Home page: http://www.espiritacaixeta.org.br E-mail: folha@espiritacaixeta.org.br

Folha Espírita Francisco Caixeta

Associação Espírita
Obras Assistenciais Francisco Caixeta
Araxá - MG

Setembro/Outubro de 2026 nº130 Ano 22

Centro Espírita Francisco Caixeta
Biblioteca Irmã Inez
Banca do Livro Espírita Chico Xavier

Editorial

À luz da Doutrina Espírita, fundada por Allan Kardec, o dia 2 de novembro, que é, tradicionalmente dedicado à memória daqueles que partiram do mundo físico, estabelece uma dimensão mais profunda: a compreensão de que a morte não representa o fim da existência, mas apenas a passagem do Espírito para outra condição de vida. O Espiritismo nos apresenta uma perspectiva consoladora e, ao mesmo tempo, racional sobre a imortalidade da alma. O corpo físico é transitório, sujeito ao desgaste e à transformação da matéria, enquanto o Espírito é imortal e prossegue sua trajetória evolutiva após o desencarne. Portanto, não perdemos aqueles que amamos; apenas deixamos de compartilhar com eles a convivência por meio dos sentidos físicos. Em *O Livro dos Espíritos*, na questão 149, Kardec indaga aos imortais: "Que sucede à alma no instante da morte?" Os Espíritos Superiores responderam: "Volta a ser Espírito, isto é, volve ao mundo dos Espíritos, donde se apartaram momentaneamente". Essa compreensão modifica profundamente a maneira como devemos encarar o Dia de Finados. A saudade permanece, pois é uma expressão legítima dos laços de amor construídos ao longo da existência. Contudo, não precisa estar acompanhada de desespero, inconformismo ou da ideia de uma separação definitiva. A morte do corpo não destrói os sentimentos verdadeiros, muito menos rompe necessariamente os vínculos afetivos que unem os Espíritos. Outro aspecto importante apresentado pela Doutrina Espírita é a possibilidade de comunicação entre os Espíritos desencarnados e aqueles que permanecem na experiência carnal. Em *O Livro dos Espíritos*, nas questões 320 a 329, encontramos reflexões sobre a lembrança dos Espíritos daqueles que lhes foram caros, as homenagens prestadas aos "mortos". Na questão 320, Kardec indaga aos Espíritos Superiores: "Sensibiliza os Espíritos o lembrarem-se deles os que lhes foram caros na Terra?" Os Imortais responderam: "Muito mais do que podeis supor. Se são felizes, esse fato lhes aumenta a felicidade. Se são desgraçados, serve-lhes de lenitivo." Entretanto, é importante compreender que a homenagem mais significativa aos que partiram não está necessariamente na presença diante de um túmulo, na quantidade de flores depositadas ou nas manifestações exteriores de pesar. O que verdadeiramente possui valor são os sentimentos sinceros, as boas lembranças, as preces, e, sobretudo, a continuidade das atitudes de amor, respeito e solidariedade que marcaram a convivência. A prece, nesse contexto, representa uma manifestação de carinho e fraternidade. Não deve ser compreendida como uma obrigação ritualística, mas como um pensamento elevado, uma vibração de amor dirigida àqueles que prosseguem sua jornada no plano espiritual. É também uma oportunidade de desejar-lhes serenidade, equilíbrio e condições favoráveis à continuidade de seu processo evolutivo. Por outro lado, o Dia de Finados também deve nos conduzir a uma reflexão sobre a nossa própria existência. Se compreendemos que a vida não termina com a morte biológica, precisamos reconhecer que cada experiência no mundo físico representa uma oportunidade de aprendizado, transformação moral e crescimento espiritual. O Dia de Finados, portanto, não precisa ser apenas um dia de lembrança da morte, mas uma oportunidade de reafirmar a compreensão da vida. Somos Espíritos imortais!

XXVII SEMEAR

Semana Espírita de Araxá

Local: Casa do Caminho

Rua Rio Grande do Sul, 618, São Geraldo

01/11 - Cacá Rezende - Goiânia/GO

Palestra cantada com o tema:

"Brilhe a vossa luz"

02/11 - Artur Valadares - Patrocínio/MG

"Além da morte"

03/11 - Ewerton Meirelis - Franca/SP

"A lei de amor"

04/11 - Joamar Zanolini - Uberaba/MG

"Família - um elo de amor"

05/11 - Victor César - Patrocínio/MG

"A fé e a caridade"

06/11 - Neusa F. Mendonça - Uberlândia/MG

"Meus discípulos serão conhecidos por muito se amarem" João(13:35)

Todos os dias teremos:
Evangelização infantil
Apresentações musicais

Realização
Aliança Municipal Espírita de Araxá

Banca do Livro Espírita "Chico Xavier"
Segunda à sexta - 10h às 14h
Av. Imbiara, s/n
Próximo ao Shopping Boulevard
Araxá/MG

VEJA NESTA EDIÇÃO

Caridade — p.2
Flagelos sociais — p.4
Respostas para viver em equilíbrio — p.7

CARIDADE

Por Carlos Humberto Martins

"Quando mesmo eu tivesse a linguagem dos anjos; quando tivesse o dom de profecia, que penetrasse todos os mistérios; quando tivesse toda a fé possível, até ao ponto de transportar montanhas, se não tiver caridade, nada sou. Dentre estas três virtudes; a fé, a esperança e a caridade, a mais excelente é a caridade. Coloca assim, sem equívoco, a caridade acima até da fé. É que a caridade está ao alcance de toda gente: do ignorante, como do sábio, do rico, como do pobre, e independe de qualquer crença particular. …."[1]

Sabendo que a caridade é a mais sublime expressão de amor em ação, não devemos esquecer que como Jesus a entendia ela é: "benevolência para com todos, indulgência para as imperfeições alheias e o perdão das ofensas".[2]

Participar de campanhas de cestas básicas para doar aos necessitados, doar determinado valor em dinheiro, um agasalho, uma roupa para um pedinte é uma forma de exercitar a benevolência para com todos, segundo Jesus entendia. Inclusive está chegando o período natalino, momento em que ficamos sensíveis para exercitar a benevolência. Necessitamos de estender esse momento do Natal para o resto do ano, sendo benevolentes o tempo todo.

