



## Um olhar espírita sobre a transexualidade

P. 2

Carol Duarte, que interpreta Ivana, personagem que está discutindo o tema da transexualidade em *A Força do Querer*, novela das 21h, na TV Globo

Transformação de crianças e adolescentes P. 8

Autocontrole P. 11

Maratona do progresso P. 13

O amor que Jesus amou P. 14

A gratidão e o amadurecimento espiritual P. 6

Espiritualidade e qualidade de vida P. 16

## ATUALIDADE

Giovana Campos

# Identidade de gênero, capítulo da sexualidade humana a ser estudado

As questões relacionadas à identidade de gênero são reconhecidamente um capítulo a ser estudado dentro da sexualidade humana, ainda com grandes dúvidas por boa parte da população e, por erros conceituais, não compreendida em sua plenitude dadas às diversas nuances nunca debatidas abertamente nos âmbitos familiares, sociais, educacionais e, até mesmo, psicológicos. Ao longo dos tempos, a mudança de gênero sempre existiu e, por ser evitada a discussão, pouco se estuda sobre o assunto, que ganha visibilidade nos dias atuais, sendo tema de novela e inserido em contextos de grandes ambulatorios de renomados hospitais em diversas capitais brasileiras.

Contextualmente, a transexualidade é retratada pela condição do indivíduo cuja identidade de gênero, ou seja, como a pessoa se identifica psicologicamente, difere do sexo biológico de nascimento, podendo ou não fazer a transição para o gênero compatível com seu sexo psíquico através de intervenção médica, sendo a redesignação sexual (a cirurgia conhecida como mudança de sexo) ou apenas a administração de hormônios para a feminilização ou masculinização do gênero a ser transicionado.

No Brasil, é crescente a busca de apoio por parte de pacientes e familiares a informações sólidas e seguras, recomendadas por profissionais de Saúde, como o serviço oferecido pelo ambulatorio transdisciplinar de identidade de gênero e orientação sexual no Hospital das Clínicas, em São Paulo (SP).

As condições trans podem já ser percebidas na infância ou se manifestarem com maior clareza na adolescência ou vida adulta. A maioria das pessoas transexuais relata ter percepção de sua identidade de gênero desde a infância, e pesquisas demonstram que elas percebem

sua identidade na mesma época que as crianças cisgêneras (que foram designadas com um gênero ao nascer e se identificam com ele), entre 3 a 5 anos de idade. Muitas sufocaram sua percepção, passando a viver a identidade que lhes foi atribuída, seja pelo desejo de agradar aos familiares e aos que elas amam, ou pela dificuldade de compreensão do que se passava consigo.

Várias pessoas trans só conseguiram denominar e reconhecer o que era aquilo que sentiam após ouvirem de outros a descrição e a definição de transexualidade, ou depois de se verem espelhadas em transexuais que vieram a público expressar e partilhar a sua história. Aqueles que vivem essa situação relatam ter sentido desconforto diante do seu sexo biológico, identificação com o sexo oposto, gostar de brincadeiras ou hábitos do gênero oposto, sentir-se inadaptados ao sexo que lhes foi atribuído ou sentir-se do sexo oposto claramente, entre outros, o que classifica a disforia (indisposição geral, mal-estar permanente) de gênero.

Muitas crianças possuem disforia de gênero sem que isso signifique transexualidade. De acordo com o *Manual de Diagnóstico e Estatística em Saúde Mental 5*, o DSM-5, livro de referência dos psiquiatras, o mal-estar ou desconforto com o próprio sexo biológico persiste na puberdade entre 2% e 30% nos meninos, e entre 12% e 50% nas meninas, terminando com a identificação entre gênero e sexo biológico na maior parte dos casos – estudos apontam em 98% dos meninos e 88% das meninas.

Esse desconforto pode ocorrer nos mais diversos contextos psicológicos e, na grande maioria das crianças, é pas-

TV GLOBO



A atriz Maria Clara Spinelli, que faz Mira em *A Força do Querer*. Trans na vida real



É muito impactante o dado de que 41% dos jovens trans tentam o suicídio antes dos 20 anos, devido à exclusão afetiva, da família, da escola e do convívio com os que eles amam. É tarefa dos educadores, profissionais de Saúde, religiosos e familiares preparar-se para ofertar acolhimento, oportunidade e afeto às pessoas trans, com absoluto respeito à sua expressão e identidade sexual

(Andrei Moreira, médico e autor dos livros *Transexualidades Sob a Ótica do Espírito Imortal* e *Homossexualidade Sob a Ótica do Espírito Imortal*)



sageiro, permanecendo somente como uma fase. Não é o caso da pessoa transexual. Nela, a disforia é permanente, e embora tenha graus variados, está

sempre presente e é responsável por grande sofrimento e por inúmeras sequelas quando não manejada adequadamente por pais e educadores.



## Transgêneros e transexualidades

O termo transgênero é um guarda-chuva que abriga em si diferentes condições que trazem como elemento comum, na maioria dos casos – com exceção de alguns intersexos –, a distinção entre a identidade de gênero e o sexo biológico.

São chamados de cisgêneros os indivíduos que têm o sexo psíquico ou a identidade sexual em conformidade com o seu sexo biológico. Os transgêneros são pessoas de todas as condições que não se ajustam ao gênero preestabelecido ou socialmente atribuído ao nascimento: transexuais, travestis, intersexuais e as pessoas *queers*. Vejamos essas definições de forma didática:

### Sexo biológico

É o sexo com o qual a pessoa nasce e que define o gênero que lhe é socialmente atribuído ao nascimento. Se nasce com genitália masculina, o gênero masculino é atribuído; se com genitália feminina, o gênero feminino; ou se com genitália ambígua ou indeterminada, o gênero intersexual.

### Identidade de gênero

É a identidade psíquica (ou sexo psíquico), aquilo que a pessoa sente ser quando se olha no espelho ou quando reflete sobre si mesma. Pode ser masculina, feminina, ambas (ora uma, ora outra) ou nenhuma das duas, quando a pessoa não se identifica com nenhuma forma de masculinidade ou feminilidade de sua sociedade, ou quando se identifica com uma expressão andrógina que mescla masculinidade e feminilidade. Em geral é percebida a partir dos 3 anos de idade, embora para algumas pessoas só se torne mais clara ou definida na adolescência.

### Disforia de gênero

É o sofrimento psíquico decorrente da diferença entre a identidade de gênero e o sexo biológico. Ocorre quando

a pessoa se sente distinta do gênero que lhe foi atribuído ao nascimento, vivenciando um sofrimento emocional e psíquico decorrente da inadaptação ou do estranhamento de seu corpo, de suas funções e de seu papel de gênero socialmente atribuído em decorrência de seu sexo biológico.

### Orientação sexual

É para onde se orienta a atração afetiva e sexual do indivíduo. Se para o mesmo gênero da identidade psíquica, a pessoa é homossexual. Se para o gênero oposto, heterossexual. Se para os dois, bissexual, ou se para nenhum, assexual. Há ainda o termo pansexual, que por vezes se confunde com o bissexual, sendo a diferença uma questão de percepção: o bissexual estaria atraído pelo binarismo masculino ou feminino, enquanto o pansexual se caracteriza pela atração sexual ou amorosa entre pessoas, independentemente do sexo ou identidade de gênero, incluindo gêneros binários e não binários.

### Expressão sexual

É como a pessoa expressa a sua identidade de gênero: como se veste, como se comporta, como lida com seu corpo e sua aparência em sintonia com a identidade psíquica.

### Transexuais

Transexual é o termo que define as pessoas que nasceram em um corpo biológico, porém possuem a identidade psíquica oposta ao gênero que lhes foi atribuído ao nascimento. As pessoas transexuais vivem, em graus variados, a disforia de gênero, porque não se identificam e não se sentem pertencer àquele papel social do gênero que lhes é atribuído. Esse sofrimento é variável de indivíduo para indivíduo, e alguns o vivem tão intensamente que apresentam completa rejeição ao órgão genital. Para estes, a redesignação sexual, popularmente chamada de mudança

de sexo, é sentida como algo essencial para estarem em paz consigo mesmos.

### Queers ou genderqueer ou gênero fluido

O termo inglês *queer* era considerado pejorativo e usado para xingamentos às pessoas homossexuais até certo tempo atrás. Ele foi requisitado pela comunidade de lésbicas, gays, bissexuais, travestis, transexuais e intersexos (LGBTI) como um símbolo de empoderamento, à medida que o movimento progrediu pelas conquistas dos direitos sociais e que foram iniciadas as discussões sobre a construção social do gênero. São também referenciados como trans não binários (que não se sentem em sintonia com nenhuma das manifestações do binarismo masculino-feminino) ou gênero fluido.

