

▼ Editorial

Analisa a conduta de cantoras brasileiras que realizaram “evangelismo” durante o Carnaval2

Assembleia de Membros elege novos diretores

Os trabalhadores voluntários participaram, em 22 de março de 2024, da Assembleia Geral Ordinária, realizada na sede principal do IDE-JF. Os colaboradores elegeram os novos membros da diretoria para o biênio 2024-2026. A Assembleia aprovou a prestação de contas e conheceu os resultados da pesquisa de satisfação realizada pelo Instituto.

Página 3

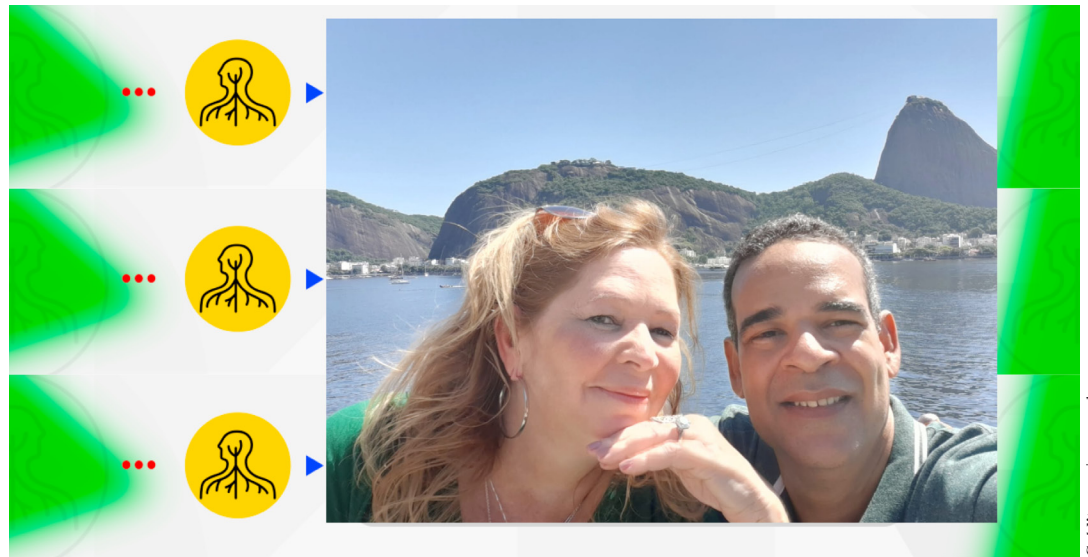
Estresse do cuidador

A articulista Samantha Cerquetani discorre sobre a sobrecarga na saúde física e mental das pessoas que cuidam de um parente idoso ou doente. Ela enfatiza a importância de cuidar de quem cuida.

Página 6

Entrevista com Luiz Henrique Pereira

O confrade narra sua experiência, seus aprendizados e desafios, ao longo dos três anos cuidando intensivamente de sua esposa, que foi acometida pela Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA). Seu relato pode ajudar quem esteja atravessando situação semelhante.



Páginas 4 e 5

Genocídio de Israel



Crédito: REUTERS.

Neste texto, o articulista Saulo Monteiro estabelece um posicionamento, especialmente do ponto de vista espírita, contra a escalada da investida ofensiva israelense nos territórios palestinos, que já soma mais de 30 mil mortos, incluindo crianças.

Página 8

“A emancipação da mulher segue o processo da civilização”

Por ocasião do Dia Internacional da Mulher, comemorado em 8 de março, a autora Dora Incontri faz uma reflexão, sob a ótica espírita, a respeito dos direitos, das lutas e dos desafios relacionados à autonomia das mulheres no mundo de hoje.

Página 7

Confira as novidades e participe!



