

Verdade & Luz

"Nascer, morrer, renascer ainda e progredir sempre, tal é a lei." (Allan Kardec)

PUBLICAÇÃO MENSAL DA SOCIEDADE ESPÍRITA DE AUXÍLIO FRATERNIDADE

RUA HENRIQUE KOPF, 808 - BAIRRO TIARAJU - 98700-000 - IJUÍ - RS

ANO 15

MARÇO/2018

NÚMERO 177

Não ao aborto. Sabe porquê?

Conseqüência natural do instinto de conservação da vida é a procriação, traduzindo a sabedoria divina no que tange à perpetuação das espécies.

Mesmo nos animais inferiores, a maternidade se expressa como um dos mais vigorosos mecanismos da vida, trabalhando para a manutenção da prole.

Ressalvadas raras exceções, o animal dócil quando reproduz modifica-se, liberando a ferocidade que jaz latente quando as suas crias se encontram ameaçadas.

O egoísmo humano, porém, condescendendo com os preconceitos infelizes sempre que em desagrado, ergue a clava maldita e arroga-se o direito de destruir a vida.

Por mais se busquem argumentos, em vãs tentativas para justificar-se o aborto, todos

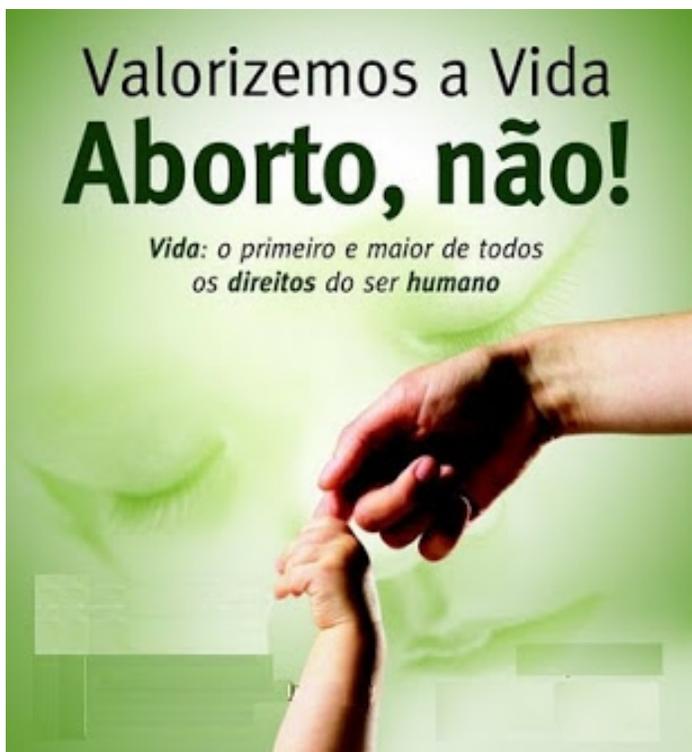
eles não escondem os estados mórbidos da personalidade humana: a revolta, a vingança, o campo aberto para as licenças morais. Sem qualquer compromisso ou responsabilidade.

O absurdo e a loucura chegam, neste momento, a clamorosas decisões de interromper a vida do feto somente porque os pais preferem que o filho seja portador de outra e não da sexualidade que exames sofisticados conseguem identificar em breve período de gestação entre os povos supercivilizados do planeta.

Não há qualquer dúvida, quanto aos "direitos da mulher sobre o seu corpo", mas, não quanto à vida que vige na intimidade da sua estrutura orgânica.

Afinal, o corpo a ninguém pertence, ou melhor, nada pertence a quem quer que seja, senão à Vida.

Os movimentos em favor da liberação do aborto, sob a alegação de que o mesmo é feito clandestinamente,



resultam em legalizar-se um crime para que outro equivalente não tenha curso.

Diz-se que, na clandestinidade, o óbito das gestantes que tombam por imprudência, em mãos incapazes e criminosas é muito grande e quando tal não ocorre, as conseqüências da técnica são dolorosas, gerando seqüelas ou dando origem a processos de enfermidades de longo curso.