### Intersexos

Intersexo é o termo comumente usado para designar uma variedade de condições em que uma pessoa nasce com uma anatomia reprodutiva ou sexual que não se encaixa na definição típica de sexo feminino ou masculino. Por exemplo, uma pessoa pode nascer com uma aparência exterior feminina, mas com anatomia interior majoritariamente masculina. Ou nascer com genitais que se situam entre o feminino e o masculino – por exemplo, uma menina pode nascer com um clitóris visivelmente grande ou com ausência de abertura vaginal, e um rapaz pode nascer com um pênis anormalmente pequeno ou com um escroto dividido e com formato mais semelhante a lábios vaginais.



**Fonte:** livro *Transexualidades sob a Ótica do Espírito Imortal*. Disponível em: [www.ameeditora.com.br/loja](http://www.ameeditora.com.br/loja)

➤ Continuação da página 3

# Transexualidades sob a ótica do espírito imortal

Andrei Moreira, médico com especialização em Homeopatia e terapeuta sistêmico da constelação familiar, é autor da obra *Transexualidades Sob a Ótica do Espírito Imortal*, livro que, segundo ele, “nasceu de um esforço de amor por semear entendimento, acolhimento e inclusão das pessoas trans na sociedade e no Movimento Espírita”.

Logo após publicar o livro *Homossexualidade Sob a Ótica do Espírito Imortal*, em 2012 (AME Editora), sabia que havia tocado em um tema controverso e cheio de tabus sociais presentes também no meio espírita: “Por isso tratei de abordar a temática com profundidade e seriedade científica, além de apresentar uma visão espírita inclusiva que, compreendida, iria questionar o modelo teórico predominante de interpretação espírita da homoafetividade, propondo reflexões novas.” Moreira conta que procurou ser o mais fiel às definições e nomenclaturas, utilizando a definição de transexualidade que vigorava na definição psiquiátrica da época, sem atentar para a luta internacional pela despatologização da transexualidade que já iniciava seu movimento mais intenso. As definições do Código Internacional de Doenças (CID10) e do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM4) vigentes àquela época, usadas apenas para diferenciar a transexualidade da homossexualidade. No entanto, ele relata: “Ao fazer um

seminário do livro em Londres, no *Spiritist Psychological Society*, fui procurado durante o intervalo por uma mulher trans que me disse: ‘A definição que você cita no livro, sobre a transexualidade, é tudo aquilo contra o qual lutei toda a minha vida.’ Havia uma dor no olhar e na fala dela. Foi então que busquei olhar com mais cuidado para além da homossexualidade, definição de orientação sexual, para ver em profundidade a transexualidade e as questões de identidade de gênero”.

Moreira acredita que o profissional de Saúde pode, sim, identificar essa questão, pois estudiosos da transexualidade ensinam que, no caso das crianças transexuais, a disforia de gênero é permanente, consistente e congruente. Essas são três palavras-chave no processo. Isso significa que esse descontentamento não passa com o tempo, quando a criança se mantém na expressão do gênero que lhe foi atribuído ao nascimento; os interesses da criança são consistentes com sua identidade oposta ao sexo biológico, e os hábitos e interesses são harmônicos. E complementa: “Em geral, isso pode ser percebido pela forma como a criança expressa que deseja ser chamada, pelo uso de roupa íntima e de banho do gênero oposto, pelos brinquedos, pela preferência por crianças do sexo oposto e pelo sofrimento que demonstra quando obrigada a se expressar em coerência com



“ Não creio que a mudança do corpo para se adequar à identidade de gênero possa ser interpretada como desrespeito

a Deus ou às leis divinas, pois ela é motivada por um desejo de a pessoa se pacificar, estar em harmonia com o que sente ser a sua realidade, libertar-se da disforia de gênero e do sofrimento que impõe isolamento social e solidão, o que frequentemente acarreta depressões profundas e desejo de autoextermínio ou automutilação

(Andrei Moreira)

seu sexo biológico. Isso requer dos integrantes da família uma observação e descrição acurada do comportamento da criança, para si mesmos e para relatar ao profissional que a acompanha, e vai depender, também, da aceitação ou não dos pais em relação a esse fenômeno. Isso porque há pais que não aceitam que seus filhos possam ser transexuais, e que possuem crenças tão negativas sobre essa temática, vindas da cultura, família ou religião, que nem sequer cogi-

tam que o filho ou a filha esteja vivendo uma disforia de gênero, tratando o fato como birra ou capricho infantil.”

Outro ponto ressaltado por Moreira é a dificuldade que alguns profissionais de Saúde, Educação ou mesmo no âmbito familiar têm ao lidar com a transexualidade. Realça que a ajuda é possível e necessária, pois há muita desinformação e preconceito nas temáticas relativas à identidade de gênero e também com relação à orientação sexual.

“É necessário que os profissionais de variadas áreas saibam que a transexualidade não é nenhuma patologia, que se esclareçam e se preparem para bem acolher as pessoas trans, como também as casas espíritas e templos religiosos, oferecendo entendimento e amparo para a promoção do bem-estar e da autoestima dessa comunidade, bem como aceitação e inclusão no meio social. É muito impactante o dado de que 41% dos jovens trans tentam o suicídio antes dos 20 anos, devido à exclusão afetiva, da família, da escola e do convívio com os que eles que amam. É tarefa dos educadores, profissionais de Saúde, religiosos e familiares preparar-se para ofertar acolhimento, oportunidade e afeto às pessoas trans, com absoluto respeito à sua expressão e identidade sexual.”

## Programação reencarnatória

Outro ponto que gera dúvidas é o fato de que se, ao mudar o sexo, o espírito não estaria mudando uma programação reencarnatória estabelecida para ter os elementos de crescimento dele ou mesmo se isso não seria um desrespeito às leis divinas e a Deus querer mudar o que ele definiu.

Para tal questionamento, Moreira diz que é preciso compreender que “não há mudança de sexo quando se realiza a redesignação sexual ou o processo de transição, que é composto por mudanças comportamentais na expressão sexual, hormonioterapia e transgenitalização. O que há é uma adequação anatômica ao sexo de sua identidade psíquica. O corpo continua com os mesmos cromossomos, e não há mudança

biológica senão na forma e na expressão”. Conclui o seu pensamento afirmando que a programação encarnatória do espírito inicia-se com certas condições de prova que lhe são necessárias ao progresso, no entanto, essas condições não são imutáveis; estão sujeitas à postura do espírito e seu aproveitamento da oportunidade. Dessa forma, compreende-se que à luz da lei de causa e efeito, da escolha do espírito ou da imposição da lei divina seja necessário àquele espírito reencarnar em uma condição de luta interior que sedimente o aprendizado do respeito a si mesmo, ao afeto e à sexualidade, conforme podemos aprender com André Luiz e Emmanuel.

Esse contexto de reeducação pode ser exatamente a luta pela afirmação de sua dignidade e valor pessoal ou a construção da autoestima e conquista de si mesmo que é feita enquanto o indivíduo trans passa pela luta da autoaceitação e crescimento pessoal. Nesse movimento, só a pessoa trans sabe do que necessita e considera imprescindível para sua pacificação interior, o que pode incluir ou não a redesignação sexual. “Não creio que a mudança do corpo para se adequar à identidade de gênero possa ser interpretada como desrespeito a Deus ou às leis divinas, pois ela é motivada por um desejo de a pessoa se pacificar, estar em harmonia com o que sente ser a sua realidade, libertar-se da disforia de gênero e do sofrimento que impõe isolamento social e solidão, o que frequentemente acarreta depressões profundas e desejo de autoexterminio ou automutilação.”

ISABELLA PINHEIRO/GSHOW



**Tarso Brant vive a personagem T. na novela *A Força do Querer*: ‘Antes de fazer a cirurgia para retirar os seios, colocava esparadrapos. Tinha a certeza de que queria mudar’**

## Acolhimento na casa espírita

Ainda sobre aceitação e postura ética e cristã, Moreira aponta a importância do acolhimento espiritual para o bem-estar e pertencimento das pessoas trans. Afirma que uma das fontes mais intensas de transfobia tem sido os espaços e os discursos religiosos fundamentalistas, promotores de exclusão, segregação e violência simbólica ou franca. Geralmente, em nome de um pretensão direito de fé, os religiosos têm criticado as pessoas da comunidade LGBTTI como se fossem doentes, perturbadas, endemoniadas ou perversas. Graças a isso, observa-se que muitas pessoas trans estão afastadas da espiritualidade e da religiosidade, sem um espaço inclusivo de culto e cultivo da relação com o sagrado.