Atividades do IDE-JF

Atendimento Fraterno

Quinta-feira: 20h
Sexta-feira: 14h30 e 18h

Farmácia/CAEC*

Terça e sexta-feira: 14h às 17h

Biblioteca

Quinta-feira: 19h30 às 21h30
Sexta-feira: 14h30 às 16h
Sábado: 18h30 às 20h30

Bazar*

Sábado: 9h às 11h30

Grupo de Higiene Mental

(on-line)

Terça-feira: 19h30

Grupo de Apoio

Segunda-feira: 20h

Passe

Quinta-feira: 20h

Sábado: 19h

Espiritismo para Crianças e Mocidade

Quinta-feira: 20h

Sábado: 19h

Domingo: 9h30 às 10h30

Tratamento Magnético

Sexta-feira: 15h e 18h30

* Funciona na Avenida Santa Luzia, 40 – Bairro Santa Luzia.

Grupos de Estudos

Obra, Autor	Dirigente	Dia, horário Formato
<i>O Espiritismo de uma forma mais simples</i> , Allan Kardec/IDE-JF	Graça Paulino	Domingo, 9h30 Presencial
Cartas de Paulo	João Luiz da Rocha	Segunda, 19h Presencial
<i>O Livro dos Espíritos</i> , Allan Kardec	Thereza Cristina	Quinta, 19h Presencial
<i>Revista Espírita 1862</i> , Allan Kardec	Myrian Jorio	Sexta, 20h On-line

PALESTRAS PÚBLICAS PRESENCIAIS

QUINTA-FEIRA ÀS 20H

SÁBADO ÀS 19H

Venha ouvir a exposição de temas espíritas,
tomar passe e colocar o nome de pessoas
queridas na vibração.
Traga a família e os amigos!

Evangelismos no Carnaval

O Carnaval é uma das celebrações mais populares no Brasil. Muitas pessoas se entregam aos excessos dos prazeres carnavais nessa data para depois se “purificarem” durante o período da quaresma por meio de sacrifícios e jejuns. Mas há aqueles que aproveitam o feriadão para um retiro espiritual ou para descansar a mente da rotina.

Além de seu caráter pagão, o Carnaval também é utilizado, no Brasil, para celebrar as culturas cabocla e africana, tanto pelas escolas de samba quanto pelos blocos de rua tradicionais. E quando o festival é utilizado para “evangelizar” a massa na forma de imposição religiosa?

Nesse último carnaval, Baby do Brasil e Cláudia Leite se aproveitaram de sua popularidade como cantoras para impor sua fé evangélica ao público. Cláudia trocou a palavra de música que citava Iemanjá por Yeshua (Jesus, em hebraico) e Baby usou o fim de seu *show* e o início da apresentação de Ivete Sangalo para anunciar o apocalipse nos próximos anos. Ivete, por sua vez, resolveu “macetar” o apocalipse com sua nova música de sucesso.

A “popstora” Baby está sendo obrigada a se explicar e a se retratar, e Cláudia está sendo acusada de intolerância religiosa por retirar o nome de um orixá de sua canção. A própria comunidade evangélica diz que, se elas fossem realmente evangélicas, não deveriam nem estar no Carnaval.

Independentemente de estarem no Carnaval ou não, é útil refletir no que os Espíritos nos aconselham [1]. Indagados por Kardec sobre a necessidade e a utilidade de adoração exterior, suas respostas foram: “A verdadeira adoração está no coração” e “Aquele em que a adoração não é senão uma afetação, e em contradição com sua conduta, dá um mau exemplo”.

¹ *O Livro dos Espíritos*, itens 653 a 656.

Diretoria do IDE-JF

Departamento Administrativo: Ademir Amaral e Marco Antônio Corrêa
Departamento de Comunicação: Allan Gouvêa e Gabriel Lopes Garcia
Departamento Doutrinário: Geraldo Marques e Myrianceli Jorio
Departamento Editorial: Angela Araújo Oliveira e Elisa Marques da Costa
Departamento de Evangelização: Janezete Marques e Lucas Rieger de Oliveira
Departamento Mediúnico: Juliana Martins Nader Leite e Léia da Hora
Departamento Social, de Promoção e Eventos: Claudia Nunes e Graça Paulino

