

## II Encontro Fraterno – Valorização da Vida: Prevenção ao Suicídio.

- Local: Sociedade Espírita Caminho, Verdade e Vida. R: Getúlio Vargas, 3245- São João Bosco.
- Data: 14 de abril.
- Horário: das 14h às 18h.
- Público alvo: Estudantes do Espiritismo e trabalhadores Espíritas.



Para o lanche, traga o que mais gostar, vamos compartilhar bons momentos!

# II Encontro Fraterno

## Valorização da Vida: Prevenção ao Suicídio



A Vida e o  
suicídio.



Qual o meu objetivo neste encontro?

“E conhecereis a verdade, e a  
verdade vos libertará”. (João 8:32)





Estatísticas e alguns dados:

1.

<https://nacoesunidas.org/prevencao-do-suicidio-uma-necessidade-global-video/>  
Acesso em 10-04-2018.

- Mais de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano;
  - Uma morte a cada 40 segundos.
- O suicídio é a segunda principal causa de morte entre as pessoas entre 15 e 29 anos de idade.



# Estatísticas

De acordo com dados atuais da Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 3.000 pessoas por dia cometem suicídio no mundo, o que significa que a cada 30 segundos uma pessoa se mata. Estima-se que para cada pessoa que consegue se suicidar, 20 ou mais tentam e não conseguem e que a maioria dos mais de 1,1 milhão de suicídios a cada ano poderia ser prevista e evitada.

Fonte: <https://www.abcdasaude.com.br/psiquiatria/suicidio>



<https://nacoesunidas.org/prevencao-do-suicidio-uma-necessidade-global-video/>  
Acesso em 10-04-2018.

- OPAS/OMS - Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio em 2003:
  - 10 de setembro o Dia Mundial para a Prevenção ao Suicídio.
- O lema da campanha de 2017 foi:
  - “Doe um minuto de seu tempo. Mude uma vida”.



<https://nacoesunidas.org/prevencao-do-suicidio-uma-necessidade-global-video/>  
Acesso em 10-04-2018.

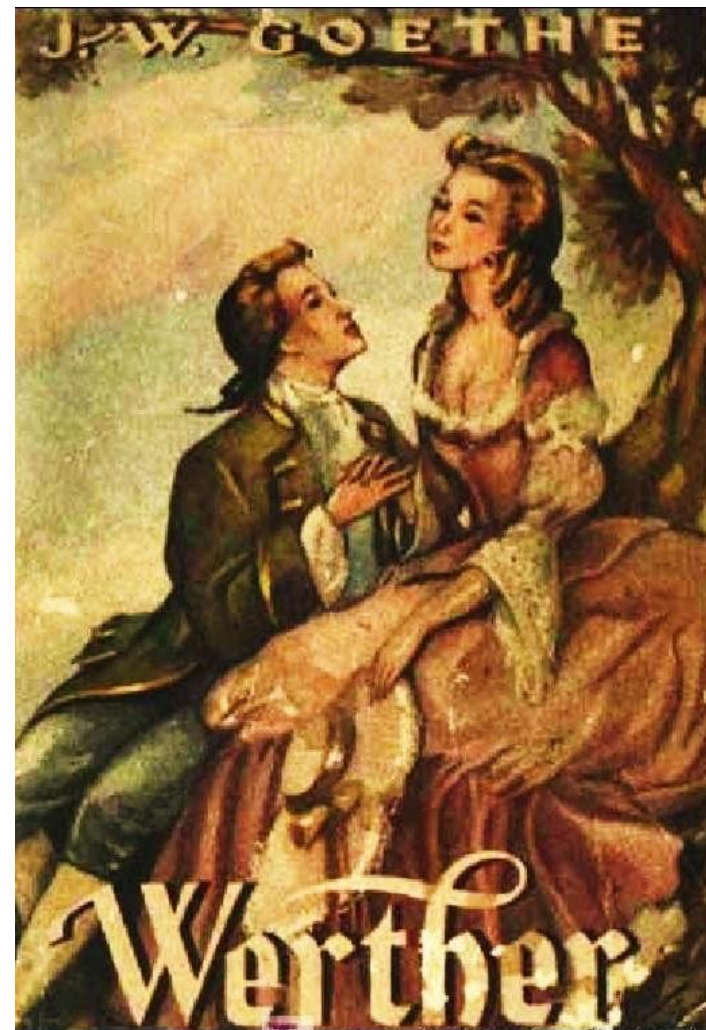
- No Plano de Ação de Saúde Mental 2013-2020:
  - os Estados-membros da OMS se comprometeram a trabalhar o objetivo global de reduzir as taxas de suicídios dos países em 10% até 2020.
- O primeiro relatório sobre suicídio no mundo da OMS:
  - “*Prevenção do suicídio: um imperativo global*”, publicado em 2014.

