

Trabalho. Sustento para o corpo sem sofrimento para a alma

P. 2

Somos o mármore da obra de Deus P. 7
Campanha Mundial do Evangelho em Casa P. 10
Comunicação não violenta, o caminho P. 11
O exemplo da Dona Cida do Pênfigo P. 13

O cuidado paliativo na atenção à saúde P. 8

A semeadura é livre; a colheita, obrigatória P. 14

ATUALIDADE

Cláudia Santos

O custo do estresse no ambiente de trabalho

Um estagiário do banco Merrill Lynch de 21 anos desmaiou e morreu em Londres depois de trabalhar 72 horas seguidas. Um funcionário de 56 anos morreu de ataque cardíaco três semanas depois de a gigante do aço ArcelorMittal fechar uma de suas fábricas. Teria sido o choque de perder o emprego depois de tanto tempo, de acordo com parentes. Esses são alguns dos casos citados por Jeffrey Pfeffer, professor de Comportamento Organizacional na Escola de Pós-Graduação em Negócios da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, em artigo publicado em outubro na BBC Future, e que mostram que, apesar de extremos, esses casos são sintomas de um problema cada vez mais comum: a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho contabiliza que mais da metade dos 550 milhões de dias de trabalho perdidos anualmente devido a faltas “está relacionada ao estresse”.

Em 2015, uma análise feita com base em quase 300 estudos constatou, segundo Pfeffer, que práticas nocivas no local de trabalho elevavam a mortalidade, assim como o fumo passivo, por exemplo. Tais práticas incluem as longas jornadas de trabalho, conflitos entre trabalho e família, ausência de jornadas regulares ou previsíveis, entre outras.

De acordo com o professor, não há dúvida de que o local de trabalho vem deixando as pessoas doentes e causando

até mesmo mortes – e isso é motivo de preocupação. Com o aumento dos custos de saúde em todo o mundo, nossa “segunda casa” tornou-se um importante problema de saúde pública. “Seu chefe tem papel mais importante em sua saúde do que seu médico de família”, disse Bob Chapman, CEO da empresa de tecnolo-

“Seu chefe tem papel mais importante em sua saúde do que seu médico de família”

(Bob Chapman, CEO da Barry-Wehmiller)

gia Barry-Wehmiller, citado no artigo. “Inúmeras pesquisas mostram que o local de trabalho é uma das principais causas de estresse”, declarou Pfeffer.

Práticas de gestão ineficientes

Um artigo do qual o professor foi coautor em uma importante revista especializada indica que práticas de gestão ineficientes causam 120 mil mortes anualmente nos EUA. Isso tornaria o local de trabalho a quinta principal causa de morte nos Estados Unidos, à frente da doença renal ou do mal de Alzheimer. No Reino Unido, segundo dados oficiais, 12,5 milhões de dias úteis foram perdidos devido a estresse, depressão ou ansiedade relacionados ao trabalho no biênio 2016-2017.

Pfeffer, que é autor do livro *Dying for a Paycheck: How Modern Management Harms Employee Health and Company Performance – and What We Can Do About It* (*Morrendo por um Contracheque: Como a Gestão Moderna Prejudica a Saúde dos Funcionários e o Desempenho da Empresa – E o Que Podemos Fazer Sobre Isso*, em tradução livre), afirma que é preciso lembrar ainda que práticas de trabalho prejudiciais aos funcionários também são nocivas às empresas. “As longas jornadas de trabalho afetam negativamente os índices de produtividade. Cortes ou demissões não melhoram o desempenho organizacional e, muitas vezes,



levam ao êxodo dos melhores funcionários. Além disso, por causa de custos diretos, como indenizações, e custos indiretos, como perder pessoas com fortes relacionamentos com clientes, pode não haver, na verdade, economia de recursos”, explicou.

O professor completa: “Durante décadas, pesquisas mostraram que dar às pessoas maior controle sobre como e quando fazem seu trabalho aumentam a motivação e o engajamento. Não surpreende que funcionários estressados estejam mais propensos a se demitir – e a alta rotatividade sai caro. Estudos vêm demonstrando o que parece ser óbvio: empregados doentes e estressados não são mais produtivos ou produtivos em seu trabalho quanto aqueles mais saudáveis.”

Cenário pessimista

Os indicadores mostram, segundo Pfeffer, um cenário pessimista. “Cortes de empre-

gos, que costumavam ocorrer apenas em tempos econômicos difíceis, agora são rotineiros. A chamada ‘gig economy’, baseada no trabalho temporário e feito por freelancers, faz com que estes sejam tempos de maior insegurança econômica, já que muita gente não consegue saber qual será sua renda daqui a uma semana. A tecnologia que permite flexibilizar o número de funcionários faz com que os salários sejam cada vez mais variáveis e que as pessoas enfrentem restrições para conciliar o trabalho com a família e as tarefas domésticas. Também houve uma mudança importante na gestão das empresas. Nos anos 50 e 60, CEOs equilibravam-se entre interesses de acionistas, clientes, funcionários e comunidade – o chamado ‘capitalismo consciente’. Agora, contudo, os interesses dos acionistas falam mais alto. Poucos líderes parecem entender que, quando as pes-

soas trabalham para eles, elas colocam seu bem-estar físico e psicológico em suas mãos”, afirmou.

A escolha do empregador

Conscientes disso, algumas empresas decidiram mudar a forma como tratam seus funcionários, de acordo com o professor de Stanford. “Nelas, os empregados ganham um dia de folga e são obrigados a tirá-lo. Os gerentes não enviam e-mails ou mensagens de texto a qualquer hora. As pessoas trabalham, vão para casa e têm tempo para relaxar. Algumas companhias chegam, inclusive, a oferecer acomodação, de modo que as pessoas possam ter um emprego e uma vida familiar. Os funcionários são tratados como adultos e têm controle sobre o que fazem e como fazem para cumprir suas responsabilidades profissionais. Ou seja, não há microgerenciamento. Mais importante do que isso: as empresas são lideradas por indivíduos que levam a sério seus deveres com seus funcionários.”

Na SAS Institute, desenvolvedora de um dos softwares estatísticos mais utilizados no mundo, segundo Pfeffer, “um dos cargos de direção é ocupado por uma pessoa cuja função não é estritamente cuidar do crescimento dos negócios: ela é responsável por garantir o bem-estar dos funcionários”, revela. “As pessoas precisam escolher seu empregador não apenas pelo salário e oportunidades de crescimento profissional, mas também com base no impacto que o trabalho terá em sua saúde física e psicológica. Por outro lado, os empregadores não devem focar apenas o lucro, mas também a saúde de seus funcionários”, analisou.

Espiritualidade como base da transformação

Conrado Santos

As incertezas e as pressões do mundo corporativo levam as pessoas a uma série de questionamentos, medos e até mesmo ao adoecimento. Por todos os lados, e em diversos segmentos, observamos as pessoas que sofrem e se questionam sobre a falta de propósito em seus trabalhos. Uma transformação silenciosa, porém intensa, parece realmente estar em curso em nossa sociedade. São sinais de uma renovação de pensamentos e valores que obrigam as corporações a se adaptarem a esse novo momento.

Salários cada vez mais altos não são motivos para reter os profissionais. Pesquisas realizadas pela consultoria de RH Robert Half revelam que pessoas estão dispostas a mudar de emprego para ganhar menos, em troca de uma qualidade de vida com prioridades que passam a ser diferenciais, como ter mais tempo para si mesmas, passar mais tempo com a família e até mesmo trabalhar mais perto de casa.

Com isso, percebe-se que, na receita tão almejada pelas empresas para a lucratividade e a produtividade, não basta mais ingredientes do materialismo exacerbado criando ambientes altamente competitivos e muitas vezes sem significado para as pessoas. É preciso voltar os olhos para as necessidades do ser humano, afinal de contas a maior parte das pessoas dedica aproximadamente um terço de suas horas diárias em uma empresa. Dessa forma, é importante que esse local, essa organização possa atuar de forma responsável e ativa na formação dos

valores essenciais dos seres. O lugar de trabalho não pode ser apenas a referência onde se ganha o dinheiro, mas precisa ser um local que ajude os seres na busca pela satisfação humana (a tal busca pelo propósito) em valores espirituais. Importante aqui dizer que a espiritualidade não é uma questão religiosa, mas sim uma questão de um amplo entendimento sobre a dimensão do ser, o autoconhecimento.

Conquistas evidentes

As transformações irreversíveis e em curso pelas quais estamos passando certamente irão permear não só os indivíduos, mas também as organizações, que deverão adaptar-se para que a espiritualidade possa fazer parte de práticas que possibilitem a seus colaboradores um crescimento e desenvolvimento que respondam aos anseios das pessoas. Ao trabalharem essa consciência, as conquistas serão evidentes, pois as consequências de se compreender as necessidades do ser de uma forma integral, inclusive suas necessidades espirituais, promovem a conquista de fatores como a melhoria da qualidade de vida individual e coletiva, o estímulo às situações de crescimento e desenvolvimento, o incentivo do sentido de parceria, criatividade, cooperação e trabalho em equipe. A espiritualidade promove autoconhecimento e, com isso, uma maior clareza acerca da missão e visão das empresas e pessoas. Ao colocarmos isso em um diapasão de transcendência que a espiritualização promove, as pessoas passam a compreender que servem a uma causa maior, e com novos significados, principalmente nos rela-

cionamentos, ao compreender essa “causa maior”, passamos a olhar nossos semelhantes (colegas de trabalho) como seres em processo de evolução, assim como nós. Então fica muito mais fácil compreendê-los e evitar conflitos.