Expediente

O IDEAL é uma publicação mensal do Instituto de Difusão Espírita de Juiz de Fora – Rua Torreões, 210 – Santa Luzia – 36030-040 Juiz de Fora/MG
Tel.: (32) 3234-2500 – divulgacao.idejf@gmail.com
Departamento de Comunicação: Allan de Gouvêa Pereira e Gabriel Lopes Garcia
Jornalista Responsável: Allan de Gouvêa Pereira – MTE: 18903/MG
Editoração: Angela Araújo Oliveira
Tiragem: 500 exemplares
Publicado em abril de 2024.
Impressão: W Color Indústria Gráfica – Tel.: (32)3313-2050
Os artigos não assinados são de responsabilidade do Departamento de Comunicação do IDE-JF. /

Assembleia Geral elege diretoria do IDE-JF

Em 22 de março de 2024, às 20h, em segunda convocação, no salão de reuniões públicas do IDE-JF, realizou-se a Assembleia Geral Ordinária dessa instituição, na qual os Colaboradores Efetivos se reuniram, no gozo de seus direitos, para dar cumprimento à seguinte pauta, de acordo com o edital de convocação: (1) prestação de contas, (2) apresentação dos resultados da pesquisa de satisfação, (3) eleição da nova diretoria para o biênio 2024-2026, e (4) assuntos gerais.

Inicialmente, presidindo a reunião, o diretor do Departamento Administrativo, Ademir Amaral, abriu a Assembleia dando boas-vindas aos presentes e proferindo a prece inicial. Allan Gouvêa ficou responsável por secretariar a reunião, registrando-a em ata. Ademir expôs a pauta da Assembleia e solicitou a todos os presentes que assinassem o livro de presença.

Em cumprimento ao item 1, o diretor Administrativo apresentou os balancetes financeiros da casa relativos ao ano de 2023. O diretor afixou, no jornal mural, as planilhas com todos os números para consulta. Depois de demonstrar os valores, Ademir comentou que a casa realizou obras de acessibilidade no último ano, a partir de uma doação de aproximadamente 18 mil reais. Apesar de o projeto original ter sido adaptado para caber nesse orçamento, o IDE/JF precisou complementar mais 3 mil reais. Gabriel Lopes Garcia acrescentou que, embora as obras da entrada estejam praticamente concluídas, há ainda muitas iniciativas a serem concretizadas para tornar o IDE/JF, de fato, acessível. Ademir explicou que também foi identificada, mais recentemente, a necessidade de reparos no prédio principal por conta de infiltrações, causadas por uma obstrução em um encanamento. Além disso, o diretor Administrativo informou que foi providenciada a averbação da edificação da Rua Torreões na escritura, cujo valor está incluído nos dados contábeis. O processo foi iniciado após a indicação do colaborador Anir Barreto, em Assembleia anterior. A prestação de contas foi aprovada pelos presentes.

Conforme o tópico 2 da pauta, o diretor Administrativo passou a palavra ao diretor Gabriel, que aduziu os dados referentes

à pesquisa de satisfação realizada pela diretoria ao longo do último mês. Foram coletadas 108 respostas de frequentadores e colaboradores do IDE/JF por meio de formulários *on-line* e físicos, disponibilizados na recepção. As perguntas versavam sobre diferentes atividades e setores da casa. A partir dos resultados, e adiantando o ponto 4 da pauta, algumas observações foram feitas, a exemplo do colaborador Fludualdo Talis de Paula, que afirmou que, atualmente, o *site* do IDE/JF não é acessível. Allan Gouvêa e Gabriel Garcia informaram que o portal passou por modificações nos últimos anos, mas é possível que alguns recursos ainda não tenham suporte para leitura automatizada.

