outros, pois essa é uma ciência de muita profundidade. Já imaginaste viver em uma casa, cidade ou país, sozinho? Só de pensares, tua disposição íntima muda, no que se refere ao teu relacionamento com os semelhantes.

As letras compõem o entendimento. Se quiseres separar umas das outras, cada qual tomando rumos diferentes, não comporás as frases, nem o livro. Cada ser humano é, pois, uma letra do grande alfabeto divino que, juntadas por Deus, compõem o livro da vida, na harmonia que o Senhor deseja. Desligadas, tudo fica sem sentido, sem expressão, sem amor.

Dá o valor necessário a tudo o que existe que receberás de volta o mesmo que ofertares, iluminado pelo enriquecimento que teu amor imprimiu. Se começares a viver em harmonia com as coisas, com os teus irmãos e com Deus, alcançarás a verdadeira felicidade, mesmo vivendo e respirando na atmosfera do mundo.

Não desprezes a ninguém. Ama a todos na conjuntura que o teu coração determinar. ” (Lancellin, Cirurgia moral, 15.ed., p. 121-124).

9^a Semana

*Pensando no presente!
Projetando o Futuro!*

9ª SEMANA



EU OUÇO MEUS PAIS E RESPONSÁVEIS, QUE TÊM MAIS EXPERIÊNCIA E PODÊM ME DAR BASES SEGURAS NO PROCEDER AFETIVO?

Próximos passos

ESTABELECEER META DIÁRIA DE DISPOR ALGUNS MOMENTOS DO DIA PARA CONVERSAR COM MEU RESPONSÁVEL SOBRE SUA VIDA AFETIVA E COTIDIANA.

- ---

- ---

- ---



SUGESTÃO DE PRECE

PRECE PELA FAMÍLIA.

Relembrando o conteúdo



ESTOU FAZENDO A MINHA PARTE PARA DEFENDER A NATUREZA?
COMO ESTOU FAZENDO ISSO?

AFETO

“ Sentes inclinação afetiva por determinada pessoa... No entanto, observas que esse alguém já assumiu compromissos em outros caminhos. Sofres e te angustias. Tivesses chegado um pouco mais cedo... — pensas, entristecido.

Aceita, porém, as determinações da vida. Leis desconhecidas agiram em teu benefício.

Nem sempre poderás satisfazer aos teus caprichos sem agravo da própria situação espiritual.

Vive a vida que tens, aprendendo a amar aqueles que te amam.

Cada criatura gravita na órbita das necessidades que lhe são próprias.

Afeição, quando não se tem, é também algo que se pode construir.

Deixa o curso dos acontecimentos correr naturalmente, porquanto Deus, em fazendo sempre o melhor, te preservou de sofrimentos que não tolerarias.”

Albino Teixeira (Autores diversos, *Fé*, cap.11).

10^a Semana

*Pensando no presente!
Projetando o Futuro!*

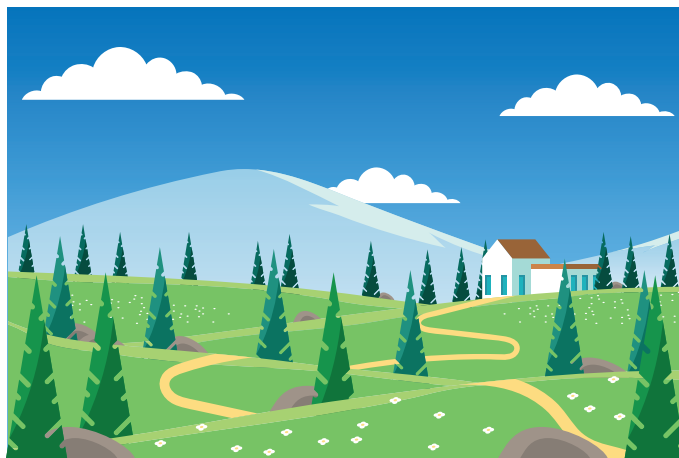
10ª SEMANA

QUAL O MEU ENTENDIMENTO EM RELAÇÃO AO QUE É AMOR?