O britânico Richard Barrett, um dos maiores especialistas do mundo em ética corporativa, deixa-nos um legado importante para o desenvolvimento dessa consciência mais ampla de que necessitamos. Proveniente de uma família pobre, Barrett frequentou a universidade, o primeiro de sua família, e percebeu que, ao ampliar seu nível cultural, não

se sentia mais conectado aos princípios de sua família. Assim, incomodado com isso, desenvolveu um modelo chamado “sete níveis de consciência”, que pode ser aplicado a pessoas, líderes e até mesmo a organizações que vão evoluindo durante as etapas, e o desenvolvimento vai proporcionando um maior amadurecimento dos princípios. O interessante é perceber que o modelo proposto por Barrett vem ao encontro de uma transformação pessoal e de autoconhecimento que, com certeza, nos tornará pessoas melhores, fraternas e conscientes de nosso propósito existencial.

Os sete níveis são:

NÍVEL	MOTIVAÇÃO	FOCO DA LIDERANÇA
7	Servir	Sábio/Visionário: servir à humanidade e ao planeta
6	Interdependência	Mentor/Parceiro: alianças estratégicas e parcerias, mentoring e coaching
5	Coesão Interna	Integrador/Inspirador: desenvolver uma forte cultura coesiva
4	Transformação	Facilitador/Influenciador: adaptabilidade, renovação e aprendizagem contínua
3	Auto-estima	Gerente/Organizador: sistemas e processos de alta performance
2	Relacionamentos	Gerente de Relacionamento/Comunicador: relacionamentos que apoiam a organização
1	Sobrevivência	Diretor de Crise/Contador: busca do lucro e do valor do acionista

O quadro mostra os sete níveis de consciência propostos por Barrett. Os níveis mais baixos referem-se às necessidades básicas do ser

O que, sem dúvida, é mais fascinante é percebermos que as mudanças e a busca da espiritualidade como algo essencial para as pessoas corroboram a nossa necessidade de crescimento moral e reforma íntima, e que, através de diversos estudos, impulsos e uma inquietude implícita no desejo de algo que traga significado em suas vidas, as pessoas e organizações caminham para a construção de um mundo melhor, ainda que a passos lentos. Mas, com certeza, a onda de renovação não passará despercebida.

Com isso, passaremos a entender e nos relacionar com o trabalho de uma forma bem mais consciente e menos penosa. Na questão 674 de *O Livro dos Espíritos*, questionam-se os espíritos: “A necessidade do trabalho é uma lei da natureza?” Ao que respondem: “O trabalho é uma lei da natureza e, por isso mesmo, é uma necessidade. A civilização obriga o homem a trabalhar mais, porque aumenta as suas necessidades e os seus prazeres.”

Que a civilização e as organizações do novo porvir possam compreender que a verdadeira felicidade e realização humana encontram-se nas realizações mais simples e nas relações mais fraternas entre os seres.

CONTINUAÇÃO

Emprego e felicidade. Qual a rec

Palestrante, escritor e psicólogo clínico, membro da Associação Médico-Espírita de Campina Grande, na Paraíba, Rossandro Klinjey é um fenômeno nas redes sociais, com vídeos que já alcançaram a marca de mais de 100 milhões de visualizações. Autor de vários livros, sendo os mais recentes *As Cinco Faces do Perdão*, *Help: Me Eduque!* e *Eu Escolho Ser Feliz*, o também consultor da Rede Globo em temas relacionados a comportamento, educação e família, no programa *Encontro com Fátima Bernardes*, além de colunista da Rádio CBN, falou à *Folha Espírita* sobre trabalho e felicidade.

Folha Espírita – Em tempos de mudanças no mundo, de valores e anseios, você acredita que as pessoas ainda querem apenas um emprego e salário?

Rossandro Klinjey – Como diz a música, a gente não quer somente pão, a gente quer diversão e arte. Até porque estamos indo para um mundo em que os salários não dão mais, nem no primeiro mundo. Está tendo uma diminuição muito grande dos salários, com uma superelite e um conjunto de pessoas excluídas. Hoje em dia, as pessoas buscam, de fato, sentir-se aceitas e reconhecidas. Pode até haver um salário melhor em outro lugar, mas elas preferem ganhar menos e se sentir respeitadas.

FE – Você acredita que as empresas mais modernas buscam ter um propósito? Ou estamos longe disso?

“

A falta de propósito gera a falta de sentido, uma das variáveis-chave em casos de suicídio e depressão no mundo

”

Klinjey – Existem empresas que dizem ter uma proposta, colocam aquelas placas sobre missão e objetivo, mas no fundo seguem um modismo e têm um comportamento clássico, de manda quem pode e obedece quem tem juízo. Só gostam de pessoas bajuladoras. Mas existem empresas que entendem que quando você tem um nível de satisfação otimizado, como colaborador, o rendimento é muito maior. Você faz isso com prazer, sem sofrimento, sem adoecer, sem absenteísmo, sem falta. Então, essas empresas realmente começam a perceber que estão sempre entre as melhores para trabalhar, que criaram um ambiente saudável. Isso é bom e todos saem ganhando. É como comparar uma família que vive em um alto nível de conflito e todo mundo adoce com outra em que as pessoas se amam e têm um rendimento tanto individual como de grupo maior. A tendência das organizações é entender que valores, respeito e dignidade representam um *plus* e isso faz com que a própria produtividade seja maior na empresa, com trabalho feito com prazer.

FE – O que você acha do trabalho com propósito? Você sente que as pessoas buscam propósitos?

Klinjey – Nós buscamos propósito em tudo que fazemos. A falta de propósito gera a falta de sentido que é bem uma das variáveis-chave em casos de suicídio e depressão no mundo. Quando as pessoas trabalham

Palestrante, escritor e psicólogo clínico, klinjey é membro da Associação Médico-Espírita de Campina Grande, na Paraíba



RONNINELLE DE PAULA

ceita para uma união perfeita?

com propósito, elas conseguem se sentir mais úteis na vida. Vejam o caso do educador que, mesmo não estando num país que reconhece a importância da educação e não o remunera à altura do que merece, mesmo muito cansado, consegue ir até o final da carreira como professor, porque o propósito de educar, o sentimento que está cumprindo um papel e que está fazendo a diferença, mesmo sem o reconhecimento social, o faz seguir.

FE – O que você acha do ambiente competitivo do mundo corporativo?

Klinjey – A competição é algo muito natural, ela acontece desde que a gente nasce, entre irmãos. Você vê que o mito fundante de Caim e Abel é a ideia justamente da competição. Se não manejada, gera inveja, destruição, mas se manejada, no sentido de darmos o nosso melhor porque o outro está dando o seu melhor, vai criando uma série de estímulos. Você olha para o outro não como alguém a ser invejado ou que tem algo que você não tem, mas, pelo fato de ter o que você não tem, você se inspira. Obviamente, tanto em uma corporação como em uma família que inspiram no sentido de motivar a pessoa a perceber isso, a levar a entender isso como fator de aprendizado pessoal, e não como lamento. Isso fará com que essa competição seja saudável porque ela faz parte da natureza humana. Somos

por natureza competitivos, mas podemos sobretudo ser colaborativos. Conforme vamos amadurecendo, temos uma tendência de sair do nível de competição e migrar para o nível de colaboração. Mas, mesmo assim, as pessoas vão estar sempre procurando dar o seu melhor, senão não teríamos a lei do progresso.

FE – Metas fazem bem?

Klinjey – Quando alcançadas em nível de angústia, pressão e desrespeito, são muito danosas. Há tipos de personalidade que gostam, que se motivam com metas. De um modo geral, quando não as temos estabelecidas, terminamos por não cumpri-las. Por exemplo, se você não disser a um aluno que tem uma prova a ser feita, ele acaba não estudando. É preciso que uma pessoa tenha um nível de automotivação muito grande para que consiga, sem nenhum tipo de pressão externa, render. Então se eu disser, por exemplo, a uma pessoa que está fazendo doutorado que ela pode defender sua tese quando quiser, provavelmente ela vai desenvolver em uns dez anos, porque é angustiante, é cansativo. A data tem a cobrança do orientador. Na empresa, isso funciona para a maioria das pessoas. Nós precisamos aprender a fazer isso sem torturá-las, mais no sentido de ajudá-las a ter foco.

FE – Que sinais mostram que está na hora de mudar de emprego?

Klinjey – Está na hora de mudar de emprego em duas

ocasiões: ou quando está provocando muito sofrimento e levando ao adoecimento ou quando não está acrescentando mais nada. Se você sente que pode mais, que pode ir para outro lugar e realmente tem condição financeira de fazer a transição e suportar um pouquinho esse hiato com objetivo de crescimento, é hora de ir. Muito sofrimento ou estagnação é um bom momento para mudar de emprego.

FE – A espiritualidade pode ajudar no ambiente de trabalho? E diante de um chefe difícil?