Folha Espírita Francisco Caixeta

Editado pela

Associação Espírita
Obras Assistenciais "Francisco Caixeta"

Grupo Editorial

Carlos Humberto Martins
Fábio Augusto Martins
Lívia Cristina Martins

Todos colaboram gratuitamente.

Rua Cônego Cassiano, 802
38183-122 Centro Araxá-MG

Impressão:
Grupo editorial
Tiragem: Digital

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

"A dificuldade do próximo é intimação à beneficência, no entanto, assim como é preciso condimentar de amor o pão que se dá para que ele não amargue a boca que o recebe, é indispensável também temperar de misericórdia o ensino que se ministra para que a palavra esclarecedora não perturbe o ouvido que o recolhe."… [3]

Ser indulgente para com um determinado defeito ou erro de nossos amigos e irmãos, até não é muito difícil de praticar e relevar o erro, buscando desculpas para minimizar o ocorrido, mas quando uma pessoa que não gostamos ou não é do nosso relacionamento toma uma determinada atitude que não gostamos, serve para julga-la e condena-la, rapidamente. Assim esquecemos que somos irmãos uns dos outros e devemos ser indulgentes para com todos, conforme Jesus entendia.

"Na hora da caridade, emudece as humanas contradições e auxilia sempre, mas sempre clareando a razão com a luz do amor fraterno ainda mesmo quando a verdade te exija duros encargos, semelhantes às dolorosas tarefas da cirurgia."…[4]

Ah! O perdão, como é difícil de exercitá-lo. Para entendermos melhor nossos sentimentos em relação ao perdão, necessitamos de estudar nossas atitudes no cotidiano. Fazendo uma reflexão dos atos que praticamos durante o dia, para então verificarmos quais atitudes erradas tomamos. Assim, ao aprendermos com a verificação das atitudes erradas, estaremos trabalhando para extirpar o orgulho de nossos corações. Nos tornando mais humildes, estaremos preparando-nos para conceder o perdão. Não há como perdoar alguém com o coração cheio de mágoas, rancor e consequentemente orgulhoso. Experimente, perdoar de verdade, o coração estará mais leve, dormiremos melhores e, assim, estaremos praticando a caridade para com o próximo e para nós mesmos.

"Muita gente indaga, com inquietação, sobre a maneira justa de se aplicar o ensinamento de Jesus, no que tange ao amor pelos inimigos.

"Aquele companheiro ternos-á ferido, impondo-nos prejuízos graves, outro nos terá deixado o espírito em chaga aberta, a golpes de ingratidão. De que modo expressar-lhes amor, segundo os princípios do Evangelho?

"Urge, porém, observar que Jesus nos pede amor pelos adversários, mas não nos recomenda aceitar ou amar aquilo que eles fazem."…[5]

"Na sentença: Fora da caridade não há salvação, estão encerrados os destinos dos homens, na Terra, e no céu; na Terra, porque à sombra desse estandarte eles viverão em paz; no céu, porque os que houverem praticado acharão graças diante do Senhor. Essa divisa é o facho celeste, a luminosa coluna que guia o homem no deserto da vida, encaminhando-o para a terra da Promissão. …".[6]

Allan Kardec, quando da fundação da Doutrina Espírita, em o *O Evangelho Segundo o Espiritismo* cunhou a frase emblemática "Fora da Caridade não há Salvação". Frase esta que, faz com que passamos a refletir sobre o tema.

Se não haverá salvação, ou seja evolução espiritual para os Espíritos que não praticarem a Caridade, fica a pergunta, porque nós não levamos a sério esta questão? O que está faltando para nós praticarmos essa máxima? Provavelmente, estudo da doutrina já possuímos. Está correto? Está faltando a nós a coragem para desvencilharmos do orgulho, do egoísmo e do apego aos bens terrenos.

"Uma vez que Jesus ensinou as verdadeiras Leis de Deus, qual a utilidade do ensino que os Espíritos dão? Terão que nos ensinar mais alguma coisa?

"Jesus empregava amiúde, na sua linguagem, alegorias e parábolas,

Continua...

porque falava de conformidade com os tempos e os lugares. Faz-se mister agora que a verdade se torne inteligível para todo mundo. Muito necessário é que aquelas leis sejam explicadas e desenvolvidas, tão poucos são os que as compreendem e ainda menos os que as praticam. A nossa missão consiste em abrir os olhos e os ouvidos a todos, confundindo os orgulhosos e desmascarando os hipócritas: os que vestem a capa da virtude e da religião, a fim de ocultarem suas torpezas. O ensino dos Espíritos tem que ser claro e sem equívocos, para que ninguém possa pretextar ignorância e para que todos o possam julgar e apreciar com a razão. Estamos incumbidos de preparar o reino do bem que Jesus anunciou. Daí a necessidade de que a ninguém seja possível interpretar a Lei de Deus ao sabor de suas Paixões, nem falsear o sentido de uma lei toda de amor e de caridade."[7]

Então, voltando em os ensinamentos de Jesus, reflitamos:

"Qual o verdadeiro sentido da palavra caridade, como entendia Jesus? 'Benevolência para com todos, indulgência para as imperfeições dos outros, perdão das ofensas'."

