



clube Amigos da Rádio Evoluir

FEAK
Federação Espírita Alagoas - Paraíba

Impresso | Ano III - Número 18 - Janeiro / Fevereiro 2016 - Jornal Bimestral do Clube Amigos da Rádio Evoluir - FEAK - Juiz de Fora/MG

NESTA EDIÇÃO

- 2 Editorial
- 3 Dor
- 4 O que Jesus espera de nós?
- 5 Sete máscaras do orgulho
- 6 O Livro dos Espíritos
- 7 O Quinto Evangelista e a Pátria do Evangelho
- 8e9 Eu? Ansioso? Porque pergunta?
- 10 Crianças devem participar do carnaval?
- 11 Evangelho ontem, Evangelho hoje...
- 12 De tempos de guerra para os tempos de paz
- 13 Conquistas de um ano bom
- 14 Brinde do mês Janeiro
- 15 Brinde do mês Fevereiro
- 16 Rádio Evoluir

Acesse as Versões
online do Jornal pelo site:
www.radioevoluir.com

Ou envie um e-mail para:
radioevoluir@feak.org
e você receberá o link do jornal
no seu endereço eletrônico.

SUCESSO ABSOLUTO 2376 INSCRITOS PARTICIPANTES DE TODOS OS ESTADOS DO BRASIL



E MAIS: 12 países

África do Sul, Alemanha, Argentina, Brasil,
Emirados Árabes Unidos, Estados Unidos,
Inglaterra, Irlanda, Japão, Peru, Portugal, Suíça

Rádio Web Evoluir: três anos de atividades incentivando ouvir e navegar no melhor de dois mundos

EDITORIAL

E chegamos a 2016!

Enquanto o nosso planeta viaja a 107.000 quilômetros por hora em volta do sol, uma parcela significativa da Humanidade celebra a chegada de um novo ano. Se em nosso calendário ocidental, registra-se o ano de 2016, no relógio cósmico a Terra já completou mais de 4 bilhões de anos.

Para quem comunga a visão reencarnacionista, cada vez mais confirmada por diversos meios, números tão extensos ganham a justa proporção quando adequados à caminhada do Espírito imortal em busca de seu aperfeiçoamento.

A beleza da reencarnação nos aponta um vasto horizonte, onde o paraíso imediato se dissolve em um céu de oportunidades, trabalho e reencontros, construído no íntimo de cada ser, nos milênios sucessivos, em mundos e dimensões solidárias.

Os dramas, angústias e limitações que ainda permeiam inúmeros Espíritos,

encontram na bendita escola do recomeço as condições para que sejam superadas e transformadas em virtudes e qualidades a serviços do bem e do próximo. O inferno se revela impotente e temporário para reter a marcha progressiva do princípio inteligente do Universo, impulsionado pelo amor divino e pelo exemplo iluminador de Jesus.

As aparentes perdas e desacertos encontram nas vidas corpóreas sucessivas o meio eficaz para a demonstração da bondade divina que permite ao filho pródigo retornar ao seio do pai; a ovelha perdida ser reencontrada; e ao barco à deriva, chegar ao porto seguro da alma.

Pela abençoada oportunidade que temos, todos os anos, de repensarmos a nossa caminhada, agradecemos a Deus. E que possamos, juntamente com você, estimado leitor, nos comprometermos a sermos melhores a cada dia. O ano se torna realmente novo quando é moldado por atitudes novas. Um novo mundo só pode ser assim chamado quando nele povoar uma nova Humanidade.

EXPEDIENTE

CARE - Clube Amigos da Rádio Evoluir

FEAK - Fundação Espírita Allan Kardec

CNPJ: 21.178.298/0001-02
Reconhecida de Utilidade Pública Municipal, Estadual e Federal.
Registro no Conselho Nacional de Assistência Social - CNAS.
Rua Itamar Soares de Oliveira, 200
Cascatinha, 36033-280 Juiz de Fora - MG

(32) 3236-1192
radioevoluir@feak.org

Coordenação

Armando Falconi Filho
Paulo Henrique de Assis

Redação

Angela M. Camargo
Ana Lúcia Silva Araújo
Edwiges Consentino Pires
Ely Edson Matos
Fernando Emílio Ferraz Santos
Isabela Norton
Marília Sffeir
Paulo Henrique de Assis
Paulo Henrique Monteiro
Pedro Paulo Leles
Rafael Andes Baptista
Verônica Azevedo

Revisão

Ana Lúcia Campos
Edwiges Consentino Pires
Isabela Norton

Diagramação e Design

Rogério Moraes - Publimix

Tiragem: 20.000 exemplares

Impressão: Central Indústria Gráfica

Atividades da FEAK

Grupos de Estudos Espírita

Segunda-feira	14h - 19h - 20h
Terça-feira	14h
Quarta-feira	16:30h - 18:30h - 20h - 20:15h
Quinta-feira	18:30h
Sexta-feira	18:30h - 20h
Sábado	09h - 17:30h - 18h
Domingo	17:30h

Palestras Públicas Doutrinárias

Biblioteca e Livraria

Segunda-feira: 20h

Quinta-feira: 14:30h | sábado: 19h

AMAB - Assistência Maternal

Anita Borela

Promoção e Assistência Social a Gestantes e Crianças

Quarta-feira e Sábado de manhã

Escola de Educação Espírita Infante-Juvenil

Segunda-feira 20h | Sábado 08:30h
e Sábado 18:30h | Mocidade - Sexta-feira 20h

Reunião de Entes Queridos

1ª Terça-feira de cada mês, às 18:30h
Para pessoas que passaram pela morte de parentes e amigos

GVV

Grupo de Valorização da Vida

2ª e 4ª Terça-feira de cada mês, às 18:30h

Para pessoas que querem aprender a valorizar a vida ou que tenham pensamentos e atitudes de autodestruição.

SOS Preces

Diariamente de 8 às 24h - 3236-1122

Reunião de Saúde e Autoconhecimento

3ª Terça-feira de cada mês, às 18:30h
Para pessoas que querem ampliar seus conhecimentos sobre saúde: física, emocional, intelecto/mental e espiritual.

Atendimento Fraternal

Segunda-feira e Terça-feira de 14 às 16h
Quarta-feira e Sexta-feira de 19:30h às 21h
Sábados de 17 às 19h

Transmissão da Palestra Pública online

Segunda-feira às 20h www.feak.org
e www.radioevoluir.com

Rádio Evoluir 24 horas por dia

QUELP'S
Indústria de Embalagens

Rua Bruno Simili 678 - Distrito Industrial
Juiz de Fora - MG

Steak
Sandwich

Rua Espírito Santo, 1010 - loja 130
Centro Juiz de Fora - MG
(32) 3237-1185

3D RESPEITANDO SEU INVESTIMENTO,
COM TALENTO E CRIATIVIDADE!