Klinjey – Espiritualidade ajuda e no trabalho não é diferente. Espiritualidade é ter uma visão sobre o mundo que não é apenas material. É uma visão que transcende essa competição comum e consegue observar de uma perspectiva mais ampla. No caso de um chefe difícil, a pessoa que tem uma visão espiritual consegue entender que certamente é alguém com quem ela tem de aprender alguma coisa. Ela não é obrigada, obviamente, a ficar com essa pessoa todo tempo, principalmente em condição de sofrimento, mas deve imaginar que tipo de lição tem de aprender com aquela pessoa. Sabemos que pessoas com quem convivemos no passado em uma vivência mal resolvida geram uma dinâmica que nos faz reencontrar personagens semelhantes no futuro, no casamento ou trabalho. A pessoa que tem uma visão espiritual do mundo não é omissa com a injustiça com ela nem com os outros.



No caso de um chefe difícil, a pessoa que tem uma visão espiritual consegue entender que certamente é alguém com quem ela tem de aprender alguma coisa. Ela não é obrigada, obviamente, a ficar com essa pessoa todo tempo, principalmente em condição de sofrimento, mas deve imaginar que tipo de lição tem de aprender



FE – Se fosse dar dicas para quem está infeliz no trabalho e para quem quer incluir a espiritualidade no trabalho, o que diria?

Klinjey – Acho que é preciso que a pessoa entenda que o mundo do trabalho, e de um modo geral o mundo adulto, tem responsabilidades e temos de lidar com elas e com pessoas difíceis. Trocar de emprego lhe trará os mesmos desafios. Muitas vezes, o que a vida pode estar tentando é chamá-la a aprender a conviver com essas pessoas, sem ser destruída por elas, apenas convivendo. Existe um ditado muito popular no Nordeste que diz: “Cachorro aonde vai leva as pulgas.” Não adianta mudar a geografia externa se você não mudar a interna. Se você se fortalece, pessoas difíceis com as quais você convive não irão afetá-lo. Mas se você está fragilizado, em qualquer canto que for vai encontrar pessoas difíceis, e elas vão afetá-lo.

Se, de fato, você tiver a sensação de que não tem nenhuma proposta no que você faz, aí eu recomendo que, antes de sair do seu emprego, você aprenda uma nova capacidade. Reserve um tempo para se aprimorar e aprender coisas novas. Teremos mudanças tão drásticas na sociedade que tudo que sabemos não fará mais sentido em um curto espaço de tempo. Assim, teremos de recomeçar. Devemos ter a resiliência de estar aprendendo sempre algo mais para termos empregabilidade e sermos capazes de ir para outro lugar quando no que estamos não dá mais.

EDITORIAL

Orai e vigiai

Encerradas as nossas eleições presidenciais, com a participação de mais de 140 milhões de brasileiros no segundo turno, mais de 57 milhões escolhendo o candidato eleito e outros 47 milhões optando pelo candidato que ficou em segundo lugar, além de outros 42 milhões que votaram em branco, nulo ou se abstiveram, é hora de uma profunda reflexão e vigilância, pois precisamos começar uma nova e importante etapa de vibrações positivas a partir de nossos corações cristãos.

O Brasil não merece conviver com o ódio, com a raiva ou com outro sentimento que gere divisões, desuniões ou desequilíbrios. Nós, os espíritas, sabemos muito bem o que a ofensa e as atitudes impensadas e geradas pela violência constroem em nossa vida espiritual.

É certo que, por enquanto, não encontramos sistema político melhor do que a democracia plena, aquela que resulta da escolha pela maioria de um povo. Portanto, seja de qual lado estivermos, não devemos nos esquecer do respeito ao próximo. Não podemos nos desequilibrar com provocações, seja partindo de nós ou de outros contra nós, pois sabemos muito bem de onde elas se originam.

É chegada a hora de superarmos as divergências políticas para continuar a construção de uma sociedade mais justa e evoluída com base nos sentimentos cristãos, conectada diretamente com os princípios da Doutrina Espírita. E, para isso, temos o dever de não propagar sentimentos de ódio, vingança ou maledicência.

Oremos e muito para que o novo governo acerte, pois inúmeros irmãos nossos só contam com os serviços públicos ou com os serviços sociais privados que, na sua imensa maioria, são prestados por anônimos abnegados que se dedicam incansavelmente ao voluntariado.

É nosso dever nos manter em vigilância, para que ninguém, governo ou não, coloque em risco as grandes conquistas adquiridas nestes mais de 500 anos de Brasil, desde a descoberta da terra conhecida como sendo o coração do mundo e a pátria do Evangelho. Neste mais de meio milênio, passamos por momentos difíceis em nossa pátria, o que exigiu muito de grandes e conscientes espíritos que atuaram na política no combate ao arbítrio e às injustiças, tendo muitas vezes de arcar com a própria existência corpórea para que tivéssemos liberdade e respeito aos direitos e garantias individuais. Sejam gratos e saibamos reconhecê-los hoje e sempre!

Que esse novo momento da nossa evolução terrena sirva para lembrarmos os exemplos de grandes espíritas que serviram na política brasileira, como Bezerra de Menezes, Cairbar Schutel, Freitas Nobre e tantos outros confrades.

Que a reconhecida evolução obtida até aqui não fique estagnada e muito menos retroceda. Que estejamos atentos e vigilantes para que o amor ao próximo seja sempre a primeira engrenagem a mover nossas ações.

Folha Espírita

FUNDADORES: Freitas Nobre, Marlene Nobre e Paulo Rossi Severino (1974)

DIRETOR RESPONSÁVEL: Fábio Gandolfo Severino | JORNALISTA RESPONSÁVEL: Cláudia Santos MTb - 21.177 | CRIAÇÃO - PROJETO GRÁFICO E SITE: MaçãV Comunicação www.macav.com.br | DIAGRAMAÇÃO: Sidney João de Oliveira | SITE - PROGRAMAÇÃO: www.aboutdesign.com.br | REVISÃO: Sidônio de Matos | ASSINATURAS: Ana Carolina G. Severino carol@folhaespirita.com.br | EXPEDIÇÃO: Arnaldo M. Orso 'em memória', Sílvio do Espírito Santo e Silvana De Oliveira

Folha Espírita é uma publicação de FE - Editora Jornalística Ltda. - Av. Pedro Severino Jr., 325 - São Paulo - SP - CEP 04310-060 - Telefax: (11) 5585-1977 - CNPJ: 44.065.399/0001-64 - Insc. Mun. 8.113.8970 - Insc. Est. 109.282.551-110. Periodicidade: Mensal - www.folhaespirita.com.br - e-mail: folhaespirita@folhaespirita.com.br

QUER AJUDA?
Consultório de psicanálise on-line gratuito, profissionais preparados para te ouvir a qualquer hora e nos momentos mais difíceis.

AGENDE UMA SESSÃO

Consultório de terapia de vidas passadas, um novo reencontro um novo recomeço...

Ligue para (11) 99874-2209 SITE: sandramartelli.com.br

Folha Espírita ASSINE

IMPRESSA	MISTA	ON LINE
1 ANO - R\$ 55,00 <input type="checkbox"/>	1 ANO - R\$ 72,00 <input type="checkbox"/>	1 ANO - 45,00 <input type="checkbox"/>
2 ANOS - R\$ 100,00 <input type="checkbox"/>	2 ANOS - R\$ 131,00 <input type="checkbox"/>	2 ANOS - 81,00 <input type="checkbox"/>

FORMA DE PAGAMENTO: Dinheiro Cheque Cartão de crédito

CPF: _____ TELEFONE: _____

NOME: _____

ENDEREÇO: _____

CEP: _____

E-MAIL: _____

www.folhaespirita.com.br

Sociedade Brasileira de Terapia de Vida Passada

Curso de formação de terapeutas para médicos e psicólogos em São Paulo-SP, Belo Horizonte-MG, Rio de Janeiro-RJ, Santos-SP, Bauru-SP, Jundiaí-SP e Vale do Paraíba-SP.

Turmas em formação ao longo de todo ano com no mínimo de 5 alunos nas cidades sede.

Inscrições e informações: sbtvp@sbtvp.com.br
www.sbtvp.com.br

Rádio Boa Nova TV Mundo Maior

"A maior caridade que podemos fazer pela Doutrina Espírita é a sua própria divulgação".
Emmanuel

FEAL
Fundação Espírita André Luiz

RBN
Rede Boa Nova
1450 AM / 1080 AM
EMISSORAS DA FUNDAÇÃO ESPÍRITA ANDRÉ LUIZ

TVMUNDO MAIOR

www.radioboanova.com.br

www.tvmundomaior.com.br



EDUCA A TUA ALMA



Sandra Marinho
é palestrante do Grupo Espírita Cairbar Schutel e
apresentadora do programa Portal de Luz

Somos o mármore da obra de Deus

Outro dia, li uma bonita narração no site Momento Espírita, baseada no capítulo intitulado A Ninfa Oculta no Bloco de Mármore, do livro *Porque Sofremos*, do autor Humberto Rohden.

O texto convida-nos a refletir sobre como somos precipitados no julgamento dos outros simplesmente pela aparência. Esquecemos de que os outros fazem o mesmo conosco. Pergunto: sentimo-nos confortáveis em saber disso? Certamente a resposta é não. Não nos sentimos bem com isso.

Mesmo assim, muitas vezes, não damos sequer uma chance ao outro e já o tachamos disso ou daquilo. Exigimos perfeição de quem não a tem. Inclusive nós mesmos. Quem pode afirmar-se perfeito? Creio que ninguém, certo?

Vejamos o que nos conta a lição...

Possivelmente poucos têm notícias de que Sócrates, o filósofo grego, era também escultor. De um modo geral, todos o conhecem como o mestre de Platão. O precursor das ideias cristãs.