A providência seria, portanto, a do esclarecimento da orientação e não do infanticídio covarde, interrompendo a vida em começo de alguém que não foi consultado quanto à gravidade do tentame e ao seu destino.

Ocorre, porém, na maioria dos casos de aborto que a expulsão do corpo em formação, de forma nenhuma interrompe as ligações Espírito-a-Espírito entre a futura mãe e o porvindouro filho.

Sem entender a ocorrência, ou percebendo-a em desespero, o ser

espiritual agarra-se às matrizes orgânicas e à força da persistência psíquica, sob frustração do insucesso termina por lesar a aparelhagem genital da mulher, dando gênese a doenças de etiologia mui complicada, favorecendo os múltiplos processos cancerígenos.

Outrossim, em estado de desespero, por sentir-se impedido de completar o ciclo da vida, o Espírito estabelece processos de obsessão que se complicam, culminando por alienar-se a mulher de consciência culpada, formando quadros depressivos e outros em que a loucura e o suicídio tornam-se portas de libertação men-tirosa.

Ninguém tem o direito de interromper uma vida humana em formação.

Diante da terapia para salvar a vida da mãe, é aceitável a interrupção do processo da vida fetal em se considerando a possibilidade de nova gestação ou o dever para com a vida já estabelecida, face à dúvida ante a vida em formação.

Quando qualquer crime seja tornado um comportamento legal, jamais se enquadrará nos processos morais das Leis Soberanas que sustentam o Universo em nome de Deus.

Diante do aborto em delineamento, procura pensar em termos de amor e o amor te dirá qual a melhor atitude a tomar em relação ao filhinho em formação, conforme os teus genitores fizeram contigo, permitindo-te renascer.

FRANCO, Divaldo Pereira. Alerta. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. LEAL.

PALESTRAS PÚBLICAS E ATENDIMENTO FRATERNO

Domingos: 19:30hs Segundas: 16hs Quartas: 19:30hs

Editorial

A Doutrina Espírita nos situa na condição de construtores da nossa própria evolução. Criados por Deus, recebemos Dele, todas as condições para aprender e desenvolver as aptidões necessárias ao enfrentamento das situações adversas e a percepção das alegrias que constituem momentos nos quais nos localizamos, hora num, hora noutro, sempre interagindo com os outros sujeitos, nossos irmãos. O livre arbítrio, a inteligência e o senso da razão nos permitem escolher e decidir. Conforme vamos avançando em maturidade espiritual, vamos fazendo escolhas cada vez mais coerentes com o objetivo de alcançar a felicidade e a perfeição relativas.

Assim também vamos nos responsabilizando pelos outros, procurando preservar a vida mesmo que em situações difíceis, como por exemplo a da gravidez indesejada ou iniciada em situações onde nossa conduta nos chama agora a assumir as consequências das escolhas, nos esforçando e buscando ajuda na Casa Espírita, através do Atendimento Fraternal, na Terapia do Passe e no esclarecimento nas palestras e no Grupo de Pais e Apoio às Gestantes. Em todas as situações, temos sempre a presença da misericórdia Divina e o amparo incondicional dos Benfeitores Espirituais, que nos auxiliam de forma especial nas situações mais difíceis. Sempre podemos buscar ajuda e a merecemos. Se estiveres precisando, procure uma Casa Espírita e converse com um recepcionista. Viver e deixar viver é sempre a melhor escolha.

EXPEDIENTE:

Verdade & Luz

Publicado pela
Área de Divulgação e
Comunicação Espírita da
SOCIEDADE ESPÍRITA DE
AUXÍLIO FRATERNIDADE