E AO QUE SEJA CRISTÃO?

MEU COMPORTAMENTO PERANTE O AMOR É CRISTÃO?

Prece semanal



SUGESTÃO DE PRECE

PRECE PEDINDO A DEUS ORIENTAÇÃO EM RELAÇÃO AO CAMPO AFETIVO.

Próximos passos

10ª SEMANA

BUSCAR EXEMPLOS NO EVANGELHO DE AMORES REDIVIVOS E CRISTÃOS, ESTABELECEER METAS ÍNTIMAS DE MELHORIA TENDO COMO ALVO TAIS AMORES.

METAS	PRÓXIMOS PASSOS

Relembrando o conteúdo

EU TENHO CUIDADO DO MEU CORPO FÍSICO?

O QUE EU TENHO FEITO PARA CUIDAR DO MEU CORPO FÍSICO?

O TESOURO ENFERRUJADO

“O vosso ouro e a vossa prata se enferrujaram.” — (Tiago, 5:3).

“Os sentimentos do homem, nas suas próprias ideias apaixonadas, se dirigidos para o bem, produziram sempre, em consequência, os mais substanciosos frutos para a obra de Deus. Em quase toda parte, porém, desenvolvem-se ao contrário, impedindo a concretização dos propósitos divinos, com respeito à redenção das criaturas.

De modo geral, vemos o amor interpretado tão-somente à conta de emoção transitória dos sentidos materiais, a beneficência produzindo perturbação entre dezenas de pessoas para atender a três ou quatro doentes, a fé organizando guerras sectárias, o zelo sagrado da existência criando egoísmo fulminante. Aqui, o perdão fala de dificuldades para expressar-se; ali, a humildade pede a admiração dos outros.

Todos os sentimentos que nos foram conferidos por Deus são sagrados. Constituem o ouro e a prata de nossa herança, mas como assevera o apóstolo, deixamos que as dádivas se enferrujassem, no transcurso do tempo.

Faz-se necessário trabalhemos, afanosamente, por eliminar a ‘ferrugem’ que nos atacou os tesouros do espírito. Para isso, é indispensável compreendamos no Evangelho a história da renúncia perfeita e do perdão sem obstáculos, a fim de que estejamos caminhando, verdadeiramente, ao encontro do Cristo.”

Emmanuel, *Caminho, verdade e vida*, 28. ed., p. 63-64).

11^a Semana

Pensando no presente! Projetando o Futuro!

11ª SEMANA



EU BUSCO VIVER EM CLIMA DE FRATERNIDADE COM MEUS AMIGOS E CONHECIDOS, OBJETIVANDO UMA VIVÊNCIA SAUDÁVEL DOS MEUS SENTIMENTOS?

Próximos passos



AVALIAR MEU CAMPO SENTIMENTAL, BUSCAR ME LIVRAR DE AMARGURAS OU SENTIMENTOS QUE ME MANTÊM PRESO A SITUAÇÕES NÃO FELIZES.



SUGESTÃO DE PRECE

PRECE PARA SUPERAR AMARGURAS VIVIDAS.

Relembrando o conteúdo

VOCÊ CONHECE O TRATAMENTO ESPIRITUAL?

QUAL É A IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO ESPIRITUAL?

VOCÊ JÁ FEZ TRATAMENTO ESPIRITUAL?

NÃO DEFENDAS TEUS ERROS

Quem não sabe quando está errando? As leis naturais palpitam em nossa consciência como bênçãos de Deus para guiar a todos.

E os erros, de onde vêm? Eles nascem da facilidade. Esquecemo-nos de que todas as coisas fáceis são perigosas, senão mentirosas, no caminho da ascensão espiritual. Um diamante não vive jogado aos punhados pelos monturos de uma cidade, nem se tropeça em pepitas de ouro em ruas civilizadas. O dinheiro de um banco vive trancafiado em cofres fortes, com segredos secretos que impedem sua abertura até aos donos, em determinadas horas.