No Movimento Espírita não se observa esse discurso de ódio, tampouco uma rejeição franca e clara às pessoas trans. No entanto, estamos longe de ser in-

clusivos. Infelizmente, observamos pouquíssimas transexuais e travestis frequentando a casa espírita e, sobretudo, inseridas no trabalho espírita. Existem, mas são poucas. Deveria ser muito mais.

O Espiritismo é uma ciência e uma filosofia de consequências religiosas extremamente amplas, que estuda a natureza do espírito, criação divina, e sua íntima relação com a matéria. O centro espírita é escola, enfermaria e campo de serviço, onde o estudo e a prática dessa filosofia oferecem oportunidade a todos de se encontrarem e de se educarem para a imortalidade da alma. Nele, todos são bem-vindos e devem encontrar espaço de estudo e trabalho sustentado na ordem e no equilíbrio.

No entanto, quase não se fala da temática na casa espírita e poucos atendentes fraternos ou trabalhadores estão aptos a acolher as pessoas

trans sem preconceito. É muito importante, portanto, que as casas espíritas promovam capacitação específica nessa temática para os trabalhadores e frequentadores. “Não há nada que impeça pessoas homossexuais, travestis e transexuais de ocuparem cargos e tarefas na casa espírita, e aquilo que se apresenta como condições para as pessoas transgêneras é o mesmo que é requisitado das pessoas cisgêneras: disposição para o estudo da Doutrina Espírita e de si mesmo, aptidão e boa vontade para servir incondicionalmente, e amor no coração para acolher os necessitados do mundo em nome do belo e do bem”, diz Moreira.

É importante ressaltar que a orientação sexual e a identidade de gênero não definem caráter nem comportamento, apenas nos falamos para onde se dirige o afeto da pessoa, no caso da

A Doutrina Espírita nos apresenta o Evangelho de Jesus como o referencial de conduta e sintonia com o Pai, e o Mestre foi o arquétipo da inclusão e da amorosidade incondicionais. Esse é o referencial para as casas e os trabalhos espíritas

orientação, e qual o seu sexo ou identificação psíquica, se com o masculino ou com o feminino, com os dois ou com nenhum dos dois. Isso não expressa nenhuma doença, simplesmente as condições educativas e as oportunidades de experiências evolutivas dos espíritos encarnados nas diversas expressões sexuais e afetivas possíveis ao espírito imortal.

O centro espírita, pois, deve ser espaço da convivência onde a família espiritual estuda e exercita a fraternidade legítima e o amor cristão que representam a essência das leis divinas ensinadas pelo Espiritismo. Ao assumir identificação cristã, a Doutrina Espírita nos apresenta o Evangelho de Jesus como o referencial de conduta e sintonia com o Pai, e o Mestre foi o arquétipo da inclusão e da amorosidade incondicionais. Esse é o referencial para as casas e os trabalhos espíritas.

## Quanto tempo mais para nos reconhecermos iguais?

No último mês, mais uma vez acompanhamos de perto a comoção e o engajamento da nossa sociedade em torno do assunto da violência contra a mulher. É lamentável que o resgate de um tema tão relevante e decisivo para a nossa transformação moral ainda encontre níveis de atraso tão altos.

Também em agosto, no dia 7, comemoramos a criação da Lei Maria da Penha, que, em 2006, deu à sociedade brasileira algo concreto para tentar por fim a essa violência. Para celebrar a data, o Instituto Maria da Penha lançou uma campanha para chamar atenção sobre os números da violência contra a mulher no Brasil. O site “Relógios da Violência” faz uma contagem, minuto a minuto, do número de mulheres que sofrem esse problema em todo o País. E ainda traz muitas informações sobre o que é a violência doméstica, como prevenir e combater. A iniciativa tem como objetivo incentivar as denúncias de agressão, que podem ser físicas, psicológicas, sexuais, morais e até patrimoniais. As pessoas que quiserem participar podem acessar o site e compartilhar os dados da campanha sobre a violência contra a mulher nas redes sociais, com a hashtag #TáNaHoraDeParar.

Mas, afinal, quanto tempo ainda precisaremos para realmente promover uma transfor-

mação em nossa sociedade nesse sentido? O século XIX, no qual Kardec traz a lume a Codificação da Doutrina, já revelava em sua essência o convite para a renovação do pensamento humano acerca da igualdade entre homens e mulheres. Pode-se dizer que o Codificador se colocara já como um dos feministas de sua época, e não se isentou de comentar sobre a questão de mudanças ao publicar artigos na Revista Espírita. Em comentários em jornais, ele dizia que a condição da igualdade não deveria dizer respeito a uma definição dos homens, mas a uma condição da natureza que não faz nenhum ser superior ao outro.

Na questão 817 de O Livro dos Espíritos, Allan Kardec perguntou aos espíritos: “São iguais perante Deus o homem e a mulher e tem os mesmos direitos?” E os espíritos responderam com outra pergunta: “Não outorgou Deus a ambos a inteligência do bem e do mal e a faculdade de progredir?”

Não temos dúvida que a transformação moral pela qual necessitamos passar não haverá de tolerar quaisquer indícios de uma desigualdade com quem quer que seja. A única forma de romper a condição ainda rudimentar e egoísta para passar a um novo ser do mundo de regeneração é definitivamente lutar contra qualquer tipo de desigualdade e violência.

## A gratidão como impulsionadora do amadurecimento espiritual

Muito se fala em gratidão hoje em dia. Vemos o tema em redes sociais, programas de televisão, palestras motivacionais, porém pouco se pratica a expressão de estar agradecido por algo. Esse tema, que está cada vez mais presente em nosso dia a dia, reflete uma atitude que muda a vida das pessoas, com relatos de libertação de amarras que nos prendem a velhos hábitos e impulsionando um positivismo que ajuda a superar algumas dificuldades cotidianas. Para tratar um pouco mais desse fator que aumenta nosso bem-estar, o médico cirurgião Jean Rafael Rodrigues, membro da AME-Arapiraca, em Alagoas, fala-nos sobre esse sentimento e quanto ele pode ser um propiciador de saúde e espiritualidade em nossas vidas.

**Folha Espírita – O que é a gratidão?**

**Jean Rafael Rodrigues** – Gratidão é um sentimento e sua origem gramatical deriva do latim e, em seu significado literal, denota graça, ou *gratus*, que pode ser traduzido como agradável, um sentimento que não desperta obrigações ou amarrações.

**FE – Quando você pontua “gratidão real”, esse sentimento pode ser superficial ou mesmo falso?**

**Rodrigues** – Segundo o grande orador romano Cícero: “Nenhum dever é mais importante do que a gratidão.” Imagine que você está aguardando receber um presente e todos os dias so-

nha em ganhar um carro. Já se vê dirigindo, reconhece a cor, o tecido do banco, a quilometragem que ele faz. Aí vem o dia esperado e lhe aparecem com uma bicicleta – linda por sinal –, no entanto, mesmo que você não perceba, seu rosto fica vermelho e suas mãos trêmulas, mas, diante daquele que lhe oferece o presente, você disfarça e diz: “Muito obrigado.” Agora perceba seu estado íntimo. Que sentimento está transbordando? Será que a vontade é de dizer: “Estou feliz! Estava esperando por isso há tanto tempo!” Com certeza, não, e a gratidão nesse momento é baseada apenas na convenção do dever, diferindo do que está acontecendo nas suas emoções. É um estado conflituoso que gera perturbação e dor.

Já a veneranda Joanna de Ângelis convoca-nos a refletir que todo aquele que é grato, que compreende o significado da gratidão real, goza de saúde física, emocional e psíquica, porque sente alegria de viver, compartilha de todas as coisas, é membro atuante na organização social, é criativo e jubiloso. Ao olharmos o Sol, a Lua, o mar e a natureza, podemos agradecer ou não, porém tudo permanecerá reluzindo a força do Criador num estado de acolhimento infindável, aguardando apenas a hora de nos conectarmos a essas belezas, criadas para nos fortalecer e nos impulsionar ao amadurecimento espiritual. Nesse estado

# 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, Sílvia do Espírito Santo e Silvana De Oliveira



Jean Rafael Rodrigues, membro da AME-Arapiraca, em Alagoas

de graça estaremos bebendo na fonte em plena harmonia de nossos sentimentos e na verdadeira função da gratidão que é a conexão entre criatura e Criador.