Depois, para o 3º ponto da Assembleia, o diretor Marco Antônio Corrêa fez a apresentação do resultado da apuração dos votos, realizada simultaneamente à Assembleia. Ao todo, 95 colaboradores votaram. Os votos foram coletados entre os dias 16 e 22 de março de 2024, durante os horários de funcionamento da casa. A equipe de apuração foi composta por Antônio Carlos Ramos da Paixão, Débora da Silva Corrêa, Marco Antônio Corrêa, Odorico Marques Pereira Filho e Pierre Tremblay. O resultado da eleição, com os 7 colaboradores mais votados, foi anunciado oralmente a todos os presentes, acompanhado da projeção digital da planilha com as totalizações. Houve empate na sétima posição e, por isso, os 8 membros mais votados foram: (1ª) Claudia Gomes Nunes, com 61 votos; (2ª) Myrianceli Jorio, com 48 votos; (3ª) Ademir Henriques do Amaral, com 43 votos; (4ª) Marco Antônio Corrêa, com 40 votos; (5ª) Gabriel Lopes Garcia, com 32 votos; (6ª) Geraldo Luciano de Oliveira Marques, com 31 votos; e, empatados na sétima (7ª) posição, Allan de Gouvêa Pereira e Léia da Hora, com 24 votos cada.

Léia da Hora pediu a palavra para explicar que tem tido dificuldades para estar presente na casa e que, por esse motivo, não vai integrar a próxima gestão. Ela aproveitou para falar dos desafios do Departamento Mediúnico, especialmente, em relação aos médiuns que apenas participam das reuniões e não se envolvem com outros trabalhos na casa. A última gestão do Mediúnico desenvolveu ativi-

dades de capacitação com os trabalhadores, em especial, do passe e do Tratamento Magnético. Léia entende que a equipe de quinta-feira está apta a retornar com o passe individual, mas tem ressalvas com relação ao grupo de sábado, em razão do número reduzido de trabalhadores.

Allan Gouvêa também declinou de sua posição no pleito por motivos profissionais, tendo em vista que está trabalhando em outra cidade. Allan esteve na diretoria ao longo dos últimos 13 anos e acredita ser saudável sair para que outras pessoas tenham espaço para dar suas contribuições na administração do Instituto. Com isso, o oitavo (8º) colocado, Lucas Rieger de Oliveira, que recebeu 23 votos, foi convocado para integrar o grupo de montagem da nova diretoria. A colaboradora Lucy Clemente fez uma intervenção para sugerir que Myrian Jorio assumisse o Departamento Administrativo, e Claudia Nunes permanecesse no Social, de Promoção e Eventos.

Os membros mais votados, mencionados acima, após se reunirem, decidiram a nova diretoria do Instituto de Difusão Espírita de Juiz de Fora, para o biênio 2024-2026, conforme parágrafo único do artigo 13 do Estatuto:

Departamento Administrativo: Ademir Henriques do Amaral e Marco Antônio Corrêa;

Departamento de Comunicação: Gabriel Lopes Garcia e Geampierre de Barros Araújo;

Departamento Doutrinário: Chrystian Barroso Chaves e Myrianceli Jorio;

Departamento Editorial: Elisa Marques da Costa e Osvaldo José da Silva Filho;

Departamento de Evangelização: Izabela de Paula Gonçalves e Lucas Rieger de Oliveira;

Departamento Mediúnico: Emília Maria de Freitas Moreira Paro e Geraldo Luciano de Oliveira Marques;

Departamento Social, de Promoção e Eventos: Claudia Gomes Nunes e Janezete Aparecida Purgato Marques.

Finalizando a reunião, Allan Gouvêa agradeceu a presença de todos e todas e proferiu a prece de encerramento da Assembleia.

O IDEAL ENTREVISTA

Luiz Henrique Pereira

Na edição 277 deste jornal, de novembro de 2019 (disponível em: <https://ide-jf.org.br/>), publicamos duas entrevistas de pessoas com Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA). Ouvimos as suas experiências para lidar com os avanços dos sintomas e fornecemos as principais informações sobre essa doença progressiva degenerativa.

Agora, resolvemos conversar com o “outro lado” da situação: a pessoa que cuida de alguém com ELA. Conhecemos o nosso entrevistado no Encontro que o IDE-JF promoveu no último feriado de Carnaval. O companheiro narrou as suas vivências de cuidador, uma vez que o tema da resignação estava em estudo. Então, convidamos Luiz Henrique Pereira a contar para nós um pouco mais a respeito da sua trajetória como cuidador.