Jornalista Responsável:
MÁRCIA SARMENTO FERREIRA
DTR/RS 12.759

Rua Henrique Kopf, 808
Bairro Tiarajú - IJUÍ - RS
CNPJ 93.243.970/0001-07



O EVANGELHO SEGUNDO O ESPIRITISMO

A Lei de Amor

O amor resume a doutrina de Jesus inteira, visto que esse é o sentimento por excelência, e os sentimentos são os instintos elevados à altura do progresso feito. Em sua origem, o homem só tem instintos; quando mais avançado e corrompido, só tem sensações; quando instruído e depurado, tem sentimentos. E o ponto delicado do sentimento é o amor, não o amor no sentido vulgar do termo, mas esse sol interior que condensa e reúne em seu ardente foco todas as aspirações e todas as revelações sobre humanas. A lei de amor substitui a personalidade pela fusão dos seres; extingue as misérias sociais. Ditoso aquele que, ultrapassando a sua humanidade, ama com amplo amor os seus irmãos em sofrimento! Ditoso aquele que ama, pois não conhece a miséria da alma nem a do corpo. Tem ligeiros os pés e vive como que transportado, fora de si mesmo. Quando Jesus pronunciou a divina palavra — amor —, os povos sobressaltaram-se e os mártires, ébrios de esperança, desceram ao circo.

O Espiritismo a seu turno vem pronunciar uma segunda palavra do alfabeto divino. Estai atentos, pois que essa palavra ergue a lápide dos túmulos vazios, e a reencarnação, triunfando da morte, revela às criaturas deslumbradas o seu patrimônio intelectual. Já não é ao suplício que ela conduz o homem: condu-lo à conquista do seu ser, elevado e transfigurado. O sangue resgatou o Espírito e o Espírito tem hoje que resgatar da matéria o homem.

Disse eu que, em seus começos, o homem só instintos possuía. Mais próximo, portanto, ainda se acha do ponto de partida do que da meta, aquele em quem predominam os instintos. A fim de avançar para a meta, tem a criatura que vencer os instintos, em proveito dos sentimentos, isto é, que aperfeiçoar estes últimos, sufocando os germens latentes da matéria. Os instintos são a germinação e os embriões do sentimento; trazem consigo o progresso, como a glândula encerra em si o carvalho, e Amar o próximo como a si mesmo, os seres menos adiantados são os que, emergindo pouco a pouco de suas crisálidas, se conservam escravizados aos instintos. O Espírito precisa ser cultivado como um campo. Toda a riqueza futura depende do labor atual que vos granjeará muito mais do que bens terrenos: a elevação gloriosa. É então que, compreendendo a lei de amor que liga todos os seres, buscareis nela os gozos suavíssimos da alma, prelúdios das alegrias celestes. —Lázaro. (Paris, 1862.)



OBJETIVOS

- ✓ Divulgar a Doutrina Espírita
- ✓ Formar novos leitores
- ✓ Fornecer obras de qualidade por menor custo
- ✓ Auxiliar a sustentabilidade do movimento espírita

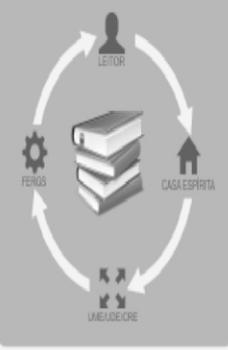
QUER SABER MAIS?

51 98400-3219
clubedolivro@fergs.org.br
www.fergs.org.br/clube-do-livro



BENEFÍCIOS

Geração de créditos em todas as etapas da cadeia do livro espírita.



Inscrições na Secretaria de sua Casa Espírita

"[...] o livro espírita, que é luz de hoje, amanhã e sempre"
Emmanuel

LEIA E ESTUDE AS OBRAS BÁSICAS





A água fluida

(Do livro Segue-me, pelo Espírito Emmanuel, Francisco Cândido Xavier).

“E qualquer que tiver dado só que seja um copo de água fria por ser meu discípulo, em verdade vos digo que, de modo algum, perderá o seu galardão”. Jesus (Mateus, 10:42)

Meu amigo, quando Jesus se referiu à benção do copo de água fria em seu nome, não apenas se reportava à compaixão rotineira que sacia a sede comum. Detinha-se o Mestre no exame de valores espirituais mais profundos.

Água é dos corpos o mais simples e receptivo da terra. É como que a base pura em que a medicação do Céu pode ser impressa através de recursos substanciais de assistência ao corpo e à alma, embora em processo invisível aos olhos mortais.

A prece intercessória e o pensamento de bondade representam irradiações de nossas melhores energias.