**FE – Como mensurar os benefícios à saúde física, emocional e psíquica?**

**Rodrigues** – Muitas pesquisas estão sendo desenvolvidas sobre a gratidão, mas vale ressaltar que *O Evangelho Segundo o Espiritismo* já nos recomenda há muito tempo a metodologia utilizada. Veja o que ele nos diz: “Se diariamente anotássemos os benefícios que recebemos, sem pedir, ficaríamos muitas vezes admirados de haver recebido tanta coisa que nos esquecemos, e nos sentiríamos humilhados pela nossa ingratidão.” Cada noite, elevando nossa alma a Deus, devemos recordar intimamente os favores que Ele nos concedeu durante o dia, e agradecer-los. É sobretudo no momento

em que experimentamos os benefícios da sua bondade e da sua proteção, que, espontaneamente, devemos testemunhar-lhe a nossa gratidão.

Se entrarmos em uma base de dados de pesquisa como o Pubmed e colocarmos o descritor *gratitude* (gratidão), encontraremos, pela consulta de março deste ano, 916 artigos com referência ao tema, e a forma metodológica muito comum nas pesquisas é utilizar um diário de gratidão como nos orienta o Evangelho. Quanto aos pesquisadores, eles se distribuem em várias áreas: Psicologia, Medicina, Administração, entre outras. Resultados evidenciam melhoras que vão desde o bem-estar geral, qualidade de vida, relações sociais mais harmoniosas, até sucesso profissional. Outros demonstram que há uma melhora no enfrentamento de doenças crônicas após esses

exercícios, quando comparados a grupos-controle que não realizaram o exercício da gratidão. Mostram também diminuição de marcadores inflamatórios após o diário da gratidão, e estudos de neuroimagem demarcaram que o estímulo da gratidão atua na área do córtex pré-frontal que está associada a um melhor controle emocional e maior clareza nas tomadas de decisões. Essa área relaciona-se com o parassimpático, trazendo maior equilíbrio às respostas provocadas pelo estresse. Portanto, o Evangelho nos convida a essa prática diária que só nos fará bem.

**FE – Os benefícios da gratidão são aplicáveis a todas as faixas etárias?**

**Rodrigues** – Com certeza! Acredito que desde a infância podemos desenvolver em nossas atividades exercícios que estimulem a gratidão, pois nessa faixa etária se estimula a socialização, e um dos benefícios já bem comprovados cientificamente é a melhoria das relações sociais. Nos adultos jovens, auxilia no controle da ansiedade, depressão e pânico. Além disso, quando aplicada no mercado de trabalho, está associada a uma carreira com maior índice de sucesso profissional. Na terceira idade, período no qual prevalecem muitas doenças crônicas, ela pode ser de um auxílio muito grande, pois o número de remédios diários é elevado, levando os pacientes a terem muitos efeitos colaterais na tentativa de controle dessas patologias. Além de ser uma aliada no controle da dor, ela pode melhorar a resiliência, que é uma potente arma interna à superação desses momentos adversos. Então, independentemente da idade, seria importante o estí-

mulo ao desenvolvimento desse sentimento de forma plena e consciente.

**FE – Como estimular atitudes de gratidão?**

**Rodrigues** – De forma simples. Ao acordar, devemos pegar um caderno para começar a agradecer. No início, temos resis-

tências e começamos com poucas linhas, no entanto, em pouco tempo, estamos agradecendo em várias folhas. Quando estamos mais familiarizados com o exercício, começamos também a fazê-lo à noite antes de dormir. Os estudos apontam que após quatro semanas já experimentamos os benefícios.

**FE – Quais outras colocações você gostaria de deixar sobre a gratidão como geradora de saúde?**

**Rodrigues** – Desde cedo tive motivos para agradecer. Estudei, em minha infância, em uma escola que pertencia à minha madrinha, pois meus pais não tinham condições de pagar. Depois, no Ginásio, recebi uma bolsa na escola em que meu pai trabalhava, o que me permitiu concluir meu Ensino Médio. Para fazer o vestibular, tive a ajuda dos amigos, pois o curso de Medicina só existia na capital, onde eu não tinha moradia. Com a ajuda da família, principalmente de meus pais, fui realizando o sonho de ser médico. Uma coisa aprendi em meio a muitas adversidades: a gratidão sempre foi e será uma fiel companheira, pois quando pensava em desistir, ela me estimulava a continuar. Por meio dela, tomei consciência de que tudo passa e ficam as lições que lapidam o espírito em direção ao alto. Hoje, tenho mais uma vez a oportunidade de agradecer a alguém que não conheci em vida, mas que deixou um legado que faço questão de apresentar através do programa AME na Casa Espírita, no qual percorremos em nossa região as instituições espíritas levando o paradigma espiritual, como foram fundadas as Associações Médico-Espíritas e o Mednesp, o congresso médico-espírita.

Estudos de neuroimagem demarcaram que o estímulo da gratidão atua na área do córtex pré-frontal, que está associada a um melhor controle emocional e maior clareza nas tomadas de decisões. Essa área relaciona-se com o parassimpático, trazendo maior equilíbrio às respostas provocadas pelo estresse. Portanto, o Evangelho nos convida a essa prática diária que só nos fará bem

## BIBLIOTECA

Giovana Campos

# Conceitos psicológicos e espíritas mostram caminho para a transformação de crianças e adolescentes

**O Rei Maltrapilho**, uma obra voltada para o público infanto-juvenil, traz, de forma suave e lúdica, conceitos evangelizadores presentes em livros espíritas e em consonância com as principais linhas psicológicas. A autora, Sheila Simões, facilitadora do Grupo de Estudos da Psicologia Espírita de Joanna de Ângelis, da Associação Médico-Espírita do Rio Grande do Sul (AMERGS), e Sociedade Caminho da Luz, localizados em Porto Alegre (RS), foi evangelizadora da infância e juventude e hoje é expositora espírita e atua profissionalmente como psicóloga clínica de indivíduo, casal e família.

A ideia de escrever *O Rei Maltrapilho* surgiu, segundo ela, no decorrer do trabalho com grupos de estudo, quando resgatou uma história desenvolvida em 1992, que escreveu para ilustrar o conceito da reencarnação para evangelizando. “A narrativa inicial contava a trajetória de um rei que precisava aprender *as verdadeiras coisas boas da vida*. Nunca a publiquei. Em 2015, resgatei essa história pela memória e, ao reinventá-la, me foi intuída a necessidade de prepararmos crianças e adolescentes para ler Joanna de Ângelis. Com isso, me inspirei em uma citação de Carl Gustav Jung, na qual o ego, como centro da consciência, pensa que é o rei em seu castelo – psique –, mas é apenas o porteiro e descobre que o verdadeiro rei é o Self – Espírito. Esse é o sentido condutor da história do Maltrapilho”, conta.

A semente foi plantada duas décadas atrás e o livro *O Rei Maltrapilho* é aquela primeira história, agora mais madura e focada nesse propósito de trabalhar o



**A obra, de Sheila Simões, da AMERGS, é voltada ao público infantojuvenil**

autoconhecimento com crianças pré-adolescentes e também com adolescentes, apesar de ser um livro lindamente ilustrado. Sheila acredita que se começarmos a desenvolver na criança o propósito da reencarnação, focando o Espírito e não o ego, estaremos preparando as futuras gerações de adultos mais autoconscientes e dispostos a estudar a obra de Joanna de Ângelis sem amarras, com maior aceitação, pois estarão mais familiarizados com os conceitos psicológicos e também melhor preparados para lidar com seus aspectos psíquicos. Allan Kardec, em *A Gênese*, anunciou que as crianças das gerações futuras seriam Espíritos mais evoluídos, que renovariam a humanidade.

“Nos grupos de estudo da Série Psicológica de Joanna de Ângelis, em que sou facilitadora, encontramos dificuldade entre os adultos diante do conteúdo ofertado. O motivo pode ser porque eles próprios nunca se trabalharam psiquicamente e sentem resistência em apren-

der esses conteúdos, mas é uma mudança de paradigma necessária para a nova fase de regeneração em que vamos entrar. Sabemos por Divaldo Franco que os teóricos da Psicologia como Freud, Jung, Adler, entre outros, referenciados por Joanna de Ângelis, foram seus discípulos na espiritualidade. Eles haviam assumido o propósito de mudar o enfoque da Psicologia no mundo ao reencarnar, porém, não conseguiram cumpri-lo totalmente. Joanna de Ângelis faz referência aos conceitos da Psicologia com naturalidade, integrando-os ao vocábulo espiritista: *‘O Self não é apenas um arquétipo-aptidão, mas o Espírito com as experiências iniciais e profundas de processos anteriores...’*”, afirma.