ARTE

DESIGN

FOTOGRAFIA

EDITORIAÇÃO

PUBLICIDADE

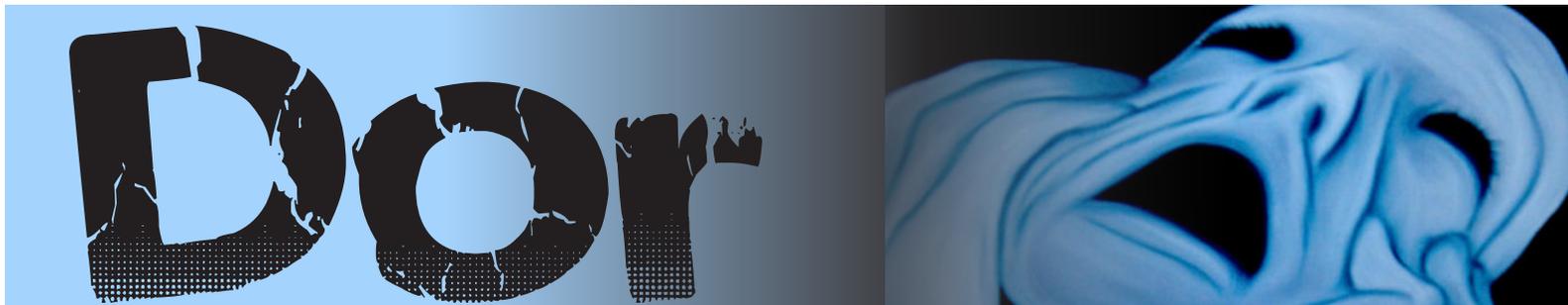
EDIÇÃO

PROJETOS GRÁFICOS

PROJETOS ESPECIAIS



32 3212-7110



Uma sensação penosa e desagradável que sentimos pode resultar de variada etiologia. O que nos incomoda, em geral, nos provoca sintomas que podem ser causados por uma injúria física e/ou moral/emocional. Esta lesão, que nos desvia da rotina diária, pode ser superficial e passageira ou profunda e prolongada.

Isto nos causa sofrimento, que chamamos dor. E dor, no sentido da medicina, é um sinal de alarme importantíssimo, significando que a economia orgânica apresenta algo de errado. Após bilhões de anos de evolução dos automatismos orgânicos, o corpo físico de todo ser vivente deste nosso planeta demonstra um intrincado sistema de defesa, desde a simples ameba ao homem. Este sistema de defesa permite que o ser vivente seja "avisado" de que algo não vai bem.

Referindo-nos especificamente ao ser humano, este "algo" pode ser relacionado a fontes variadas. O que pode não estar bem pode estar localizado no aparelho digestório, por exemplo. A dispepsia é um sintoma que reflete a alteração da função do estômago

e pode ser um aviso de que, se não tratada convenientemente, pode evoluir para uma gastrite, que é uma lesão mais grave.

A irritação emocional, quando constante, se não tratada convenientemente, pode evoluir para uma angústia ou mesmo uma depressão profunda.

Tratar convenientemente significa correção nos níveis físico e psicológico.

Em nosso estágio atual de evolução, a dor é essencialmente necessária. Ela aponta o caminho a seguirmos. E, se alguém ainda não tem olhos de ver, no mínimo a dor aponta para onde não devemos ir.

Emmanuel comenta: "Arrancando-nos ao reduto da delinquência, e arrebatando-nos ao inferno da culpa, a que descemos pelo desvario da própria vontade, concede-nos o Senhor a mestra divina, que, apoiada no tempo, se converte na enfermeira de nossos males e no anjo infatigável que nos ampara o destino. (...) Semelhante gênio invariável e amigo é a dor benemérita, cujo precioso poder sana todos os desequilíbrios e problemas do mal". (Ceifa de Luz, Cap. 32.)

Sabemos, pelas lições da Doutrina Espírita, que há dor-evolução, dor-provação e dor-expição, todas provenientes das leis divinas.

No livro Estude e Viva, André Luiz nos convida a algumas reflexões a respeito da dor: "A dor não provém de Deus, de vez que, segundo a Lei, ela é uma criação de quem a sofre". Este é um conceito que se encaixa perfeitamente na dor-expição. E podemos acrescentar mais uma reflexão: "Os soluços de dor são compreensíveis até o ponto em que não atingem a fermentação da revolta, porque, depois disso, se convertem todos eles em censura infeliz aos planos do Céu". (grifo nosso)

A dor vivenciada com resignação é uma libertação para o indivíduo, uma compreensão da vida, a aceitação no seu sentido mais puro e divino. Por isso, completamos essa análise com o raciocínio cristalino de André Luiz, na mesma fonte citada: "Somente chega a entender a vida quem compreende a dor".

Fernando Emílio Ferraz Santos

Shake
Salad

Rua Bráz Bernardino, 199 loja 106
Centro - Juiz de Fora - MG
3026-2302

 **CARLOS ATÍLIO RIBAS**
JUSSARA A. C. PEREIRA
ADVOGADOS

Rua Halfeld, 828/608 Centro
Juiz de Fora - MG
Tel: (32) 3214-3700 / 99962-2696

PANORAMA^{Mag}**SUL**

A REVISTA DE NEGÓCIOS
MAIS LIDA E PREMIADA
EM JUIZ DE FORA

Comercial: (32) 3025-0010, 3025-2020

O que Jesus espera de nós?



***E Jesus lhe disse:
Ninguém, que lança mão do arado e olha para trás, é apto para o reino de Deus.
(Lucas, 9:62)***

Podemos já compreender que a presença de Jesus no mundo e sua influência no nosso planeta é marcante na história de cada um de nós que nos sentimos atraídos pela Terra, talvez porque nela depositamos esperanças e, por conseguinte, porque depositamos esperanças em nós mesmos. Jesus influenciou e continua a influenciar o nosso Planeta e, por óbvio, influenciar cada um de nós como células do Universo que somos.

Nos tempos atuais, mais do que em qualquer época, estamos sendo convocados para fazermos parte do discipulado do Cristo. Somos nós os discípulos de Jesus na Era Moderna. Precisamos nos lembrar e compreender a importância do Cristo no mundo e na nossa vida e quais as características do discípulo. O que Jesus espera de nós?

Aquele que quer seguir Jesus não pode requisitar privilégios, vantagens, confortos e facilidades. Não somos melhores que ninguém e não teremos prerrogativas, estamos todos em situação equitativa. (Lucas, 9:57-58)

Devemos perceber que Jesus espera que sigamos o caminho da Verdade e da Vida, ou seja, a sua estrada, que pressupõe revolução interior. Precisamos nos desvincular das necessidades terrenas desnecessárias. (Lucas, 9:59-60)

Por fim, Jesus aguarda que O sigamos sem olhar para trás. O discípulo do Cristo já assumiu o projeto divino que é para o alto e para adiante. (Lucas, 9:61-62)

Os momentos hodiernos na Terra estão muito difíceis e desafiadores porque temos que extrair de nós os anseios e as aspirações de encontrar Jesus e, por conseguinte, o encontro de nós mesmos.