Que Jesus nos abençoe!

[1,6]Kardec, A. *O evangelho segundo o espiritismo* – Cap. XV – item 1 - 10.
[2,7] _____ *O livro dos espíritos.* Q. 886 - 627.
[3,4] XAVIER, F. C. *Coragem.* Espírito Emmanuel. Item 9.
[5] _____ Item 17.



ATIVIDADES DO CENTRO ESPÍRITA
"FRANCISCO CAIXETA"
Rua Cônego Cassiano, 802
38183-122 Centro Araxá/MG

Segunda-feira, às 19h30
Reunião presencial, aberta ao público
O Livro dos Espíritos / Passe

Terça-feira, às 19h30
Reunião presencial, aberta ao público
O Livro dos Médiuns e O Evangelho Segundo o Espiritismo / Passe

Quinta-feira, às 19h30
Reunião presencial fechada ao público
Reunião mediúnica

Sexta-feira, às 19h30
Reunião presencial, aberta ao público
O Evangelho Segundo o Espiritismo/Passe
Evangelização da criança

Domingo, às 18h
Reunião aberta ao público
Grupos de Estudos da Doutrina
Obras de André Luiz

Biblioteca Irmã Inez
Terça-feira e Sexta-feira, às 19h30

Sala de Costura Arisa Rodrigues de Oliveira
Segunda-feira, às 13h30

Casa da Sopa Vovó Brígda
Quarta-feira, às 11h
R. Augusto Flávio da Silva, 87 - Vila Estância

«Salve o trabalho, viva o amor !»
Zequinha Ramos

ESTUDE E VIVA

Estude e viva.

Valorizamos o ágape comum, em que se debatem assuntos corriqueiros de vivência humana.

Como desinteressar-nos dos encontros espíritas, nos quais se ventilam questões fundamentais da vida eterna?

A reunião espírita não é um culto estanque de crença embalsamada em legendas tradicionalistas. Define-se como sendo assembléia de fraternidade ativa, procurando na fé raciocinada a explicação lógica aos problemas da vida, do ser e do destino.

Todos somos chamados a participar dela. Falar e ouvir.

Ensinar e aprender

...

Estamos defrontados no Espiritismo por uma tarefa urgente: desentranhar o pensamento vivo de Allan Kardec dos princípios que lhe constituem a codificação doutrinária, tanto quanto ele, Kardec, buscou desentranhar o pensamento vivo do Cristo dos ensinamentos contidos no Evangelho.

...

Capacitemo-nos de que o estudo reclama esforço de equipe. E a vida em equipe é disciplina produtiva, com esquecimento de nós mesmos, em favor de todos.

Destacar a obra e olvidar-nos. Compreender que a realização e educação solicitam entendimento e apoio mútuo.

Associarmo-nos sem a pretensão de comando.

Aceitar as opiniões claramente melhores que as nossas; resignarmo-nos a não ser pessoa providencial.

Em hipótese alguma, admitir-nos num conjunto de heróis e sim num agrupamento de criaturas humanas,em que a experiências difíceis podem ocorrer a qualquer momento.

Nunca menosprezar os outros, por maiores as complicações que apresentem. Por outro lado, aceitar com sinceridade e bom-humor as críticas que outros nos enderecem.

Esquecer as velhas teclas da maldição aos perversos, da sociedade corrompida, da humanidade a caminho do abismo ou de tudo deve ser feito como os guias determinaram.

Não subestimar o perigo do mal, todavia, procurar o bem acima de tudo e favorecer-lhe a influência; não ignorar os erros da coletividade terrestre, mas identificar-lhe o benefícios e auxiliá-la no aperfeiçoamento preciso; não cerrar os olhos aos enganos da Humanidade, contudo, reconhecer que o progresso é lei e colaborar com o progresso, em todas as circunstâncias; não fugir ao agradecimento devido aos benfeitores e amigos desencarnados, entretanto, não abdicar do raciocínio próprio e nem desertar da responsabilidade pessoal a pretexto de humildade e gratidão para com eles.

...

Somos trazidos à escola espírita, a fim de auxiliarmos e sermos auxiliado, na permuta de experiências e aquisição de conhecimento.

Este livro é uma demonstração disso. Encontro informal entre companheiros encarnados e desencarnados, em torno da obra libertadora de Allan Kardec.

Explanações, definições, idéias e comentários. Em suma, convite sintético ao estudo.

Estudar para aprender. Aprender para trabalhar. Trabalhar para servir sempre mais.

Estude e viva.

Pense no valor de sua cooperação na melhoria e no engrandecimento da equipe de que participa, esteja ela constituída no templo doutrinário ou em seu culto doméstico de elevação espiritual.

Não esquecer que o seu auxílio ao grupo deve ser tão substancial e tão importante quanto o auxílio que o grupo está prestando a você.

André Luiz

Uberaba, 11 de fevereiro de 1965. (Página recebida pelo médium Waldo Vieira.)

Flagelos Sociais – O Tabagismo Sob Nova Roupagem

Por Lindberg R. Garcia

"O Dia Mundial sem Tabaco — 31 de maio — foi criado em 1987 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para alertar sobre as doenças e mortes evitáveis relacionadas ao tabagismo".

