

\*Que fazeis de especial?\*" Jesus (Mateus 5:47)

\*Espiritismo e personalismo são dois pólos que não se tocam.\* Célia Xavier



Associação Espírita Célia Xavier

# Conheça Aqui!

Conheça Aqui! N°277 / 22 de maio de 2020

aeCX

## PSICONEUROIMUNOLOGIA

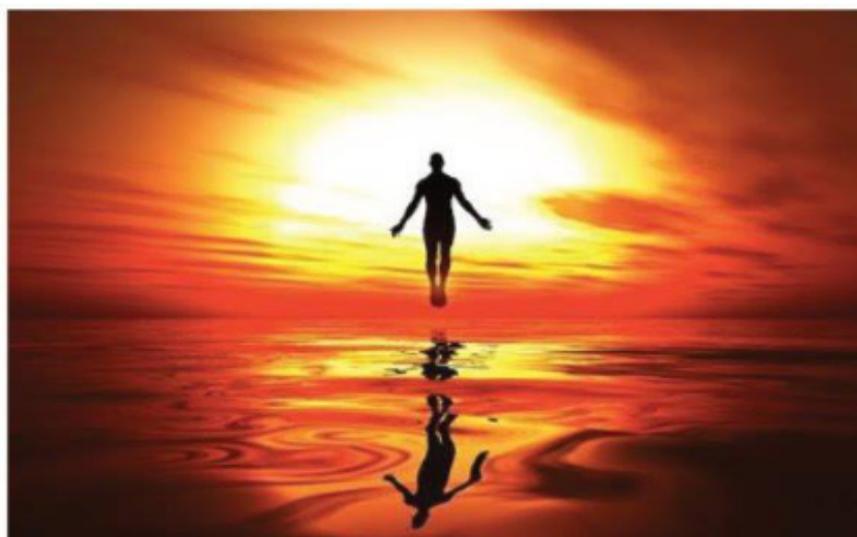


Cândido André

Gostaria de propor a análise da "reclusão" a que estamos sujeitos, sob a ocorrência da COVID-19, por meio de dois importantes elementos de higiene mental e de defesa da vida: 1) A vida em família e 2) O bom humor. Estes dois elementos alimentam complexos mecanismos em torno da função celular e da saúde física, que cabe a cada um de nós contextualizar em nossas vivências emocionais. Grupos familiares, de amigos, confrades e outros nos reforçam os laços sociais e produzem saúde orgânica, por meio de estímulos psíquicos com reflexo no mundo hormonal, na sua permanente interação físico-química, dentro de suas especialidades fisiológicas. A vida em grupos sociais gera reflexos na autoaceitação, por meio da formação de laços psicológicos e traz reforço emocional aos nossos complexos sofrimentos morais, em uma simbiose psicofísica, sem a qual estaríamos a mercê da solidão e seus estados depressivos.

Estas correlações psicofísicas são objeto de pesquisas relativamente recentes no campo da medicina. Neste setor, o termo Psiconeuroimunologia, cunhado por Robert Ader em 1981, define o campo da ciência médica que estuda a interação entre o sistema nervoso central (SNC), o sistema imunológico e a mente, de acordo com o *Brazilian Journal of Psychiatry*<sup>1</sup>. Na experiência da Psiconeuroimunologia, fundamentada em ampla gama de experimentos, é constatado que estados emocionais ocorrem no campo psíquico e interagem com os sistemas nervoso e imunológico com consequências em ambos, trazendo saúde ou doença pela depressão do sistema imunológico, interferindo no comportamento hormonal do corpo. Neste campo de experiências, encontramos em Honeyman<sup>2</sup> a confirmação de que estados psicológicos pessimistas podem diminuir a reatividade dos linfócitos e que certas formas de estresse crônico estão associadas ao aumento da frequência de infecções do trato respiratório superior (resfriados, gripes, etc.). Ele afirma que estados de estresse agudos relacionados a demandas acadêmicas, como provas e testes, podem diminuir a atividade imunológica e aumentar a suscetibilidade ao vírus do herpes.