Mas era também um escultor muito bom. Um dia, ele recebeu um pedido da prefeitura de Atenas para esculpir em mármore a estátua de uma fada, que deveria ser colocada em um bosque, próximo de uma fonte.

Sócrates aceitou a encomenda. Tratou logo de providenciar um bloco de mármore branco e se pôs a agir. Durante algum tempo, ficou olhando para o imenso bloco branco. Mentalizou, idealizou intensamente a estátua e, então, colocou mãos à obra.



Empunhou o martelo e foi desbastando a pedra. Lascas enormes voavam para um e outro lado da sua oficina. Mais tarde, largou o martelo e os outros instrumentos pesados, rústicos, e empunhou ferramentas mais leves, como o cinzel.

Para o acabamento da estátua, serviu-se de uma pedra esmeril, com muita delicadeza. Finalmente, a estátua ficou pronta, para admiração do povo.

Era a figura de uma jovem esbelta, como os antigos concebiam as divindades dos bosques e das águas. Seu aspecto era tão leve que ela parecia flutuar no ar. No entanto, era toda de mármore.

Ante os elogios do povo, Sócrates esclareceu que não foi ele que verdadeiramente esculpiu a

estátua. E explicou que, quando ele olhava o bloco de mármore, via que a ninfa das águas estava pronta, dentro dele.

“O que fiz foi simplesmente retirar o excesso de pedra que a cobria e descobri-la para os olhos de todos.”

Assim também somos nós. Na maioria das vezes, enxergamos no outro somente o que seu corpo físico nos apresenta e logo lhe atribuímos defeitos ou qualidades: feio, antipático, bonito, simpático, “bem de vida”, “bem-sucedido”, pobre, necessitado, e assim por diante.

Poucos de nós conseguimos ver o invisível, a alma, o espírito do ser que carrega aquele corpo.

Para que o espírito humano se revele na sua essência divina, apresentando toda sua

grandeza, é necessário passar por um processo semelhante ao do mármore.

Dessa forma, temos o martelo da dor, retirando as arestas, o cinzel da disciplina e a pedra esmeril do tempo trabalhando juntos, a fim de que o espírito mostre toda sua beleza e seu potencial.

A par disso, por que não sermos condescendentes com o nosso semelhante, visto que cada qual de nós está passando pelo seu próprio processo de aperfeiçoamento?

Não julguemos os nossos irmãos e irmãs pela aparência. Busquemos conhecer melhor cada um que nos surja no caminho e aprendamos a apreciar as qualidades e desculpar os defeitos que ainda restam para consertar, sabedores de que não cabe a nós tal proeza (julgar).



Não julguemos os nossos irmãos e irmãs pela aparência. Busquemos conhecer melhor cada um que nos surja no caminho e aprendamos a apreciar as qualidades e desculpar os defeitos que ainda restam para consertar



ATUALIDADE



Dr. Luis Gustavo L. Mariotti

é médico formado pela Faculdade de Medicina de Botucatu (FMB/Unesp), especialista em Geriatria (AMB/SBGG) e com área de atuação em Medicina Paliativa. É médico assistente do Serviço de Cuidados Paliativos do HCFMB-Unesp, coordenador do Depto. de Cuidados Paliativos da AME-Brasil e colaborador da AME-SP

“Porque todos são importantes”: o legado

Em 13 de outubro, celebrou-se o Dia Mundial dos Cuidados Paliativos com o tema **Porque Eu Importo**, com o objetivo de aumentar a disponibilidade e o apoio aos serviços de cuidados paliativos no mundo, bem como ampliar a compreensão sobre as necessidades físicas, sociais, emocionais e espirituais dos pacientes com doenças que limitam ou ameaçam a vida e de seus familiares. Anualmente, todo o segundo sábado de outubro é a data escolhida para celebrar e reforçar a importância do oferecimento dos cuidados paliativos de forma universal e em todos os níveis de atenção à saúde.

Diferentemente da ideia equivocada que alguns dos leitores podem ter, o termo paliativo não é sinônimo de “não há mais nada o que fazer”. O termo deriva-se da palavra *pallium* (latim), que significa manto, proteção, uma referência aos antigos pastores ou peregrinos que usavam um manto para se cobrir das intempéries da natureza.

O cuidado paliativo é, portanto, um cuidado que protege a pessoa do sofrimento. Trata-se de uma *abordagem multidisciplinar que visa melhorar a qualidade de vida de pessoas (crianças e adultos) e seus familiares, que enfrentam uma condição de saúde grave, crônica, limitante, progressiva e/ou incurável, através da prevenção e do alívio da dor e de outros problemas físicos, emocionais, sociais e espirituais provocados pelo adoecimento.*

O cuidado paliativo tem como referência os valores e

desejos da pessoa. O modo de vida, a forma de lidar com a doença, as crenças, o seu entorno social, o respeito pela autonomia e a preservação ao máximo da independência são peças fundamentais na identificação de fontes de sofrimento, na discussão sobre possibilidades e concordância com tratamentos a que deseja ou não ser submetida, no planejamento de sua vida e no local de sua morte.

Ele apresenta princípios fundamentais, tais como:

1. Promover alívio da dor e de outros sintomas que provocam sofrimento.
2. Afirmar a vida e considerar a morte como processo normal da vida.
3. Não acelerar e nem adiar a morte.
4. Integrar os aspectos psicológicos e espirituais no cuidado ao paciente.
5. Oferecer um sistema de suporte que possibilite ao paciente viver tão ativamente quanto possível, até o momento de sua morte.
6. Oferecer sistema de suporte para auxiliar os familiares durante a doença do paciente e a enfrentar o luto.
7. Abordagem multiprofissional para focar as necessidades dos pacientes e de seus familiares, incluindo o acompanhamento no luto.
8. Melhorar a qualidade de vida e influenciar positivamente o curso da doença.
9. Deve ser iniciado o mais precocemente possível, juntamente com outras medidas de prolongamento de vida, como a quimioterapia e a radioterapia, e incluir todas as investigações diagnósticas e tratamentos adequados à situação clínica.

O cuidado paliativo protege a pessoa do sofrimento. É uma abordagem multidisciplinar que visa melhorar a qualidade de vida de pessoas e familiares que enfrentam uma condição de saúde grave, crônica, limitante, progressiva e/ou incurável, através da prevenção e do alívio da dor e de outros problemas físicos, emocionais, sociais e espirituais provocados pelo adoecimento

Direito humano

O cuidado paliativo é considerado um direito humano, baseado no Direito Humano Internacional à Saúde do Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (ICESCR). No artigo 12.1, de 1966, destaca-se “o direito de todos ao gozo do mais alto padrão atingível de saúde física e mental”. Também o Comitê da ONU para Assuntos Econômicos, Sociais e Culturais destaca ser fundamental dar atenção e cuidar de pessoas com doenças crônicas e terminais, através do manejo da dor e permitindo o processo de morrer com dignidade.

Os cuidados paliativos estão associados ao aumento de sobrevida, redução de custos na saúde, menos sintomas de depressão e ansiedade, menor número de intervenções agressivas ao final da vida, menos estresse aos familiares no luto, menos internações e visitas desnecessárias aos serviços de emergências hospitalares e maior chance de morrer em casa.

O cuidado paliativo é destinado a crianças, adultos e idosos. Estima-se que, a cada ano, cerca de 25 milhões de pessoas em todo o mundo morrem em condições de saúde que limitam ou ameaçam a vida e que provocam algum sofrimento. Outros 35 milhões vivem nessas condições graves, em que a maioria não tem acesso a serviços de saúde, tem pouca ou nenhuma disponibilidade de recebimento de tratamentos e cuidados adequados, e precário suporte social.

Envelhecimento e doenças

Com o envelhecimento da

população, tem havido o aumento da prevalência das doenças crônico-degenerativas, também chamadas de doenças não transmissíveis, que são responsáveis por 70% de todas as mortes e que representam 93% da necessidade de cuidados paliativos (CP) em adultos. Quase 80% das pessoas no mundo com indicação de CP encontram-se em países de baixa a média renda.

Por outro lado, a demanda supera em muito a oferta de serviços em cuidados paliativos. O fato da “disponibilidade limitada de serviços de CP em grande parte do mundo e o grande sofrimento que poderia ser evitável a milhões de pacientes e seus familiares” foi reconhecido pela Organização Mundial da Saúde através da aprovação do 13º General Program of Work.

Em comparação com o restante do mundo, o Brasil não está em posição de destaque na prestação de cuidados paliativos. Embora tenha havido crescimento de profissionais cada vez mais capacitados, através de cursos de especialização e programas de residência médica, ainda existem restrições em fontes de financiamento de recursos públicos, disponibilidade limitada de opioides (como a morfina) para o tratamento da dor e número reduzido de serviços para atender à demanda da população.

Devido a esses fatores, infelizmente, morre-se mal em nosso país. Em 2015, a revista *The Economist* elaborou um ranking com 80 países para avaliar em quais deles se morre com mais qualidade, com bom suporte de atenção ao final

do cuidado paliativo na atenção à saúde



do tratamento adequado da dor física, com o uso de morfina, mas também por identificar a influência dos componentes emocional, social e espiritual na dor de seus pacientes. Daí o conceito de *dor total*.