Encontrando Jesus entenderemos a finalidade da nossa vida, nossa função na sociedade e no mundo.

Disse-nos o Mestre, há dois milênios: "Vós sois deuses... Vós sois o sal da Terra... Vós sois a luz do mundo!!" E se essa foi a declaração do Cristo, não devemos esconder esta luz, pelo contrário; devemos fazer com que a nossa luz brilhe e resplandeça, à vista de todos, pra que todos a vejam. Nossas luzes são nossos valores internos, são o pouco que conseguimos expressar de Deus, que habita em cada um de nós. E se fomos criados pelo amor de Deus, temos este amor habitando dentro de nós. Basta-nos reencontrá-lo.

O que o Mestre espera de nós, que já o conhecemos, é que estejamos dispostos a colaborar em sua Seara¹".

* ¹ trecho do Livro Antes que o Galo Cante

Edwiges Consentino Pires

Jane Ferreira

CONTABILIDADE E GESTÃO

Rua Halfeld, 828 Sala 1002
Centro – Juiz de Fora - MG

TECNOCAR

ASSISTÊNCIA TÉCNICA AUTOMOTIVA

(32) 3232-6788 | 3213-3519 | 3232-8868

Espaço Design
Rudnick
MÓVEIS

REVENDEDOR AUTORIZADO

3231-0581

Rua Braz Bernardino, 149 - Centro
Juiz de Fora - MG

Sete máscaras do orgulho

No jardim dos sentimentos, o orgulho é uma erva daninha. Ocupa espaço inutilmente, consome recursos e energias, envenena as plantas delicadas.

Reconhecendo no Espiritismo a mensagem moral de Jesus, somos convidados então a vencer o orgulho que ainda existe em nós. Mas somos jardineiros inexperientes e, muitas vezes, não conseguimos distinguir o parasita entre as flores.

O orgulho se esconde atrás de muitas máscaras e precisamos identificá-las, se quisermos avançar. Aqui listamos apenas sete delas, como contribuição para aqueles que querem conhecer melhor a si mesmos.

1. Negação: o sinal mais característico do orgulho é negar sua existência. "Orgulho, eu?!, Claro que não!" Se você nunca disse isso, não sorria agora...

2. Medo de errar: Diante da oportunidade de uma nova experiência, o orgulho prefere recuar: "afinal, o que vão pensar de mim se eu fizer errado?" O orgulho tem impedido o crescimento de muitos de nós.

3. Timidez excessiva: um pouco de timidez é normal, mas em excesso demonstra orgulho. Estar sempre em silêncio, com receio de se expor, e sentir necessidade constante de elogios e de reconhecimento são máscaras conhecidas.

4. Valorização da diferença e não da igualdade: essa é a raiz oculta dos preconceitos e da intolerância. A ideia



do orgulho é: "se não pensa, fala, age, veste ou sente como eu, é inferior a mim".

5. Hipocrisia: a famosa "duas caras" – uma para o mundo, outra para si mesmo. O orgulho quer se visto e apreciado, mesmo que os sentimentos verdadeiros sejam sacrificados.

6. Vitimização: em qualquer embate de ideias ou de emoções, o orgulho sempre se faz de vítima. O melindre e a mágoa são disfarces prediletos, ocultando o orgulho ferido.

7. Sempre certo: Em caso de falha, a culpa é de Deus, da natureza, do acaso, dos outros, dos genes...nunca de si mesmo. É preciso lembrar o ditado: "não aprendo com o erro que não aceito ter cometido".

A lista é grande, mas os exemplos acima mostram o quanto a tarefa de superar o orgulho é desafiadora. Sobretudo é fundamental não confundir-lo com o autoamor: o orgulho quer que suas qualidades e virtudes sejam reconhecidas pelos outros, enquanto o autoamor quer que você mesmo as reconheça. Embora possam ser da mesma substância, o autoamor é remédio, o orgulho é veneno.

Vale a releitura atenta do Capítulo 7 de O Evangelho Segundo o Espiritismo, de Allan Kardec, em que o orgulhoso é apresentado como um cego. Como percebemos aqui, ver apenas máscaras também é um tipo de cegueira.

Ely Edison Matos

**COSTELARIA CURRAL**
3233-0137
BR - 040 KM 793
JUIZ DE FORA | MG
FUNCIONAMENTO DE TERÇA À SEXTA DE 14H À 01H
SÁBADO DE 11H À 01H E DOMINGO DE 11H ÀS 18H
O MELHOR DA COSTELA AO BAFÓ DA REGIÃO

**BELLINI MOTOS**

**Vó Sinhá**
O melhor buffet de grelhados, saladas, tortas doces e salgadas, com o tradicional lanche da tarde.
Agora em mais um endereço:
Rua Comendador Francisco Brandi nº 54 - São Mateus - Juiz de Fora

O Livro dos Espíritos – Allan Kardec

Parte quarta - Das Esperanças e Consolações

Capítulo I - Das Penas e Gozos Terrestres

Felicidade e infelicidade relativas

“921. Concebe-se que o homem seja feliz na Terra quando a Humanidade estiver transformada, mas, enquanto isso não se verifica, pode cada um gozar de uma felicidade relativa?”

O homem é, na maioria das vezes, o artífice de sua própria infelicidade. Praticando a lei de Deus, ele pode poupar-se a muitos males e gozar de uma felicidade tão grande quanto o comporta a sua existência num plano grosseiro.

Allan Kardec: Somos punidos nesta vida pelas infrações que cometemos às leis da existência corpórea, pelos próprios males decorrentes dessas infrações e pelos nossos próprios excessos. Se remontarmos pouco a pouco à origem do que chamamos infelicidades terrenas veremos a estas, na sua maioria, como a consequência de um primeiro desvio do caminho certo”.

Nesta questão vemos Allan Kardec examinando como alcançar a felicidade. A resposta nos ensina que somos os construtores da nossa jornada feliz ou infeliz. Tudo dependerá das escolhas que fizermos. E são elas que, se acertadas, nos levarão ao bem

estar e à satisfação, ao contrário, levarão ao sofrimento e à dor.

