

"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! Nº 241 / 13 de setembro de 2019

aecx

SUICÍDIO E VALORIZAÇÃO DA VIDA

Suicídio é um assunto delicado, doloroso e que envolve uma miscelânea de sentimentos como revolta, culpa e até vergonha. Mas, apesar de tudo isso, precisa ser repercutido e quebrar os mitos e tabus associados, pois é uma das principais causas de morte entre jovens de 15 a 29 anos.

Ciente dessa realidade, a reunião de pais da Associação Espírita Célia Xavier (AECX) durante o mês de setembro está dedicando uma programação especial ao tema, intitulada **Setembro Amarelo**, que visa a prevenção ao suicídio e a valorização da vida, serão trabalhados durante os encontros.

"Há cinco anos abordamos a campanha Setembro Amarelo em nossa reunião. Foi um trabalho pioneiro, mas que está ganhando repercussão. Embora seja algo novo dentro do movimento espírita, agora está recebendo uma mobilização por parte da Federação Espírita Brasileira e da União Espírita Mineira", comenta Najla Loureiro, coordenadora da reunião de pais e responsável pelo projeto na AECX.

Najla explica que durante as reuniões o assunto é trabalhado de forma aberta, clara e objetiva, no intuito de gerar conhecimento, esclarecimentos e prevenção, dentre outros benefícios. "Precisamos deixar de lado todos os mitos e condenações e entender que hoje o suicídio é um drama, uma realidade vivida por muitas famílias, que recorrem a instituições religiosas, como as casas espíritas, pedindo socorro. Para saber orientar, entender e acolher, é preciso de fato saber o que é o suicídio. Buscamos falar sobre suicídio, prevenção, os sinais de depressão infantil/juvenil, mostrar que há uma diferença grande entre tristeza e depressão, que há uma necessidade de nos unirmos pela conscientização. Como tarefeiros, trabalhadores espíritas, precisamos conhecer sobre o tema para melhor auxiliar", pontua.

Segundo Najla, no intuito de desenvolver o trabalho da melhor e mais eficaz forma, profissionais com real conhecimento sobre o assunto são convidados para palestrar. Neste ano, a programação contará com a presença da roteirista Cristiane Miranda e dos psicólogos Jáder Sampaio, Vivian Zicker e Luciana Rocha.

A reunião de pais ocorre todo sábado, a partir das 9h, no auditório da Sede 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!

Camisetas

Este ano, camisetas da campanha "Setembro Amarelo" na AECX estão sendo vendidas. Elas custam R\$ 25,00. Interessados devem procurar a Najla.



Você sabia?

- Desde 2015, o dia 10 de setembro é considerado o Dia Mundial de prevenção do suicídio. Iniciativa do Centro de Valorização da Vida (CVV), do Conselho Federal de Medicina (CFM) e da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), a iniciativa, comemorada no mês inteiro e batizada de Setembro Amarelo, tem ganhado repercussão, embora ainda exista uma expressiva barreira para falar sobre o assunto.

- Segundo estudos, no Brasil há um suicídio a cada 45 minutos. No mundo, há uma tentativa a cada três segundos e um suicídio a cada 40 segundos. Dados revelam que o número de suicídios pode ser bem maior do que o que consta em levantamentos, já que

muitas vezes os casos são tratados como acidentes.

- A cor amarela é usada para representar o mês da prevenção do suicídio por causa da história do jovem Mike Emme, filho de Dale Emme e Darlene Emme, que cometeu suicídio em 1994, quando tinha 17 anos. O jovem restaurou um Mustang 68 e o pintou de amarelo. O veículo ficou conhecido como "Mustang Mike". No dia do funeral do jovem, os parentes e amigos levaram uma cesta de cartões com fitas amarelas presas a eles e com a mensagem: "Se você precisar, peça ajuda". Os cartões se espalharam pelos Estados Unidos. Em poucas semanas começaram a aparecer ligações. Dale e Darlene deram início, então, ao programa de prevenção de suicídio "Fita Amarela" ou "Yellow Ribbon" em inglês.

- A fita amarela, cor do "Mustang Mike", foi escolhida como símbolo do programa, que incentiva aqueles que têm pensamentos suicidas a buscar ajuda.

Entrevista com a psicóloga e suicidóloga Vivian Zicker

Diante de um número cada vez maior de suicídios, Vivian Zicker conversou com a reportagem do Conheça Aqui sobre o tema, deu dicas e comentou sobre o trabalho de prevenção e posvenção.

