

# LAR ESPÍRITA VINHA DE LUZ

INFORMATIVO - JUNHO 2023

# VINHA DE LUZ

Fora da caridade não há salvação

*Debalde censurará, você o espinheiro. Remova-o com bondade.*

## Mediunidade e Imperfeição



Reunião pública de 10-6-60 Questão n° 220 - §§ 12.º, 13.º e 14.º

Repara quantas vezes necessitas de perdão e de auxílio.

Erraste na oficina em que dignificas o próprio nome, mas não vacilas em pedir novas oportunidades de serviço e de confiança.

Deves quantia importante e não podes pagar no momento certo; contudo, não hesitas rogar o benefício da moratória.

Sofres com as faltas do filho que a vida te confiou; no entanto, esperas regenerá-lo em novas experiências.

Amas profundamente alguém que o vício ainda ensombra; entretanto, não temes avalizar-lhe os compromissos de reajuste.

Encontrarás, porém, aqueles que não sofreram bastante para escusar as deficiências alheias, habitualmente empoleirados nas altas janelas das torres de marfim

a que se acolhem para contar as feridas dos que passam na rua da provação.

Exigem que os outros sejam modelos completos de heroísmo e grandeza moral, mas não se dispõem a minorar-lhes o fardo de aflições que transportam.

Acusam a Terra como sendo um presídio de chagas, mas comem-lhe o pão, inicialmente

elaborado no trato de lama que a enxada disciplinou.

Julgam encontrar em cada irmão do caminho um criminoso potencial; contudo, não examinam a si mesmos a fim de ver até que ponto hão sido resistentes às tentações.

Se tens a consciência desperta, perante as necessidades da própria alma, entenderás facilmente que a mediunidade é recurso de trabalho como qualquer outro que se destine à edificação.

Por enquanto, no mundo, não há médiuns perfeitos como não existem criaturas humanas perfeitas.

Cada instrumento medianímico, tanto quanto cada pessoa terrestre, carrega consigo determinadas provas e problemas determinados.

A mediunidade é ensejo de serviço e aprimoramento, resgate e solução.

(Emmanuel in Seara dos Médiuns, psicografia Francisco C. Xavier – FEB 2ª edição 1973)

## Trecho de O Livro dos Médiuns a que Emmanuel se refere

Item 220 – A faculdade mediúnica está sujeita a intermitências e a suspensões momentâneas, tanto para as manifestações físicas, quanto para a escrita. – Respostas dos Espíritos:

12. Com que fim a Providência dotou certas pessoas de mediunidade, de uma maneira especial?

- É uma missão de que as encarregou e de que elas se sentem felizes: são intérpretes entre os Espíritos e os homens.

13. Mas há médiuns que só empregam a sua faculdade com má vontade.

- São médiuns imperfeitos. Não sabem o valor da graça que lhes foi concedida.

14. Se é uma missão, por que não se apresenta como privilégio dos homens de bem, sendo dada a pessoas que não merecem nenhuma consideração e que podem abusar dela?

- Precisamente porque essas pessoas necessitam dela para se aperfeiçoarem, e para que tenham a possibilidade de receber bons ensinamentos. Se não a aproveitarem, sofrerão as consequências. Jesus não falava de preferência aos pecadores, dizendo que é preciso dar aos que não têm?

(O Livro dos Médiuns, capítulo XVII – Formação dos Médiuns  
- Tradução J. Herculano .Pires, LAKE 29ª edição 2014)



## Do racional e do misterioso nos princípios doutrinários

*Posição atual do homem em face do universo - O mistério como "aquilo que ainda não foi explicado" - Evolução da mente humana*

Quando tratamos do Espiritismo como religião racional, capaz de atender ao anseio de esclarecimento dos problemas espirituais, de acordo com as tendências do homem moderno em todos os campos do conhecimento, não queremos dizer que o Espiritismo desvende todos os mistérios. A natureza racional da doutrina constitui apenas uma direção do pensamento. Seria demasiada ingenuidade supor alguém, nesta fase da evolução humana, que alguma doutrina pudesse "explicar tudo". O Espiritismo não tem essa pretensão. O que ele pretende é apenas mostrar que tudo pode ser conhecido e explicado, na proporção em que o homem evolui, e que os mistérios de hoje serão desvendados amanhã.