Também foi exemplar o seu papel na abordagem das necessidades espirituais dos pacientes. Em um de seus livros (*Velai Comigo*), ela destacou que, ao cuidar de um paciente, temos a possibilidade de ter a consciência da presença do Cristo junto a ele e àqueles que o acompanham.

Tenho a impressão de que a prática dos cuidados paliativos proporciona algo essencial: a esperança. Quando cuidamos das pessoas, somos capazes não somente de aliviar a dor e a angústia delas, mas também de conhecê-las melhor e nunca abandoná-las. Aprendemos a estar junto em silêncio, bem como a escutar. Como nos disse Cicely: “Neste processo de aprendizagem, também descobrimos que o trabalho real não é unicamente nosso.”

da vida. O Brasil ocupa o 42º lugar na qualidade de morte, estando em situação pior do que países como África do Sul (34º), Uganda (35º), Cuba (36º) e Equador (40º). Os fatores associados à melhor qualidade

de morte foram: a presença de uma política nacional de CP abrangente e efetiva; altos níveis de gastos públicos em serviços de saúde; treinamento extenso e adequado em CP aos médicos e demais profissionais

de saúde; ampla disponibilidade de analgésicos opioides e forte conscientização pública sobre cuidados paliativos.

Foi imprescindível o papel desempenhado pela “missionária” Dame Cicely Saunders na

prática e expansão do cuidado paliativo. Enfermeira, assistente social e graduada em Medicina por volta dos 40 anos, foi ela quem iniciou o movimento *hospice* moderno. Foi responsável por destacar a importância

RELANÇAMENTO

O Redentor
Edgard Armond



“O levantamento amplo e irrestrito sobre a vida, a personalidade, a doutrina e os fatos mediúnicos notáveis que marcaram a trajetória do Cristo na Terra”.

16 x 23 cm | 192 páginas



Aliança

Tel.: 2105-2600 | www.editoraalianca.com.br | distribuidora@editoraalianca.com.br

CANTINHO DO EVANGELIZADOR

Campanha Mundial do Evangelho em Casa

O Grupo Espírita Recanto da Alegria (Gera), sediado em João Pessoa (PB), preocupado com a onda crescente de violência e intolerância no mundo, resolveu, por meio de sua diretoria, propor uma ideia grandiosa: a criação da Campanha Mundial do Evangelho em Casa.

Através da elaboração de um site apresentado em quatro línguas – português, inglês, espanhol e esperanto –, a ideia foi tomando forma. Com a colaboração dos espíritas na divulgação, vai chegando, pouco a pouco, em cada canto do planeta.

Segundo os divulgadores da campanha, “a saúde espiritual do planeta está em crise. As nações se agridem deliberadamente pelo poder. O orgulho e o egoísmo são chagas humanas que devem ser erradicadas da face da Terra. Como auxiliar a espiritualidade neste processo de regeneração? Despertando a cultura dos valores humanos à luz do Evangelho de Jesus, por meio da implantação do Evangelho em Casa”.

Objetivo

Incentivar e implantar o Evangelho em todos os lares da Terra.

Auxiliar na sementeira do Cristianismo nos lares, à luz da Doutrina Espírita, renovando a própria vida e a sociedade do amanhã.

Propiciar o estudo do Evan-

gelho de Nosso Senhor Jesus Cristo no santuário doméstico.

Gerar a paz na família e no mundo.

Empreender a doação de exemplares de *O Evangelho*



Segundo o Espiritismo.

Onde pode ser feita?

Na sua cidade e no mundo, através da sua boa vontade.

Como participar?

Aderir à campanha através do site www.evangelhoemcasa.com.br.

Implantar o Evangelho no Lar.

Curtir a página nas redes sociais.

Doar exemplares de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*.

Registrar as doações e implantações do Culto do Evangelho por meio de fotos e vídeos e depoimentos na *front page* do projeto.

Participar das pesquisas no site.

Estimular e atrair novos participantes.

Fazer download dos materiais da campanha e divulgar na sua região.

“O berço doméstico é a primeira escola e o primeiro templo da alma. A casa do homem é a legítima exportadora de caracteres para a vida comum, (...) como esperar uma comunidade segura e tranquila sem que o lar se aperfeiçoe? A paz do mundo começa sob as telhas a que nos acolhemos. Se não aprendemos a viver em paz, entre quatro paredes, como aguardar a harmonia das nações? Se não nos habituamos a amar o irmão mais próximo, associado à nossa luta de cada dia, como respeitar o Eterno Pai que nos parece distante?” (Neio Lúcio, *Jesus no Lar*, psicografia de Chico Xavier).

O mais importante do projeto é que ele alcance os seus objetivos e suas metas. A participação de grupos espíritas é imprescindível. Vamos divulgar e participar! Mãos à obra!

(WGJ)

Folha Espírita ASSINE

IMPRESSA	MISTA	ON LINE
1 ANO – R\$ 55,00 <input type="checkbox"/>	1 ANO – R\$ 72,00 <input type="checkbox"/>	1 ANO – 45,00 <input type="checkbox"/>
2 ANOS – R\$ 100,00 <input type="checkbox"/>	2 ANOS – R\$ 131,00 <input type="checkbox"/>	2 ANOS – 81,00 <input type="checkbox"/>

FORMA DE PAGAMENTO: Dinheiro Cheque Cartão de crédito

CPF: _____ TELEFONE: _____

NOME: _____

ENDEREÇO: _____

CEP: _____

E-MAIL: _____

www.folhaespirita.com.br

NOS PASSOS DOS APÓSTOLOS A KARDEC E FRANCISCO DE ASSIS

14 ABRIL 2019 – 18 DIAS

EUROPA

RW turismo

RW - Viagens e Turismo e Eventos
+55 11 3667-3506 | 3664-9600
Site: www.rwturismo.com.br *aguarde...*

PAPO CABEÇA



Walther Graciano Júnior
é pedagogo

Comunicação Não Violenta, o caminho para uma vida melhor

Um dos grandes desafios da humanidade na atualidade é a comunicação. O que se observa diariamente em todos os segmentos da sociedade é uma violência sem precedentes. Apesar de termos consciência de que uma comunicação clara e empática proporciona conexão real entre as pessoas, abrindo espaço para o diálogo e a negociação sobre caminhos mais sustentáveis de se relacionar, não estamos colocando em prática. São mais comuns as suposições e os mal-entendidos que as mensagens claras e as interpretações precisas.

Através dessas observações e estudos acerca da comunicação, o psicólogo norte-americano Marshall Rosenberg sistematizou a Comunicação Não Violenta (CNV), pela qual nos convida a perceber que todo comportamento é uma tentativa de satisfazer necessidades humanas universais e apoia o estabelecimento de relações de parceria e cooperação, nas quais predomina comunicação eficaz e com empatia. Vale lembrar que seus estudos vêm sendo publicados desde 2006.

Para Rosenberg, “empatia é esvaziar a mente e ouvir com todo o nosso ser”. Ou seja, é se colocar no lugar do outro, é ouvir sem julgamentos, é, antes de dar conselho, se abrir e perceber os sentimentos e necessidades do outro, com compaixão, respeito e atenção. “Muito mais do que uma técnica de linguagem, a CNV é um estado de consciência no qual a compaixão, o respeito, a atenção e a empatia prevalecem entre as pessoas, através

da comunicação. Basicamente, a Comunicação Não Violenta busca entender o que nos leva a agir de maneira violenta e como nos manter conectados à nossa natureza compassiva.”

A CNV é uma ótima ferramenta para ser aplicada no âmbito familiar, bem como em todos os segmentos da sociedade em que haja encontros, resolução de conflitos, reparação de danos, mediação, conciliação e conversações.

Para isso, a CNV baseia-se em quatro componentes que habitam os diálogos entre pessoas:

1. Observação – Quando nos deparamos com uma situação que nos incomoda, o primeiro passo é observar o que está acontecendo de fato, sem julgamentos. Essa é a parte mais difícil. Mas distanciar nosso olhar do nosso juízo de valores é um processo libertador.

2. Sentimento – Depois da observação, o passo seguinte é identificar e nomear o que sentimos em relação ao que observamos. Embora pareça simples, na prática, isso também é mais difícil do que imaginamos. Expor nossos sentimentos significa responsabilizar-nos por eles e, ao mesmo tempo, mostrar nossa vulnerabilidade. Nem sempre estamos dispostos e abertos para isso.

3. Necessidade – Então, juntamente com os sentimentos, expressamos também nossas necessidades, valores e desejos que nos fizeram sentir de determinada maneira. Nesse ponto, entender o que precisamos é fundamental.

4. Pedido – Com sentimen-

tos e necessidades identificados e nomeados, pedimos que ações concretas sejam realizadas, de forma a atender às nossas necessidades. Nesse ponto, a CNV ressalta que pedidos realizados por meio de uma linguagem positiva têm mais chances de ser entendidos e realizados do que através de um discurso negativo.