Neste exato contexto, gostaria de correlacionar a visão do espiritismo, de que há estreita relação entre a fé e a saúde, afirmando que a prece



exerce poder curativo e estados de alegria fortalecem o corpo espiritual e em consequência o corpo físico. A terapia espírita por meio da tríade: Prece, Passe e Água Fluidificada, aliadas ao bom ânimo, estão largamente presentes na obra de André Luiz e Emmanuel, ambos sob a psicografia de Chico Xavier, propondo correlações entre estados psíquicos e a saúde espiritual e física. Concordando com a visão de Allan Kardec<sup>3</sup> de que "Fé inabalável só o é a que pode encarar frente a frente a razão, em todas as épocas da humanidade", encontramos na ciência humana indícios que reforçam a tese e a prática espírita. Por exemplo, o artigo do *Brazilian Journal of Psychiatry*<sup>1</sup> citado acima, nos informa que estados psíquicos, o sistema imunológico e o sistema nervoso central têm correlações diretas e por extrapolação entendemos que o passe, a água fluidificada e seus efeitos psíquicos de bem estar e esperança reforçam a saúde mental e orgânica do receptor, bem como do agente que aplica estas terapias.

De acordo com Maia<sup>5</sup>, a relação entre stress e doença sugere que estressores crônicos contribuem para um estado de exaustão do organismo, pondo em risco o seu equilíbrio e que as respostas relativas as ligações entre cérebro, hormônios e sistema imunológico, passariam, ao fim de um determinado tempo, a ter dificuldades em lidar com o stress e as manifestações de doença ocorreriam num grau que poderia conduzir até à morte. Da mesma forma Emma-

nuel<sup>6</sup> afirma que "os reflexos dos sentimentos menos dignos, que alimentamos, voltam-se sobre nós mesmos, depois de convertidos em ondas mentais, tumultuando o serviço das células nervosas que, instaladas na pele, nas vísceras, na medula e no tronco cerebral, desempenham as mais avançadas funções técnicas." Já André Luiz<sup>3</sup> propõe que "A força poderosa do pensamento tanto elabora quanto extingue muitos distúrbios orgânicos e psíquicos". Donde deduzimos que a falta de esperança e de fé são estados desestimuladores do bem estar psíquico e físico, por inação ou má ação dos diversos hormônios em suas especialidades corpóreas.

Por outro lado, Maia<sup>5</sup> diz que a capacidade do sistema imunológico proteger o corpo num determinado momento estará relacionada com os fatores psicossociais que afetam o sistema imunológico, dentre eles os estados emocionais; o tipo e a intensidade do stress que a pessoa está enfrentando, as características de personalidade e a qualidade das relações sociais, que ela desenvolveu. Encontramos, no espiritismo, uma vasta coleção de informações exemplificando o que Maia diz sobre o poder do pensamento e da vontade, como orientadores de nossos estados mentais e físicos. Informações que vêm encontrando na ciência o reforço de suas teses, por meio de registros baseados em ampla tecnologia diagnóstica, como Ressonâncias Magnéticas, Eletroencefalógrafos, que são capazes de averiguar reações psicocerebrais



Cândido André

combinadas com reações químico-hormonais, estabelecendo laços entre a psique e estados imunológicos. Cientes das realidades espirituais, cabe a nós nestes momentos de reclusão, exercitarmos a fé e a alegria que preenche o perispirito, mas também o corpo de euforia, pela ação do trinômio: Mente, SNC e Imunologia.