"Todas as coisas me são lícitas, mas nem todas as coisas me convêm; todas as coisas me são permitidas, mas eu não me deixarei dominar por nenhuma delas" (Paulo – 1 Coríntios, 6: 12).

*"O hábito é uma esteira de reflexos mentais acumulados, operando constante indução à rotina" (*Emmanuel - *Pensamento e Vida*).

O jornal Estadão, edição de 05/05/2026, sob responsabilidade do médico e colunista Luis Fernando Correia, formado pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, especialista em Clínica Médica e Terapia Intensiva, nos traz uma impressionante reportagem a que nos permitimos transcrever em parte. O abalizado colunista nos dá conta de uma terrível notícia que nenhum pai ou mãe gostaria de receber. Eis a manchete da coluna: ***"Ela tem 22 anos e só 18 meses de vida".*** É a história de uma "jovem britânica de 22 anos que começou a usar cigarro eletrônico aos 17 anos. Cinco anos depois vieram os sintomas: uma tosse que não passava, escarro com sangue e perda de peso. O diagnóstico foi um câncer de pulmão metastático. E aqui um detalhe que todo mundo precisa entender: ela nunca fumou cigarro comum. O único histórico de tabagismo era o ***vape*** aromatizado, daqueles com sabor morango, manga, algodão-doce."

Um outro caso de graves consequências foi relatado pelo jornal Folha de São Paulo (26/08/2026), cuja reportagem que aqui transcrevo em parte, ocorreu com a empreendedora Ariane Lima Correia, que contava à época 26 anos. "Ariane faz parte de uma geração que teve no narguilé uma das primeiras formas de contato com o tabaco e a nicotina, e acompanhou a expansão dos cigarros eletrônicos (os *vapes*) entre os jovens."

Segundo a reportagem, "os problemas de saúde de Ariane apareceram em 2023, quando ela passou a ter episódios recorrentes de tosse seca, febre e dor nas costas do lado esquerdo." Em julho daquele ano o quadro se agravou. Uma mancha no pulmão levou os médicos a investigar diferentes possibilidades, entre elas, a pneumonia e o câncer. Os antibióticos não produziam a resposta esperada, e Ariane permaneceu internada por 45 dias. Segundo os médicos que a atendiam, constataram que os pulmões de Ariane, de apenas 26 anos, tinha um pulmão igual à um pessoa de 40 anos que havia fumado a vida inteira. Em janeiro de 2024, Ariane havia retomado a rotina de trabalho, mas a tosse seca persistia. No mês seguinte, procurou novamente um hospital depois de piorar. Uma tomografia indicou a necessidade de investigar tuberculose, posteriormente confirmada pelos exames de escarro.

Segundo os especialistas ouvidos pela reportagem, o histórico da jovem não permite determinar quando, ou de que maneira ela entrou em contato com os microrganismos responsáveis pelas infecções. O compartilhamento do narguilé é uma das situações que podem facilitar a transmissão de agentes infecciosos. "O compartilhamento do bocal facilita a transmissão de infecções", afirma o pneumologista. Ele cita vírus como influenza e coronavírus, herpes e infecções bacterianas da cavidade oral. "Há registros também de transmissão de tuberculose. Se uma pessoa efetivamente estiver contaminada e estiver compartilhando esse dispositivo, essas pessoas que estão fumando em conjunto podem também ser vitimadas por esse tipo de infecção." O risco não se limita ao contato direto com o bocal. Mendes afirma que líquidos e resíduos acumulados nas partes internas do aparelho, especialmente quando não há higienização adequada, também podem favorecer a presença de microrganismos. "A água parada ali pode virar um meio de cultura e de transmissão de infecções", acentua. Isso não significa, porém, que a tuberculose ou a infecção por *Mycobacterium avium* (Nota: bactéria ambiental do grupo das micro-bactérias não tuberculosas) de Ariane tenham sido contraídas pelo narguilé. Além da possibilidade de transmissão durante o compartilhamento, o próprio tabagismo pode tornar o sistema respiratório mais vulnerável. Mendes explica que pessoas que fumam apresentam maior incidência de infecções respiratórias em razão dos danos provocados pela exposição contínua à fumaça. Depois disso, Ariane parou de fumar. Hoje sua rotina, segue marcada pelo tratamento. Às segundas, quartas e sextas-feiras, vai a uma UBS (Unidade Básica de Saúde) para receber medicação via cateter. Semanalmente, retorna ao Hospital das Clínicas de São Paulo para acompanhamento, exames e cuidados com o dispositivo." Conforme declaração da própria Ariane; *"Eu costumo dizer que passo mais tempo no hospital do que em casa."*

Por se tratar de reportagens plenamente elucidativas, as utilizo para o nosso estudo sobre a ***nova roupagem do tabagismo***, um costume *"moderninho e descolado"*, como dizem os jovens de hoje. Reportagens de vários jornais e revistas especializadas, noticiam que "pesquisadores da Universidade de New South Wales, na Austrália, publicaram uma revisão sistemática com mais de 100 trabalhos, avaliando estudos de 2017 a 2025. A conclusão foi de que o *vape* provavelmente causa câncer, principalmente no pulmão e cavidade oral." O mecanismo não é mais uma hipótese, já que os pesquisadores documentaram danos diretos ao DNA,

Continua...

inflamação crônica nas vias aéreas e estresse e oxidativo. É o que os oncologistas chamam de alterações pré-cancerosas.