É curioso como as afirmações mais puras, mais livres de segundas intenções, acabam servindo de motivo para combate ao Espiritismo. Se, de um lado, dizemos que no Espiritismo não há mistérios, surgem adversários acusando a doutrina de simplista. Se, de outro lado, dizemos que o Espiritismo não pode explicar tudo, surgem os que nos acusam de simplismo de outra natureza, por incapacidade filosófica. Mas a verdade é a verdade, e não podemos fazer o papel do homem que acabou carregando o burro que lhe servia de montaria. A verdade, neste caso, é uma só. Os que não quiserem vê-la fecharão os olhos, e ao pior cego nada se pode mostrar, - mas os que desejarem compreendê-la, facilmente a verão. A verdade é que o Espiritismo é uma doutrina racional, que procura o esclarecimento de todos os problemas em termos de razão, mas não considera o homem suficientemente evoluído para saber tudo.

Quando dizemos que não há mistérios no Espiritismo, não queremos dizer que não haja mistérios no mundo. Realmente, o Espiritismo procura explicar o universo através da razão humana, de maneira compreensível. Mas há coisas que estão além da razão, como, por exemplo, o problema do início das coisas. Os próprios Espíritos, interpelados a respeito, responderam a Kardec que não estavam em

condições de esclarecer o problema. Não obstante, adiantaram: "O véu se levanta para o homem à medida que ele se depura; mas, para compreender certas coisas, faltam-lhe faculdades que ele ainda não possui." Quando Kardec pergunta: "Pode o homem compreender a natureza íntima de Deus?", os Espíritos lhe respondem: "Não; falta-lhe um sentido para isso."

Bastariam esses exemplos, tirados de "O Livro dos Espíritos", obra fundamental do Espiritismo, para vermos que a doutrina não tem a pretensão de explicar tudo, de tudo esclarecer. Podemos dizer que ela explica o que é possível explicar, no estado atual da evolução humana. Há doutrinas que se apresentam como explicações gerais e completas do universo e da vida, socorrendo-se do conceito de "mistério" para entrar no terreno do inexplicável. O Espiritismo declara que o mistério não é mais do que aquilo que ainda não podemos compreender. Assim, antes da explicação espírita, a morte era um mistério, mas hoje, ao menos para os espíritas, já não mais existe "o mistério da morte".

A doutrina espírita é essencialmente evolucionista. Esta a sua natureza essencial. O homem, como dizia sir Oliver Lodge, não é para ela uma criatura acabada, mas em desenvolvimento, em formação. Atualmente, o homem não pode perceber certas coisas, que estão acima do poder da sua inteligência. Mas, com o tempo, a evolução completará a sua obra, e o homem as compreenderá. Justamente por isso, o Espiritismo condena a exploração do mistério, no tocante às coisas espirituais. Não convém cercar o homem de mistérios, pois ele se tornará presa fácil de espertalhões nada misteriosos, e o que é pior, renunciará até mesmo a compreender o compreensível. O Espiritismo prefere mostrar ao homem a sua potencialidade infinita, no terreno da razão e da inteligência, da compreensão progressiva das coisas.

(J. Herculano Pires in O Infinito e o Finito – 1ª edição Editora Espírita Correio Fraternal, 1983)

## Prece

Quase todos os eventos espíritas iniciam e terminam com uma oração o que, para alguns, é sinal de excesso de religiosismo com o cumprimento de um simples ritual. Embora observe-se, às vezes, exageros neste sentido, tanto na frequência como na forma, tal se dá justamente por desconhecimento do que ela seja, de seus resultados e principalmente das recomendações dos Espíritos e de Kardec a

respeito. A prece é, ou deve ser, uma invocação pelo pensamento ou verbalizada, mas especialmente envolvida em sentimento profundo de ligação e apelo com o Criador, seja dirigindo-se diretamente a Ele ou através da intermediação daqueles que O auxiliam na administração do universo.