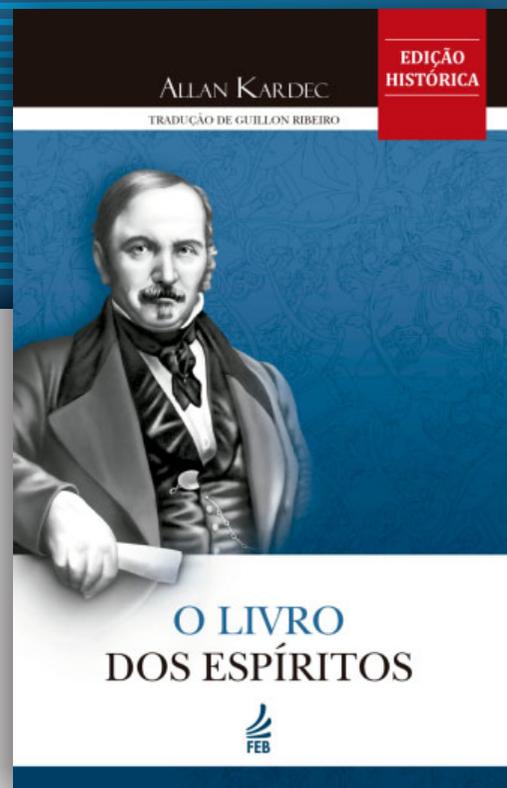
A pergunta que queremos trazer para reflexão é: por que muitos de nós, mesmo sabendo desta realidade, ainda escolhemos errado? A longevidade ou a brevidade da existência depende muitas vezes do que fazemos com o nosso corpo, do comportamento físico, mental e espiritual, do estado emocional em que optamos por viver.

Muitos escolhemos dar guarida à tristeza, à mágoa, ao desamor, à irritabilidade, ao ódio e, dependendo da intensidade, poderá transformar-se em depressão, fobias e outras patologias.

Alguns buscam na comida o seu prazer, comem muito mais calorias do que deveriam, ficam obesos. Outros derrapam no alcoolismo, e há os que buscam prazer nas drogas. Sem falar no tabagismo que várias pessoas acham ser um hábito inocente, mas que trará prejuízos para futuras reencarnações.

O que precisamos fazer para romper com a infelicidade futura?

Primeiro necessitamos ter consciência das nossas



responsabilidades como seres imortais que somos e fazemos as melhores escolhas. Depois disto, agirmos para mudarmos hábitos arraigados, inclusive alguns trazemos de outras vidas. Lembremos que, se é possível para a l g u é m , t a m b é m n ó s conseguiremos.

Estar atentos que não ajamos por impulso, saber o que se deseja e acreditar que a felicidade mora dentro de nós e não nas coisas externas, ilusórias e passageiras.

Jesus nos ensinou a amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós mesmos. Só agindo assim seremos realmente felizes.

Angela M. Camargo



Rodoviário
Camilo dos Santos

Juiz de Fora | Matríz: 32 2102 8000
camilodossantos.com



Rua Vitorino Braga, 767
Vitorino Braga - Juiz de Fora
32 2102-0182 - fax 32 2102-0183



YNOS
Soluções Integradas em Sistemas de Gestão

CANAL EXCLUSIVO



radar

+55 (32) 2101-6100

Av. Paulo Japiassu Coelho, 400, sl 202
Cascatinha | Juiz de Fora | MG | 36 033-310

www.ynos.com.br



O Quinto Evangelista e a Pátria do Evangelho

Nestes tempos desafiadores pelos quais o Brasil atravessa, seria no mínimo acalentador ouvirmos notícias das iniciativas do plano espiritual em relação ao nosso querido país.

Antes mesmo do descobrimento das terras iluminadas pelo Cruzeiro, a atenção de abnegados benfeitores pairava sobre esta vasta extensão geográfica e para aqui direcionaram Espíritos de várias partes do mundo, inclinados a experiências renovadoras. Dentre esses Espíritos, um deles nos chama a atenção, tanto pelo seu devotamento a Jesus como por seu amor aos corações sofridos e desamparados de luz.

Aquele que seria conhecido como Padre Manuel da Nóbrega, visitou em espírito o Brasil recém-descoberto, contemplou as florestas extensas, teve a visão do futuro e amou a Terra de Santa Cruz descoberta por Cabral.

Ele foi considerado o primeiro apóstolo do Brasil e em nosso país serviu até a idade de 53 anos, envelhecido prematuramente por sofrimentos sem conta. Fundou a cidade de São Paulo, em homenagem ao seu guia e protetor espiritual, o apóstolo Paulo, justamente na data de conversão do nobre missionário dos gentios, às portas de Damasco. No plano espiritual, Paulo tem se dedicado às inteligências afastadas do Cristo, atraindo almas valorosas para os ensinamentos do Mestre.

Seu trabalho foi produtivo e incansável. Tornou-se coordenador do imenso trabalho mediúnico desenvolvido por Chico Xavier, dedicando 138 obras a

comentários evangélicos de um total de 412 livros recebidos pelo médium de Pedro Leopoldo. Todo o seu esforço teve por objetivo resgatar o sentido original dos textos bíblicos.

Sua longa romagem, da qual conhecemos apenas algumas encarnações, inclui os tempos da Roma antiga, na figura do senador Públio Lentulus; o escravo judeu Nestório em 50 Anos Depois; o Padre Damiano, na Espanha e na França, em o romance Renúncia; de volta ao corpo físico como o Padre Manuel da Nóbrega; e eis que o vemos ainda atuando na corte de Espíritos que legaram a Codificação Espírita para a Humanidade. Ele se mostra sempre atuante, humilde, solidário, compassivo.

Seu livre acesso aos manuscritos do Novo Testamento, nos planos espirituais, conferiu-lhe autoridade para comentar e detalhar minúcias evangélicas repletas de beleza e verdade.

O trabalho infatigável deste Espírito - Emmanuel - aponta para todos nós que há uma viva esperança para o nosso país. E faz-nos lembrar que "quando o trabalhador está pronto, o serviço aparece."



Rafael Andes


PORTO FREDERICO

SIEMENS VDO Automotiva
MOTORES MWM BRASIL

KNORR-BREMSE **ZF** **MASTER POWER** **WABCO**

Av. Brasil n 11805 - Bairro Industrial
CEP: 36081-500 - Juiz de Fora - MG
Telefax: (32) 3229-5501
e-mail: porto.frederico@artnet.com.br


SOLARI
Eletr. Hidráulica

PADRÃO CEMIG
(Temos Eletricista)

Tels.: (32) 3217-6767 / 3215-3368

Av. dos Andradas, 185 - Centro
Juiz de Fora - MG


LAVANDERIA Higilav
Higienização

ROUPAS EM GERAL
QUALQUER TIPO DE TAPETE
COBERTORES, EDREDONS

Lavamos estofados no local
Buscamos **3234-1522**
Entregamos

Eu? Ansioso? Por que a pergunta?

Agitação, sensação de que alguma coisa ruim vai acontecer, falta de ar, coração acelerado, tontura, dores no corpo, dificuldade em relaxar são sintomas presentes nos diversos transtornos de ansiedade e têm se tornado cada vez mais comuns.

Para o ansioso, encontrar soluções para as situações adversas da vida é muito desafiador. Em muitos casos, a ansiedade o faz enxergar desafios onde estes não existem. Pequenas ocorrências na vida podem levá-lo a estados de grande desconforto. Um simples questionamento pode ser gatilho para situações ainda mais complexas. Analise o tema desse artigo e poderá imaginar como ele se comporta.