A criatura que ora ou medita exterioriza poderes, emanções e fluidos que, por enquanto, escapam à análise da inteligência vulgar e a linfa potável recebe a influência, de modo claro, condensando linhas de força magnética e princípios elétricos que aliviam e sustentam, ajudam e curam.

A fonte que procede do coração da Terra e a rogativa que flui no imo d'alma, quando se unem na difusão do bem, operam milagres.

O Espírito que se eleva na direção do céu é antena viva, captando potências da natureza superior, podendo distribuí-las em benefício de todos os que lhe seguem a marcha.

Ninguém existe órfão de semelhante amparo. Para auxiliar a outrem e a si mesmo, bastam a boa vontade e a confiança positiva.

Reconheçamos, pois, que o Mestre, quando se referiu à água simples, doada em nome da sua memória, reportava-se ao valor real da providência, em benefício da carne e do espírito, sempre que estacionem através de zonas enfermigas. Se desejas, portanto, o concurso dos Amigos Espirituais na solução de teus problemas orgânicos ou dos problemas de saúde e equilíbrio dos companheiros, coloca o teu recipiente de água cristalina à frente de tuas orações, espera e confia. O orvalho do Plano Divino magnetizará o líquido com raios de amor em forma de bênção e estarás, então, consagrando o sublime ensinamento do copo de água pura, abençoado nos Céus.

Dicas para melhor aproveitar as palestras

- 1) Chegue antes de começar a palestra;
- 2) Pode ler alguma mensagem edificante, enquanto aguarda o início;
- 3) Fique em silêncio. Evite conversações fúteis e menos nobres;
- 4) Guarde silêncio interior: serene os pensamentos e emoções para entrar em sintonia com os benfeitores espirituais;
- 5) A música ambiente auxilia a concentração;
- 6) Durante a palestra foque a sua atenção na mensagem transmitida, não permitindo que detalhes do ambiente, das pessoas ou de algum fato que ocorra desvie o seu interesse;
- 8) Se sentir sono, retome a concentração na palestra. Se precisar, levante-se em silêncio, beba água para despertar.

Em resumo, você foi até o Centro Espírita para ouvir a palestra, ouça-a com atenção e, após, medite sobre aquilo que mais lhe tocou o coração, pondo em prática os ensinamentos mais relevantes.

Educação no Lar

“Vós fazeis o que também vistes junto de vosso pai.” - Jesus. (JOÃO, capítulo 8, versículo 38.)

Preconiza-se na atualidade do mundo uma educação pela liberdade plena dos instintos do homem, olvidando-se, pouco a pouco, os antigos ensinamentos quanto à formação do caráter no lar; a coletividade, porém, cedo ou tarde, será compelida a reajustar seus propósitos.

Os pais humanos têm de ser os primeiros mentores da criatura. De sua missão amorosa decorre a organização do ambiente justo. Meios corrompidos significam maus pais entre os que, a peso de longos sacrifícios, conseguem manter na invigilância coletiva, a segurança possível contra a desordem ameaçadora. A tarefa doméstica nunca será uma válvula para gozos improdutivos porque constitui trabalho e cooperação com Deus. O homem ou a mulher que desejam ao mesmo tempo ser pais e gozadores da vida terrestre estão cegos e terminarão seus loucos esforços, espiritualmente falando, na vala comum da inutilidade.

Debalde se improvisarão sociólogos para substituir a educação no lar por sucedâneos abstrusos que envenenam a alma. Só um espírito que haja compreendido a paternidade de Deus, acima de tudo, consegue escapar à lei pela qual os filhos sempre imitarão os pais, ainda quando estes sejam perversos.

Ouçamos a palavra do Cristo e, se tendes filhos na Terra, guardai a declaração do Mestre como advertência.

XAVIER, Francisco Cândido. Caminho, Verdade e Vida. Pelo Espírito Emmanuel. 28.ed. Brasília: FEB, 2009. Capítulo 12.





A Geração nova

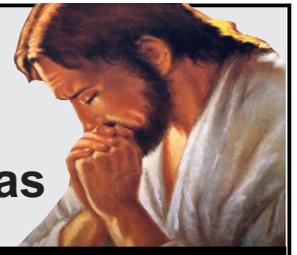
Fonte- Revista Reformador, fevereiro de 2018.