O mecanismo da prece entende-se pelos processos telepáticos. É a transmissão do pensamento entre os seres sem o concurso dos órgãos dos sentidos, servindo-se para tal da energia cósmica universal como veículo da mensagem. Não há qualquer restrição para ela quanto a momento ou local e pode ser endereçada a encarnados ou desencarnados. Com a velocidade praticamente instantânea do pensamento, nosso pedido, agradecimento ou louvor alcançará o ser a quem nos dirigimos onde quer que se encontre.

A oração, acima de tudo, deve ser uma conversa com o interlocutor, mesmo que este seja Deus. Jesus recomendava o recolhimento no silêncio do quarto de nossa intimidade e alertava para a inutilidade do palavreiro excessivo. A prece deve ser concisa, clara e da mais pura simplicidade. Através dela devemos buscar uma comunhão com o Pai, interagirmos com Ele para o sentirmos dentro de nós ao mesmo tempo que estaremos totalmente envolvidos por Ele.

A prece não tem a faculdade de mudar nosso destino, exceto dentro de um círculo mais ou menos estreito de ação permitida pela liberdade individual, proporcional ao nosso grau de desenvolvimento moral e intelectual, porém ajuda-nos a suportar o sofrimento e contornar as dificuldades, levantando-nos o ânimo, amenizando o impacto físico, emocional e moral das vicissitudes. Deus e os bons Espíritos diante do nosso apelo não vêm simplesmente retirar a pedra do nosso caminho, mas alimentam-nos de forças para que o façamos por vontade e mérito próprio.

Outro aspecto importante da prece é servir de vacina moral contra as interferências de Espíritos pouco evoluídos nos chamados processos obsessivos (ver obsessão). Pensando e vivificando o Bem, tecemos em torno uma carapaça energética intransponível às companhias indesejáveis que poderiam nos causar perturbações diversas e induzir a condutas inadequadas. Daí o acerto da recomendação do Cristo para o vigiar e orar.

Também não devemos esperar que nossas preces sempre sejam atendidas, pois que muitas vezes sequer sabemos pedir, reclamando resultados e benesses que não merecemos ou até nos causariam infelicidade a médio ou longo prazo. Mesmo uma dor ou algo justo deve



esperar o tempo de maturação para que se esgote o efeito liberatório da causa que lhe deu origem ou, segundo caso, surja com oportunidade e benefício real.

Se a oração está longe de ser uma muleta psicológica, como muitos cépticos pretendem, também temos que aceitar estes limites impostos pela natureza e pelas leis de Deus que a instituiu, como um poderoso meio de convivência com os entes mais elevados espiritualmente e não como fórmula mágica de resolução de todos os problemas que cabem ao homem solucionar pelo trabalho e uso de sua inteligência. Aliás, isto é válido, já o dissemos, para o passe.

Entretanto algumas pesquisas científicas revelam um efeito surpreendente da fé secundada pela prece, cultivo de bons pensamentos, meditação e outras técnicas de controle mental, bem como pela educação dos sentimentos. Uma pesquisa na Índia, em 1997, verificou que quem orava regularmente tinha 70 menos chance de sofrer de doenças coronarianas. Outro estudo nos Estados Unidos entre 1987 e 1995, determinou uma diferença de expectativa de vida de até sete anos entre quem nunca vai a um templo e quem vai mais de uma vez por semana. O Dartmouth Medical School estudou 232 pacientes em 1995 e descobriu que a recuperação pós-operatória nas cirurgias cardíacas era três vezes maior nas pessoas religiosas <sup>11</sup> Também estas sofrem menos com problemas de depressão, hipertensão, estresse, enfermidades cardiovasculares insônia e têm fortalecido o sistema imunológico.