Orientação para  
cobertura na mídia:

# Imitação ou Efeito Werther.

- Uma das primeiras associações conhecidas entre os meios de comunicação de massa e o suicídio vem da novela de Goethe chamada *Os Sofrimentos do Jovem Werther*, publicada em 1774.
- Nesta novela, o herói se dá um tiro após um amor mal sucedido. Logo após sua publicação, começaram a surgir na Europa vários relatos de jovens que cometeram o suicídio usando o mesmo método.
- Este fenômeno originou o termo “Efeito Werther”, usado na literatura técnica, para designar a imitação de suicídios.

(Manual de prevenção do suicídio dirigido aos profissionais da mídia, organizado pela Organização Mundial da Saúde – OMS - Genebra - 2000)



- ✘ Evitar descrever o suicídio como inexplicável e esclarecer os sinais de alerta;
- ✘ Evitar glorificar ou romantizar o ato do suicídio e tentar apresentar uma história equilibrada sobre a pessoa;
- ✘ Evitar incluir o método, local ou detalhes da pessoa que faleceu e limitar as informações aos fatos que o público precisa saber;
- ✘ Evitar retratar o suicídio como uma resposta aceitável às adversidades da vida;
- ✘ Evitar títulos sensacionalistas;
- ✘ Evitar gráficos e fotografias prejudiciais;
- ✘ Evitar o uso de linguagem estigmatizante;
- ✘ Não compartilhar o conteúdo de cartas suicidas;
- ✘ Evitar citar a polícia ou as primeiras pessoas que presenciaram o ato;
- ✘ Apresentar recursos sempre que possível, como o telefone de linhas de ajuda.



Fatores de risco:

2.

- Sinais de alerta -

# Fatores de risco:

- Transtorno Psicótico, de Humor e de Personalidade;
- Histórico de suicídio na família;
- Perda recente de pessoa significativa;
- Uso abusivo de álcool ou drogas;
- Dinâmica familiar conturbada - Exposição à violência intrafamiliar;
- História de violência física ou sexual;
- Suporte social deficitário;

# Fatores de risco:

- Sentimentos de solidão, desamparo, baixa autoestima, alteração de sono, irritação, impulsividade, hetero ou autoagressividade.
- Ideação Suicida (pensamentos, ideias, planejamento, desejo de morrer ou dormir e não acordar mais) :
  - É um preditor de risco importante, na trajetória pode existir o tempo para intervenção.
- Tentativas de suicídio.

# Transtorno mental:

- Estudos em diferentes regiões do mundo têm demonstrado que, na quase totalidade dos suicídios, os indivíduos estavam padecendo de um transtorno mental.

(Fonte: BERTOLOTE, J.M.; FLEISCHMANN. A Suicide and psychiatric diagnosis: a Worldwide perspective. *World psychiatry* 1 (3), p. 181-185, 2002.)

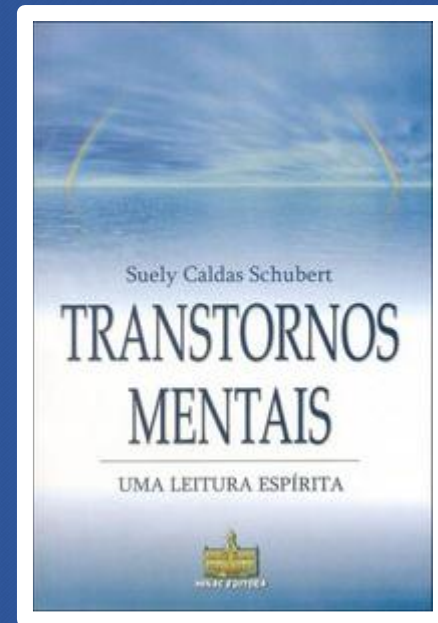


# Transtornos mentais e risco de suicídio



# Transtorno mental na visão espírita:

“Em razão de fatores endógenos, que procedem de outras existências, como dos exógenos, que também se encontram ínsitos nos desvarios das reencarnações transatas, respondem pelos transtornos mentais que se avolumam na massa humana e se apresentam terríveis em todos os segmentos da sociedade, ceifando alegrias, desorganizando sistemas e grupos bem construídos, assim como vencendo indivíduos solitários, que se alienam e ameaçam a economia moral do planeta com seus desequilíbrios e alucinações.”