A psicologia participará da campanha Setembro Amarelo da AECX no dia 14/09, com o tema **"Suicídio: Ciência e fé resgatando a esperança"**.

Vivian Zicker é psicóloga clínica, membro da Associação de Suicidologia da América Latina e Caribe (ASULAC), membro da Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio (ABEPS) e moderadora do Grupo de Apoio a Enlutados por Suicídio da UFMG (Gaes).

1. Em sua opinião, qual a importância de abordar o tema suicídio?

O suicídio é um tabu na sociedade. Quanto menos se fala de um assunto, menos se estuda, menos se previne. Então, temos que falar para conhecer, para tomar as medidas de prevenção e de posvenção (que são as medidas que tomamos após um suicídio ter ocorrido). Como qualquer tema, quanto mais sabemos sobre ele, mais podemos combatê-lo.

2. É um desafio abordar o tema suicídio em uma casa espírita? Por quê?

É um desafio tratar esse tema nas casas espíritas, pois ainda existe muita desinformação a respeito. Muitas pessoas ainda ficam ligadas nas questões de falta de fé e de falta de Deus, deixando de considerar que o suicídio está ligado a uma doença mental, que precisa de tratamento adequado. Isso tem mudado muito. As casas espíritas têm aberto a mente e colocado à ciência junto com a espiritualidade. Os resultados têm sido muito bons.

3. O número de suicídios é crescente. Na sua visão, quais os principais motivos?

O número de suicídios tem aumentado, porque tem aumentado também o número de doenças mentais. As crises que vivemos hoje, em todos os aspectos, elas potencializam os transtornos de ansiedade e de depressão. Também a questão das drogas, que está cada vez mais disseminada. Os jovens estão iniciando o consumo cada vez mais cedo, o que compromete aspectos do cérebro e potencializa os distúrbios mentais.

4. Como suicidóloga, quais os sinais a família deve se atentar?

A família tem que se atentar à mudança de comportamento da pessoa. Se ela está comendo demais ou de menos, dormindo demais ou de menos. Sintomas de um comportamento que destoa do que a pessoa era. Se ela está mais isolada, mais triste, pensando, falando ou postando coisas na internet sobre morte. Se ela perdeu o interesse nas coisas que gostava. Se ela está tendo dificuldades no trabalho ou na escola. Não é comparando com períodos de tristeza e cansaço, que são questões reativas a uma situação e que podem ser superadas. A depressão ou a ansiedade, se ficam muito

tempo e vão se potencializando, é sinal de que a pessoa está adoecendo.

5. Como é o trabalho com quem já tentou ou ameaça tirar a própria vida? Como resgatar a vontade de viver nas pessoas?

O trabalho com quem já tentou ou está ameaçando tirar a própria vida tem que ser, inicialmente, médico. Primeiro a pessoas tem que passar por um psiquiatra e ser medicada,

" Procurem ajuda profissional adequada e também entrem em contato com o Grupo de Apoio a Enlutados por Suicídio da UFMG através do e-mail gaesufmg@gmail.com

Dor compartilhada é dor diminuída. "

por conta do desequilíbrio químico do cérebro. Ela precisa diminuir os sintomas, junto com uma terapia e, geralmente, quando há o retorno do equilíbrio químico do cérebro, ela já começa a melhorar muito o tipo de pensamento que estava tendo. Começa a ter pensamentos mais positivos, mais esperança, começa a se sentir melhor.

Resgatar a vontade de viver é juntos tentarmos encontrar um sentido para viver. O que é muito particular. Cada um sabe aquilo que fará valer a pena viver. Pelo menos, o meu trabalho de terapia é esse. Vamos tentando resgatar a esperança através da busca de um sentido.

6. A respeito do tema que irá abordar na reunião de pais, como foi a escolha? Qual a importância dele?

Eu escolhi esse tema, pois acho que temos que ter um equilíbrio entre ciência e espiritualidade. Não podemos desprezar nem um e nem o outro. Tanto a ciência quanto a fé são importantes no resgate da esperança. Não adianta um sem o outro. Então, acho que somados, podem propiciar ao indivíduo um retorno a sua saúde mental e, com isso, um resgate, uma esperança de viver. Não adianta fazermos um trabalho espiritual, com a fé, se há um desequilíbrio químico no cérebro. E também não adianta equilibrar o cérebro se a pessoa também não tiver fé na vida, um sentido.