O poeta latino Juvenal, no início da era cristã, conhecido pela afirmação de que devemos ter mens sana in corpore sano, na verdade ia além ao dizer que "deve-se rezar para ter a mente sã em corpo sã" <sup>12</sup> Os efeitos positivos da oração são tão evidentes que Alexis Carrel, Nobel de Medicina em 1912, afirmou que "ela é uma força tão real como a gravidade terrestre e sua influência sobre o corpo é tão perceptível como o das glândulas endócrinas", Mas, avisa: " ... não adianta orar pela manhã e viver como um bárbaro . o resto do dia" <sup>13</sup>.

#### BIBLIOGRAFIA

A Prece - Allan Kardec - FEB;  
A Prece Segundo os Espíritos - Washington L. N. Fernandes - Leal;  
A Luz da Oração - Francisco Cândido Xavier / Diversos - O Clarim;  
A Prece Segundo o Evangelho - Allan Kardec - FEB;  
Entre a Terra e o Céu - Francisco C. Xavier/ André Luiz - FEB.

#### REFERENCIAS

11 - AME - BR - Saúde e Espiritismo - 1ª edição 1998  
12 - Revista Veja nº 1811, editora ABRIL, 16/07/2003  
13 - Jornal Folha Espírita nº 304 - julho 1999  
(Wilson Czarski in Espiritismo Uma visão Panorâmica, - Casa Editora O Clarim - 1ª edição - 2006)

## O Mal do Medo

*Problema de fisiologia, dirigido ao Espírito de São Luis, na Sociedade de Estudos Espíritos, na sessão do dia 14 de setembro de 1858.*

Lemos no "Moniteur" de 26 de novembro de 1857:

"Comunicam-nos o fato que se segue e que vem confirmar as observações feitas sobre a influência do medo.

"Ontem o Dr. F. voltou para casa depois de ter feito algumas visitas aos seus doentes. Numa destas haviam-lhe dado uma garrafa de excelente rum, importado diretamente da Jamaica. O Médico esqueceu no carro a garrafa preciosa. Lembrando-se um pouco tarde, foi procurá-la e declarou ao chefe do estacionamento que havia deixado numa das carruagens uma garrafa de um veneno muito violento e o aconselhou a prevenir aos cocheiros que tivessem o maior cuidado em não fazer uso daquele líquido mortal.

"Apenas o Dr. F. chegava ao seu apartamento e vinham chamá-lo a toda pressa, pois três cocheiros do vizinho estacionamento sofriam dores horríveis nas entranhas. Foi com muita dificuldade que os convenceu de que tinham bebido excelente rum e que sua indelicadeza não poderia ter tido mais graves consequências que aquele castigo imediato aplicado aos culpados."

1. - São Luís poderia dar-nos uma explicação fisiológica desta transformação das propriedades de uma substância inofensiva? Sabemos que, pela ação magnética, pode ocorrer tal transformação: mas no caso vertente não houve emissão de fluido magnético: agiu apenas a imaginação e não a vontade.

- Vosso raciocínio é muito justo em relação à imaginação. Mas os Espíritos malévolos, que induziram aqueles homens a cometer um ato indelicado, fazem passar no sangue, na matéria um arrepio de medo, que bem poderíeis chamar de arrepio magnético; este distende os nervos e produz um frio em certas regiões do corpo. Bem sabeis que todo frio na região abdominal pode produzir cólicas. É, pois, um meio de punição que diverte os Espíritos que fizeram cometer o furto, ao mesmo tempo que os faz rir a custa daqueles a quem fizeram pecar. Em todo caso não seria verificada a morte: é simples lição para os culpados e divertimento para Espíritos levianos. Assim procedem sempre que se lhes oferece uma oportunidade, que até procuram, para sua satisfação. Podemos evitar isto - e falo para vós, - elevando-nos para Deus por pensamentos menos materiais que os que ocupavam o espírito daqueles homens. Os Espíritos malévolos gostam de se divertir. Cuidado com eles. Aquele