(Prefácio - Joanna de Ângelis)

# UM ALERTA: PALAVRAS DE UM OBSESSOR

- Obsessor explica que uma das técnicas utilizadas é a do “desejo central”.
- Ao observar os desejos mais íntimos (os pensamentos que emitimos nascente da nossa tendência mais profunda) passa a superalimentá-lo. Nutrindo-lhe e criando uma fixação mental a partir de telas mentais desejadas pelo obsessor.
- Mantem-se a partir daí o “delírio psíquico” ou a “obsessão” que não passa de um estado anormal da mente, subjugada pelo excesso de suas próprias criações a pressionarem o campo sensorial, infinitamente acrescidas de influência direta ou indireta de outras mentes desencarnadas atraídas por seu próprio reflexo.



(XAVIER, Francisco. Pelo espírito André Luiz. Ação e reação.)



# UM ALERTA: PALAVRAS DE UM OBSESSOR

“Trabalharei a sua consciência para que desperte e numa boa ação hipnótica levá-lo-ei à depressão para a qual tem tendências fortes, e exultarei com o seu suicídio vergonhoso.

Aí teremos duas vitórias. A primeira delas, o exemplo de um adepto da Doutrina que diz afirmar a imortalidade, tombar no autocídio, demonstrando que, em verdade, não acreditava no que parecia viver. A segunda, o fracasso pessoal, que me dará ensejo de o receber aqui e darmos prosseguimento ao nosso combate, quando não terá como nem para onde fugir.”

*(Manoel Philomeno de Miranda - Perturbações Espirituais)*







**Atenção! Os principais fatores de risco para o suicídio são:**

- história de tentativa de suicídio;
- transtorno mental.

Vamos refletir no sentido da Vida.

3.

- Quem sou eu?

Espírito Imortal em Evolução!





- Qual o propósito da vida?

# A vida é um convite à evolução!

- LE - 132. *Qual o objetivo da encarnação dos Espíritos?*

“Deus lhes impõe a encarnação com o fim de fazê-los chegar à perfeição. Para uns, é expiação; para outros, missão. Mas, para alcançarem essa perfeição, *têm que sofrer todas as vicissitudes da existência corporal: nisso é que está a expiação*. Visa ainda outro fim a encarnação: o de pôr o Espírito em condições de suportar a parte que lhe toca na obra da criação. Para executá-la é que, em cada mundo, toma o Espírito um instrumento, de harmonia com a matéria essencial desse mundo, a fim de aí cumprir, daquele ponto de vista, as ordens de Deus. É assim que, concorrendo para a obra geral, ele próprio se adianta.”


A ação dos seres corpóreos é necessária à marcha do Universo. Deus, porém, na Sua sabedoria, quis que nessa mesma ação eles encontrassem um meio de progredir e de se aproximar Dele. Deste modo, por uma admirável lei da Providência, tudo se encadeia, tudo é solidário na Natureza.

# A vida é um convite à evolução!

- LE - 167. *Qual o fim objetivado com a reencarnação?*  
“Expição, melhoramento progressivo da Humanidade.  
Sem isto, onde a justiça?”

Temos responsabilidade sobre nossas ações!






*Desperta, oh tu que  
dormes, levanta-te  
dentre os mortos e o  
Cristo te  
esclarecerá.*

Paulo de Tarso. Efésios, 5:14.

A ignorância de si, da destinação de cada um, do significado da existência, é a enfermidade mais dominante da atualidade, e é consequência do estado de sono, de letargia, na qual a humanidade, em geral, se encontra.

(Joanna de Ângelis - Vida, Desafios e Soluções - Cap. 6)



A woman's silhouette stands on a grassy hill at sunset, looking up at a large, glowing, abstract structure of light particles in the sky. The sky is a mix of blue, purple, and orange, with the sun setting on the right. The light structure is a complex, multi-layered sphere of bright, shimmering particles, resembling a molecular model or a complex network of light. The woman's arms are outstretched, and she appears to be in a state of awe or contemplation.