#### Conceitos educacionais

À primeira leitura, *O Rei Maltrapilho* traz uma história simples e familiar, com situações reconhecidas na mitologia, nas parábolas de Jesus e nos aspectos morais do Evangelho. Este é o primeiro conceito a ser obser-

vado, pois trata-se de um conteúdo reconhecido em todos nós: os *arquétipos* – padrões de comportamentos comuns a todas as pessoas, em todos os tempos da humanidade, que se repetem indefinidamente cada vez que a experiência é vivida.

“Para o adulto, a trajetória do Maltrapilho pode mexer com as certezas em relação à vida e despertar para a própria saga evolutiva. Contudo, será que para as crianças e adolescentes o mesmo se daria? Pode-se afirmar que para esta faixa etária os aspectos a ser explorados estão à disposição mais naturalmente, já a consciência é mais receptível à linguagem que fala diretamente à alma: a simbólica.”

A autora explica que o principal padrão a ser trabalhado é o da **transformação**, o encontro com o Eu maior/Self desenvolvido na relação do Maltrapilho com o velho súdito/Rei. São explorados, também, conceitos em relação ao ego, como o egoísmo e o orgulho; a raiva e outras emoções; a troca de roupa

como simbolismo da imagem social que representamos; o reconhecimento da caridade e humildade e a importância de nos descobrirmos na relação com o mundo, despertando a consciência ecológica para com a flora e a fauna. Na contracapa, o pós-texto traz algumas informações para os adultos que vão orientar as crianças, e lá consta a pergunta essencial da obra: “Será que somos o senhor todo poderoso em nossas vidas?”

#### Inserção da Doutrina

A Doutrina Espírita permeia diversas passagens da narrativa, começando com a proposta de romper a cegueira das aparências, o reconhecimento da humildade e da descoberta do bem em atitudes simples. O velho súdito sugere que o reinho – egocentrado – saia do castelo e descubra “as verdadeiras coisas boas da vida”, fazendo referência à importância de nos relacionarmos com o mundo fora de nós para reconhecer nossa realidade íntima no contato com o coletivo.

“Sobretudo, quando os evangelizadores, mães e pais explorarem com as crianças cada descoberta do Maltrapilho, estarão proporcionando ao ego em formação a oportunidade precoce de perceber-se menor em relação ao maior que é o Espírito – Deus em nós. Esse é o momento de despertar do Si profundo que Joanna de Ângelis nos ensina em sua belíssima obra de 16 volumes”, finaliza.

Para adquirir o livro basta fazer contato com a Editora Francisco Spinelli: [http://livrariaespirita.org.br/produto/418/rei-maltrapilho-\(o\)](http://livrariaespirita.org.br/produto/418/rei-maltrapilho-(o))





## ATUALIDADE



Marcelo Nobre

é advogado e ex-membro do Conselho Nacional de Justiça por dois mandatos (2008 a 2012)

# Obrigado, João Bittar!

Em 21 de agosto retornou à pátria espiritual o confrade João Bittar Júnior. Quem o conheceu – e não foram poucos – sabe que ele respirou a Doutrina Espírita verdadeiramente. Nasceu em berço espírita. Seus pais, João e Icanuza, faziam trabalhos doutrinários e atendiam a comunidade carente de Uberlândia e de toda a região do Triângulo Mineiro. Frequentavam assiduamente a casa de Chico Xavier e lá bebiam do mais puro ensinamento do Cristo. Tinham uma relação de muita proximidade com o inesquecível Jerônimo, estimado confrade que pediu uma existência difícilíssima. Deficiente visual, e sem poder se levantar da sua eterna companheira, a sua cama, era nela carregado para todos os lugares, e com frequência estava no Chico, onde tive o privilégio de conhecê-lo e ouvir as suas inesquecíveis preces que tocavam as almas presentes.

Foi nesse ambiente que João Bittar foi criado. Assim, com 16 anos, iniciou os trabalhos em um lar que acolhia idosos e era auxiliar de um pipoqueiro, que nas horas vagas dava banho nos idosos e cortava as suas unhas. Aos 18 anos, inaugurou o seu primeiro lar de idosos para moradores de rua de Uberlândia. Passados alguns anos, viu-se administrando 21 lares e escolas em todo o Estado de Minas Gerais.

Com essa consciência do seu compromisso nesta existência, João Bittar “alistou-se” para servir a outro coletivo, aquele que ele não alcançaria através de seus lares e escolas. Com esse desejo, elegeu-se três vezes vereador em Uberlândia, deputado estadual e deputado federal duas vezes. Honrou os seus eleitores e elevou o nível da política.

Homem extraordinário! Ele tinha pressa, até parecia que sabia que a sua passagem pela Terra seria curta.



Mas João Bittar não perdeu a viagem. Que belo exemplo! Afirmo isso porque tive o privilégio de conhecê-lo e com ele conviver. Que espírito magnífico! Fará muita falta

para a nossa Pátria amada.

Esse homem, consciente de seus compromissos, desencarnou aos 54 anos. Casado com Cristiane, teve quatro filhos: João Netto, Es-

têvão, Lucas e Matheus, todos muito bem criados e que honram o pai.

João, pai de João Bittar, é o alicerce da família e segue firme na sua missão, amparado na Doutrina, tendo agora mais um compromisso, o de reverberar todo o bem que o seu filho espalhou.

Por tudo isso, e muito mais, é que a família Freitas Nobre agradece a João Bittar Júnior, idealizador de uma das maiores homenagens que já fizeram a Freitas Nobre, concedendo-lhe o nome do Aeroporto de Congonhas em São Paulo. As nossas famílias, junto com outras tantas, unem-se agora através desses corações na espiritualidade para nos dar a necessária sustentação, a fim de termos força para realizar os compromissos assumidos perante o Cristo!

Viva o Brasil!

Viva a Doutrina Espírita!

Muito obrigado, querido irmão João Bittar Júnior!

*Lançamento*

16x23cm  
224 páginas  
Edison Carneiro

Aliança

Nesta biografia, Francisco e Clara expõem o amor que necessitamos sentir e praticar com relação a Deus e às criaturas.

Suas lições não fluem das palavras, mas depreendem-se dos seus atos, de sua vivência do Evangelho de Jesus, exemplificando em suas vidas o verdadeiro amor, caritativo e humilde.

Conquanto suas vidas tenham se desenrolado há oito séculos, o cenário social dominado pela ambição, ganância, e ignorância, guarda semelhança com os tumultuados dias do início do século 21.

Hoje, como naquele tempo recuado, se afirma a necessidade da Santa Pobreza, ou seja, a pobreza do espírito a significar humildade, e a pobreza material a significar desprendimento, para o exercício do amor, caminho luminoso para a conquista da liberdade interior, erradicando de nossas almas o orgulho agressivo e o egoísmo possessivo.

Tel.: 2105-2600 | [www.editoraalianca.com.br](http://www.editoraalianca.com.br) | [distribuidora@editoraalianca.com.br](mailto:distribuidora@editoraalianca.com.br)

## ATUALIDADE

# Setembro Amarelo discute a prevenção ao suicídio

Pelo quarto ano consecutivo, a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM), organiza em nível nacional a campanha Setembro Amarelo. O dia 10 de setembro é oficialmente o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, mas a campanha acontece durante o ano todo.

Com o apoio das federações da ABP, associados e de toda a sociedade, a campanha Setembro Amarelo cresceu e hoje conquistou todo o Brasil. Em 2016, a entidade garantiu



espaços inéditos na imprensa, firmou parcerias, conseguiu iluminar monumentos, pontos turísticos (pela primeira vez o Cristo Redentor), espaços públicos e privados no Brasil

inteiro. Centenas de pessoas participaram de caminhadas e ações para a conscientização sobre o tema.

Neste ano, a associação preparou uma página com

pleta com material disponível para auxiliar a todos que querem participar ativamente da campanha. Confira no site [www.abp.org.br/portal/setembro-amarelo/](http://www.abp.org.br/portal/setembro-amarelo/), no qual

constam as diretrizes para a divulgação e participação do Setembro Amarelo, materiais on-line para download e a *Cartilha Suicídio Informando para Prevenir*. Participe!

## 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.casadereposoallankardec.com.br](http://www.casadereposoallankardec.com.br)  
Itapira - SP - Fone: 19 3863.1577



EDUCA A TUA ALMA



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

# Autocontrole

Quando se fala em autocontrole, na maioria das vezes, logo pensamos em nos controlar para não explodirmos perante uma situação. Acredito que a maioria das pessoas concorda comigo.

Já pensaram no quanto nos preocupamos em manter nosso ambiente doméstico seguro? Providenciamos portões, portas, trancas; limpamos a casa, utilizamos inseticidas para combater as pragas, etc.

