

"Que fazem 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! Nº 249 / 08 de novembro de 2019

aecx

SETEMBRO AMARELO

Há cinco anos, o tema suicídio faz parte dos estudos da reunião de pais da Associação Espírita Célia Xavier (AECX). A abordagem é inspirada na campanha Setembro Amarelo e, assim como ela, visa gerar esclarecimentos, prevenção e a valorização da vida.

Neste ano, os estudos, que tiveram início em 07/09 e findaram em 05/10, trouxeram diferentes enfoques e esclarecimentos. Segundo Nájla Loureiro, coordenadora da reunião de pais e responsável pelo projeto na AECX, embora a programação tenha chegado ao fim, "é Setembro Amarelo o ano inteiro" e todas as medidas preventivas devem continuar sendo colocadas em prática. "Sempre me perguntam: Criança comete suicídio? A resposta é sim! É possível a prevenção? A resposta também é sim", frisa Nájla.

De acordo com ela, infelizmente, ainda existem vários tabus e muita falta de conhecimento sobre o assunto, mas o mesmo deve ser sempre trabalhado de forma aberta, clara e objetiva, como é na reunião de pais, que conta com a contribuição e participação de especialistas para falar sobre o tema. Neste ano, os convidados para palestrar foram a

roteirista Cristiane Miranda e os psicólogos Jáder Sampaio, Vivian Zicker e Luciana Rocha.

"Acho que cabe a nós espíritas, cristãos, tarefeiros da casa espírita, que trabalhamos tanto com crianças quanto com jovens, em nossa evangelização e mocidade, aprofundar o estudo sobre o tema para entendermos nosso papel. Que todos nós, através da nossa consciência e da missão de sermos transformadores, possamos agir na prevenção do suicídio", comenta.

"Por serem alarmantes os índices de suicídio no Brasil e no mundo, torna-se importantíssimo o engajamento nessa campanha. A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera o suicídio como um "problema de saúde pública" e a partir de pesquisas realizadas por esse órgão, de 40 em 40 segundos alguém se suicida no mundo; de 46 em 46 minutos alguém se suicida no Brasil. Essa realidade precisa mudar", acrescenta Cristiane Miranda, roteirista, produtora e diretora do curta "O 12º", que traz uma abordagem sobre o suicídio. Cristiane abriu os estudos na AECX, com o tema "Suicídio, NÃO. Por quê?".

"No meio espírita há aqueles que possuem parentes, vizinhos ou amigos que já cometeram o suicídio. Há também aqueles que já pensaram ou ainda pensam em cometê-lo. Os estudos sobre a prevenção podem motivar multiplicadores que irão desenvolver o tema com jovens, adultos e crianças, na Evangelização, na Mocidade e em palestras públicas", afirma.

De acordo com Nájla, o feedback que ela teve sobre os estudos foi muito positivo. "Recebemos, inclusive, companheiros de outras casas espíritas, que acharam a temática interessante e pediram sugestões para levar às suas instituições", diz.

Tem dúvida sobre o tema? Procure a Nájla.

A reunião de pais ocorre todo sábado, a partir das 9h, no auditório da AECX. Não é necessário inscrição para participar.

A programação completa pode ser conferida no site www.aecx.org.br, no instagram @aecxbh e nos murais da sede.

Participe!



PASSE PODE REDUZIR ANSIEDADE E DEPRESSÃO?



Jader Sampaio

O tema do 13o. Encontro Nacional da Liga de Pesquisadores do Espiritismo – ENLIHPE foi “Prece e Curas Espirituais”. Um dos objetivos desse evento foi apresentar trabalhos científicos ou acadêmicos relacionados a temas espíritas, o que o distingue de eventos voltados a divulgar essencialmente o conteúdo de livros espíritas, e que já existem aos milhares em nosso país. Esses trabalhos não são necessariamente escritos por espíritas, por esse motivo, a LIHPE está aberta a quem se interesse pela temática espírita.

Uma das linhas de pesquisa que já tem alguma produção é a de “passes espíritas” e saúde mental, que tem sido estudada dentro da área de “Terapias Complementares”. O primeiro artigo que escolhi intitula-se “Effect of the Spiritist “passe” energy therapy in reducing anxiety in volunteers: a randomized controlled trial”. (Traduzindo, seria algo como, “Efeito da terapia energética do passe espírita na redução de ansiedade em voluntários: um ensaio controlado aleatório). Foi escrito por pesquisadores da Universidade Estadual Paulista, UNESP, e pode ser acessado a partir do endereço do DOI <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2016.05.002>

Os autores são Ricardo S. Cavalcante, Vanessa B. Banin, Niura A.M.R. Paula, Solange R. Daher, Marta C. Haberman, Francisco Habermann, Ariane M. Bravin, Carlos E. C. Silva e Luiz Gustavo M. Andrade, todos de departamentos da Faculdade de Medicina da Unesp.

Trata-se de uma pesquisa, aprovada e registrada pelo comitê de ética da instituição, que estudou **60 voluntários**, avaliados como apresentando ansiedade e/ou depressão acima da média brasileira. Eles foram agrupados em dois grupos, um que seria submetido ao passe (grupo experimental) e outro que participaria de sessão no mesmo local, mas com passistas que não se concentrariam na melhora do paciente (irradiação), nem fariam oração (grupo controle).