De forma geral, a ansiedade pode surgir tanto por fatores neuroquímicos, onde há um desequilíbrio na produção de neurotransmissores cerebrais, quanto por fatores psicológicos, onde o indivíduo mantém padrões de pensamentos que o fazem enxergar as situações de maneira muito pior do que realmente são, ao mesmo tempo que menosprezam a sua capacidade resolutive dos desafios. A visão do ansioso é “fermentadora de problemas” transformando uma situação corriqueira em um “problemão”. Frequentemente, ambos os fatores, neuroquímicos e psicológicos, podem se unir em mútua influência.

Os Benfeitores Luminares nos orientam que os desequilíbrios do Espírito são insculpidos no corpo físico, a partir do perispírito, gerando os desequilíbrios orgânicos, ao mesmo tempo que os estados físicos influenciam o estado de equilíbrio do Espírito. A questão 372a de O Livro dos Espíritos, de Allan Kardec, nos ensina que, apesar de os órgãos físicos não serem a origem das faculdades, possuem muito grande influência sobre a manifestação destas.

Assim, para que possamos atuar nos fatores neuroquímicos, necessitaremos trabalhar o equilíbrio espiritual, buscando a paz consciencial no reajuste de nossa contabilidade espiritual, através do reto pensar, falar e agir, bem como o equilíbrio do corpo.

No que tange ao equilíbrio do corpo, precisamos identificar recursos, “ingredientes”, fatores que permitam que o organismo equilibre os neurotransmissores. Naturalmente, quando a ansiedade passa do nível saudável para o patológico é necessária uma avaliação médica especializada, a fim de se obter o diagnóstico e possíveis tratamentos, inclusive, medicamentosos.

Foquemos, primeiramente, no tipo de

alimentação, uma vez que este influi sobremaneira no processo. Uma alimentação saudável e equilibrada deve incluir alguns “ingredientes” essenciais à sintetização de alguns neurotransmissores como: selênio, encontrado na castanha do Pará, nas nozes; o ômega 3 e as vitaminas do complexo B, encontrados no salmão, na sardinha; os flavonoides, uma forma de antioxidante que auxilia na liberação da serotonina, encontrados na uva; o ácido fólico (vitamina B9) presente em verduras verde-escuras, dentre muitos outros.

Ressaltamos que, para que o organismo consiga sintetizar algumas substâncias, faz-se necessária a presença de outras. Assim, não é a ingesta de grandes quantidades dos alimentos acima sugeridos que resolverá a situação, mas a manutenção de uma dieta equilibrada.

Outra recomendação importante é evitar alimentos que possam aumentar a excitação mental como o açúcar e a cafeína. Um profissional da área nutricional poderá auxiliar na determinação dos melhores alimentos para cada situação.

Além disso, os exercícios físicos realizados de forma segura, acompanhados por profissionais da área de saúde são grandes reguladores dos neurotransmissores além de promoverem benefícios cardiovasculares.

Relacionados aos fatores psicológicos, vemos que sua gênese está em pensamentos que brotam em nossa mente sem que haja qualquer reflexão ou deliberação, os ditos pensamentos automáticos disfuncionais com teor prevalentemente pessimista ou incapacitante. Este tipo de pensamento, normalmente, é tomado como uma verdade pelo indivíduo ansioso. Muitas vezes, nem mesmo é identificado, mas, mesmo sem a sua conscientização, acaba gerando grandes transtornos em nossas vidas.

Como nos ensina Santo Agostinho na questão 919, do livro supracitado, ao ser questionado sobre o meio prático mais eficaz de se melhorar nesta vida e de resistir à atração do mal: conhece-te a ti mesmo. Nossa melhoria psicológica se baseia, portanto, no autoconhecimento, na percepção de nossos padrões de pensamentos para que possamos definir as estratégias de como nos trabalharmos.

Uma forma bastante simples de identificá-los é, quando nos sentirmos ansiosos, ao invés de nos deixarmos levar por essa sensação, respirarmos fundo e buscarmos refletir sobre quais foram os

pensamentos que dispararam todo o processo. Provavelmente, perceberemos os pensamentos automáticos disfuncionais. Vale ressaltar que estes tipos de pensamentos são repetitivos e previsíveis, ou seja, sempre que surgir uma situação propícia, eles se farão presentes.

Uma análise tranquila e objetiva auxiliará na desconstrução desses pensamentos, pois, em sua grande parte, quando confrontados com a realidade, não possuem uma base racional que os mantenham.

Outro forte aliado no tratamento dos transtornos de ansiedade é a psicoterapia. Pesquisas científicas demonstram que ela é geradora de grandes benefícios, principalmente se aliada ao firme propósito de melhoria do paciente. Nesse caso, as mudanças são no ser espiritual, promotoras da cura real.

Conforme podemos observar, para cada desafio que surge em nosso caminho, a vida nos coloca diversos recursos de superação. Que saibamos olhar os desafios como oportunidades de crescimento e desenvolvimento de nossas capacidades.

Ainda temos, todos nós, muito a caminhar. Mas não precisamos caminhar sozinhos ou cansados. Podemos caminhar juntos e confiantes. Afinal, convida-nos o Mestre: “Vinde a mim todos vós que estais cansados e oprimidos e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim que sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave e o meu fardo é leve.”

Com Jesus ao nosso lado, superaremos qualquer desafio!
Muita paz a todos!

Crianças devem participar do carnaval?

Muitos pais acham inofensivo levar as crianças fantasiadas para brincar nos dias de Carnaval. Que mal há em pular e brincar ao som de uma marchinha? Em jogar para o alto confetes e serpentinas? Em se divertir junto com a família? Em participar de um festejo tão popular? Muitos julgam que a participação nesta festa não acarreta nenhum mal à integridade espiritual das crianças, porém a realidade não é essa...

A Doutrina Espírita nos esclarece que estamos o tempo todo em companhia de seres invisíveis aos nossos olhos, recebendo deles boas e más influências a depender da faixa de sintonia que nos encontramos. E o número de Espíritos, cuja influência é negativa, cresce sobremaneira durante a festa carnavalesca, porque uma parte expressiva da população se permite aos exageros de toda sorte, e assim, as interferências nefastas se intensificam nesta época.

Muitos excessos são cometidos, possibilitando a atuação de Espíritos inferiores que se comprazem com a alimentação de fluidos densos formadores de uma ambiência espiritual de baixo teor vibratório. Assim, devemos pensar bem, pois somos responsáveis pelas companhias que atraímos para perto de nós.

Ao permitir que as crianças participem desta festa, a que tipo de inspiração elas estarão sendo submetidas? Que comportamentos elas terão como exemplo? Podemos garantir que nenhuma delas sofrerá a ação do clima espiritual presente nestes dias? Precisamos refletir sobre estas questões, pois ainda trazemos muitas imperfeições.