7. Qual mensagem deixa para as pessoas depressivas e/ou que se encontram desestimuladas com a vida?

Não se culpe! Depressão é uma doença e precisa de tratamento. Procure ajuda de profissionais da área de saúde. Tudo o que você está pensando e sentindo de ruim é somente o resultado de seu cérebro quimicamente desequilibrado e das suas crenças equivocadas. Tudo vai melhorar após se cuidar. Acredite!

8. E para as famílias de suicidas, qual mensagem?

O suicídio ocasiona um tipo de luto muito diferente dos demais. Por isso, vocês precisam de cuidados especiais. Toda essa carga de emoções pesadas como culpa, rejeição, raiva e tantas perguntas precisa ser trabalhada por quem é especialista no assunto. Procurem ajuda profissional adequada e também entrem em contato com o Grupo de Apoio a Enlutados por Suicídio da UFMG através do e-mail gaesufmg@gmail.com. Dor compartilhada é dor diminuída.

Depressão: o que você deveria saber

Se você acha que você, ou alguém que você conhece,
está passando por uma depressão, continue lendo...

O que é depressão?

- A depressão é uma doença caracterizada por uma tristeza persistente e uma perda de interesse em atividades que você normalmente aprecia, acompanhada por uma dificuldade em executar suas atividades diárias, por um período de pelo menos duas semanas.
- Além disso, pessoas com depressão normalmente apresentam vários destes sintomas: perda de energia; mudança de apetite; dormir mais ou menos que o usual; ansiedade; problemas de concentração; indecisão; agitação; baixa de auto-estima; culpa, ou falta de esperança; e pensamentos de se infligir ferimentos ou suicídio.
- É algo que pode acontecer a qualquer um.
- Não é um sinal de fraqueza.
- É tratável com terapias psicológicas ou medicação antidepressiva, ou uma combinação dessas duas.



LEMBRE-SE:

**Depressão pode
ser tratada!
Se você acha
que tem
depressão,
procure
ajuda.**

O que você pode fazer se achar que está deprimido

- Converse sobre seus sentimentos com alguém em quem você confie. A maior parte das pessoas se sente melhor depois de conversar com alguém que se importa com elas.
- Procure ajuda profissional. Seu(s) médico(s) pode(m) ser um bom ponto de partida.
- Lembre-se que, com uma ajuda correta, você pode melhorar.
- Mantenha as atividades que você costumava gostar quando estava bem.
- Permaneça conectado. Mantenha contato com seus familiares e amigos.
- Exercite-se regularmente, mesmo que seja apenas uma pequena caminhada.
- Crie hábitos de se alimentar e dormir regularmente.
- Aceite que você pode ter depressão e ajuste suas expectativas. Talvez você não consiga fazer tanto quanto está acostumado.
- Evite ou restrinja o uso de bebidas alcoólicas e abstenha-se do uso de drogas; elas podem piorar a depressão.
- Se você se sente tentado ao suicídio, peça ajuda a alguém imediatamente.

NOITE RETRÔ AGITA O PÚBLICO EM GRANDE ESTILO



Sabe aquela sensação gostosa de reviver bons tempos? Então! Ela esteve presente na Noite Retrô, realizada no último dia 10 de agosto, no Clube dos Oficiais, no bairro Prado, em Belo Horizonte. Durante a festa, os anos 60 e 70 puderam ser lembrados por muitos. Da decoração, aos trajes do público, ao repertório musical, as décadas foram exaltadas em grande estilo.

“A Noite Retrô foi maravilhosa! Tivemos um público satisfatório. Os voluntários trabalharam brilhantemente. Tive uma equipe na cozinha de quase 16 pessoas que, em dois dias, trabalharam em harmonia, com muita dedicação”, pontua Cristina Amorim, responsável pela cozinha do evento.

Segundo Cristina, neste ano, o cardápio

contou com uma comida bem leve, para que as pessoas pudessem se alimentar de forma satisfatória e dançar a noite inteira. “Tivemos uma mesa com buffet frio, tabule, batata bolinha aromatizada, tomate seco, mini tábua de frios, guarnição francesa, pernil assado com especiarias, bastante pãezinhos, pão de queijo, tudo feito com muito carinho”, ressalta ela.

Com classificação 12 anos, o evento teve a verba doada para o Lar Espírita Esperança e para o asilo e creche da Sociedade Espírita Maria Nunes (SEMAN).

O agito ficou por conta da banda Harmony Vox, que trouxe sucessos nacionais e internacionais. Entre os destaques, um concurso de melhor fantasia e um painel em

formato de Kombi para divertidas fotografias. “Foi a repetição de algo que deu certo”, frisou Cristina.