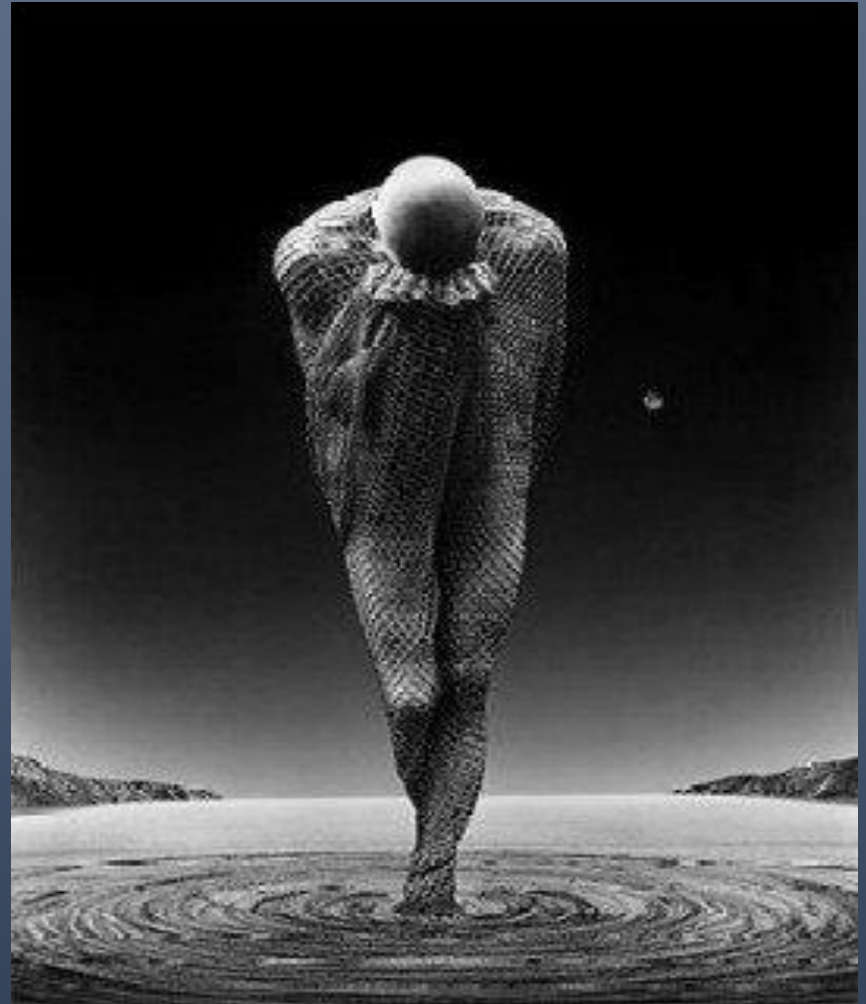
Estar desperto significa encontrar-se construindo, livre de preconceitos e de limites, aberto ao bem e à verdade de que se torna vanguardeiro e divulgador.

(Joanna de Ângelis - Vida, Desafios e Soluções - Cap. 6)



“Ninguém vive realmente sem objetivo existencial... O ser humano suporta qualquer tipo de perda, naturalmente dentro dos seus limites emocionais, não porém a perda do objetivo existencial.”

(Joanna de Ângelis. Triunfo Pessoal. Cap. O vir a ser.)



Qual o meu  
propósito  
existencial nesta  
vida?



Todos nós, adultos,  
jovens e crianças,  
precisamos ter  
objetivos claros  
em todas as fases  
da vida !





Por que  
pessoas se  
desgostam da  
vida?



- LE - 943. *Donde nasce o desgosto da vida, que, sem motivos plausíveis, se apodera de certos indivíduos?*

“Efeito da ociosidade, da falta de fé e, também, da saciedade.

Para aquele que usa de suas faculdades com fim útil e de acordo com as suas aptidões naturais, o trabalho nada tem de árido e a vida se escoia mais rapidamente.

*Ele lhe suporta as vicissitudes com tanto mais paciência e resignação, quanto obra com o fito da felicidade mais sólida e mais durável que o espera.”*

E eu, como estou vivendo a minha Vida?



A forma como eu enxergo a Vida determina como vivo a Vida!

## O Evangelho Segundo o Espiritismo, Cap.5, itens 14-17 - O suicídio e a loucura.

- 14. A calma e a resignação hauridas da maneira de considerar a vida terrestre e da confiança no futuro dão ao espírito uma serenidade que é o melhor preservativo contra a *loucura e o suicídio*.(...)
- Ora, se encarando as coisas deste mundo da maneira por que o Espiritismo faz que ele as considere, o homem recebe com indiferença, mesmo com alegria, os reveses e as decepções que o houveram desesperado noutras circunstâncias, evidente se torna que essa força, que o coloca acima dos acontecimentos, lhe preserva de abalos a razão, os quais, se não fora isso, a conturbariam.