Honeyman<sup>2</sup> afirma que sentimentos de bom grupo e apoio de colegas podem resultar em um aumento no número de células NK, elementos de defesa da vida e que a satisfação de relacionamentos pessoais, de uma sólida rede de apoio social etc. pode aumentar a função linfocitária, a imunidade (testes de mitogênio) e a resposta do sistema imunológico à vacina da hepatite B, por exemplo. Vemos adicionalmente em Honeyman<sup>2</sup>, que o bom humor, a felicidade e o riso aumentam a IgA, a contagem de linfócitos e a atividade linfocitária e que verificou-se que técnicas de relaxamento melhoram a eficácia das células e a atividade das células NK, reduzindo os níveis de hormônios do estresse no sangue e retardando a atividade do vírus do herpes, por exemplo. Por conclusão, estar em família, nesta quarentena, nos convida ao exercício de bem-estar mental e físico, pela prática da aceitação, do bom humor, da consideração e do amor a este próximo que é o mais próximo de nós.

Finalmente, aproveite a informação de Honeyman<sup>2</sup> de que pessoas com uma disposição prática e otimista são mais propensas a contrariar a diminuição da imunidade (atividade dos linfócitos NK e T) induzida por eventos e situações estressantes, para recomendar o pragmatismo espírita cristão da "Benevolência para com todos, a Indulgência para as imperfeições dos outros e o Perdão das ofensas", Kardec<sup>3</sup>, neste momento de stress pandêmico-social, como forma de proteção a saúde psicofísica, pois esta alimenta o senso de grupo, do qual somos social e moralmente dependentes. Estar recluso em casa, com familiares, nos pede bom humor e a vivência da caridade, para termos a saúde que nos imunizará e permitirá passar pelo COVID-19. Tenhamos fé, esperança e alegria em Deus.



1. Brazilian Journal of Psychiatry. Psiconeuroimunologia – A relação entre o sistema nervoso central e o sistema imunológico. Print version ISSN 1516-4446. On-line version ISSN 1809-452X. Rev. Bras. Psiquiatr. vol.26 no.3 São Paulo Sept. 2004.

2. HONEYMAN, Juan F. Psychoneuroimmunology and the Skin. REVIEW ARTICLE 2016 Acta Dermatovenereologica. ISSN 0001-5555. Department of Dermatology, University of Chile, Catholic University of Chile, Santiago, Chile.
3. Luiz, André (Espírito). Conduta Espírita / ditado pelo espírito André Luiz; [psicografado por] Waldo Vieira. 21ª Ed. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 1998. ISBN 85-7328-082-4
4. Emmanuel. Pensamento e Vida. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. FEDERAÇÃO ESPÍRITA BRASILEIRA. 1991. Brasília-DF – Brasil. Impresso no Rio de Janeiro – RJ. Brasil.
5. Maia, Ângela da Costa. EMOÇÕES E SISTEMA IMUNOLÓGICO: UM OLHAR SOBRE A PSICONEUROIMUNOLOGIA. PSICOLOGIA: TEORIA, INVESTIGAÇÃO E PRÁTICA, 2002, 2, 207-225. Centro de Investigação em Psicologia, Universidade do Minho.
6. Kardec, Allan. O Evangelho Segundo o Espiritismo. Federação Espírita Brasileira. 131ª Edição. Edição Histórica. 1/2013.



Rosana Wardil

Essa frase, muito conhecida pelos cristãos, é, por muitos, atribuída a uma das citações de Jesus. Até poderia ser, pois o ensinamento se enquadra perfeitamente na filosofia do Mestre. Sem embargo, a citação é o trecho final da oração de São Francisco de Assis que assim termina sua súplica a Deus: .... “pois é dando que se recebe; é perdoadando que se é perdoado e é morrendo que se vive para a Vida Eterna.”

Buscando a voz do Senhor das Estrelas, encontramos em Lucas, no Capítulo 6, na outra versão do Sermão da Montanha, no versículo 38, a citação que apresenta o mesmo enfoque: **“Dai, e ser-vos-á dado”**. Mesmo sentido, mesmo ensinamento, mesma profundidade na proposta desafiadora do ato de dar.