Todos os valores são difíceis à aquisição. E os valores do espírito, muito mais, pois eles estão guardados a sete chaves, no dizer da ciência secreta, e cada chave destranca sete portas, e cada porta que se abre nos mostra sete caminhos. E cada caminho dá acesso a sete cidades, onde reinam os sete dons de Deus.

E é mais ou menos assim o caminho da perfeição da alma. As sendas da evolução requerem muito esforço próprio, muito burilamento espiritual na vida do candidato, para que ele possa se tornar depois uma estrela a fazer parte do céu. Quem custodia seus próprios erros, ainda não pensou em cultivar as virtudes e está muito distante de sentir-se feliz. O patrocinador de faltas é carregador de quinquilharias, iludindo-se a si mesmo como se possuísse ouro valioso. E o abonador de defeitos labora em falta grave, por ser consciente que o faz por vaidade e por força do orgulho.

Deus não deixou ninguém iludido. As leis foram feitas para todas as criaturas em todos os mundos que circulam no infinito. Todo camponês conhece as boas sementes e sabe qual o melhor tempo para semeá-las e como escolher as terras férteis. Cada um de nós é agricultor na grande vinha da mente. Sabemos cuidar desde o princípio da nossa razão. Responderemos pelos descuidos e por franquear o lançamento de sementes malignas na nossa casa mental. Quem não defende erros está a caminho do certo e quem pensa na renovação da sua própria vida, tendo como instrumento o Evangelho, despertou para a libertação e está de posse da luz de Deus no coração. Companheiros, estamos passando variados processos de elevação espiritual. No entanto, cabe a nós não abrigar mentiras quando conhecemos a verdade, nem alimentar ilusões quando estamos assegurados pela fé e pela confiança. Esses caminhos que estamos pesquisando são tortuosos, cheios de espinhos. Qualquer descuido, e somos agredidos pelas trevas que existem conosco há muito tempo. Acendamos a nossa luz para que ela brilhe pelos nossos esforços.

Como é lindo ver e sentir uma alma quebrando as amarras que a rodeiam, que a prendem há milênios! Se persistirmos nesse esforço sagrado, rasgaremos o véu que nos faz sofrer e mãos de luz irão estalar, consagrando a nossa vitória e nos fazendo integrar no mutirão de luz que trabalha em favor da coletividade, por amor.

Meu irmão, se até hoje te faltou coragem para a reforma interior, busca o Cristo pelos meios de que dispões, que Ele te dará energias suficientes para o empreendimento que desejas começar no teu mundo interno. Não percas tempo. Começa agora, que as mãos de Deus estão a teu favor e Cristo será o teu Caminho. Inicia agora a tua operação moral.” (Lancellin, *Cirurgia moral*, 15.ed., p. 192-195).

12^a Semana

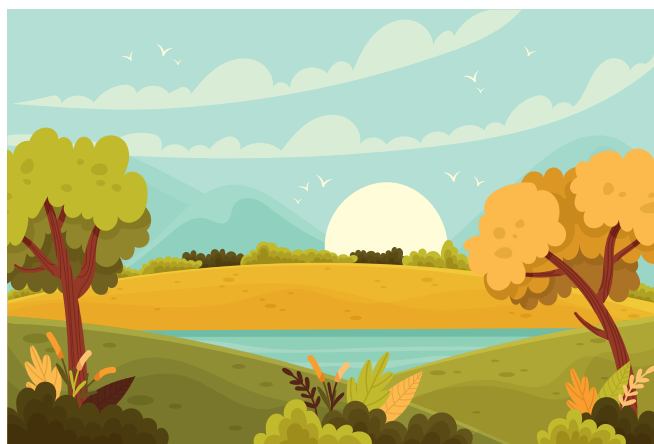
*Pensando no presente!
Projetando o Futuro!*

12ª SEMANA



COMO JESUS SE PORTARIA PERANTE OS DESAFIOS QUE AS PAIXÕES JUVENIS NOS INTERPÕE?