que julga dizer uma frase agradável às pessoas que o cercam e que diverte uma sociedade com piadas e atos, por vezes se engana e mesmo muitas vezes, quando pensa que tudo isso vem de si próprio. Os Espíritos levianos, que o cercam, com ele de tal modo se identificam, que pouco a pouco o enganam a respeito de seus pensamentos, enganando também àqueles que o escutam. Neste caso pensais estar tratando com um homem de espírito, que não passa de um ignorante. Descei em vós mesmos e julgai minhas palavras. Nem por isso são os Espíritos superiores inimigos da alegria: por vezes gostam de rir para se vos tornarem agradáveis. Mas cada coisa tem o seu momento oportuno.

Observação: Dizendo que no caso vertente não havia emissão de fluido talvez não fossemos muito exatos. Aqui aventuramos uma suposição. Como o dissemos, sabe-se que transformações das propriedades da matéria se podem operar sob a ação do fluido magnético, dirigido pelo pensamento. Ora, não é possível admitir que pelo pensamento do médico, que queria fazer crer na existência de um tóxico e dar aos ladrões as angústias do envenenamento, tivesse havido à distância uma espécie de magnetização do líquido que, assim, teria adquirido novas propriedades, cuja ação teria sido corroborada pelo estado moral dos indivíduos, a quem o medo tornara impressionáveis? Esta teoria não destruiria a de São Luís sobre a intervenção dos Espíritos levianos em semelhantes circunstâncias. Sabemos que os Espíritos agem fisicamente por meios físicos; podem, pois, a fim de realizar certos desígnios, servir-se daqueles que eles mesmos provocam e que nós lhes fornecemos inadvertidamente.

(Texto originalmente publicado na Revista Espírita de Outubro de 1858 e transcrito pela União Espírita da Bélgica no livro A Obsessão, e traduzido por Wallace Leal V. Rodrigues, editado pela Editora O Clarim, Matão - SP - 5ª edição - 1986)



# A TODOS OS FREQUENTADORES

A direção do Lar manteve, graças à colaboração de todos os frequentadores, seus compromissos financeiros, comerciais e fiscais, absolutamente em dia, colaboração essa a que a Direção da casa agradece. Conseguiu-se também, durante o período mais crítico da pandemia, a assistência às famílias que buscaram o socorro material – alimentos e roupas – com todos os devidos cuidados com respeito à saúde de cada pessoa. Graças à colaboração de todos vocês, frequentadores da casa, e com a bênção de Deus, estamos hoje com todas as atividades já reimplantadas, em pleno funcionamento. Reiteramos aqui que a colaboração de vocês, frequentadores, é essencial às nossas atividades, e os convidamos a delas participarem, para a paz interior de cada uma de nós. Colocamos abaixo, a título de lembrete, os dados para a colaboração financeira. A DIREÇÃO

Banco Itaú (341)  
Agência – 0026  
Conta corrente – 03995.8  
Lar Espírita Vinha de Luz  
CNPJ – 50.977.636/0001-66  
CÓDIGO PIX—50977636000166

## LIVRO DO MÊS

A vida é bênção divina que propicia a conexão entre os seres na grande teia regida pelo Criador. Em coletividade, com múltiplos desafios em família, promove e impulsiona as conquistas da plenitude e da paz. Este trabalho apresenta textos construídos por mãos abnegadas no serviço do bem, que trazem o aprofundamento de estudos e reflexões sobre temáticas voltadas à família e seus desafios em tempos de regeneração, incentivando a compreensão ampliada e convivências fraternas, que se iniciam no instituto sagrado do lar e se ampliam em movimentos de paz e união ensejados por Jesus.  
(Fonte: Candeia.com)



O livro espírita traz a cada um de seus leitores, conforto e consolação diante das atribulações da vida. Indicamos aqui, livros que nos esclareçam, confortem, e ajudem nossos corações e mentes a encontrarem o consolo necessário diante das tribulações que o mundo nos mostra diariamente. Todos necessitam do estudo direto dos livros de Kardec. Nossa fé será sedimentada no conhecimento efetivo das coisas do Espírito. Essa leitura deve ser feita diariamente. Apenas por pouco mais de meia hora. Mas todos os dias.