Nestes tempos de distanciamento social em que temos vivido, os quais podem ser profícuos em reflexões e entendimentos sobre a Razão divina de nossas existências e sobre as circunstâncias que o Pai nos envia em detrimento de nossas necessidades de crescimento espiritual, fiquei a pensar nos possíveis sentidos que a citação franciscana tem a nos oferecer.

Convido a partimos do pressuposto de que temos dois olhares sobre os acontecimentos da Vida: um olhar humano e um olhar espiritual.

Sob o olhar humano, podemos inferir que o ato de dar pressupõe o ato de receber algo em troca: um reconhecimento, um presente, uma retribuição, uma valorização do nosso ser, um pagamento, uma promessa dos céus, a salvação, tudo resumido em uma barganha com Deus.

Sob o olhar espiritual, aquele que desvela nossa realidade imortal e eterna, nossa herança divina e a assimilação de que “Eu e o Pai somos um” (J. 10:30), convidamos a experimentar a seguinte sensação:

**Pois é dando sem esperar nada em troca: nem reconhecimento, nem gratidão, nem retribuição; é dando sem esperar os frutos de nossas ações; é dando sem o sentimento egoísta dos cálculos dos meus benefícios; é dando o que**



**se pede e não o que queremos dar e é dando como se estivéssemos doando para Deus é que iremos receber a paz e a serenidade de sentirmos Deus em nós, Deus por nós e Deus em cada uma das pessoas e circunstâncias que cruzam nossos caminhos.**

Esse ato de dar sob o olhar espiritual tranquiliza e apazigua nossa mente, gerando um bem estar e um retorno para a Casa do Pai já não mais dizendo: Deus eu creio em Ti; mas afirmando: Deus, transformei minha crença em certeza, “traduzindo esse sentimento novo na assistência de DEUS que exprime a confiança que sabe enfrentar todas as lutas e problemas, com a luz divina no coração, e significa a humildade redentora que edifica no íntimo do espírito a disposição sincera do discípulo, relativamente ao “faça-se no escravo a vontade do Senhor” (O Consolador, perg. 354).

Com essa fé fortalecida e renovada, passamos a ter condições de experimentar o sacrifício do ato de dar; o sacrifício dos nossos desejos; o sacrifício do eu que insiste em fazer valer a sua vontade. Eis aqui um convite para trocarmos o nosso ato de dar por aquele regido sob a Vontade de Deus.

Mas o que temos para doar? Em uma resposta simplificada, poderíamos dizer: Dar aquilo que você julga não possuir. Simples assim. É um paradoxo que se apresenta como um presente dos Céus. Quando doamos o que achamos que temos, doamos com o sentimento humano. Mas quando doamos o que achamos que não temos, doamos com o sentimento espiritual, pois, nesse instante, doamos enquanto “embaixadores do Cristo, como se Deus por nós exortasse.” (II Co. 5:20) em uma linda alusão à Parábola do Óbolo da Viúva.

Peçamos ao Pai para conectarmos com o entendimento e a sabedoria de que somos feitos – aos moldes de Salomão – para espiritualizar ainda mais nossos pensamentos, palavras e ações.

Busquemos a Jesus, o nosso querido Senhor das Estrelas, que nos deixou um rastro de luz para seguirmos nossa jornada aqui na Terra com esse olhar renovado pela Razão de Deus em todos os acontecimentos de nossas vidas. Por que não tentarmos? Aqueles que assim o fazem, deixam relatos inegáveis da beleza e leveza dessa nova caminhada. Que assim seja!!!