## O Evangelho Segundo o Espiritismo, Cap.5, itens 14-17 - O suicídio e a loucura.

- 15. (os suicídios), postos de lado os que se dão em estado de embriaguez e de loucura, aos quais se pode chamar de inconscientes, é incontestável que tem ele sempre por causa um descontentamento, quaisquer que sejam os motivos particulares que se lhe apontem.

## O Evangelho Segundo o Espiritismo, Cap.5, itens 14-17 - O suicídio e a loucura.

- 15. (os suicídios), postos de lado os que se dão em estado de embriaguez e de loucura, aos quais se pode chamar de inconscientes, é incontestável que tem ele sempre por causa um descontentamento, quaisquer que sejam os motivos particulares que se lhe apontem.



## O Evangelho Segundo o Espiritismo, Cap.5, itens 14-17 - O suicídio e a loucura.

- 16 - “A incredulidade, a simples dúvida sobre o futuro, as ideias materialistas, numa palavra, são os maiores incitantes ao suicídio; (...)”



Continuemos a refletir no sentido da  
Vida.

- Como nascemos e renascemos?

3.1

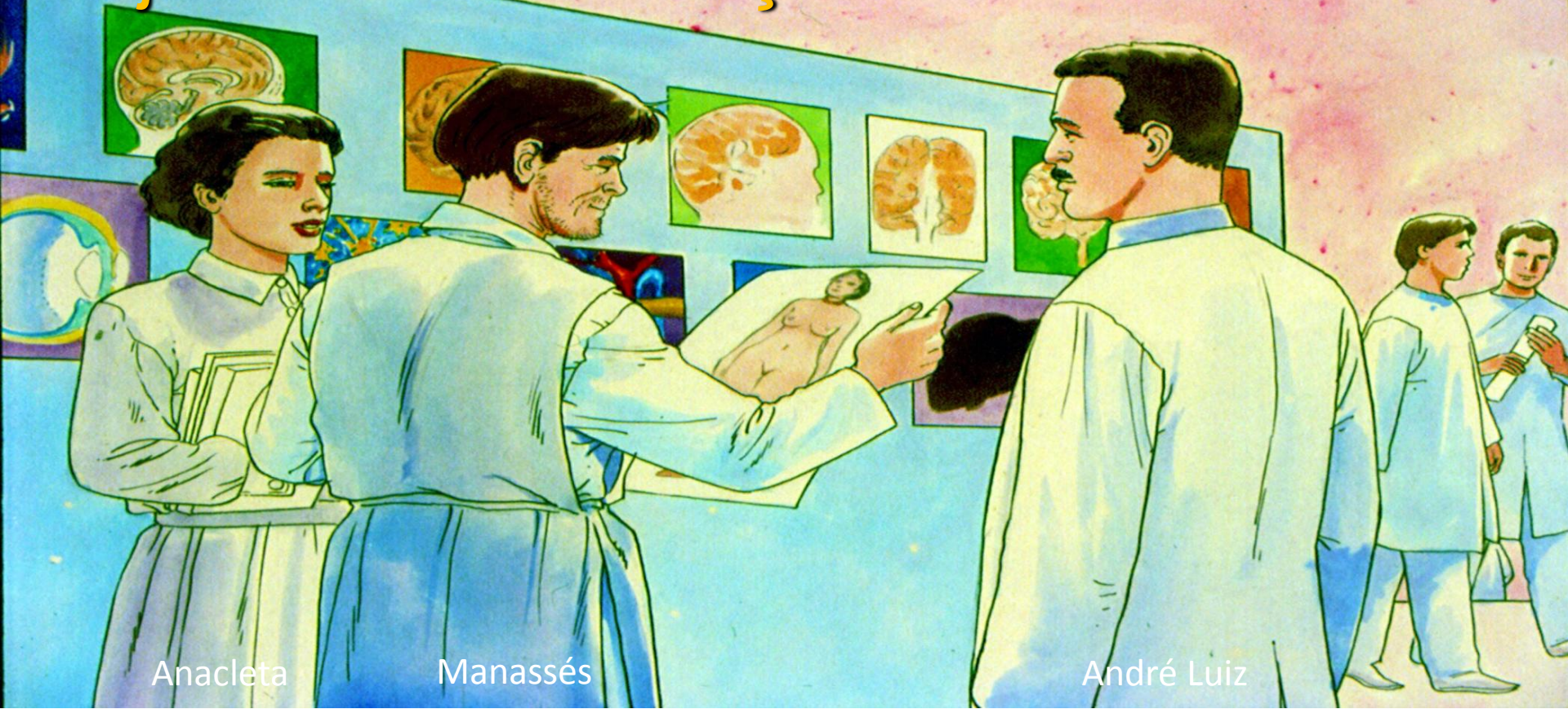
# COMO NASCEMOS E RENASCEMOS ?