Mas o que as pessoas irão dizer se meus filhos não participarem dos festejos? O Espírito Theresa de Brito, pelas mãos de José Raul Teixeira nos orienta: "Se alguém, em lhes percebendo a atitude perguntar:

'O que é que há demais no Carnaval?'. Não se preocupem, nem se agastem em responder. Saibam, contudo, que 'demais' não há nada no Carnaval, só há 'de menos' e sigam adiante, verdadeiramente felizes na trilha da anelada libertação aureolados pela gratidão dos seus filhos ditosos, atendendo aos programas de amadurecimento e iluminação, para os quais reencarnaram vocês e eles no mundo atual". (Livro: Vereda Familiar)

Theresa de Brito continua: "Não se permitam poluir, pais terrestres, e lutem por preservar os seus filhos dessa ilusão passageira. O imediatismo de Momo, os gozos das folias, as alegrias do Carnaval, tudo isso se desvanecerá (...) envolvam-nos com seu amor e sua assistência para que eles amadureçam assim, e a harmonia atinja mais rapidamente os arraiais do mundo..."

Verônica Azevedo



Dra Diliege Blight Silva
MÉDICA NEUROLOGISTA ADULTO E INFANTIL
CRM - MG 12642

CONSULTÓRIO:
Rua Sto Antonio, 1500 / 1201
32-3215-5433 / 32 3213-2188

unitron
FONOFLEX
Drª Cátia Melo Fernandes
FONOAUDIÓLOGA

Rua Santa Rita, 487
Juiz de Fora - MG
Tel.: (32) 3215-3615

HD TV

ONLINE

Transmita ao vivo seus eventos, reuniões, cursos, congressos, utilizando o estúdio móvel da Lupavideo, ligue para nós.
Transmissões via internet ou satélite em fullHD.

(32) **3234-6116**

WWW.LUPAVIDEO.COM.BR

PIONEIRA EM HDTV EM JUIZ DE FORA



Evangelho ontem, evangelho hoje...

Jesus veio trazer a Boa Nova. Suas palavras carregadas de magnetismo falavam de amor. Suas ações traduziam na prática esse amor. Por onde andava, uma multidão o seguia. Alguns desejavam a cura do corpo, outras pessoas queriam a cura da alma. Todos queriam o perdão que lava a alma e renova o coração. E os poderosos como reagiam? A mensagem era desconcertante: amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo.

Mas e as posições sociais decorrentes do nascimento, da riqueza e do poder? Jesus despertou na maioria dos poderosos uma raiva muito grande. No fundo sentiam a verdade da mensagem e a coerência no agir e no falar. Mas queriam a manutenção do *status quo*. Sentiram-se ameaçados na pequenez de suas vidas e na grandeza das ideias enunciadas. A cruz foi a resposta dos poderosos àquele que foi o mais puro espírito que passou pela Terra.

A despeito de sua inteligência e de todas as suas capacidades, Jesus não escreveu a sua mensagem. Fato invulgar, ela permaneceu no coração de muitos. E então a mensagem floresceu, ganhou corpo e expressão se materializando na Casa do Caminho, nas catacumbas romanas e na pregação dos apóstolos. Mateus, Marcos, Lucas e João fizeram os registros sobre o Evangelho de Jesus. Estes Evangelhos contêm a biografia da vida terrena de Jesus bem como seus principais ensinamentos. Estas informações transformaram-se na base doutrinária do Cristianismo.

Jesus trouxe as palavras amor e caridade como bandeiras que devemos hastear no terreno do coração. Esta bandeira está inscrita na doutrina dos espíritos codificada por Allan Kardec, pois mais uma vez somos agraciados por Deus e por Jesus com as mensagens de renovação e de evolução. Pensemos:

por que a insistência na mensagem? Porque nós, que estamos reencarnando séculos a fio, ainda não apreendemos o conteúdo da Boa Nova e, assim, ela nos tem sido oferecida de diferentes maneiras embora o cerne das lições de Jesus tenha sido sempre o mesmo.

Numa dimensão menor, tal qual é a humana, também podemos e devemos amar. Por isso nascemos num meio familiar, este é o nosso primeiro momento de aprendizado do amor. É a parte que nos cabe fazer. Depois temos também a escola, o trabalho, o clube, as entidades religiosas ou outros tantos meios sociais que podemos frequentar e exercitar, ampliar, aperfeiçoar nossa capacidade de amar. Como nos ensinou Jesus, este é o caminho da tolerância, da paciência e da fraternidade. Lembremo-nos que Jesus está conosco sempre.

Ana Lúcia Silva Araújo

PopKids

Calçados Infantis

Independência Shopping - L1
Loja 140



Susane Ferreira Barreto

PSICÓLOGA - COACH
CRP 04/40747

98813-1930 / 99168-9704



Ronaldo Andreza Dias
CONTADOR

Contabilidade S/S Ltda

Rua Carlos Chagas, 57 - São Mateus
Juiz de Fora - MG - (32) 3313-1727

escrita@escritacontabil.com.br

Handwritten text in yellow and white on a blue background, including phrases like "De tempos de guerra para tempos de paz" and "Poder quanto a Samaria é".

De tempos de guerra para tempos de paz

Vós sois o sal da terra. Se, porém, o sal tornar-se insosso, com que se salgará? Para mais nada presta, senão para, lançado fora, ser pisado pelos homens. Vós sois a luz do mundo. [...] brilhe a vossa luz diante dos homens para que vejam as vossas boas obras e glorifiquem vosso Pai, que está nos Céus." (Mt. V: 13-16)

A suposta iminência da guerra internacional cujos rumores ouvimos nos primeiros dias de 2016 parece colocar toda a Humanidade em alerta.

Porém, o esquecimento do passado belicoso das sociedades humanas e a ausência, na atualidade destas mesmas sociedades, de expectativas pragmáticas e eticamente referenciadas em relação a um futuro de paz, fazem com que a preocupação em relação à guerra desapareça da consciência na mesma velocidade com que apareceu.

Há cem anos, a guerra mundial era uma realidade e na sociedade inglesa alguns leitores de Sir Arthur Conan Doyle cogitavam

que as preocupações dele e de seu parceiro Sir Oliver Lodge em relação à Espiritualidade guardava relação com a morte dos filhos de ambos naquela que ficou conhecida como a Primeira Guerra Mundial. O que aqueles leitores não percebiam era a realidade subjacente aos fatos.

Também há cem anos, nos primeiros meses de 1916, uma criança conversava com sua mãe em Pedro Leopoldo, Minas Gerais, Brasil. A genitora trazia consolação para o sofrimento, esclarecimento sobre a suspeita de desamor por parte dela em relação a ele e presença materna na orfandade.

A conversa não teria nada de extraordinário se os interlocutores estivessem, ambos, do lado de cá da existência. Mas não foi assim. O filho era o Cândido Francisco Xavier e tinha cinco anos e a mãe era Maria João de Deus e havia passado pelo fenômeno da morte há alguns meses em 29 de Setembro de 1915.