Agradecemos aos patrocinadores, a responsável e organizadora do evento Soraya Mamede, a Cristina Amorim, que coordenou a equipe da cozinha, e demais voluntários e envolvidos, pelo apoio, carinho e dedicação. Agradecemos ainda ao público presente pela compra dos ingressos e total animação. Que venham novas edições.

Acesse aecx.org.br e o Instagram [@aecxbh](https://www.instagram.com/aecxbh) e fique por dentro das atividades e novidades da sede e demais unidades. **Seja voluntário e/ou associado e colabore para que mais ações assim sejam realizadas. Toda ajuda é bem-vinda.**





Todos estão dizendo: "o tempo está passando tão depressa!", "sinto que foi ontem". O Deus Cronos resolveu acelerar o relógio da terra ou do coração? "Dizem" (é o nome de um senhor que todos conhecem e que ninguém sabe quem é, mas sabe que ele sabe de tudo) que a velocidade de rotação da Terra acelerou não o suficiente para afetar tanto assim. Então é o relógio do coração que está acelerado. Mas o que está acontecendo?

Comecei a observar as pessoas e fui percebendo que se esqueceram de pontuar a vida. Aquelas regrinhas básicas que aprendemos na escola, mas que a sobrevivência se incumbiu de jogá-las para fora do trem da vida.

As pessoas saem do trabalho e se esquecem do ponto final e levam para casa todo o trabalho na mente, que se mistura com as compras do lanche, as conversas familiares e se estende até a noite. E o sono não vem, porque a mente agitada não deu ponto final



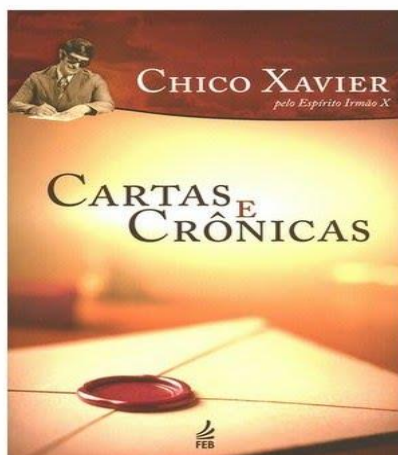
em cada afazer. Enquanto dorme, continua no sono até o despertar. Não houve fim. Logo, não tem início.

No automatismo da vida, os sentidos amortecidos esqueceram o ponto de exclamação. Perdeu-se a entonação do regozijo, da surpresa, do belo. As indignações se calam diante da impotência. Os medos

velados afastam as pessoas pela desconfiança e a negação diante da impossibilidade da exclamação eliminou a interrogação: Qual o significado da vida? O que estamos fazendo aqui? E talvez a pergunta primeira: "Que buscais?".

Respostas para estas perguntas exigem uma vida com mais vírgulas, ou seja, aquelas pequenas pausas entre uma emoção e outra, propiciadoras de reflexões que encontram novos significados. Uma vez encontrado, os "dois pontos" abre espaço para uma elaboração e introjeção melhor do que se está percebendo para que as relações humanas se enriqueçam de novos saberes e sabores.

Nem sempre encontramos respostas e nem por isso deixamos de viver. Viver não precisa de respostas, precisa de escolhas coerentes com o final que queremos para o nosso capítulo. Para estas perguntas sem respostas, usaremos as reticências...



TÍTULO: CARTAS E CRÔNICAS
AUTOR: Irmão X
MÉDIUM: Francisco Cândido Xavier
EDITORA: FEB
1ª EDIÇÃO: 1966
PÁGINAS: 192

Em seu estilo inconfundível o Espírito Irmão X, pseudônimo de Humberto de Campos, que na vida física ocupou lugar de destaque no cenário da literatura brasileira, tece admiráveis ensinamentos, todos plasmados nas lições de Jesus. Em quarenta capítulos, encontram-se oportunos temas tratados com habilidade jornalística, desde as mensagens de cunho religioso aos assuntos atuais, como



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



a pena de morte. Quer pelas esclarecedoras cartas-resposta a indagações sobre inquietantes assuntos, ou pelas crônicas ligeiras em que o fundo moral e educativo é a meta desejada, edifica e renova todos que buscam os verdadeiros recursos da auto-educação. Esta obra integra a coleção Humberto de Campos/Irmão X.



© 1999 Watterson/Distributed by Andrews McMeel Syndication 7-22

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