Outro estudo importante mostrou que pessoas que usam o *vape* e cigarro tradicional juntos têm risco quatro vezes maior de câncer no pulmão do que quem só fuma cigarro tradicional. Não é o *vape* substituindo o cigarro: é o *vape* potencializando o estrago. O Dr. James H. Stein, professor de medicina cardiovascular na Escola de Medicina da Universidade de Wisconsin, alerta que "uma tragada de um *vape* imediatamente estressa o sistema cardiovascular. Sua frequência cardíaca aumenta e seus vasos sanguíneos se contraem, o que pode enrijecer as artérias do coração ao longo do tempo. Quando você usa "o dia todo, repetidamente - você está basicamente andando por aí com pressão alta", diz Stein. "Esses efeitos podem aumentar o risco de desenvolver um ritmo cardíaco irregular, derrame e até um ataque cardíaco".

Malgrado às campanhas exitosas de combate ao tabagismo, estamos assistindo desde há algum tempo uma campanha destinada a dar aos produtos fumígenos, através de uma modalidade, que ***tenta arrebanhar novos consumidores através de uma nova roupagem promovendo o modismo dos cigarros eletrônicos***.

A poderosa indústria fumageira, não conformada com a perda de mercado de seu produto, vêm agora à busca de um substitutivo que recupere os clientes perdidos e a recomposição de seus altos lucros, tal como o cigarro eletrônico, também chamados de DEF (dispositivos eletrônicos para fumar), *vape*, *pod*, *e-cigarrette*, *e-ciggy*, *e-pipe*, *e-cigar*, *heat not bum* (cigarro aquecido), *pen-drive*, dentre outros. Mas o que vem mesmo a ser propriamente o cigarro eletrônico de tantas designações?

O cigarro eletrônico *(*"moderninho e descolado"*)* é um cartucho que armazena nicotina líquida, água, aromatizantes e substâncias químicas como glicerina e propilenoglicol que conduzem a nicotina até os pulmões do fumante. O cigarro eletrônico é composto de nicotina líquida adicionada a óleos e solventes, que aquecidos saem em forma de vapor que são aspirados pelo usuário. No fim da vaporização sobram gotas de óleo, que inaladas provocam problemas respiratórios. São muitos os casos de asma, infecções nos pulmões com suspeita de elo com o dispositivo.

Há ainda doenças cardíacas e câncer (como o caso da jovem britânica a que anteriormente nos referimos). "O gosto com uso de aromatizadores atrai a atenção de jovens, que misturados à outras substâncias se tornam nocivos à saúde." (Estadão de 01/09/2022, por Renata Okumura). Uma reportagem no mesmo jornal Estadão, esta de 07/02/2023, por Stéphanie Araújo, nos dá a notícia que: "Nas últimas semanas, as redes sociais viralizaram a propaganda de um produto que se vende como um "*vape* saudável" (como se tal fosse possível). Na mesma reportagem, o pneumologista e coordenador da Comissão Científica de Tabagismo da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT), Paulo Corrêa, informa que os cigarros eletrônicos são extremamente perigosos. "O vazamento de metais para o aerossol que acontece no uso dos *vapes* é prejudicial à saúde. Um dos metais que podem afetar o organismo é o níquel, que está em níveis mais elevados nos cigarros eletrônicos do que nos cigarros normais. O metal já foi associado ao câncer do pulmão e também dos seios paranasais (Nota: Seios paranasais são os ossos do rosto, localizados ao redor do nariz, contêm espaços ocos denominados seios paranasais. Há quatro grupos de seios paranasais: os seios maxilares, etmoidais, frontais e esfenoides. Os seios paranasais reduzem o peso dos ossos faciais e do crânio, enquanto mantêm a resistência e a forma dos ossos). "A inflamação causada pelos cigarros eletrônicos pode causar fibrose pulmonar, pneumonia e até insuficiência respiratória e podem provocar também doenças respiratórias tais como a enfisema pulmonar, as doenças cardiovasculares, as dermatites e câncer."

Como se vê, os cigarros eletrônicos fazem tanto mal, ou mais à saúde do usuário, quanto quaisquer outros produtos que utilizem a Nicotiana (da família das solanáceas), cujas folhas, depois de preparadas (da colheita das folhas à cura, fermentação e envelhecimento) servem para fumar, mastigar (os sachês) ou cheirar. A gama desses produtos vão desde os cigarros industrializados, aos artesanais de palha, os cachimbos, os charutos, o rapé, a cigarrilha, o narguilé - conhecido como cachimbo d'água - e agora os cigarros eletrônicos, reconhecidamente são viciantes e indutores de graves doenças aos seus usuários. No caso do narguilé, um dos equívocos é acreditar que a passagem da fumaça pela água reduz esses riscos. Luiz Felipe Natel Kugler Mendes, pneumologista do Hospital Vita de Curitiba (PR), afirma que "ela pode diminuir a temperatura da fumaça e suavizar parte do efeito irritante nas vias aéreas, mas **não** funciona como um filtro das substâncias tóxicas".

Ana Lourenço, no Estadão edição de 28/09/2023, nos faz um oportuno alerta em mensagem a seguir transcrita: "Se lá pelas décadas de 1970 e 1980 as propagandas e os filmes transformaram o cigarro em algo legal e descolado para os jovens da época, hoje as redes sociais têm feito esse papel para o cigarro eletrônico, também conhecido como "*vape*". Novamente a publicidade tenta impor uma fantasia de *"descolamento e de algo legal"*, como no modismo dos cigarros eletrônicos, como bem alerta Ana Lourenço.