Imaginemos se aquela criança colocasse em dúvida a realidade do plano espiritual. Todas as consolações a mães, pais, filhos,

Em meu livro anterior, Teófilo, o dia em que foi elevado ao céu, via escolhido.

do seu sofrimento, e desobediências por um período longo, enquanto com o meu Pai, da qual saiu com água e sal, estavam reunidos: "Não c

avós, netos, amores que não teriam se efetivado. Imaginemos se Arthur Conan Doyle e Oliver Lodge dessem ouvidos à descrença e a irreflexão das almas renitentes no materialismo.

Imaginemos um mundo sem Espiritualidade! Não é difícil. Desolação, inconformismo, barbárie.

Como nada que Jesus afirmou é perdido, Ele tinha absoluta razão quando disse que nós, Espíritos, somos o sal da terra. O sal é a metáfora perfeita da existência do Espírito. Para demonstrar a sua existência para além da materialidade, o sal tem que se imiscuir nas coisas, sem se perder nelas. Assim se dá com o Espírito que deve imiscuir-se na matéria.

Mas se, nós, Espíritos perdermos a consciência disso! Para que serviríamos?

Nesse primeiro ano que efetiva a última hora da parábola, sejamos nós os trabalhadores.

Não nos preocupemos com a guerra. Ocupemo-nos com a paz.

Paulo Henrique Monteiro

NÃO ESTOU NEM ALI...



POUSADA DA MEMÓRIA

(32) 3216-9863
(32) 3215-3593



Brinq Fest
BRINQUEDOS

(32) 3212-2661 facebook.com/BrinqFest
Av. Br. Rio Branco, 385 - Manoel Honório
Juiz de Fora - Minas Gerais



Dr. Edimar Pedrosa Gomes
Médico Pneumologista
CRM 34161

Av. Barão do Rio Branco - 2679 | 910
Juiz de Fora | Minas Gerais
Tel.: 3217.2414 | 8819.4886



Conquistas de um ano bom

Estudos, amigos, espiritismo e muito trabalho no bem. Assim foi o ano de 2015 para os jovens que frequentam a Mocidade Espírita Allan Kardec. As atividades realizadas pela FEAK em prol do jovem sempre buscam proporcionar um ambiente agradável e acolhedor onde os ensinamentos espíritas são transmitidos e praticados de forma dinâmica.

Para isso, a MEAK passou por mudanças significativas em sua estrutura funcional, desde a direção à aproximação dos jovens nas coordenações de diversas tarefas da FEAK com todos os deveres e responsabilidades de qualquer trabalhador da instituição. Os estudos regulares da própria mocidade também foram renovados. Os jovens, além de ouvintes, também foram responsáveis por preparar e conduzir estudos, e estes foram apresentados de forma cada vez mais interativa. Tivemos até o "MEAK Digital", um estudo realizado diretamente dos EUA, via Skype, pelo trabalhador da

FEAK Klaus Chaves Alberto, que atualmente reside em Nova Iorque.

Também vivenciamos uma renovação dos frequentadores do grupo, o que nos trouxe desafios e novas oportunidades de trabalho, pois além de apresentar a esses novos participantes o conteúdo espírita, que é dever de todas as mocidades, pudemos incentivá-los a melhor se envolverem e conviverem com o movimento espírita regional.

Dentre as várias atividades realizadas pelos jovens da instituição, tivemos destaque na participação da COJEUS (Confraternização de Jovens Espíritas de Ubá e Sub-região), onde além de frequentadores, os jovens atuaram como facilitadores e coordenadores de grupos de estudos e atividades do encontro. Em outro momento, no mês de novembro, os coordenadores da MEAK III organizaram uma apresentação didática sobre os encontros espíritas durante o Carnaval na região, contando com a

participação de membros organizadores de tais encontros.

No âmbito da arte e música espírita foram diversas as participações dos membros da mocidade nos eventos da região, como por exemplo: "A Voz e a Canção", "Leopoldina ConVida" e "Encartar-te".

Os demais trabalhos da casa também contam com a participação dos jovens da MEAK, pois eles estão inseridos na Campanha do Quilo, Reforço Escolar, Evangelização Infantil, Ronda Noturna, Multimídia, Passe, entre outros.

Agora que estamos em 2016, um novo ano repleto de oportunidades se inicia, e a você, que de alguma forma colaborou conosco para escrever as páginas dessa história, nossos sinceros agradecimentos!

**Isabela Norton
Pedro Paulo Lelis**



**Pastel
da Hora**

AV. GETÚLIO VARGAS, 758
3215-8462
AV. RIO BRANCO, 1822
3214-2410

Ruth Dias
ESTÉTICA FEMININA

(32) 99125-3497
Atendimento com
hora marcada

Av. Rio Branco, 2370 - SI 716
Centro - Juiz de Fora
(Solar Rio Branco)

SÁVIO ROMERO COTTA
ADVOCACIA ASSOCIADA

BRINDE DO MÊS
JANEIRO

INÉDITO

FÉ E VIDA
FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER

ESPÍRITOS DIVERSOS



Livro:

FÉ E VIDAFrancisco Cândido Xavier
(Espíritos Diversos)

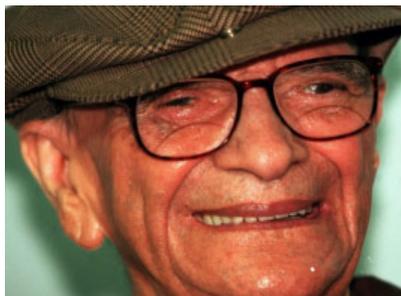
Os mantenedores do jornal CARE vão começar o ano recebendo como brinde de janeiro uma obra inédita, psicografada por Francisco Cândido Xavier. O livro Fé e Vida, recém-lançado, contém mensagens ditadas por diversos Espíritos amigos, entre eles Emmanuel, Maria Dolores, Irmão X, João de Deus, Casimiro Cunha e Eurípedes Barsanulfo. Conta com 30 poemas e prosas sobre importantes temas da atualidade e de interesse público, vejamos

algumas delas: o problema da paz; oração das crianças; construção do amor; as provações coletivas; o homem e o evangelho; oração matinal e outros.

Os amigos espirituais nos chamam à reflexão e à ação, já que, segundo Emmanuel, "Deus colocou as flores nas árvores a fim de que elas produzam frutos que sustentem a vida. Assim são nossos testemunhos de fé, flores dos nossos ideais".

O Autor:

Francisco de Paula Cândido Xavier, mais conhecido como Chico Xavier, nasceu em 2 de abril de 1910 em Minas Gerais. O apóstolo do bem foi médium de psicografia e um dos mais importantes divulgadores do Espiritismo. Psicografou cerca de dez mil cartas e 468 livros,



mas nunca cobrou nada dos destinatários. O valor das vendas de livros foi revertido a diversas instituições de caridade.