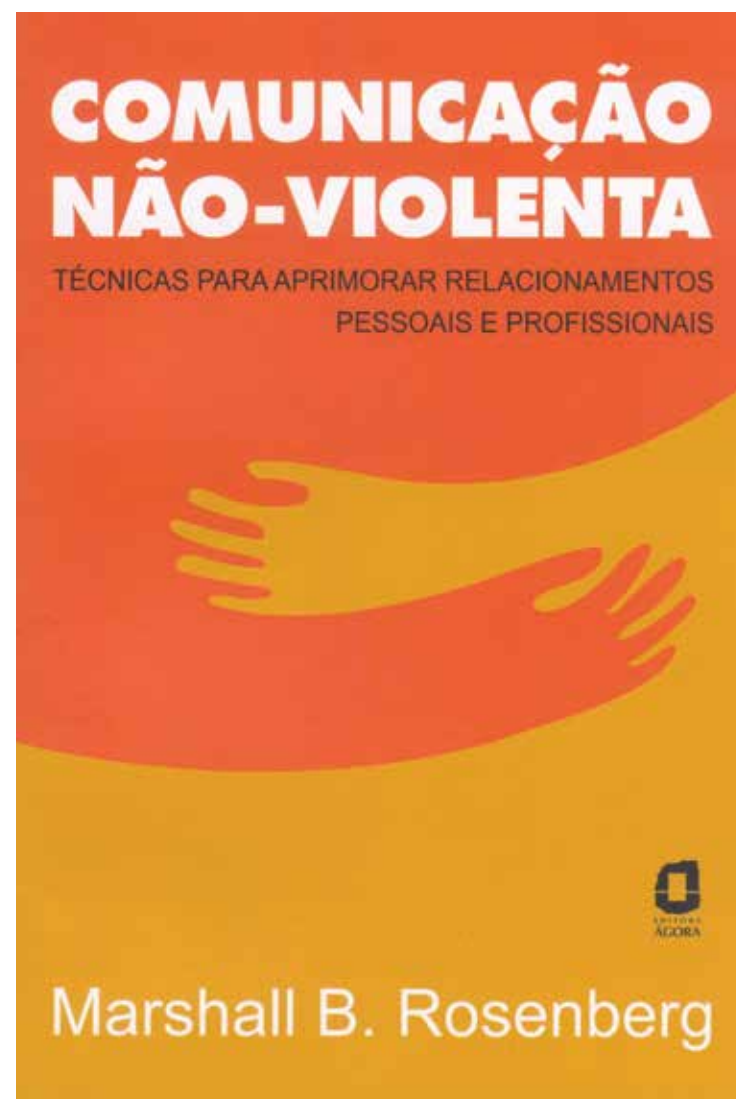
Abaixo, uma belíssima mensagem do benfeitor Emmanuel que está no livro *Coragem*, psicografado por Chico Xavier, que nos orienta e resume tudo que foi falado sobre a Comunicação Não Violenta.

Nos domínios da fala

Não somente falar, mas verificar, sobretudo, o que damos com as nossas palavras.

Automaticamente, transferimos estados de alma para aqueles que nos ouvem, toda vez que damos forma às emoções e pensamentos com recursos verbais.

Terás pronunciado formosos vocábulos, selecionando frases a capricho, no entanto, se não as tiveres recamado de bondade e entendimento, é possível que tenhas colhido apenas indiferença ou distância nos companheiros que te compartilham a experiência. Ainda mesmo hajam sido as tuas expressões das mais corretas e das mais nobres, gramaticalmente considerando, se nelas colocaste quaisquer vibrações de pessimismo ou azedume, ironia ou insinceridade, elas terão sido semelhantes a recipientes de ouro que deram vinagre ou veneno, ferindo ou amargurando corações ao redor de ti.



Isso ocorre porque, instintivamente, a nossa palavra está carregada de nosso próprio espírito, ou melhor, insuflamos os próprios sentimentos em todos aqueles que nos prestem atenção.

À vista disso, analisemo-nos em tudo o que dissermos.

Conversa é doação de nós mesmos. Opiniões que exteriorizemos são pinceladas para a configuração de nosso retrato moral. Mais que isso, o verbo é criador. Cada frase é semente viva. Plantamos o bem ou o mal, a saúde ou a enfermidade, o otimismo ou o desalento, a vida ou a morte, naqueles que nos escutam, conforme as ideias edificantes ou destrutivas que lhes imponhamos pelos mecanismos da influência, ainda mesmo indiretamente.

Balsamizarás as feridas dos que se encontrem caídos nas trilhas do mundo, entretanto, que será de nossos irmãos ho-

izontalizados na angústia se não lhes instilamos no coração a fé necessária para que se levantem na condição de filhos de Deus, tão dignos e tão necessitados da bênção de Deus quanto nós?

Estudemos a nossa palavra, entendendo-lhe a importância na vida.

Diálogo é o agente que nos expõe o mundo íntimo.

O verbo é o espelho que nos reflete a personalidade real para julgamento dos outros.

Falarás e aparecerás.

Fontes:
Comunicação Não Violenta. Técnicas para Aprimorar Relacionamentos Pessoais e Profissionais: Marshall B. Rosenberg – São Paulo – Agora Editora – 2006
<https://leiturinha.com.br/blog/a-comunicacao-nao-violenta-ajudando-na-relacao-entre-pais-e-filhos/>

ESPIRITISMO NA WEB

CVDEE / ESPIRITISMO.NET JOVEM

<http://espnetjovem.blogspot.com>

O blog faz parte da Equipe da Infância e Juventude, parceria entre Espiritismo.net e CVDEE – Centro Virtual de Divulgação e Estudo do Espiritismo, e tem como objetivo auxiliar a educação do espírito, sempre sob a ótica da Doutrina Espírita.

CVDEE / ESPIRITISMO.NET JOVEM

domingo, 28 de outubro de 2018

Entre Dois Mundos - Instinto e inteligência



Postado por BLOGJOVEM CVDEE Espiritismo NET às 06:30 Nenhum comentário

Marcadores: [vídeo](#)

Quem somos

Fazemos parte da Equipe da Infância e Juventude, parceria entre [Espiritismo.net](#) e CVDEE, e temos como objetivo auxiliar a educação do Espírito, sempre sob a ótica da Doutrina Espírita.

Percebemos, que, embora já tenhamos de há muito a sala Espiritismo Net Jovem, onde os jovens podem estudar temas relacionados à Doutrina Espírita, havia a necessidade de, também, abrir um espaço para que a juventude pudesse participar mais ativamente.

Dai... Surgiu nosso Blogger Jovem, que, embora seja a equipe quem faça as publicações, está aberto à colaboração da juventude de forma mais cotidiana e permanente e, assim, possamos caminhar todos juntos na mesma direção: a reeducação que irá nos propiciar o aperfeiçoamento e aprimoramento do espírito.

Contamos, pois, sempre com a participação de todos, a fim de que possamos fazer um trabalho integrativo e

CASA DE REPOUSO ALLAN KARDEC - ITAPIRA - SP



Uma vida boa
para quem já viveu
muitas vidas.

Uma casa de repouso voltada para oferecer uma vida boa, com conforto, atenção e carinho, em regime de longa permanência, a quem já viveu muitas vidas.

Saiba mais: visite
www.casadereposuioallankardec.com.br
Itapira - SP - Fone: 19 3863.1577



PÁTRIA DO EVANGELHO



Acildon de Mattos

é consultor em Tecnologia da Informação e Educação a Distância. Foi presidente da União Nacional dos Estudantes (UNE) em 1983 e 1984

Dona Cida do Pênfigo

Dona Aparecida encontrava-se num belo jardim florido de rosas, margaridas, flores de todas as cores e espécies que adornavam aquele ambiente perfumado e acolhedor. Chico, muito feliz, parecia um menino, adiantou os passos e foi dizendo em voz alta: “Dona Aparecida! Anjo da guarda do Hospital do Pênfigo, nossas saudações minha irmã! Que bom! Veio nos fazer companhia? Não tivemos oportunidade de nos encontrar como fazíamos, agora que estamos libertos, podemos colocar nossos assuntos em dia. Ah, irmã! Anjo bom, olhe quem está aqui, vieram para abraçá-la como eu: Dr. Bezerra e Dr. Odilon, dois representantes da divindade. Ah, anjo bom, que falta o hospital sentirá de você!”

Chico, emocionado até as lágrimas, abraçava e beijava as mãos daquele espírito valente, corajoso e extraordinário que passou pela cidade de Uberaba, e ainda estava meio aturdido com os acontecimentos.

Dr. Bezerra e Dr. Odilon, emocionados com a visita, também abraçavam a irmã, que chorava emocionada ao vê-los, quase não acreditando naquele momento. Dona Aparecida parecia estar sonhando com aquela visita. Com um sorriso meio sem graça, começou a recordar os encontros dela com Chico em Uberaba.