Acaso alguém se lembra da publicidade do "O Homem da Malboro"? Pois bem, o ator Wayne McLaren

Continua...

que interpretava o cowboy na série publicitária dos cigarros Malboro, de grande sucesso e visualmente muito chamativa, veio a morrer de câncer pulmonar aos 51 anos de idade. Irônico, não fosse triste e lamentável o fato.

No Brasil, Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA, vetou a comercialização e propaganda de cigarros eletrônicos em todo o território nacional. Em nota, a agência reiterou a proibição do produto "independentemente de sua composição e finalidade" e acrescenta que o "*vape* saudável" não possui nenhuma comprovação científica ou regularização para circular no mercado brasileiro.

Mas, fica a pergunta que não quer calar; como evitar que o jovem caia nesse despenhadeiro do vício "moderninho e descolado" dos cigarros eletrônicos? Nesse sentido, além das campanhas educativas governamentais cabe também a dois esteios da sociedade: a família e ao corpo discente das escolas. À família, porque, "de todas as associações existentes na Terra – excetuando-se naturalmente a humanidade – nenhuma talvez seja mais importante em sua função educadora do que a família", acentua Emmanuel (*Vida e Sexo*, obra psicografada pelo saudoso Chico Xavier). Aos professores; a quem cabe a inestimável missão de educar o jovem para a vida. Promover simpósios, palestras, com a participação de médicos, psicólogos, dentre outros envolvidos no combate ao perigo do vício, são ferramentas importantes na profilaxia preventiva ao uso dos cigarros vestidos agora com nova e atrativa roupagem. O professor sempre tem a oportunidade de abrir discussões sobre a temática do novo produto dos cigarros eletrônicos, seus efeitos nocivos para os jovens. O professor, além de ser um formador de opinião por excelência, exerce forte influência sobre o aluno. Entretanto, não devemos nos esquecer que *"a dominação não se efetua sem aquele que a sofre o consinta, quer por sua fraqueza, quer por desejá-la"* (Allan Kardec - *O Livro dos Espíritos*, Q. 474). É o que ocorre com a pessoa dependente do vício que abre as portas da mente para que o obsessor venha a desfrutar com ela o prazer.

André Luiz, no livro, *Nos Domínios da Mediunidade* (cap. 15), nos narra que "junto aos fumantes (...), criaturas desencarnadas sorviam as baforadas de fumo arremessadas ao ar, ainda aquecida pelos pulmões que as exalavam (...)". O exercício da vontade é imprescindível para que o fumante venha a lograr êxito na empreitada de abandonar o vício. Não devemos nos esquecer, que podemos contar com o auxílio da prece dirigida aos nossos Espíritos Protetores. A bondade divina colocou junto a cada um de nós, um desses Espíritos pertencentes a uma ordem elevada, a quem muitos de nós os chamamos de "Anjos da Guarda." Confiemos na sua ajuda para vencermos nas provas da vida (Allan Kardec - *O Livro dos Espíritos*, Qs. 490, 491 e 492). Cabe-se nos, portanto, a todos nós, caminheiros na eternidade do tempo, lutarmos contra as más inclinações, nos redimirmos perante a lei Natural da Vida, buscarmos a todo custo o nosso progresso moral (Allan Kardec - *O Livro dos Espíritos*, Q. 909). "Não será lícito, porém, de modo algum, desprezar a rotina construtiva. É por ela que o ser se levanta no seio do espaço e do tempo, conquistando recursos que lhe enobrecem a vida" (Emmanuel - *Hábitos* cap. 20).

Importante ressaltar, que além das consequências que o indivíduo exposto ao vício degradante do tabagismo (ou qualquer outra dependência nociva) em determinada experiência na escola da vida, ela poderá sofrer o reflexo de seus atos em uma nova experiência reencarnatória. É que o indivíduo ao passar pela fieira das vidas sucessivas vai elaborando o seu psiquismo de acordo com a plasticidade moral dos atos praticados por ele em determinada existência na matéria. O seu *eu psíquico* tende em uma outra reencarnação voltar a sentir a mesma compulsão e dependência ao vício adquirido anteriormente em vidas passadas. A fixação do vício no psiquismo do Espírito altera as estruturas sutis do perispírito ocasionando que pessoas nasçam com problemas inatos, tais como crianças portadoras de enfisema pulmonar, outras portadoras de cardiopatias graves, por exemplo.

Allan Kardec, em '*O Livro Dos Médiuns*, observa que, "No conhecimento do perispírito está a chave de inúmeros problemas até hoje insolúveis". Compreender as forças dinâmicas que atuam na realidade do Espírito, lhe permite entender os meandros do próprio destino (Nota: destino aqui não definidor de fatalidade determinística, mas como resultado da lei de causa e efeito). Assim, o Espírito tomará consciência de que os percalços encontrados pelos caminhos da vida, são, em última instância, única e exclusivamente advindos do mau uso que fez do seu livre-arbítrio. Cuidar do corpo é uma obrigação primordial do ser inteligente encarnado, ***"Mens sana, in corpore sano",*** recomenda o provérbio latino. Há que se buscar esse equilíbrio para que o ser inteligente possa realizar um intento de vida mais ameno, longe das comorbidades advindas da extravagância e do vício degradante.

Concluo o presente estudo, com um importante alerta dos Espíritos Joana de Ângelis e Divaldo P. Franco, no livro '*Após a Tempestade*', sob o título **'**Reposição de Sabedoria':

"Nunca te permitas a assimilação do vício, na suposição que dele te libertarás quando queiras, pois se os viciados pudessem querer não estariam sob essa violenta dominação".