No entanto, frequentemente, somos descuidados com o inimigo oculto que se instala no nosso ser sob os nomes de cansaço, nervosismo, angústia, preocupação. Pior quando não nos damos conta da nuvem de pensamentos obsessivos que contaminam toda a atmosfera mental do nosso lar, tirando a paz daqueles que amamos e que passam a viver um verdadeiro pesadelo sustentado pelos miasmas tóxicos desses pensamentos e sentimentos mantidos por nós.

Difícil de aceitar. Mas quando nos frustramos com nós mesmos e percebemos os estragos que deixamos devido à nossa impulsividade, não raro, buscamos o auxílio na Medicina e nos colocamos como portadores de doença nervosa que procuramos controlar por meio de calmantes e antidepressivos.

Até quando continuaremos a nos enganar? A nos esconder nas asas das enfermidades psíquicas para justificar a nossa falta de autocontrole?

Conforme nos ensina o mentor Emmanuel no livro *Encontro Marcado*, psicografado por Chico Xavier: “Queiramos ou não, somos senhores de nosso reino mental.” Por mais

que busquemos tratamentos e receitas de calma, em última análise, a solução definitiva pertence a nós mesmos.

Conheço uma mulher de muitos talentos. É comunicativa, inteligente, profissional e mãe de família dedicada. Tem, porém, um temperamento tempestivo. Não lida muito bem com tudo o que contraria a sua forma de pensar, ser e agir. Então, facilmente se encoleriza, explode, e não ouve nada de ninguém na hora da explosão. Realmente fica cega e surda. Grita, esbraveja, exige e até desfaz das pessoas envolvidas no fato que motivou sua cólera.

Certo dia precisou sair mais cedo do trabalho para tratar de uma urgência dentária e se dirigiu com o próprio veículo para o



consultório que ficava em bairro um pouco distante do seu local de trabalho. Acontece que, durante o trajeto, caiu uma daquelas chuvas torrenciais de verão. Logo se fez pouca visibilidade e o trânsito ficou intenso. Foi quando, parada num semáforo, este se fez verde, mas seu carro foi atingido de raspão por uma motocicleta, riscando o para-choque e lateral do veículo.

Nossa companheira ficou irada e, sem considerar que estava no meio da avenida quando caía uma intensa chuva, saiu esbaforida do carro. O condutor da moto, porém, havia desaparecido em segundos. Foi uma explosão daquelas, acompanhada de muitos improperios e lágrimas. Nada adiantou em termos práticos, porque seu carro já estava riscado, e os transeuntes que vivenciaram a cena, embora o desconforto da gritaria e choradeira, continuaram o seu trajeto.

No dia seguinte, ao comentar o ocorrido com uma amiga, ela disse:

– Nossa! Acredita que na hora em que saí do carro e estava chovendo muito, abri o guarda-chuva, mas, sei lá como, ele se destruiu por completo? Não sobrou uma vareta no lugar, e olha que esse guarda-chuva era excelente, comprei durante uma viagem!

Foi então que sua amiga lhe falou:

– Eu acho que seu guarda-chuva absorveu toda a raiva que você emanou, como se fosse um para-raios!

Percebam que a protagonista da história não se lembrou de modo algum como aquele superguarda-chuva se desfez daquela forma.

Contei esse episódio só para ilustrar quanto a nossa falta de autocontrole pode nos prejudicar. Vejam que a nossa amiga poderia ter sofrido consequências bem piores além do carro riscado e o guarda-chuva quebrado! Não é mesmo?

Fiquemos atentos! Mesmo que as nossas fraquezas

de hoje sejam decorrentes de ações infelizes que praticamos em existências passadas, somos livres, na esfera íntima, para controlar e educar o nosso modo de ser, aqui e agora.

Vivemos hoje uma nova oportunidade por dádiva de Deus. Enfrentemos os nossos problemas e desafios, com trabalho e estudo. Explosão de cólera ou saídas pela tangente do desculpismo só pioram a situação.

É necessário nos contermos e nos governarmos. Somos chamados a viver cercados pelos outros na família e na sociedade; porém, estruturamos os nossos próprios destinos, conforme a nossa vontade.

Finalizando com o ensinamento de Emmanuel: “Deus criou em cada um de nós um mundo por si.”

Assim, o mundo íntimo de cada um só pode ser melhorado e transformado, para alcançar a sua essência divina, por decisão e atitudes próprias dele mesmo.

“

Assim, o mundo íntimo de cada um só pode ser melhorado e transformado, para alcançar a sua essência divina, por decisão e atitudes próprias dele mesmo

”

## CANTINHO DO EVANGELIZADOR

# Um sonho realizado

Tudo começou com o acompanhamento de uma professora que o incentivou a entrar no mundo da leitura e o estimulou pelos vídeos da Turma da Mônica. Esta é a rotina de Jean Carlos Kittlaus.

Jean foi diagnosticado, nos primeiros meses de vida, com miopatia congênita, doença muscular que dificulta até mesmo a atividade respirató-

ria. A doença foi descoberta em Porto Alegre. Desde então, ele vive na UTI pediátrica do Hospital de Caridade de Ijuí (HCI), no Rio Grande do Sul, e depende de equipamentos de respiração mecânica.

A mãe faz visitas diárias. “Nós sempre tentamos proporcionar o máximo de tempo possível para ela ficar com o filho. Ela tem livre acesso à UTI, fica o tempo que quiser e inclusive em algumas ocasiões já pernitoou com ele”, conta a enfermeira da UTI.

Segundo sua mãe, foi a professora Eliane Cossetin, que tem um grande histórico de carinho e cuidado com Jean, quem notou a criatividade dele para contar histórias. “A professora resolveu registrar, porque a criatividade do Jean para criar as histórias era surpreendente.”

Há três anos, Jean teve um sonho realizado. Mauricio de Sousa, criador da Turma da Mônica, foi conhecê-lo no HCI. Depois dessa visita, a amizade floresceu e ganhou frutos. Mauricio ilustrou o texto de Jean que culminou na obra *O Show do Pavão Fanfarrão*. Além da ilustração, o garoto também



ganhou a tiragem dos primeiros exemplares de seu livro.

“Quando visitei o pequeno Jean Carlos Kittlaus, então com 9 anos, em dezembro de 2013, vi que o poder de uma criança vai muito além do que conhecemos por fé. Com imensos problemas de saúde, vivendo desde que nasceu na UTI do Hospital de Caridade de Ijuí, pequena e linda cida-

de no Rio Grande do Sul, ele sonhava e nos alegrava com seu amor pela nossa turminha que também o visitou naquele momento. Fui para lá pela produção do programa do Faustão, que nos avisou do pedido vindo de tão longe. Era um presente que ele esperava. Conversamos. E, além daquelas lágrimas de felicidade que cisam em brotar de dentro do

peito, descobri que somos irmãos de viver histórias criadas em nossa mente. Para deixar a vida ser mais feliz. O tempo passou, e não é que ele não demorou nada em começar a criar um mundinho de personagens seus em historinhas? Recebemos algumas delas por sua professora Eliane, que nos falou que Jean queria tê-las publicadas em um livro. O Jai, que trabalha conosco, formatou em uma só historinha e pediu para que o Jean aprovasse. Ele aprovou. Nosso departamento de arte logo começou a criar as ilustrações dos personagens. A gráfica Juizforana, de Juiz de Fora (MG), também conheceu a história do pequeno escritor e gentilmente imprimiu essa edição que está agora em suas mãos. Mas o mais sensacional é que esse garotinho de Ijuí, com seus sonhos e fé, não está nem aí para suas limitações e resolveu voar”, declarou o cartunista em texto publicado no site criado especialmente para a publicação.

O livro *O Show do Pavão Fanfarrão*, toda a emocionante história e o contato com Jean podem ser feitos por meio do site [www.livrodojean.com.br](http://www.livrodojean.com.br). (WGJ)

“Esse garotinho de Ijuí, com seus sonhos e fé, resolveu voar, independentemente de suas limitações”

**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: [sbtpv@sbtpv.com.br](mailto:sbtpv@sbtpv.com.br)  
[www.sbtpv.com.br](http://www.sbtpv.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  
2450 AM / 3000 AM  
EMISSORAS DA FUNDAÇÃO ESPÍRITA ANDRÉ LUIZ

**TVMUNDO MAIOR**

[www.radioboanova.com.br](http://www.radioboanova.com.br) [www.tvmundomaior.com.br](http://www.tvmundomaior.com.br)

Mundo Maior Editora e Distribuidora FUNDAÇÃO ESPÍRITA ANDRÉ LUIZ IMPROBANDO O CONHECIMENTO

Clube Amigos da Boa Nova

UNIESPÍRITO

mercado maior

MERCA LIVROS

## PAPO CABEÇA



Walther Graciano Júnior  
é pedagogo

# Maratona do progresso

*O progresso nos Espíritos é fruto do próprio trabalho; mas, como são livres, trabalham no seu adiantamento com maior ou menor atividade, com mais ou menos negligência, segundo sua vontade, acelerando ou retardando o progresso e, por conseguinte, a própria felicidade. (O Céu e o Inferno, cap. III)*

A primeira edição do Hackathon foi em 2013 e passou a fazer parte do Festival de Empreendedorismo Social. Mais de 800 pessoas já se inscreveram para desenvolver soluções tecnológicas nas áreas de Educação, Saúde, Segurança, Social, Mundo Maker, Automobilismo, e outras. A partir daí tomou força e se tornou a potência que é hoje.