Esse relato do encontro de Dona Cida com Chico Xavier no plano espiritual, narrado pelo espírito Dr. Odilon à médium Raulina Rosa Pontes em comunicação ocorrida em 24 de abril de 2010, nos dá uma ideia da grandeza do espírito de Aparecida Conceição Ferreira, que ficou conhecida como Dona Cida do Pênfigo em fun-



**Dona Aparecida!
Anjo da guarda
do hospital do
Pênfigo, nossas
saudações minha
irmã! Que bom!
Veio nos fazer
companhia?
Não tivemos
oportunidade de
nos encontrar
como fazíamos,
agora que estamos
libertos, podemos
colocar nossos
assuntos em
dia. Ah, irmã!
Anjo bom, olhe
quem está aqui,
vieram para
abraçá-la como
eu: Dr. Bezerra e
Dr. Odilon, dois
representantes da
divindade.
Ah, anjo bom, que
falta o hospital
sentirá de você!**



(Chico Xavier)

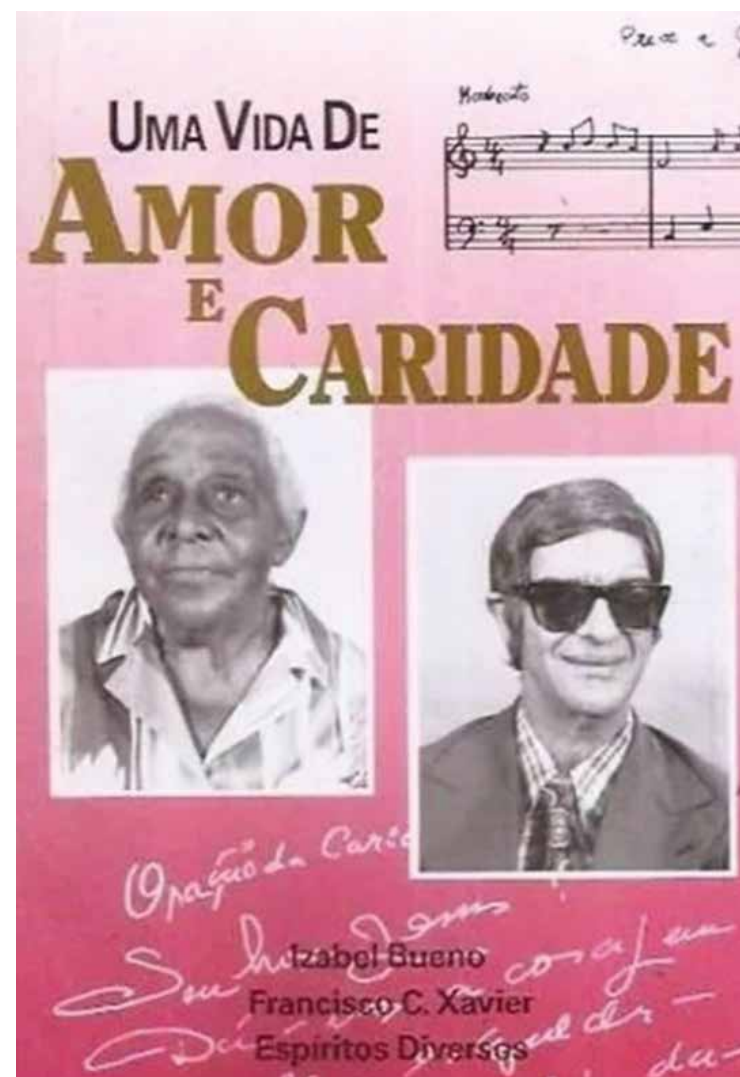
ção de seu trabalho de assistência aos portadores do pênfigo foliáceo, doença também chamada de fogo-selvagem.

Enfermeira dedicada, exemplo de humildade e amor ao próximo, conhecida também como Dona Aparecida e Vó Cida, trabalhou como enfermeira do setor de isolamento da Santa Casa de Misericórdia, em Uberaba (MG), especializando-se no tratamento de doenças contagiosas.

A decisão inesperada da direção do hospital em que trabalhava, em outubro de 1958, de dar alta prematura a 12 pacientes de pênfigo foliáceo, cujos corpos cobriam-se de dolorosas bolhas, sob a alegação de que o tratamento era longo e dispendioso, mudaria o curso da sua vida. Inconformada com aquela atitude desumana, e tomada de compaixão, abandonou o emprego para poder socorrer as pobres vítimas, levando-as para sua própria residência. Na época, a doença era considerada contagiosa, e a família e os vizinhos ficaram apavorados. Seu marido e os filhos deram-lhe um ultimato: “Ou nós ou eles.” Ela lhes respondeu: “Vocês já estão todos grandes e criados, eles não têm ninguém; eu fico com eles.” Os familiares então saíram de casa, mas depois voltaram, compreendendo a importância de sua tarefa, e passaram a ajudá-la.

Ali os enfermos permaneceram por algum tempo, até que a prefeitura lhe cedeu um pavilhão no Asilo São Vicente para abrigar os doentes.

Em 1959 Chico Xavier mudou-se de Pedro Leopoldo para Uberaba. Como Dona Cida enfrentava dificuldades finan-



ceiras para tratar dos pacientes, resolveu pedir socorro ao médium, acompanhada de um amigo e de um dos doentes. Entretanto, não pôde falar com ele, pois teve que voltar às pressas porque o doente que a acompanhava estava muito mal.

Na tarde do dia seguinte, Dona Cida teve uma surpresa. Recebeu de um auxiliar de Chico Xavier dois conjuntos de roupas para cada paciente; lençóis, fronhas, pijamas, toalhas de rosto e banho e, ainda, vestidos e um par de sapatos. Ela ficou muito surpresa, pois nem havia ainda conversado com o médium. Começava aí uma grande amizade.

Sem nenhum recurso e pedindo esmolas na rua para atender os doentes, Dona Cida

ergueu um grande complexo hospitalar para o tratamento do fogo-selvagem, o Hospital do Pênfigo, atualmente Lar da Caridade, que chegou a atender 363 enfermos simultaneamente.

Tornou-se espírita em 1964 e, incentivada e apoiada por Chico Xavier, fundou alguns anos depois o Centro Espírita Deus e Caridade.

Dona Cida faleceu em 22 de dezembro de 2009, aos 95 anos de idade, mas continua no mundo espiritual realizando seu nobre trabalho em favor do Lar da Caridade.

Sobre a vida e obra de Dona Cida há o excelente livro, *Uma Vida de Amor e Caridade*, de Izabel Bueno, Editora Espírita Cristã Fonte Viva, Belo Horizonte (MG).

ARTIGO



W.A. Cuin

é administrador de empresas, escritor e pres. da Associação Beneficente Irmão Mariano Dias, em Votuporanga (SP)

A semeadura é livre, já a colheita, obrigatória

“Qual é a finalidade da reencarnação?”

Expição, melhoramento progressivo da humanidade. Sem isso, onde estaria a justiça?” (Questão 167 de O Livro dos Espíritos – Allan Kardec)

Ninguém, em sã consciência e plena lucidez de raciocínio, tem dúvidas quanto à perfeição e abrangência da justiça divina.

Deus, nosso Pai de eterna bondade, instituiu um código universal capaz de reger todos os acontecimentos da vida e deu a cada criatura a liberdade de seguir seu próprio caminho, obviamente, atribuindo responsabilidades pelas ações desencadeadas.

Assim, uma das finalidades da reencarnação é a expiação, ou seja, a valiosa oportunidade que temos de reparar, diante das leis universais, aquilo que fizemos de forma indevida, inadequada e que gerou diretamente algum tipo de prejuízo ou mesmo proporcionou desconforto aos nossos irmãos do caminho. Segundo André Luiz, através da mediunidade de Francisco Cândido Xavier, no livro *Libertação*, capítulo I, usamos a razão há 40 mil anos, portanto, durante este tempo, estamos agindo por deliberação própria, acertando ou errando.

Diante da lei de causa e efeito e de ação e reação, cada qual tem obrigação de colher os frutos das sementes plantadas. Segundo Paulo, Gálatas 6:7, “a semeadura é livre, mas a colheita é obrigatória”. Dessa forma não temos dificuldades em compreender que a vida nos

“

Dentro da liberdade de ação que temos, estamos lançando, por onde passamos, uma quantidade razoável de sementes, que são as nossas ações, e elas germinarão, incontestavelmente, para nos ofertar a colheita que obrigatoriamente colheremos

”



devolve o que a ela damos.

No entanto, as leis de Deus são de amor e de justiça, jamais de castigos e punições. Não têm elas o objetivo de punir ninguém, tampouco incentivar o sofrimento das pessoas. Têm, sim, como sólidas propostas, oferecer oportunidades para que possamos, mediante nossos esforços, reparar os erros cometidos.

Uma vez que somos espíritos eternos, tendo sido criados por Deus na simplicidade e na ignorância, é natural que, ainda não tendo atingido a perfeição a que estamos destinados, tenhamos ao longo do tempo realizado inúmeros equívocos e erros que carecem de reparos, pois que temos a obrigação moral de consertarmos aquilo que fora realizado inadequadamente.

Deus não julga ninguém, pois que tal tarefa o Criador atribuiu à nossa consciência. Uma vez detectada a falta cometida e percebendo as consequências danosas que dela se originam, sentimos a necessidade de corrigi-la. E quanto mais rápido fizermos isso, melhor será.

Nesse momento, o trabalho determinado, perseverante e contínuo no bem será, indiscutivelmente, o grande trunfo que temos no contexto das nossas possibilidades. A fidelidade e a obediência às leis universais e a firme coragem de servir ao próximo caracterizam-se como notável alavanca de progresso, para que deixemos a zona de sofrimento visando alçar voos de equilíbrio pelas estradas da redenção.

Diante dos erros praticados ao longo dos milênios, quem

trabalha mais sofre menos, e quem trabalha menos sofre mais. A escolha, certamente, será exclusivamente nossa. Temos o livre-arbítrio.

O sofrimento que decorre das faltas cometidas contra as leis divinas, que nos garantem plenas condições de trilhar estradas seguras, não se caracteriza como castigo ou punição de Deus, mas sim como consequência da inobservância dessas leis.

Dentro da liberdade de ação que temos, estamos lançando, por onde passamos, uma quantidade razoável de sementes, que são as nossas ações, e elas germinarão, incontestavelmente, para nos ofertar a colheita que obrigatoriamente colheremos. Sementes boas, frutos bons; sementes ruins, frutos ruins...

A decisão é nossa.

