

RECADOS DA TERÇA-FEIRA 05/09/23

Boa noite, amigos. Que nossa oração a Deus seja para que brilhe a nossa luz para despertarmos e para tirar-nos das trevas da ignorância.

Estamos no mês da campanha de prevenção ao suicídio, conhecido como o Setembro Amarelo.

“O suicídio é triste ilusão, porque somos seres imortais e a vida continua, plena, além da morte do corpo físico.” [Fonte: FEB.](#)

A Federação Espírita Brasileira tem um pequeno livreto em seu site, fácil de baixar, de nome “Em defesa da vida. Suicídio, não!”. Vale a pena lê-lo, porque informação pode salvar vidas.

Como o mês de setembro é dedicado mundialmente a um movimento de conscientização sobre o suicídio, a FEB convida a todos para participar da campanha nacional: Prefiro viver. Suicídio, não! E propõe a realização desse projeto em parceria com a AME-Brasil – Associação dos Médicos Espíritas do Brasil.

[Fonte: https://www.febnet.org.br/portal/2023/09/05/setembro-amarelo-2023/](https://www.febnet.org.br/portal/2023/09/05/setembro-amarelo-2023/)

O projeto “Prefiro Viver” vem ao encontro da proposta de reativação do projeto anterior, que se chamava “Em Defesa da Vida” [...].

<https://www.febnet.org.br/portal/prefiro-viver/>

A FEB menciona em seu site o CVV e fornece o disque 188 em sua página, além de sugerir acessar os materiais intitulados:

- Valorização da Vida | valorizacaodavida.febnet.org.br
- Prefiro Viver | febnet.org.br/portal/prefiro-viver
- CVV | www.cvv.org.br.

[Fonte: https://www.febnet.org.br/portal/2023/09/05/setembro-amarelo-2023/](https://www.febnet.org.br/portal/2023/09/05/setembro-amarelo-2023/)

Abrindo está campanha contra o suicídio, a FEB disparou o e-mail da campanha sugerindo a leitura de 5 livros sobre este tema e trago aqui as sinopses para vocês verem qual deles toca seu coração para leitura sobre tema tão grave, que ocorre em nossos dias e parece se multiplicar.

O primeiro da lista é o clássico “Memórias de um suicida”, de autoria da médium Yvonne do Amaral Pereira (nosso Chico Xavier de saias, assim a chamavam), que relata a dolorosa experiência do autor espiritual Camilo Castelo Branco, após seu suicídio, e o caminho que a Misericórdia divina abre a todos os arrependidos.

O segundo livro que aparece na lista deste mês da FEB intitula-se "O martírio dos suicidas" e reúne comunicações de Espíritos suicidas, com as circunstâncias da queda e a realidade encontrada após o extremo ato, a fim de nos esclarecer, consolar e alertar contra esse triste mal.

O terceiro livro, de nome "Temas da vida e da morte", é didático e elucidativo, apresenta respostas para dúvidas sobre relevantes temas, como destino, suicídio, reencarnação, responsabilidade, entre outros.

O quarto livro, intitulado "Sublimação", conta seis histórias reais e comoventes que abordam o suicídio, suas consequências aterradoras e implicações morais. Consoladora obra para os momentos de fragilidade e provação.

E o último e quinto livro da lista de sugestões da FEB se chama "Marta" e trata da vida desta personagem, que, atormentada pelas consequências de suas escolhas, tenta o caminho perigoso do suicídio, mas graças a um Espírito amigo, ela realiza o resgate de sua vida moral.

...

O intuito de trazer esta reflexão, que se iniciou com a leitura do site da FEB, é atentarmos para algo que pode estar ocorrendo ao nosso lado e não nos demos conta.

A informação é a melhor maneira de atacarmos a ignorância e esta é o pior inimigo ao se tentar ajudar alguém.

Segundo a OMS, 90% dos casos de suicídio podem ser evitados, então, saibamos o que são alguns sinais de que alguém próximo a você tem comportamento suicida:

- a pessoa diz que não tem razões para viver: é mito pensar que quem avisa não faz. Os números crescentes não mentem, então, atenção;
- a pessoa isola-se do convívio em sociedade: somos seres que naturalmente buscamos relações sociais, se alguém próximo está se tornando mais e mais distante, é sinal de alerta;
- a pessoa passa a dormir demais ou de menos: o sono regulado é um fator importante para a regulação do humor, fique atento;
- a pessoa fala que é um fardo para os outros: quem está em sofrimento acredita que faz as outras pessoas sofrerem também, então, perceba esses sinais;

- a pessoa se comporta de maneira arriscada ou irresponsável com a própria vida;
- a pessoa tem frequentes variações de humor: oscilações extremas podem tornar a pessoa vulnerável;
- a pessoa aumenta o uso de álcool ou drogas: quando a realidade necessita ser amenizada ou suspensa (pelo uso de artifícios) é sinal de que o sofrimento está num nível elevado para aquela pessoa.

Fonte: site Vincular -

http://www.vincularpsicologia.com.br/noticia/vincular/27/Setembro_Amarelo__o_que____quand_o_ome_ou__como_participar

...

Procuremos ajuda ao menor sinal de que alguém próximo esteja em sofrimento. Se você não sabe o que fazer ou não é alguém próximo da pessoa, lembre-se de que o CVV – Centro de Valorização da Vida – pode ajudar com apoio emocional e de prevenção ao suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente, sob total sigilo, pelo telefone 188.

E redobre o seu orar e vigiar, esteja em sintonia com os Espíritos amigos, envolvendo em sua oração o ser em sofrimento.

Estejamos atentos, cuidando uns dos outros.

...

Fiquemos agora com as palavras do nosso dedicado irmão **Dirigente da Casa, Dr. Homero.**

Muito obrigada, fiquemos com Jesus!