Graças a Deus!

PARA VIVER EM EQUILÍBRIO, VOCÊ PRECISA DE RESPOSTAS

Por Fábio Augusto Martins

Convidamos o amigo leitor a promover uma breve reflexão, à luz da Doutrina Espírita, fundada por Allan Kardec, em 18 de abril de 1857 — com a publicação de *O Livro dos Espíritos* — sobre os conflitos nos relacionamentos domésticos.

Viver em equilíbrio, sempre esteve em pauta histórica da Humanidade. Se tornou uma busca constante do ser humano, por se desejar a paz interior, a harmonia no ambiente familiar e a necessária e indispensável tranquilidade para o enfrentamento dos desafios existenciais em todos os tempos, sobretudo no mundo contemporâneo. Comumente, entretanto, não encontramos, dentro de dos lares, um ambiente propício à compreensão, ao respeito e, sobremaneira, o afeto indispensável à construção do alicerce da sociedade civilizada chamada família. É, não raras as vezes, justamente no convívio com aqueles que mais amamos que experimentamos as maiores dificuldades emocionais, que foram moldadas no decorrer das diversas experiências no processo, necessário e contínuo, das reencarnações rumo a escala evolutiva destinada pelo Criador.

Desentendimentos, dos mais variáveis matizes, entre cônjuges, conflitos dos mais diferentes níveis entre pais e filhos, divergências de pensamentos, hábitos e atitudes entre irmãos, ressentimentos amealhados com a convivência e palavras pronunciadas sem a devida reflexão costumam conturbar a convivência no lar, que deveria ser um espaço de acolhimento, transformando em um ambiente de tensão e sofrimento. Quando essas situações se repetem, surgem as perguntas: por que isso acontece? Por que tanta dificuldade de compreender aqueles que estão tão próximos uns dos outros? Como encontrar a tão almejada paz quando as relações que fazem parte da vida cotidiana nos lares parecem retirar dos convivas o equilíbrio?

Para viver em equilíbrio, você precisa de respostas! Mas, antes de procurar respostas para o comportamento dos outros, talvez não, é indispensável que eu precise compreender melhor a mim mesmo. O conheça-te a ti mesmo, conforme nos recomenda Santo Agostinho nas Questões 919 e 919a, de *O Livro dos Espíritos.*

O Espiritismo, fundado por Allan Kardec, oferece importantes variáveis para uma profunda e necessária reflexão. Ao apresentar a existência humana, no mudo físico, como apenas uma etapa da trajetória do Espírito imortal, rumo ao progresso moral e espiritual, a Doutrina Espírita amplia nossa compreensão sobre as experiências da vida terrena, os desafios que o relacionamento nos impõe e a necessidade urgente de transformação moral de nós mesmos.

Em *O Livro dos Espíritos*, na Parte III, no Cap. VII, nas questões relacionadas à lei de sociedade (Q.766 a Q.775), à vida familiar e ao progresso moral, encontramos fundamentos para compreender que a convivência não é apenas uma necessidade humana, mas também uma oportunidade de aprendizado. Na Questão 766, Kardec indaga aos imortais: "A vida social está na Natureza?" Os Espíritos Superiores responderam: "*Certamente. Deus fez o homem para viver em sociedade. Não lhe deu inutilmente a palavra e todas as outras faculdade necessárias à vida de relação.*" É no relacionamento com o outro, principalmente no recinto do lar, que nossas virtudes são colocadas à prova e nossas imperfeições vem a tona e se tornam mais evidentes.

É, portanto, no ambiente doméstico, que essa realidade se manifesta de maneira particularmente intensa. É nesse particular que somos nós mesmos, despidos do verniz social. Fora de casa, muitas vezes movidos pelo disfarce social da educação, conseguimos controlar nossas palavras, disfarçar nossas contrariedades e demonstrar uma aparente paciência que nem sempre mantemos diante daqueles com quem compartilhamos a intimidade. O cansaço, as preocupações financeiras, as diferenças de personalidade e as expectativas não correspondidas podem revelar em nós o orgulho, o egoísmo, a impaciência e a intolerância. Esses elementos, disfarçados no ambiente externo por motivos óbvios, muitas vezes vem a tona no recinto familiar, mais especificamente dentro do lar.

É relativamente fácil falar de amor quando não somos contrariados, na Casa Espírita, por exemplo. Difícil é preservar o respeito quando alguém discorda de nós, reconhecer um erro quando nos sentimos ofendidos ou ouvir com serenidade quando acreditamos ter razão. É nesse momento que o relacionamento doméstico se transforma em uma oportunidade de autoconhecimento, pois é na intimidade que somos nós mesmos. Por isso que devemos fazer o exercício de tratar os de casa como se fossem visitas.

A primeira resposta de que precisamos, portanto, diz respeito à nossa própria conduta: como tenho contribuído para a harmonia ou para os conflitos dentro do meu lar? Essa reflexão faz parte do autoconhecimento, quando despida do orgulho ao reconhecer as próprias dificuldades, sem disfarces.

Essa pergunta exige coragem,

Continua...