Para que os homens sejam felizes na Terra é preciso que somente a povoem Espíritos bons, encarnados e desencarnados, que só se dediquem ao bem. Havendo chegado o tempo, grande emigração se verifica neste momento entre os que a habitam: a dos que praticam o mal pelo mal, ainda não tocados pelo sentimento do bem, os quais, já não sendo dignos do planeta transformado, serão excluídos, visto que, se assim não fora, lhe ocasionariam de novo perturbação e confusão e constituiriam obstáculos ao progresso. Irão expiar o endurecimento de seus corações, uns em mundos inferiores, outros em raças terrestres ainda atrasadas, equivalentes a mundos inferiores, aos quais levarão os conhecimentos que hajam adquirido, tendo por missão fazê-las avançar. Serão substituídos por Espíritos melhores, que farão reinar em seu seio a justiça, a paz e a fraternidade. Cabendo-lhe fundar a era do progresso moral, a nova geração se distingue por inteligência e razão geralmente precoces, aliadas ao sentimento inato do bem e a crenças espiritualistas, o que constitui sinal indubitável de certo grau de adiantamento anterior. Não se comporá de Espíritos eminentemente superiores, mas dos que, já tendo progredido, se acham predispostos a assimilar todas as ideias progressistas e estejam aptos a secundar o movimento de regeneração.

A regeneração da humanidade não exige absolutamente a renovação integral dos Espíritos, basta uma modificação em suas disposições morais.



Preces Espíritas



Estrelas

Senhor: ante o céu estrelado, que nos revela a tua grandeza, deixa que nossos corações se unam à prece das coisas simples...

Concede-nos, Pai, a compaixão das árvores, a espontaneidade das flores, a fidelidade da erva tenra, a perseverança das águas que procuram o repouso nas profundezas, a serenidade do campo, a brandura do vento leve, a harmonia do outeiro, a música do vale, a confiança do inseto humilde, o Espírito de serviço da Terra benfazeja, para que não estejamos recebendo, em vão, Tuas dádivas, e para que o Teu Amor resplandeça no centro de nossas vidas, agora e sempre.

Assim seja!

EMMANUEL Livro: Antologia da Criança
Psicografia: Francisco Cândido Xavier

Sociedade Espírita de
Auxílio Fraternidade

"Nascer, morrer, renascer ainda e progredir sempre, tal é a lei." (Allan Kardec)

IEDE – Introdução ao Estudo da Doutrina Espírita

Os milagres e as predições

Serão 12 encontros de com uma hora de duração.

Início: 04/04/2018 – Término: 20/06/2018.

Toda quarta-feira, após a palestra pública das 19:30 horas.
As inscrições podem ser feitas na Secretaria junto ao Posto de livros da SEAF até o dia 04 de abril de 2018.



Batalha pela vida

Redação do Momento Espírita, com base em fato narrado pelo Dr. Alberto Almeida, na Conferência Brasil-Portugal, em 19 de março de 2000, em Salvador, BA.

Têm crescido, em todos os quadrantes da Terra, os movimentos pela ecologia.

No Brasil, em defesa das tartarugas existe o projeto Tamar. Para a preservação dos animais, o homem se tem esmerado.

Naturalmente por descobrir que, destruindo a vida animal, está decretando problemas graves para sua própria existência sobre a Terra.

O que causa estranheza é que esse mesmo homem decreta a morte do seu semelhante nas suas nascentes.

Estamos nos referindo aos movimentos pró-aborto que falam da destruição de vidas humanas como se não fossem coisa alguma.

São vozes que se unem para exigir a morte dos que, no ventre materno, têm descobertas suas deficiências na área física ou mental.

Esquecem de olhar ao seu redor tais criaturas, pois um dos cérebros mais privilegiados da atualidade é um deficiente físico que nada mais move senão a cabeça. Referimo-nos a Stephen Hawking.

Outros falam, no entanto, do abortamento dito sentimental. É quando a mãe é vítima de violência e engravida.

Fala-se em como ela poderá vir a amar o fruto daquele ato tão terrível. Diz-se que a visão do rebento sempre haverá de trazer à lembrança o ato agressivo pelo qual ela passou.