## SEGUNDA-FEIRA

- 19h15 • Vibração/Passé à distância - a pedidos -
- 19h30 • Estudo do Evangelho - presencial e on-line 14h30 - presencial
- 19h55 • Passé individual - apoio da equipe técnica -
- 20h00 • Evangelização Crianças - a partir de 5 anos - Adolescentes - a partir de 12 anos -
- 20h20 • Estudo do livro 'O Livro dos Médiuns' - presencial e on-line Youtube - (Dráuzio)
- 20h25 • Estudo do livro 'Obreiros da Vida Eterna' - presencial e on-line Instagram (Fernando)



## TERÇA-FEIRA,

- 20h00 • Live das Parábolas e outros temas - exclusivo no Youtube / acompanhe as divulgações

## QUARTA-FEIRA

- 19h30 • Tratamento espiritual / conversa fraterna
- 20h00 • Estudo das obras básicas - Evangelho e Livro dos Espíritos -
- 20h55 • Passé individual - apoio da equipe técnica -

## QUINTA-FEIRA

- 20h15 • - Eventualmente - Live e Cursos on-line - exclusivo no Youtube

## SEXTA-FEIRA

- 20h00 • Estudo das obras básicas ( Evangelho e Livro dos Espíritos)
- 20h50 • Passé individual - apoio da equipe técnica -

   @vinhadeluzjundiai

Informativo mensal do LAR ESPÍRITA VINHA DE LUZ  
Rua Frei Itaparica, 33 Ponte São João, Jundiá, SP., telefone (11)4587.5357.  
acesse nossas redes sociais: [www.vinhadeluzjundiai.org.br](http://www.vinhadeluzjundiai.org.br)  
fale conosco - [contato@vinhadeluzjundiai.org.br](mailto:contato@vinhadeluzjundiai.org.br)





# Anote



**DELI-  
CIOSO**

Está com vontade de saborear nossos pães caseiros? Nossas delícias já estão disponíveis toda segunda-feira!

pão da casa



Estudo completo do Livro de Respostas

Comer aqui Nem por quê

Visite nosso **CANAL**

Acesso a playlist do Estudo

#em  
indicó



**clica aqui**

Agora você pode ter na palma das mãos, todas as informações sobre o que acontece no Lar Espírita Vinha de Luz

**Salve nosso contato e peça acesso ao grupo**

**(11) 4587. 5357**



**Pizza** beneficente

convites disponíveis até 07.Junho

**45,00** PRÉ-ASSADA PARA VIAGEM

**10.Junho** retirar entre 18h e 20h

a moda • calabresa • marguerita

Participe desse evento delicioso e colabore com nossas atividades assistenciais.

**GARANTA JÁ O SEU CONVITE**



R. Frei



## ESTUDO DA DOCTRINA ESPÍRITA

começando *por* mais  
uma obra

[clique e assista no  
Youtube](#)