➡ Planejamento reencarnatório.



# Projeto de reencarnação de Anacleta



Anacleta

Manassés

André Luiz

XAVIER, Francisco Cândido. *Missionários da luz. Pelo Espírito André Luiz. ed. esp.* Rio de Janeiro: FEB, 2003. *Primeira Parte: Cap. 12. p. 167-193 (Desenhos de Rodval Matias: Estúdio Cena & Ação Produção S. E. Mãos Unidas)*



- Anacleta vai reencarnar após 40 anos de trabalho em favor de espíritos familiares que estão em desequilíbrio. Pretende recebê-los como filhos, dois na condição de paralíticos, outro com debilidade mental, e uma filha, também com problemas, mas que deverá auxiliá-la na velhice do corpo. Prepara-se para reparar o erro de outra encarnação, quando permitiu, como mãe, através da falta de disciplina e do excesso de mimo, que seus filhos não conseguissem enfrentar as lutas da vida.

# Planejamento Reencarnatório:

- “(...) o homem é a síntese das suas próprias experiências, autor do seu destino, que ele elabora mediante os impositivos do determinismo e do livre-arbítrio. (...)”
- “Os fatores que programam as condições do renascimento no corpo físico são o resultado dos atos e pensamentos das existências anteriores.”

(Joanna de Ângelis, livro Plenitude - Cap. III,  
Médium Divaldo Pereira Franco)

- O que é o sofrimento?

3.2.

# Os Sofrimentos:

- “Portanto, os sofrimentos humanos de natureza cármica podem apresentar-se sob dois aspectos que se complementam: provação e expição. Ambos objetivam educar ou reeducar, predispondo as criaturas ao inevitável crescimento íntimo, na busca da plenitude que as aguarda.”

(Joanna de Ângelis, livro Plenitude - Cap. III,  
Médium Divaldo Pereira Franco)

# Provas:

- “A *provação* é a experiência requerida ou proposta pelos guias espirituais antes do renascimento corporal do candidato, examinadas as suas fichas de evolução, avaliadas as suas probabilidades de vitória e os recursos ao seu alcance para o cometimento.”
- “(...) Nada é imposto, podendo ser alterado o calendário das ocorrências, sem qualquer prejuízo para a programação iluminativa do aprendiz.”

(Joanna de Ângelis, livro Plenitude - Cap. III,  
Médium Divaldo Pereira Franco)



# Expições:

“As *expições*, todavia, são impostas, irrecusáveis, por constituírem a medicação eficaz, a cirurgia corretiva para o mal que se agravou.”

(...)”As *expições* podem ser atenuadas, não, porém, sanadas.”

(Joanna de Ângelis, livro Plenitude - Cap. III,  
Médium Divaldo Pereira Franco.)

# Provas e expiações:

- provações constituem forma de sofrimento reparador que promove,
- expiações apenas restauram o perdido, reconduzindo o delituoso à situação em que se encontrava antes da queda brutal.

(Joanna de Ângelis, livro Plenitude - Cap. III,  
Médium Divaldo Pereira Franco)

Temos a vida que  
construímos para  
nós!



OLDE - 1004. *Em que se baseia a duração dos sofrimentos do culpado?*

- “No tempo necessário a que se melhore.”
- “(...) a duração e a natureza de seus sofrimentos dependem do tempo que ele gaste em melhorar-se.” (...)



# Quando acaba o sofrimento?

- “A cessação real do sofrimento, portanto, dá-se quando, erradicadas as suas causas, desaparecem-lhe os naturais fenômenos das conseqüências.”

(Joanna de Ângelis, livro Plenitude - Cap. IV,  
Médium Divaldo Pereira Franco)



Opções do que fazer frente ao  
sofrimento:



# Enfrentamento maduro!



**FUGA:**  
Violência,  
Agressividade,  
Medo que paraliza,  
Tristeza,  
Depressão...  
Suicídio!



AJGIEL

- O que acontece quando confundimos ?

**SOFRIMENTO = VIDA**

Entramos em  
desespero e  
cometemos  
suicídio.

O sofrimento é passageiro!

**SOFRIMENTO  $\neq$  VIDA**



O grau de sofrimento depende da ótica!





Nossas ações  
influenciam na  
vida dos outros?