Prece semanal



SUGESTÃO DE PRECE

PRECE PELA VIDA AFETIVA E FAMILIAR.

Próximos passos

12ª SEMANA

ESTABELECEER METAS PARA MEU PRÓXIMO SEMESTRE VISANDO MINHA VIDA AFETIVA E FAMILIAR.

METAS	PRÓXIMOS PASSOS

Relembrando o conteúdo



EU TENHO COLOCADO EM PRÁTICA OS ENSINAMENTOS DE JESUS?

SEXUALIDADE

“Durante muitos anos o sexo não foi compreendido. É, antes de tudo, força criadoras que deve estar, como todas as capacidades humanas, a serviço de Deus.

Na Terra, sob as bênçãos do mais alto, no templo familiar, é porta para a reencarnação e o progresso, é permuta e harmonia de sublimes vibrações entre o casal.

Contudo, é forçoso que o jovem espírita conheça a sexualidade humana, encarando-a com tranquilidade e, iluminado pelo Espiritismo, santifique as forças sexuais da alma.

Portanto:

Cuida para que os instintos, necessários para a conservação humana, não te façam mudar repentinamente os planos da existência em uniões não programadas;

Luta para que a sexualidade seja tratada com a naturalidade que a caracteriza, evitando termos crassos, e anedotas inoportunas;

Procura o amor a fim de que ele possa laurear de bênçãos a fonte da vida, na ara da maternidade;

Busca, no outro, antes da beleza física, o compromisso como afeto verdadeiro entre o homem e a mulher, para que a tua vida siga o curso natural coroada pela inteligência, prudência e bom senso!

Uma existência promíscua, desregrada, traz consequências desagradáveis àqueles que excursionam pelo planeta. E o jovem espírita, esclarecido pelos ensinamentos de Jesus, sabedor das leis que a todos nos regem, precisa se esforçar para que a sexualidade, como qualquer faculdade humana, seja aplicada com compromisso e responsabilidade.” (Wilson Ferreira de Mello, *Cartas do moço espírita*, p.40-41).

Referências

Bibliográficas

ANDRÉ LUIZ (Espírito). Psicografia de Francisco Cândido Xavier. Sinal verde. 30. ed. Uberaba: CEC, 1991.

AUTORES DIVERSOS. Psicografia de F. Cândido Xavier. Correio Fraternal. 7. ed., Rio de Janeiro: FEB, 2014.

AUTORES DIVERSOS. Psicografia de Francisco Cândido Xavier e Carlos A. Bacelli. Fé. 1. ed. São Paulo: IDEAL, 1984.

Emmanuel (Espírito). Psicografia de Francisco. Cândido Xavier. Caminho, verdade e vida. 28. ed., Rio de Janeiro: FEB, 2007.

IRMÃO X (Espírito). Psicografia de F. Cândido Xavier. Contos e Apólogos 13. ed., Brasília: FEB: 2008.

LANCELLIN (Espírito). Psicografia de João Nunes Maia. Cirurgia moral. 15. ed., Belo Horizonte: Fonte viva, 1986.

MELO, Wilson Ferreira de (Espírito). Psicografia de Emanuel Cristiano. Cartas ao moço Espírita. 1. ed., Campinas: Editora Allan Kardec, 2014.

PIRES, C. (Espírito). Psicografia de Francisco Cândido Xavier. Baú de casos. 4. ed., São Paulo: IDEAL, 1993.

SILVA, H. Psicografia de Francisco Cândido Xavier e Waldo Vieira. Almas em Desfile. 5. ed. Rio de Janeiro: FEB: 1987.

Imagens e vetores

Freepik.com