ARTIGO



Irvênia Prada

é membro e fundadora do Núcleo de Medicina Veterinária e Espiritualidade da Associação Médico-Espírita de São Paulo (NUVET)

Da necessidade de autoiluminação

O desempenho de atividades meritórias não necessariamente nos leva à autoiluminação, ou seja, a patamares mais elevados de nossa trajetória evolutiva, enquanto espíritos. De fato, quantas vezes nos descuidamos das motivações verdadeiras no campo da amorosidade e nos deixamos levar pela vaidade, pela necessidade de aceitação social ou simplesmente para “curtir” a fama de pessoa caridosa.

Há algum tempo, senti necessidade de reler o livro *Voltei*, psicografado por Chico Xavier, de autoria do Irmão Jacob, pseudônimo do espírita atuante nas primeiras décadas do século 20 – Frederico Figner (1866 – 1947). É bastante conhecido o fenômeno mediúnic que aconteceu no Pará, em 1921, com materialização de sua filha Raquel, desencarnada ainda jovem. De perfil empreendedor – conforme dados conhecidos –, morava no Rio em típica “casa burguesa”, que acolheu 14 pacientes, em 1918, durante a Gripe Espanhola, hoje conhecida como Mansão Figner, que abriga o Centro Cultural Arte Sesc e o restaurante Bistrô do Senac. Foi o criador do primeiro estúdio de gravação e varejo de discos no Brasil, em 1900 – a Casa Edison, do Rio e São Paulo, e também da indústria fonográfica Odeon, em 1913. Foi doador de terreno para a construção do conhecido Retiro dos Artistas, no Rio. Trabalhou intensamente na Federação Espírita Brasileira até quase seu falecimento, aos 80 anos, deixando, em testamento, parte de seus bens a obras sociais de Chico Xavier.



Todos admiravam a pessoa de Fred Figner! Entretanto, depois de desencarnado, auxiliado por Marta, qual anjo pressuroso e terno – segundo relata – Figner percebe que as obras de cooperação em atividades sociais são salutares na iluminação de nós mesmos apenas se baseadas em sinceridade e reta intenção. E confessa (cap. 14):

Eu não providenciara luz para mim mesmo. Conduzira muitos desencarnados à fonte sublime das claridades evangélicas, mas esquecera as próprias necessidades. Doutrinara muita gente... Contudo, agora, reconhecia a opacidade de minha alma...

Ao apresentar o conteúdo do livro, dirige-se diretamente aos companheiros de ideal:

Oh! Meus amigos do Espiritismo, que amamos tanto! É para vocês – membros da grande família que tanto desejei servir – que grafei estas páginas, sem a presunção de con-

vencer! Não se acreditem quitados com a Lei, por haverem atendido a pequeninos deveres de solidariedade humana, nem se suponham habilitados ao paraíso, por receberem a manifesta proteção de um amigo espiritual! Ajudem a si mesmos, no desempenho das obrigações evangélicas! Espiritismo... é também a necessidade de nos espiritualizarmos para as esferas superiores.

E reconhece inadiável o seu reajustamento antes de entregar-se a novas empresas!

Também Emmanuel, em seu livro *Caminho, Verdade e Vida*, cap. 76, chama-nos a atenção:

Nem sempre os seguidores do Cristo compreendem esse grande imperativo da iluminação própria... Esmagadora porcentagem de aprendizes permanece atenta à edificação dos outros, menosprezando o ensejo de alcançar os bens supremos para si. É muito difícil encontrar a oportunidade en-

tre gratificações da existência humana, porquanto o recurso bendito de iluminação se esconde, muitas vezes, nos obstáculos, perplexidades e sombras do caminho.

Temos figuras notáveis como referência no comportamento de fazer o bem sendo bondoso, fazer a caridade sendo caridoso, como Chico Xavier, Dr. Bezerra de Menezes e Madre Tereza, entre outras. Mas tenho procurado identificar, também entre as pessoas à minha volta, exemplos a serem seguidos. São aquelas que “temperam” a sua atitude caritativa com vibrações de amor, o que, certamente, reverterá em sua autoiluminação.

Vale lembrar, nesse contexto, a fala de Matilde a Margarida, em *Libertação*, de André Luiz, capítulo XIX:

Lembra-te de que a experiência na carne é demasiadamente breve e que a tua cabeça deve permanecer tão cheia de ideais santificantes quanto as mãos repletas de trabalho salutar!



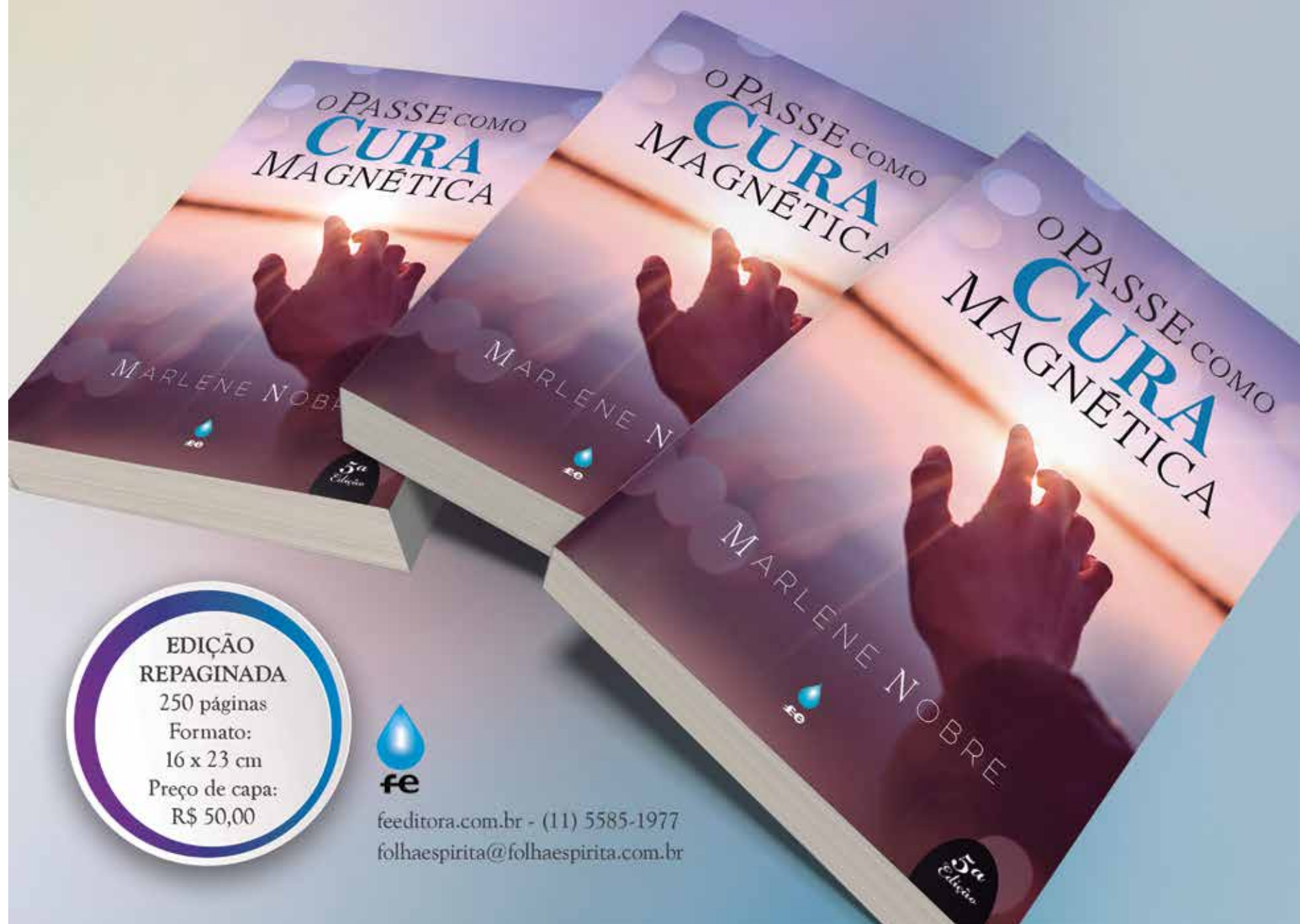
Lembra-te de que a experiência na carne é demasiadamente breve e que a tua cabeça deve permanecer tão cheia de ideais santificantes quanto as mãos repletas de trabalho salutar! (fala de Matilde a Margarida, em *Libertação*, de André Luiz, capítulo XIX)



PASSE: O FLUIDO MAGNÉTICO OU VITAL É PATRIMÔNIO DE TODOS OS SERES.

Mas afinal: o que se doa? Como se doa? Quem doa? Quem recebe?

Transmitido no passe ou durante uma cirurgia espiritual, o fluido magnético pode ser fator de bem-estar e de cura de afecções e doenças diversas. O passista que serve aos semelhantes de forma ética, dando de graça o que de graça recebeu, é auxiliado por Mensageiros da Luz, que mesclam suas energias às dele, aplicando utilmente suas forças radiantes. Estudar o passe é descobrir que ele é também cura magnética – uma terapêutica simples, sem contraindicação, que tem beneficiado milhares de criaturas humanas.



EDIÇÃO
REPAGINADA
250 páginas
Formato:
16 x 23 cm
Preço de capa:
R\$ 50,00



feeditora.com.br - (11) 5585-1977
folhaespirita@folhaespirita.com.br