Afinal o que é um Hackathon? O termo vem da combinação de duas palavras: *Hacker* – que, na verdade, não tem nada a ver com alguém que se utiliza de vulnerabilidades de programas e sistemas operacionais para invadir computadores, roubar senhas ou coisas do tipo, mas tem, sim, a ver com uma programação exploratória e divertida. E quando esses programadores se juntam em algum lugar para virar a noite programando (às vezes dias), aí entra o segundo termo: *Marathon* – jornada longa ou maratona na busca por um objetivo.

Resumindo: Hackathons são eventos onde programadores se encontram para uma maratona de programação colaborativa. Um Hackathon pode durar um dia, um fim de semana, ou até combinar desafios ou competições e durar meses. O ambiente é sempre descontraído, o público, jovem, e a comida, a que puder ser saboreada ao mesmo tempo em que se pro-



O progresso nos Espíritos é fruto do próprio trabalho; mas, como são livres, trabalham no seu adiantamento com maior ou menor atividade, com mais ou menos negligência, segundo sua vontade, acelerando ou retardando o progresso e, por conseguinte, a própria felicidade.

(O Céu e o Inferno, cap. III)



grama sobre o teclado.

Além de funcionar bem em ambientes como o Vale do Silício, na Califórnia, nos Estados Unidos, esse tipo de evento vem acontecendo com alguma frequência aqui no Brasil. Em agosto, a Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp) realizou um Hackathon no qual os participantes tinham como foco o uso da inteligência artificial no combate à corrupção e à pedofilia. Uma parceria com a Polícia Federal.

#### Combate à pedofilia

“Com o avanço da tecnologia, a pedofilia tem aumentado seu alcance e suas possibilidades de ação, tanto com relação aos criminosos quanto com relação às vítimas. Por isso, é de suma importância que os especialistas se unam para combater seu avanço, criando novas ferramentas e formas de combate.”

#### Combate à corrupção

“A corrupção afeta todas as áreas e segmentos de nossa sociedade, em âmbitos público e privado. É necessário aparelhar nossas instituições com ferramentas tecnológicas que auxi-

liem na identificação e no levantamento de informações sobre corrupção, para que se diminua seu impacto na população.”

De acordo com a instituição, cada grupo de participantes deve criar um aplicativo

de código aberto “que integre conceitos de análise de big data e o uso de novas tecnologias, especialmente a inteligência artificial” para combater esses crimes citados acima. Para isso, eles terão acesso às mais recentes tecnologias do mercado, além de receberem ajuda de especialistas na área.

Quem apresentar a melhor solução para cada crime vai ganhar uma mentoria especializada pelo Comitê Acelera Fiesp.

Para saber os resultados e uma possível participação na próxima maratona, basta ficar ligado no site <http://hotsite.fiesp.com.br/hackathon/>

**Fontes:** <http://idgnow.com.br/ti-corporativa/2015/10/01/artigo-como-conquistar-interesse-e-realizar-um-hackathon-de-sucesso/> e <http://hotsite.fiesp.com.br/hackathon/>

## ESPIRITISMO NA WEB

CENTRO DE PESQUISA E DOCUMENTAÇÃO ESPÍRITA  
<http://www.cpdocsespírita.com.br>

O Centro de Pesquisa e Documentação Espírita (CPDOC) iniciou suas atividades em 1988, fruto do sonho de jovens espíritas interessados na inserção da crítica coletiva como prática estimuladora ao aperfeiçoamento dos trabalhos produzidos pelos integrantes do grupo. Ocupa-se com o estudo e a prática da Doutrina dos Espíritos codificada por Allan Kardec. Acesse e divulgue!



## ARTIGO



W.A. Cuin

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

# O amor que Jesus amou

“Amai-vos uns aos outros, como eu vos amei.” (Jesus – João, 13:34)

Sendo Jesus Cristo o guia e modelo para a humanidade, conforme a questão 625 de *O Livro dos Espíritos*, de Allan Kardec, esmerou-se em dotar a humanidade de todas as lições possíveis, objetivando que no contexto dos homens, um dia, reinem a paz e a felicidade.

Assim, conclamou o amor como base concreta e elemento indispensável para que a harmonia e a fraternidade, futuramente, venham a morar de forma definitiva aqui, na Terra.

Mas foi além, dizendo que o amor entre as criaturas precisa ser como Ele exemplificou, ou seja, como Ele amou.

Então, como deverá ser esse amor de que dá notícias o Mestre?

Observando e reflexionando acerca da vida de Jesus, neste mundo, seus ensinamentos e exemplos, podemos perfeitamente compreender como amar conforme Ele nos amou.

Tomemos como exemplo a trajetória de Maria Madalena, a jovem pecadora, de rara beleza, que se prestava à prostituição, tendo a seus pés os mais afamados mercadores, homens públicos, afortunados. A vendedora de prazeres, embora cercada por muita gente, sentia-se solitária, pois o amor que vivia era o amor carnal, quando em verdade desejava conhecer o amor solidário, fraterno, espiritual.

Decidida, almejou mudar de vida e foi procurar Jesus. Inicialmente, temerosa, pois que não sabia como seria recebida por

aquele Galileu de quem havia recebido tantas informações diferentes, consoladoras, alvissareiras.

Diante de Jesus narra sua vida, seus temores, suas decepções, suas dores, e, em momento algum, sentiu qualquer reprovação por parte Dele, nenhuma condenação, reprimenda, admoestação ou censura. Registra tão somente a suavidade de um



Assim é o amor de Jesus. Amor que acolhe, que destaca os valores de cada criatura, que acredita no potencial redentor de cada ser humano, que incentiva à superação das mais desafiadoras barreiras, que aquece os corações enregelados pela dor, tragédias e decepções



olhar compreensivo e meigo e é orientada a seguir seu curso de redenção.

Em outro momento, Jesus recebe uma multidão, sob forte alarido, trazendo à frente uma mulher pega em adultério. Os acusadores desejavam apedrejá-la conforme mandava a lei da época e questionaram Jesus se deveriam fazê-lo. O Mestre, fitando-os, afirma categórico: “Atire a primeira pedra quem estiver sem pecado.” Após abaixar a cabeça e escrever no chão, levanta o olhar na direção daquela mulher, indagando: “Onde estão teus acusadores? Ninguém te acusou, nem eu te condeno. Vai e não erres mais.” (João, 8: 3 a 11)

Mais uma vez nenhuma sentença condenatória, reprovação, acusação ou reprimenda. Novamente o olhar compreensivo e doce, incentivando aquela

criatura a redimir-se pelos caminhos da vida.

Com Zaqueu, o Publicano, não foi diferente. Homem de má vida, pelos desvios feitos com o dinheiro público, arrecadado pelos impostos cobrados do seu próprio povo. Enriquecera ilícitamente. Mas Jesus não vacilou em hospedar-se em sua casa, contrariando a opinião da multidão. Horas depois, frente ao Mestre, afirmou: “Vou dividir meus bens, metade darei aos pobres e a quem prejudiquei darei quatro vezes mais. Foi quando o Cristo pronunciou a célebre frase: “A salvação entrou nesta casa.” (Lucas, 19: 1 a 10)

Procedeu, Jesus, com Zaqueu, como agiu com Madalena e com a mulher adúltera. Olhar suave e meigo, despejando compreensão e tolerância para com as faltas alheias. Nada de

condenação, reprimenda, admoestação ou sentença acusatória. Ensinou o Cristo que aos personagens citados bastava o arrependimento, o remorso, as dores íntimas. Sua atitude, ao invés de humilhá-los, exaltou-os, criando em cada um o sustentáculo firme que propiciou a redenção deles.

Assim é o amor de Jesus. Amor que acolhe, que destaca os valores de cada criatura, que acredita no potencial redentor de cada ser humano, que incentiva à superação das mais desafiadoras barreiras, que aquece os corações enregelados pela dor, tragédias e decepções.