Contou-nos um amigo da área médica que foi procurado por uma jovem que passou por essa experiência traumática. Descobri-se grávida e desejava o abortamento.

Quis a Divindade que ela fosse ao consultório de um médico cristão, que lhe falou da bênção da vida, da sublimidade da maternidade.

Após algumas horas de uma boa conversa, ela se foi. Meses depois, ele recebeu uma correspondência. Abrindo o envelope, encontrou uma foto de um bebê lindo, saudável.

Atrás, em letra uniforme, bem desenhada, uma frase curta, mas extremamente significativa: "Obrigada por você ter contribuído para que esta foto pudesse existir."

Quatro anos depois, o médico recebeu em seu consultório a mãe e a criança. Porque a foto do bebê estivesse sobre a sua mesa, em um belo porta-retratos, a mãe disse ao filho que era ele, quando bebê.

O menino pegou a foto e olhou com atenção. Depois, se aproximou do médico e perguntou: Tio, me diga onde eu estou mais bonito? Ali, naquela foto ou aqui, ao vivo?

* * *

Em torno do aborto existe uma verdadeira indústria. Atualmente ela se encontra entre as maiores indústrias do mundo.

A jornada de nove meses realizada pelo bebê no útero materno é uma experiência psicoterapêutica para o Espírito que deseja renascer.

Por isso mesmo, a não ser nos casos em que a mãe corra risco de morte, a opção deve ser sempre pela vida.

Proclamemos a vida. Lutemos pela vida.

"Os amigos espirituais auxiliam aos companheiros encarnados na Terra, em toda parte e sempre. Sobretudo, com alicerces na inspiração e no concurso indireto. Serviço no bem do próximo, todavia, será para todos eles o veículo essencial. Contato fraterno por tomada de ligação." (Emmanuel)

PARTICIPE DO PROGRAMA



Várias vezes ao dia diga a si mesmo: **SOU SAUDÁVEL**

Semeie Amor



Doe um Livro Espírita para nossa Biblioteca

UMA CAMPANHA DA SOC. ESP. DE AUXÍLIO FRATERNIDADE

SOPÃO

Colabore doando **INGREDIENTES**. Ajude a levar carinho e alimento às comunidades carentes de nossa cidade.



Vamos dar as mãos!

PRINCIPAIS INGREDIENTES:

Massa - Arroz
Legumes



Seara de Ódio

Revista Reformador - Março de 2007

Não! Não te quero em meus braços! – dizia a jovem mãe, a quem a Lei do Senhor conferira a doce missão da maternidade, para o filho que lhe desabrochava do seio – não me furtarás a beleza! Significas trabalho, renúnciação, sofrimento... – Mãe, deixa-me viver!... – suplicava-lhe a criancinha no santuário da consciência – estamos juntos!

Dá-me a bênção do corpo! Devo lutar e regenerar-me.

Sorverei contigo a taça de suor e lágrimas, procurando redimir-me... Completar-nos-emos. Dá-me arrimo, dar-te-ei alegria. Serei o rebento de teu amor, tanto quanto serás para mim a árvore de luz, em cujos ramos tecerei o meu ninho de paz e de esperança...

– Não, não...

– Não me abandones!

– Expulsar-te-ei.

– Piedade, mãe! Não vês que procedemos de longe, alma com alma, coração a coração?

– Que importa o passado? Vejo em ti tão-somente o intruso, cuja presença não pedi.

– Esqueces-te, mãe, de que Deus nos reúne? Não me cerres a porta!...

– Sou mulher e sou livre. Sufocar-te-ei antes do berço...

– Compadece-te de mim!...

– Não posso. Sou mocidade e prazer, és perturbação e obstáculo.

– Ajuda-me!

– Auxiliar-te seria cortar em minha própria carne. Disputo a minha felicidade e a minha leveza feminino...

– Mãe, ampara-me! Procuo o serviço de minha restauração...

Dia a dia, renovava-se o diálogo sem palavras, até que, quando a criança tentava vir à luz, disse-lhe a mãezinha cega e infortunada, constringendo-a a beber o fel da frustração:

– Torna à sombra de onde vens! Morre! Morre!