# RELATÓRIO FINANCEIRO

## Janeiro a Março 2020



Associação Espírita  
Célia Xavier

RELATÓRIO FINANCEIRO JANEIRO a MARÇO/ 2020

ARRECADAÇÕES		
CONTRIBUIÇÕES ASSOCIADOS		
AECX Sede	R\$ 77.790,00	21,46%
Lar Espírita Esperança	R\$ 4.623,00	1,28%
Casa de Etelvina	R\$ 2.430,00	0,67%
Nova Luz	R\$ 1.650,00	0,46%
CONVÊNIO PÚBLICOS/ SUBVENÇÕES		
Subvenção CEMIG	R\$ -	0,00%
Subvenção COPASA	R\$ -	0,00%
Educação Infantil PBH	R\$ 195.026,01	53,80%
CONTRIBUIÇÕES DIVERSAS		
Promoção Social	R\$ 1.040,00	0,29%
Enxovalzinho	R\$ 2.030,00	0,56%
Doações Diversas	R\$ 25.799,22	7,12%
BAZAR ESPERANÇA LEE		
Vendas Bazar LEE	R\$ 34.018,60	9,38%
DOAÇÕES P/ EVENTOS		
Almoço Enxovalzinho	R\$ -	0,00%
Campanha Fraternal	R\$ -	0,00%
Festa Junina	R\$ -	0,00%
Noite Retrô	R\$ -	0,00%
Campanha Natalina	R\$ -	0,00%
LIVRARIA ESPÍRITA		
Venda de Livros	R\$ 13.787,00	3,80%
RENDIMENTOS FINANCEIROS/OUTRAS RECEITAS		
Outras Receitas	R\$ 311,31	0,09%
Aplicações Financeiras	R\$ 3.973,48	1,10%
<b>TOTAL ARRECADADO</b>	<b>R\$ 362.478,62</b>	<b>100,00%</b>

DESEMBOLSOS		
DESPESAS COM PESSOAL		
AECX Sede	R\$ 79.706,38	21,52%
LEE	R\$ 187.894,02	50,72%
Casa de Etelvina	R\$ 2.771,78	0,75%
Nova Luz	R\$ -	0,00%
DESPESAS ADMINISTRATIVAS		
Despesas Operacionais	R\$ 69.291,81	18,70%
Despesas Tributárias	R\$ -	0,00%
Conservação de Instalações	R\$ 5.873,44	1,59%
CAMPANHAS ASSISTENCIAIS		
Campanhas Assistenciais	R\$ 4.649,25	1,25%
DESPESAS MANUTENÇÃO BAZAR ESPERANÇA LEE		
Despesas Bazar LEE	R\$ 544,60	0,15%
GASTOS COM EVENTOS		
Almoço Enxovalzinho	R\$ -	0,00%
Campanha Fraternal	R\$ -	0,00%
Festa Junina	R\$ -	0,00%
Noite Retrô	R\$ -	0,00%
Campanha Natalina	R\$ -	0,00%
CUSTOS LIVRARIA		
Custos Livros Vendidos	R\$ 14.285,72	3,86%
DESPESAS FINANCEIRAS		
Despesas Bancárias	R\$ 5.448,93	1,47%
<b>TOTAL DESEMBOLSADO</b>	<b>R\$ 370.465,93</b>	<b>100,00%</b>

### Observações Relevantes

1> Este demonstrativo apresenta de forma consolidada as receitas auferidas e as despesas incorridas nas Unidades da Associação Espírita Célia Xavier a saber : Sede Rua Chopin , Lar Espírita, Casa de Etelvina e Nova Luz .

2> Período desta consolidação : 01/01/2020 a 31/03/2020 .

3> Resultado no período foi deficitário . (Arrecadação - Desembolsos) = R\$ 7.987,31.

**Tendo em vista o isolamento social(Coronavirus), houve uma sensível diminuição nas arrecadações voluntárias.**

4> O recurso da PBH cuja periodicidade é trimestral foi recebido em janeiro/2020.

5> Demonstrativo disponível em nosso site : <http://aecx.org.br/demonstrativo-2020>

Diretoria Administrativa Financeira AECX



## EXPEDIENTE

Informativo semanal da AECX  
 Vice-Presidência de Comunicação  
 Wanderley B. Souza  
 Editor Responsável: João Parreira  
 Redação Geral: André Brasil  
 Redação: Márcia Xavier  
 Design e Composição: Deyler Paiva



Associação Espírita Célia Xavier

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