Foi indicado ao Prêmio Nobel da Paz em 1981 e 1982. Muitos de seus livros são best-sellers que inspiram a produção de filmes, peças de teatro, programas e novelas de televisão.

Marilia Sffeir**B**
Brasília

Auto Escola

Tel 32 3215-0044

Rua Espírito Santo, 662 - Juiz de Fora - MG

**Simone Bonetti**

DERMATOLOGISTA

Rua Rei Alberto, 180
Juiz de Fora - MG
32 3213-3087 / 98467-7799

CRM 42077 RQE 24156

Bob'sAv Rio Branco, 2485
Centro - tel 3211-1297
em frente a Catedral

BRINDE DO MÊS

FEVEREIRO

Livro:

Conquiste sua Paz Interior

Severino Barbosa

Para quem quer ficar longe da agitação do carnaval e optar por uma leitura saudável que nos eleve o ânimo, a dica que será entregue aos mantenedores do jornal CARE, como brinde do mês de fevereiro é o livro “Conquiste Sua Paz Interior”, de Severino Barbosa.

Segundo o autor, “O nosso desejo é ajudar as pessoas na conquista de si mesmas, a descobrirem quem são, o que pensam e o que fazem e, dessa forma, a encontrarem as barreiras que as impedem de terem acesso ao reino

da paz que elas próprias conduzem em seu interior”.

Exercitar a arte de se manter em quietude não é privilégio de indivíduos especiais. Todas as pessoas, mesmo aquelas que se acham no fogo de difíceis problemas, podem, querendo, enfrentar as situações mais difíceis sustentado-se em uma serenidade interior.

A falta de paz interior é um dos males da alma, mas basta que a pessoa manifeste o desejo de se curar para mudanças comecem a ocorrer, pois, como o autor nos mostra, querer é poder.

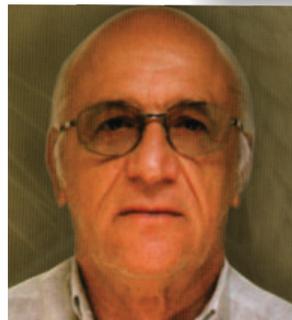


O Autor:

Severino Barbosa é natural de Limoeiro, cidade do interior de Pernambuco. Casado e pai de três filhos aposentou-se como tabelião.

Participa do Centro Espírita Bezerra de Menezes e realiza palestras em diversos centros da cidade e da região.

Nos fins de semana está sempre em Recife, onde colabora com a Federação Espírita Pernambucana, desde 1968.



Participou ativamente do movimento de mocidades no seu Estado.

Além de orador espírita é também articulista de jornais e revistas espíritas.

Além desta obra, é autor dos livros: Conheça a alma dos animais; Cure-se da Obsessão e Viva Feliz; Liberte-se da ansiedade; O sono e os sonhos; Viva bem, sem depressão e Vença o desânimo e Seja Feliz – todos pela editora EME.

Marilia Sfeir

A EME JÁ ESTÁ PENSANDO EM 2016. E VOCÊ?

TODO DIA 2016
ESPIRAL/WIRE-O/BROCHURA - R\$29,80
CAPA DURA - R\$32,00 - LUXO - R\$34,00

CHICO XAVIER 2016
ESPIRAL/WIRE-O/BROCHURA - R\$28,00
CAPA DURA - R\$30,00 - LUXO - R\$32,00

Agendas com calendários diário, mensal e anual.
Mensagens, pensamentos e frases que edificam.

Pedido: 19 3491-7000 / 9 9983-2575 (WhatsApp) | www.editoraeme.com.br

CLÍNICA DE OLHOS

Dr. Dilourdes Magalhães
Rua Marechal Deodoro, 566 / 301
Tel.: 32 3215.4153

**TRATAMENTO ESPÍRITA PARA
ALCOOLISMO E OUTRAS DROGAS
COMUNIDADE NOVA CONSCIÊNCIA**

Se você tem familiares envolvidos com drogas e álcool, nós podemos ajudar!

Procurem-nos!
Clínica espírita masculina, só 18 pacientes.
Tratamento humanizado, equipe multiprofissional.

Cidade: Capivari-SP
www.comunidadenovaconsciencia.com.br
Nova Consciência (19) 3491-6597
Arnaldo 9 9271-6510 (claro) | 9 9788-4380 (vivo)
Saulo (19) 9 9112-3033 (claro) | 9 9844-9966 (vivo)

Seja um Mantenedor

Para que possamos continuar levando a mensagem espírita a todos os cantos da Terra, precisamos da sua ajuda em uma das seguintes formas:

- Assinatura do CARE: Anual (R\$220,00)
- Doação esporádica: mais informações no site www.radioevoluir.com (clique em Seja Mantenedor)

Motivos para fazer parte do CARE

- Contribuir na manutenção de um projeto de divulgação permanente da Doutrina Espírita.
- Você receberá bimestralmente, via Correios ou na FEAK, exemplares do Jornal da Rádio Evoluir (CARE), além de 2 brindes: CD, DVD ou livro, sem custos extras com frete.

"(...) recordemos que o Espiritismo nos solicita uma espécie permanente de caridade - a caridade de sua própria divulgação. Emmanuel"



"Meu nome é Allan Filho, sou cantor e compositor e atuo no movimento espírita há alguns anos trabalhando com a música, principalmente, aonde a gente tenta partilhar os sentimentos e tenta cada vez mais distribuir o consolo que nós temos na doutrina espírita. Quero passar a todos o carinho de estar no movimento espírita de todo o Brasil divulgando o que essa doutrina maravilhosa nos trouxe e nos traz todos os dias. Que a gente possa estar cada vez mais juntos e cada vez mais dispostos a fazer esse trabalho maravilhoso."

Rádio Evoluir - A emissora da regeneração na internet

Ouçá a 1ª Web Rádio Espírita de Juiz de Fora - Fale conosco: radioevoluir@feak.org

Mais informações sobre inscrições e doações esporádicas acesse em nosso site o link "Seja Mantenedor".

www.radioevoluir.com

Acompanhe e Divulgue a Rádio e o CARE nas Redes Sociais!



Adesão ao CARE

Clube Amigos da Rádio **evoluir**

Nome:

End.:

Bairro: Cidade: Estado: CEP:

E-mail: Tel: Cel:

Semestral R\$120,00

Anual R\$220,00

Entregue este formulário na FEAK, ou faça sua adesão através do site www.radioevoluir.com
Informações ou dúvidas: radioevoluir@feak.org

Multiplique Luz

Após ler este jornal,
repassa-o para
um amigo.
Multiplique o
número de leitores.



Marianne Angélica Reimer

Psicologia Clínica

(32) 98836-4890

Anuncie Aqui!

Sua empresa ou seus
serviços profissionais.
Milhares de leitores terão
acesso ao seu
trabalho e produtos.