Segunda-feira - 20h20min  
presencial e on-line no Youtube

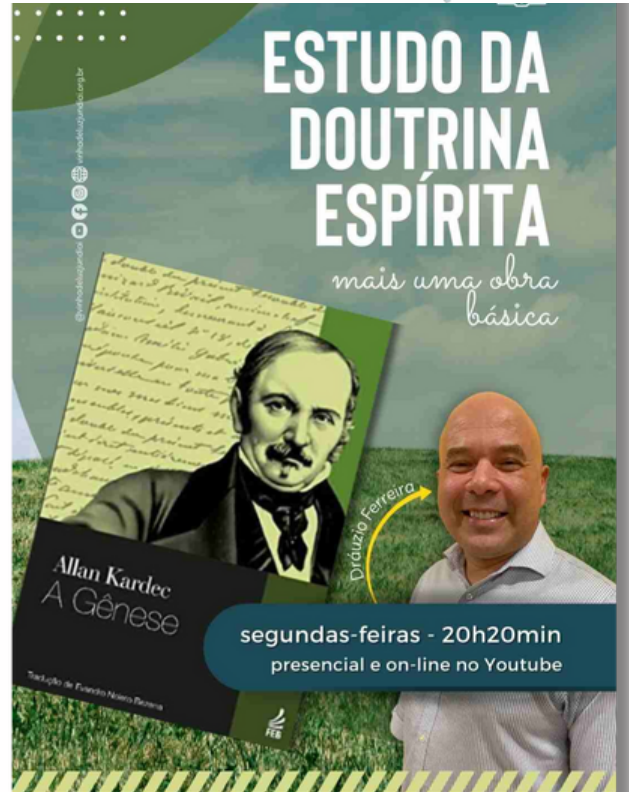


## ESTUDO

Testemunha de diversos atendimentos realizados no plano superior, o Espírito André Luiz aborda os motivos de desequilíbrio mental e as consequências a que podem ser submetidos os irmãos imersos na loucura. Suicídio, aborto, epilepsia, mongolismo, alienação mental, desequilíbrios do sexo, esquizofrenia e psicose são alguns dos temas analisados sob a luz da psiquiatria e da Doutrina Espírita, destacando a importância do socorro prestado pelos trabalhadores espirituais aos amigos enfermos e necessitados. Apresentando tratamentos da alma e informações sobre a comunicação entre encarnados e desencarnados — especialmente durante o repouso do corpo físico —, o autor espiritual busca estudar a complexidade da mente humana e suas inclinações, sejam elas felizes ou infelizes.

(fonte [www.febeditora.com.br](http://www.febeditora.com.br))

Segunda



segundas-feiras - 20h20min  
presencial e on-line no Youtube

[clique e assista no  
Youtube](#)



## ESTUDO

Obra que compõe a Codificação Espírita, A Gênese, os milagres e as predições segundo o Espiritismo tem como base a imutabilidade das Leis divinas em dezoito capítulos, divididos em três partes distintas. A primeira parte analisa a origem da Terra e as gêneses orgânica, espiritual e mosaica, de forma lógica e racional, deixando de lado as interpretações misteriosas e as fantasias pueris sobre a criação do mundo. A segunda parte aborda a questão dos "milagres" de Jesus, explicando a natureza dos fluidos e os fatos extraordinários contidos no Evangelho. A terceira parte enfoca as predições do Evangelho, os sinais dos tempos e a geração nova, concitando os homens à prática da justiça, da paz e da fraternidade, abrindo assim uma Nova Era para a regeneração da humanidade.

(fonte [www.amazon.com](http://www.amazon.com))

# Vem aí

@vinhadeluzjundiai     vinhadeluzjundiai.org.br

Você **AINDA** não recebe nossos vídeos em primeira mão?

*Come aqui*  *Nem ver!*

**Inscriva-se já** 



@vinhadeluzjundiai     vinhadeluzjundiai.org.br

*Come aqui* *Nem ver!*

[www.vinhadeluzjundiai.org.br](http://www.vinhadeluzjundiai.org.br) 



**acesse aqui**



Lucas Coraine 

 toda  
terça-feira  
 20h00

estudo da obra **Sermão da Montanha**

Lucas Coraine conduz o estudo da importantíssima obra repleta de ensinamentos e lições do Mestre Jesus que podem ser aplicados no nosso dia-a-dia.

Nosso site está sempre atualizado!  
Você consegue acessar a agenda, eventos, história, artigos, cursos, lives, e-books e muito mais.

## JuñHô

Já anota pra lembrar!  
Aproveita e compartilha com outras pessoas.