3.3

# Impacto do suicídio nos sobreviventes:

[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1647-21602016000100003](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602016000100003)

- O suicídio é um tipo de morte com um impacto muito negativo e pode ainda ser devastador para seus sobreviventes.
- Os sobreviventes são aquelas pessoas que perderam seu familiar por suicídio ou tenha sido afetada de alguma forma pela morte da pessoa que se suicidou.
- Esses sobreviventes podem apontar um grande índice de luto traumático além de serem fatores de risco a cometer um suicídio

# Impacto do suicídio nos sobreviventes:

[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1647-21602016000100003](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602016000100003)

- Há vários níveis de reação ao luto por suicídio, tais como: a tristeza e o desejo de se reunir com o falecido (características após mortes inesperadas), o choque (devido a sensação de irrealidade sobre a morte) e o trauma de encontrar um corpo, em alguns casos mutilado ou destruído.

# Desencarne e Fluido vital:

3.4





# Fluido vital:

(LE - cap.4 - Do princípio vital.)

- Os seres orgânicos são os que têm em si uma fonte de atividade íntima que lhes dá a vida. Nessa classe estão compreendidos os homens, os animais e as plantas.
- Q 65 - “Ele tem por fonte o fluido universal. É o que chamais fluido magnético, ou fluido elétrico animalizado. É o intermediário, o elo existente entre o Espírito e a matéria.”
- Q 66 - “É ele que lhes dá movimento e atividade e os distingue da matéria inerte,...”
- Q 67 a - “O princípio vital é a força motriz dos corpos orgânicos.”

# Fluido vital:

(LE - cap.4 - Do princípio vital.)

- Q 70 - “A quantidade de fluido vital se esgota. Pode tornar-se insuficiente para a conservação da vida, se não for renovada pela absorção e assimilação das substâncias que o contêm.”



# Desencarne e Fluido Vital:

## 1. Quando o fluido vital acaba:

- natural: o fluido vital acaba naturalmente, ex: velhice com falência múltipla dos órgãos;
- antecipado por gasto excessivo de Fluido Vital: parece morte natural, mas os Espíritos nos falam em suicídio indireto ou inconsciente.

# Desencarne e Fluido Vital:

## 2. Quando o fluido vital não acaba:

- 2.1 Morte brusca: com idade para viver ainda mais. Aqui o aprendizado (prova ou expiação) é aceitar-se morto e assistir a vida terrena continuar para seus parentes, amigos e amores...
  - temos a assistência espiritual onde a Espiritualidade dispersa o fluido vital remanescente.



# Desencarne e Fluido Vital:

## 2. Quando o fluido vital não acaba:

- 2.2 Morte brusca por negligência no viver: por exemplo corridas, esportes radicais...
  - a dispersação do fluido vital remanescente pode acontecer ou não, vai depender do aprendizado da situação, cada caso é um caso.
  - suicídio indireto ou inconsciente.



# Desencarne e Fluido Vital: suicídio

## 2. Quando o fluido vital não acaba:

- 2.3 Morte brusca e antecipada pelo próprio Espírito: aqui o ser recebe assistência, mas não será dispersado o fluido vital.

O que acontece com o suicida?

3.5

## OLDE - 957. *Quais, em geral, com relação ao estado do Espírito, as consequências do suicídio?*

- “Muito diversas são as consequências do suicídio. Não há penas determinadas e, em todos os casos, correspondem sempre às causas que o produziram.
- Há, porém, uma consequência a que o suicida não pode escapar; é o desapontamento.
- *Mas, a sorte não é a mesma* para todos; depende das circunstâncias.
- Alguns expiam a falta imediatamente, outros em nova existência, que será pior do que aquela cujo curso interromperam.”

## OLDE - 957. *Quais, em geral, com relação ao estado do Espírito, as consequências do suicídio?*

- Alguns há, porém, comuns a todos os casos de morte violenta e que são a consequência da interrupção brusca da vida.
- Há, primeiro, a persistência mais prolongada e tenaz do laço que une o Espírito ao corpo, por estar quase sempre esse laço na plenitude da sua força no momento em que é partido, ao passo que, no caso de morte natural, ele se enfraquece gradualmente e muitas vezes se desfaz antes que a vida se haja extinguido completamente.



## OLDE - 957. *Quais, em geral, com relação ao estado do Espírito, as consequências do suicídio?*

- As consequências deste estado de coisas são o prolongamento da perturbação espiritual, seguindo-se à ilusão em que, durante mais ou menos tempo, o Espírito se conserva de que ainda pertence ao número dos vivos.
- A afinidade que permanece entre o Espírito e o corpo produz nalguns suicidas, uma espécie de repercussão do estado do corpo no Espírito, que, assim, a seu mau grado, sente os efeitos da decomposição, donde lhe resulta uma sensação cheia de angústias e de horror, estado esse que também pode durar pelo tempo que devia durar a vida que sofreu interrupção.