– Mãe, mãe! Não me mates! Protege-me! Deixa-me viver...

– Nunca!

– Socorre-me!

– Não posso.

Duramente repellido, caiu o pobre filho nas trevas da revolta e, no anseio desesperado de preservar o corpo tenro, agarrou-se ao coração dela, que destrambelhou, à maneira de um relógio desconsertado...

Ambos, então, ao invés de continuarem na graça da vida, precipitaram-se no despenhadeiro da morte. Desprovidos do invólucro carnal, projetaram-se no Espaço, gritando acusações recíprocas.

Achavam-se, porém, imanados um ao outro, pelas cadeias magnéticas de pesados compromissos, arrastando-se por muito tempo, detestando-se e recriminando-se mutuamente...

Asementeira de crueldade atraía a seara de ódio.

E a seara de ódio lhes impunha nefasto desequilíbrio.

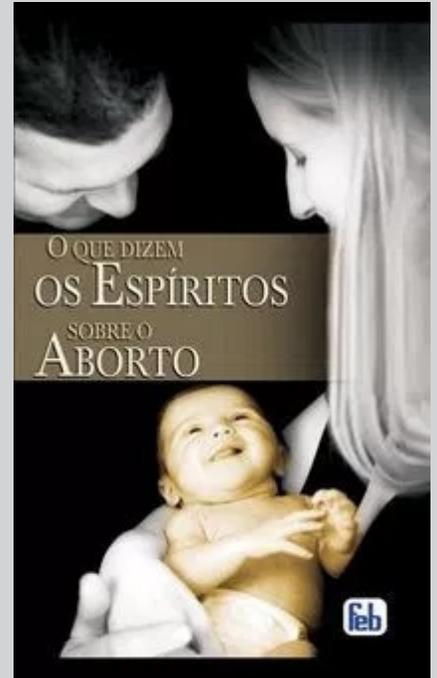
Anos e anos desdobraram-se, sombrios e inquietantes, para os dois, até que, um dia, caridoso Espírito de mulher recordou-se deles em preces de carinho e piedade, como a ofertar-lhes o próprio seio.

Ambos responderam, famintos de consolo e renovação, aceitando o generoso abrigo...

Envolvidos pela carícia maternal, repousaram enfim.

Brando sono pacificou-lhes a mente dolorida. Todavia, quando despertaram de novo na Terra, traziam o estigma do clamoroso débito em que se haviam reunido, reaparecendo, entre os homens, como duas almas apaixonadas pela carne, disputando o mesmo vaso físico no triste fenômeno de um corpo único, sustentando duas cabeças.

SUGESTÃO DE LEITURA



Conheça o que dizem os Espíritos sobre o Aborto. Não é uma apreciação teórica, mas um relato de experiências vividas de situações acontecidas que certamente vão ajudar o leitor a opinar e agir com segurança neste assunto tão delicado.

Jornalistas, políticos, artistas populares, médicos, mulheres de projeção na sociedade, são solicitados pela mídia a opinar, dar depoimento, tomar partido, pró ou contra sobre o direito da mulher de rejeitar o filho que foi gerado em seu ventre, ou seja, de abortá-lo.

De um ponto de vista distinto do homem e da mulher encarnados, os Espíritos dizem aqui como veem o aborto e como a ele reagem. Comentários de encarnados, com base na Doutrina dos Espíritos, e casos de clínicas médicas complementam esta análise aprofundada de uma prática que a tantos envolve e afeta.

“Nos casos relatados neste livro, o leitor deparará com as situações a que o aborto conduz.

(À venda em nosso Posto de Livros)

Acesse o nosso site e conheça mais sobre a **SOCIEDADE ESPÍRITA DE AUXÍLIO FRATERNIDADE**



www.auxiliofraternidade.com.br

Áreas da Família, Infância e Juventude - Mensagens - Artigos - Informativo Mensal

Corresponda-se conosco! Esclareça suas dúvidas.

E-mails: auxfrat@gmail.com ou seaf.ijui@fergs.org.br

Também estamos no **Facebook**. Curta nossa página!