Amemos uns aos outros, e nos esforcemos, ao máximo, para, pelos menos um pouco, amarmos como Jesus nos amou.

Refletamos.

## ARTIGO



Richard Simonetti

é escritor e primeiro vice-presidente do Centro Espírita Amor e Caridade, em Bauru (SP)

# Estacionários

*Quem passou pela vida em branca nuvem*

*E em plácido repouso adormeceu;  
Quem não sentiu o frio da desgraça,  
Quem passou pela vida e não sofreu;  
Foi espectro de homem, não foi homem.*

*Só passou pela vida, não viveu.*

Esse singelo poema de Francisco Otaviano exprime a realidade.

Sendo nosso planeta um mundo de expiação e provas, por onde transitamos num veículo celular frágil e perecível, é praticamente impossível encontrar alguém que tenha atravessado a existência sem sofrimentos, sem dores, sem mágoas...

Podemos, também, identificar multidões em *branca nuvem* por permanecerem estacionárias. É isso mesmo, caro leitor. Espíritos presos ao imediatismo terrestre, sem cogitações de cunho espiritual.

Conforme nos ensina a Doutrina Espírita, não há involução. Ninguém retornará a estágios primários, como sugere a metempsicose, a ideia de que podemos reencarnar entre irracionais. Isso jamais acontece, embora muita gente bem o mereça...

Não obstante, aprendemos, também, que pode ocorrer um marca-passo evolutivo.

É o que nos explicam os mentores espirituais, quando Kardec pergunta, na questão 118 de *O Livro dos Espíritos*:

*Podem os Espíritos degenerar?*

*Não; à medida que avançam, compreendem o que os distanciava da perfeição. Concluindo uma prova, o Espírito fica com a ciência que daí lhe veio e não a esquece. Pode permanecer estacionário, mas não retrograda.*

– Aleluia! – comemorava um amigo irreverente – Se assim não fosse, teríamos multidões voltando a andar de quatro e a morar em árvores.

Certamente é fruto da Misericórdia Divina que não retornemos a estágios iniciais de evolução, mas fica bem claro que podemos estacionar.



Certamente é fruto da Misericórdia Divina que não retornemos a estágios iniciais de evolução, mas fica bem claro que podemos estacionar



Não há necessidade de grande esforço de observação para constatar que há multidões em marca-passo evolutivo na Terra. Ocorre particularmente a partir da meia-idade, quando se manifesta a tendência ao acomodamento – o viver por viver.

Isso fica evidente quando perguntamos às pessoas por que e para que vivem, e elas simplesmente não sabem nem mesmo dizer de onde vieram e para onde vão...

Parafraseando Francisco Otaviano, diríamos que:

*Quem passou pela vida distraído,  
E de seus objetivos não indagou,  
Quem vegetou na indiferença,  
E a reflexão não cultivou,  
Foi um dorminhoco apenas,  
Perdeu seu tempo, nada aproveitou.*

\*\*\*

A própria dor, apanágio do ser humano no estágio em que vivemos, não produz a evolução. Ela é, digamos, o eficiente despertador celeste, a nos acordar para Deus.

Quando plange o dolente sino, ajoelhamo-nos, superamos o imediatismo, refletimos mais, olhamos melhor para dentro de nós mesmos, cogitamos de valores que marcam a evolução.

A regra básica para avaliar se estamos evoluindo é simples.

Se você vê fluir o tempo...  
Sem cogitar de nobres ideais...  
Sem combater mazelas...  
Sem cultivar valores espirituais...  
Sem aprender algo de utilidade...  
Sem dedicar-se à leitura e ao estudo...  
Sem participar da comunidade...  
Sem ser útil ao próximo...

Então, meu caro, você está enquadrado em situação estacionária, candidato certo a estágio depurador em regiões umbralinas, eficientes *despertadores evolutivos*.

Para evitar esse vexame, duas perguntas devemos fazer a nós mesmos, diariamente:

Deixarei o mundo melhor ao daqui sair?

Sairei melhor do que quando cheguei?

Fazendo assim estaremos a caminho de gloriosa destinação que resumiríamos parafraseando ainda Francisco Otaviano:

*Quem os objetivos da vida observou*

*E como filho de Deus se comportou,*

*Quem, à maneira do aluno na escola,*

*As lições da vida em plenitude assimilou,*

*Superou as limitações humanas,*

*Para estágios mais altos se transportou.*

**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.folhaespírita.com.br

## ATUALIDADE

Giovana Campos

# “As pessoas que têm forte espiritualidade em geral apresentam melhor qualidade de vida”

A médica psiquiatra francesa Olfa Hélène Mandhouj dedica-se a pesquisas que versam sobre religião e espiritualidade e como esses fatores podem influenciar as atitudes e crenças que as pessoas têm em relação à qualidade de vida. Também analisa como pode ser um meio para lidar com problemas de saúde mental e melhorar o senso de pertencimento social e integração aos pacientes com diversos graus de problemas psicológicos ou psiquiátricos.

Durante o Mednesp, congresso médico-espírita realizado em junho, ela veio ao Brasil apresentar como a religião pode ser parte do modelo explicativo das experiências

de vida das pessoas, melhorando a relação com os profissionais de Saúde e aumentando a confiança ao acesso aos serviços de saúde mental. Ela apontou que as crenças e valores espirituais fazem parte dos antecedentes culturais do paciente e sua consideração na saúde mental pode ajudar a perseguir o objetivo importante de oferecer estratégias de prevenção/intervenção com resultados claros e precisos, com ênfase em melhor qualidade de vida. Na ocasião, ela falou com a *Folha Espírita*:

**Folha Espírita – Como se dá a ligação entre espiritualidade e qualidade de vida?**

**Olfa Mandhouj** – Na literatura, há relatos que a espiritualidade e a religiosidade melhoram a qualidade de vida dos indivíduos. Isso tem sido demonstrado amplamente por diversos estudos científicos, em diferentes países. O investimento em atividades pode envolver comportamentos e atitudes que aumentam a satisfação e bem-estar e esse em geral através de vários mecanismos:

O estado civil: vários estudos têm mostrado que as pessoas religiosas se divorciam ou separam menos que pessoas não religiosas e tendem a ter uma família estável.

A saúde: as pessoas religiosas consomem menos álcool e drogas e têm menos problemas com hipertensão arterial, doenças cardíacas, câncer e uma vida útil mais longa. Melhor saúde física envolve melhor bem-estar e melhor saúde mental.



**Olfa dedica-se a pesquisas sobre religião e espiritualidade**

O apoio social: quem segue uma atividade ligada à religião tende a ser menos sedentário, faz mais atividades voluntárias e é mais ativo na vida social e comunitária. Vários estudos demonstram que essa participação melhora o desenvolvimento social, proporcionando satisfação e bem-estar, especialmente em idosos.

A esperança e o otimismo: várias crenças religiosas melhoram o otimismo e pensamentos positivos.

A grande maioria dos estudos sobre a relação entre religião e bem-estar tem mostrado uma correlação positiva entre a religiosidade, o investimento em atividades ligadas à religião e felicidade, satisfação com a vida e outras medidas de bem-estar.

Sob os auspícios da Organização Mundial da Saúde (OMS), a dimensão espiritual e religiosa é sistematicamente avaliada na extensão da qualidade de vida. Há um grupo de pesquisa que desen-

volveu um questionário que mede a espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais. Existem poucos estudos que têm utilizado essa avaliação, no entanto nossos resultados mostram que as pessoas que têm forte espiritualidade em geral apresentam melhor qualidade de vida.

**FE – Como a religião pode influenciar o tratamento de transtornos mentais?**

**Olfa** – Religião em si não tem uma ligação direta com a saúde mental. O seu uso, sim, pode ser benéfico ou prejudicial. Através de alguma forma de terapia, a socialização religiosa pode levar à remoção de alguns comportamentos desviantes; sendo até um fator de proteção contra distúrbios mentais. Já o mau uso pode até vir a desencadear leves transtornos.

**FE – A espiritualidade está sendo estudada na França?**

**Olfa** – Que eu saiba, os únicos estudos que existem na França são meus, que estão preenchendo um grande espaço em branco. Dessa forma, estou fazendo uma exploração inicial desse assunto vasto que merece ser mais bem analisado.

**FE – Como aplicar a espiritualidade na prática clínica?**

**Olfa** – Vários fatores entram em conta na hora de fazer essa abordagem. O que deve ser mais considerado, sempre que possível, é o pedido do paciente que você tem diante de si, durante o tratamento. Abordar na medida exata, sem exageros ou imposições.

“

Religião em si não tem uma ligação direta com a saúde mental. O seu uso, sim, pode ser benéfico ou prejudicial

”