*OLDE - 957. Quais, em geral, com relação ao estado do Espírito, as consequências do suicídio?*

- Não é geral este efeito; mas, em caso algum, o suicida fica isento das consequências da sua falta de coragem e, cedo ou tarde, expia, de um modo ou de outro, a culpa em que incorreu.

# Consequências:

- O ser permanece no Plano Espiritual com as sensações orgânicas, podendo ficar vinculado ao corpo físico marcando a experiência para evitar que ele repita a ação.
- Relembra com certa frequência o momento da morte, as sensações e as dores. (outros veem o quadro)
- Será levado ao Vale dos Suicidas, um local, no plano espiritual, onde será cuidado até que o fluido vital se esgote.
- É um trabalho educativo e terapêutico.

O aprendizado é “Não faça de novo!”

Aprender a  
olhar a vida  
através do  
coração!





# Consequências em próxima vida:

- Reencarnações frustradas - “anseio de vida”.

(Religião dos Espíritos, Emmanuel, Cap. suicídio.)

- Distonias orgânicas correspondente à parte do corpo lesada e ao tipo de ação lesiva.

(O Pensamento de Emmanuel, Martins Peralva, Capítulo35.)

- Deplorável estado mental (psíquico-físico).

(Recordações da Mediunidade, Yvonne Pereira, pag. 187)

- Tendência quase inevitável no futuro.

(Ação e Reação, André Luiz, cap. 7 e 12.



O que fazer? Educação para o Autoamor!

3.5



Os tratamentos médico-psicológico e espírita são complementares e não excludentes!

Unindo-se as duas doutrinas - a da mente e a espiritual – muito mais fácil torna-se entender o doente e a doença, compreendendo-se que essa última somente existe por causa do primeiro ser delinquente.

(Manoel Philomeno de Miranda - *Transtornos Psiquiátricos e Obsessivos*  
- Introdução)

# Terapêutica espírita:

## 1. FLUIDOTERAPIA (PASSE, ÁGUA FLUIDIFICADA):

Deve ser aplicada regularmente ao enfermo, visando o seu equilíbrio energético, físico e espiritual.

## 2. REUNIÕES DE DESOBSESSÃO

Proporcionam o tratamento espiritual em profundidade do enfermo encarnado e do enfermo desencarnado, trazendo ao presente, por meio da comunicação mediúnica, as causas anteriores ou mais próximas da origem dos transtornos que atormentam o doente.

## 3. TRANSFORMAÇÃO MORAL DO ENFERMO (REFORMA ÍNTIMA)

A terapêutica espírita - a ser ministrada também nos estudos e no diálogo fraterno - deve conscientizar o enfermo na necessidade de melhorar-se, modificando as condutas que o tornam sujeito aos transtornos mentais e obsessivos. Deve, também, fornecer as orientações necessárias para dar suporte à essa transformação.

# Transformação moral?

- O cultivo da prece;
- A conversação edificante;
- O exercício da meditação e da reflexão;
- As ações nobres;
- O labor pelo próximo;

Fortalecem o homem com energias específicas, forrando-o das agressões físicas como espirituais, propiciatórias das distonias múltiplas, promotoras das doenças mentais e obsessivas que tanto infelicitam.

# Concluindo:

(O Evangelho Segundo o Espiritismo, Cap.5, itens 14-17 - O suicídio e a loucura.)

- 17 - O espírita tem, assim, vários motivos a contrapor à ideia do suicídio:
  - a *certeza de uma vida futura, em que, sabe-o ele, será tanto mais ditoso, quanto mais inditoso e resignado haja sido na Terra;*
  - a *certeza de que, abreviando seus dias, chega, precisamente, a resultado oposto ao que esperava; que se liberta de um mal, para incorrer num mal pior, mais longo e mais terrível;*
  - que se engana, imaginando que, com o matar-se, vai mais depressa para o céu;
  - que o suicídio é um obstáculo a que no outro mundo ele se reúna aos que foram objeto de suas afeições e aos quais esperava encontrar;
  - donde a consequência de que o suicídio, só lhe trazendo decepções, é contrário aos seus próprios interesses



A fatalidade existencial deixa de ser viver bem, que é uma das metas humanas, para bem viver, que é uma conquista pessoal intransferível, especial, que jamais se altera ou se perde, fomentando felicidade e trabalhando pela paz que todos almejam.

(Joanna de Ângelis - Vida, Desafios e Soluções - Cap. 6)