Os passistas fazem parte de Centro Espírita afiliado à Federação Espírita do Estado de São Paulo – FEESP. A técnica de passe é simples, e basicamente consiste na imposição de mãos a **10-15 centímetros** de distância do corpo, **sem toques** e a **movimentação longitudinal das mãos, da cabeça às pernas**, com um movimento semi-circular. Os passes duram cerca de **5 minutos**, mas os participantes vêm de uma sessão de relaxamento de cerca de 30 minutos, com música clássica suave. Os passistas concentram seus pensamentos no tratamento do paciente, enquanto que os falsos passistas, do grupo de controle, não o fazem.

Pacientes do grupo experimental e do grupo-controle fizeram oito sessões em oito semanas. Após as sessões tiveram sua ansiedade, depressão reavaliados. Foi comparada a qualidade de vida dos participantes entre os grupos. A pesquisa foi realizada entre junho de 2014 e outubro de 2015.

Resultados

Os dois grupos são compostos de pessoas com idade média próxima (GE = 44 e GC = 47), predominantemente femininas (GE = 70% e GC = 83%) e de religião predominantemente católica (GE = 62% e GC = 61%) e em segundo lugar espírita (GE = 31% e GC = 30%).

Na comparação entre grupos, a ansiedade média foi avaliada como menor nos dois grupos, mas o grupo com passistas teve redução mais significativa. A probabilidade de erro da diferença obtida entre os grupos é

menor que 1,7%, ou seja, mesmo com a amostra pequena, é relevante. Em outras palavras a ansiedade reduziu nos dois grupos, mas reduziu mais no grupo dos passistas “verdadeiros”.

O decréscimo da depressão média aconteceu nos dois grupos (a probabilidade do erro da diferença é de 0,001%), e, apesar das médias do grupo tratado por passistas ser menor que a do grupo tratado por falsos passistas, não houve diferença significativa entre eles.

Não compreendi bem os resultados apresentados de qualidade de vida. Nos gráficos há melhoras nos quatro domínios estudados (físico, psicológico, social e ambiente), mas os intervalos de confiança se interpodem, o que normalmente significa que as melhoras não são diferentes entre os grupos. Concluindo, a qualidade de vida teria melhorado para os dois grupos (tratados com relaxamento e passe e tratados com relaxamento e falso passe). No texto, contudo, os autores afirmam existir diferenças em alguns domínios. Uma tabela com valores de probabilidade teria deixado mais claras estas afirmações.

Nas discussões de resultados os autores explicam que houve uma melhora de ansiedade da ordem de 83%, e que os participantes não tomaram nenhum tipo de medicamento para este transtorno mental. Os sintomas de depressão também reduziram. A conclusão geral dos autores é que **“os sintomas de ansiedade e depressão foram reduzidos e a qualidade de vida melhorou no grupo experimental.”**

Os autores entendem que uma das limitações do estudo é que exige passistas com treinamento especializado, e que os resultados obtidos foram com apenas **dois passistas, com cinco anos de experiência** e que outros resultados poderiam ter advindo se houvessem estudado passistas menos experientes. Eles reconhecem que o estudo foi feito com pequenas amostras e o consideram como um estudo piloto. •



Ricardo Wardil

Tantos motivos temos para dizer que estamos cansados e todos com muita razão. Quero escrever sobre um cansaço que não está no excesso de atividades, nem no tempo que ficamos no trânsito, mas no cansaço das atividades mal vividas, sem as motivações adequadas, sem uma espiritualidade que as impregnem e deem sentido às atividades. "A vida compõe-se de mil nada's" (E.S.E. Cap. XIX Item 7) que adquirem sentido quando a vivemos com sentido de espíritos que somos. Não sendo assim, as obrigações cansam mais do que é razoável. Quando percebemos que as obrigações guardam em si "um elan de amor" (Bergson), as atividades se tornam mais felizes.



Um cansaço sem sentido espiritual é um cansaço infeliz e que adocece. Este descompasso do cansaço tem algumas origens: quando a faculdade está aquém dos

desejos e o meu desejo não é o desejo do Pai; o não aceitar a custosa evolução dos processos, ou seja, o tempo de Deus e o meu tempo; querer dominar o ritmo da vida; e, por fim, apegos a resultados que denunciam nossa impotência e fazem com que não aceitemos a contradição e o aparente fracasso.

Porém, o cansaço denuncia nosso desejo de felicidade, não a humana, mas o desejo de felicidade espiritual, que nem sempre encontra ressonância no humano e só é encontrada na satisfação do desejo de Deus. Um cansaço que guarda em si a dimensão de nossa sede e potencialidade do amor de Deus para conosco.



TÍTULO: NOTÁVEIS CASOS DE CHICO XAVIER
AUTOR: Oswaldo de Castro
EDITORA: GEEM
1ª EDIÇÃO: 2016
PÁGINAS: 136



Márcio Xavier



Carlos Pereira

Márcio Xavier e Carlos Alberto Pereira são Coordenadores do "Departamento de Livraria, Biblioteca e Videoteca - DLBV"



Médico de respeitável currículo e grande amigo de Chico Xavier, o autor sempre demonstrou em sua vida longa e profícua a retidão do caráter e a bondade extrema. Conviveu com Chico durante quatro décadas, depois de se mudar para Uberaba, MG. Esta obra traz oportunos depoimentos de dr.

Oswaldo em sua convivência com um dos maiores médiuns que já existiu. Alguns dos capítulos: "A cirurgia de Chico", "Chico e o industrial", "Chico e sua professora", "Chico e Eurípedes Barsanulfo", "Um caso inédito de cura", "Chico e a depressão", "Emoção ao receber o livro 'Há 2000 Anos'".



EXPEDIENTE

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

ASSOCIAÇÃO ESPÍRITA CÉLIA XAVIER

www.aecx.org.br