PROGRAMA ESPÍRITA
ENTRE A TERRA E O CÉU
Aos domingos, às 8h, pelas ondas da Rádio Imbiara de Araxá, 91,5 FM
e pela internet
www.radioimbiara.com.br

Siga a Folha
https://x.com/home
@FolhaCaixeta

porque frequentemente identificamos com facilidade as falhas dos outros, mas encontramos justificativas para as nossas. José, Espírito Protetor — Bordeaux, 1863 (Item 16, Cap.10, *O Evangelho Segundo o Espiritismo*), assevera: "Sede, pois, severos para convosco, indulgentes para com os outro." Quando discutimos, tendemos a recordar aquilo que nos fizeram, esquecendo-nos do que dissemos ou fizemos. Jesus nos alertou: "Como é que vedes um arqueiro no olho do vosso irmão, quando não vedes uma trave no vosso olho?..." (Mateus, 7:3 a 5). Queremos ser compreendidos, mas nem sempre nos dispomos a compreender. Exigimos consideração, mas podemos desconsiderar os sentimentos alheios. Desejamos receber carinho, porém, em determinadas circunstâncias, oferecemos indiferença.

A proposta de transformação moral presente no Espiritismo convida-nos a inverter essa lógica. Allan Kardec (Item 4, Cap. XVII, *O Evangelho Segundo o Espiritismo*) afirma que: "Reconhece-se o verdadeiro espírita pela sua transformação moral e pelos esforços que emprega para domar suas inclinações más." É um processo contínuo que exige esforço de querer melhorar-se. Em vez de concentrarmos toda a nossa atenção nas imperfeições daqueles com quem convivemos, precisamos reconhecer que também somos Espíritos imperfeitos, em processo de aprendizado, sujeitos a erros, limitações e necessidades de renovação. Precisamos ser indulgentes para com os outros, porque, não raras as vezes, também precisamos da indulgência alheia para as nossas imperfeições.

Isso não significa assumir a responsabilidade por todas as dificuldades de um relacionamento, tampouco aceitar humilhações, agressões ou desrespeito. O amor não exige submissão ao sofrimento, e a compreensão não significa concordância com atitudes prejudiciais. A convivência equilibrada requer limites, responsabilidade, respeito mútuo e, quando necessário, a coragem de estabelecer distância de situações que comprometem a integridade física ou emocional.

Outra resposta importante está na maneira como interpretamos as atitudes alheias. Nem sempre conhecemos as dores, os medos e as inseguranças que influenciam o comportamento de alguém. Uma palavra ríspida pode esconder uma dificuldade que a pessoa não sabe expressar; um silêncio pode representar sofrimento, ressentimento ou incapacidade de dialogar. Isso não justifica atitudes ofensivas, mas nos recorda que compreender é mais proveitoso do que julgar precipitadamente. Jesus nos esclareceu: "Não julgueis, a fim de não serdes julgados; porquanto sereis julgados conforme houverdes julgado os outros; empregar-se-á convosco a mesma medida de que vos tenhais servido para com os outros" (Mateus, 7:1 e 2).

A Doutrina Espírita ensina-nos a considerar o próximo como um Espírito que, assim como nós, possui uma história com uma bagagem milenar, e, muitas vezes com "débitos tenebrosos, de passados escabrosos, de iniquidade e de dor" (Espírito José Silvério Horta, *Parnaso de Além Túmulo*, Chico Xavier), enfrenta desafios e necessita progredir. Essa compreensão pode modificar profundamente a maneira como lidamos com os conflitos domésticos. Em vez de transformar cada divergência em uma disputa para determinar quem está certo, podemos procurar o entendimento que permita a ambos crescerem com a experiência.

Jesus, ao ensinar o amor ao próximo, apresentou um princípio que ultrapassa os limites das palavras: amar também significa aprender a respeitar, perdoar e agir com justiça. No lar, esse ensinamento precisa deixar de ser apenas uma referência filosófica/ religiosa para se tornar uma prática habitual no cotidiano. Ele se expressa na paciência diante das diferenças, na disposição para ouvir, na tolerância, no reconhecimento dos próprios erros e na capacidade de pedir desculpas sem procurar justificativas.

Entretanto, é importante compreender que o perdão não elimina automaticamente as consequências de uma atitude, nem restaura instantaneamente a confiança. Relações desgastadas exigem tempo, diálogo e mudanças concretas de comportamento. Pedir perdão é importante, é o primeiro passo, mas modificar a conduta que provocou o sofrimento é indispensável. A transformação moral não se comprova apenas pelas intenções que declaramos, mas pelas atitudes que passamos a cultivar, pelo esforço em promover uma mudança real.

Allan Kardec, em *O Evangelho Segundo o Espiritismo* (Cap. XVII), ao abordar as características do homem de bem, apresenta a importância de examinar a própria consciência e avaliar a conduta diante de Deus e do próximo. "Estuda suas próprias imperfeições e trabalha incessantemente em combatê-las. Todos os esforços emprega para poder dizer, no dia seguinte, que alguma coisa traz em si de melhor do que na véspera." Essa orientação oferece um caminho seguro para quem deseja recuperar o equilíbrio nas relações: antes de cobrar mudanças, examine o próprio comportamento; antes de responder com agressividade, reflete sobre as consequências; antes de alimentar o ressentimento, avalie se não estamos prolongando voluntariamente um sofrimento que poderia ser enfrentado com diálogo e maturidade. Afinal, a paz doméstica não nasce apenas da ausência de divergências. Ela se constrói pela disposição de enfrentá-las com respeito. Viver em equilíbrio exige respostas que a razão procura, a consciência examina e a experiência amadurece. À luz do Espiritismo, esse caminho passa pelo autoconhecimento, pela responsabilidade moral e pelo exercício do amor, não como sentimento abstrato, mas como princípio que orienta nossas escolhas.