Ele foi casado com Adriana de Souza, que descobriu seu diagnóstico de ELA em 2009. No entanto, a esposa só precisou de cuidados especiais nos últimos três anos de sua reencarnação, e veio a falecer em 11 de junho de 2023. Nesse triênio, foi aumentando gradativamente a sua necessidade dos cuidados de Luiz, até que ficasse completamente dependente da ajuda do marido. Contemplamos nesta entrevista alguns aspectos cruciais dos sentimentos e das condutas dele como cuidador dela. Consideramos que é educativo escutar sua narrativa, os desafios que enfrentou e como tudo isso o transformou intimamente. Confira abaixo a íntegra da conversa com Luiz.

Como você se sentiu ao receber o diagnóstico de ELA da sua esposa?

Muito triste, pois eu sabia que era incurável e porque a doença já havia levado a mãe e três tios dela. Eu sabia das dificuldades que iria ter, seriam grandes os desafios. Procurei orientação com especialistas em São Paulo e medicamentos que poderiam dar sobrevida.

Como foi a experiência de acompanhar os avanços dos sintomas na sua parceira?

Eu tentava de toda forma não demonstrar fraqueza ou desespero, embora, por dentro, sempre temesse o pior. Lutei com todas as forças para tentar melhorar as condições, mas era sempre em vão: médicos e especialistas sempre jogando para baixo a expectativa, e ela mostrando-se forte. Apesar disso, estava com a cabeça sempre boa e nunca deixamos faltar os medicamentos principais. Nunca tivemos ajuda do governo, pois os medicamentos que poderiam ser de forma gratuita nunca tiveram efeito esperado e com efeitos colaterais terríveis. Enquanto ela andava ainda tinha alguma esperança, mas depois que começou na cadeira de rodas e perdeu definitivamente os movimentos dos membros inferiores, complicou. Passei a remover de forma mais cuidadosa para não machucar. Depois veio a necessidade de colocar fraldas geriátricas, acompanhar nas necessidades fisiológicas e fazer higiene e assepsia.

Comente sobre sua vivência de cuidar o tempo todo de uma pessoa que dependia de ti.

Desafiador, porque mantinha meu trabalho, por sorte, em *home office*. A todo momento, eu tinha que cuidar de Adriana: dar água, as refeições, higiene, banho; acompanhar a noite devido ao fato de ela não se movimentar sozinha na cama, virar de um lado ou outro, porque ficava cansada da posição e não conseguia sozinha. Eram 24 horas de cuidados e ela não permitia que outra pessoa cuidasse dela.

Teve uma rede de apoio para cuidar da sua esposa? Caso sim, como isso te aliviou na tarefa? Caso não, que falta te fez?

Meus filhos ajudavam no que podiam, mas era a mim que ela recorria sempre em tudo o que precisava. A rede de apoio externa foi zero, mas não senti falta alguma; eu me sentia em missão e cuidaria dela, se necessário, até o fim dos meus dias. Eu a amava demais e isso me dava forças para prosseguir. Em nenhum momento, desisti. Meu filho me deu grande ajuda nas remoções para ir ao médico ou para a hidroginástica. A fisioterapeuta ia duas vezes na semana a minha casa para tratar dela na parte da manhã.

Como lidou com os momentos de cansaço? Chegou a desanimar? Pensou em desistir?

Cansaço sim, desistência nunca. Eu precisava ter um tempo,



O Espiritismo de uma forma mais simples (3ª edição – revisada 2014)

IDE-JF

R\$ 30,00

Disponível na Livraria



O Evangelho de uma forma mais simples (2009)

IDE-JF

R\$ 30,00

Disponível na Livraria

uma hora ou menos, para me distanciar e chorar. Mas nunca consegui. Às vezes, eu conseguia ficar cinco minutos embaixo do chuveiro e deixava sair a angústia que eu sentia.

Você criou expectativas no surgimento de um tratamento inovador da doença ou de uma cura?

Sempre. Queríamos muito isso ou pelo menos uma luz no fim do túnel, um medicamento que pelo menos bloqueasse o avanço dos sintomas. A cura poderia vir com a biotecnologia do RNA usada no desenvolvimento da vacina contra a Covid-19, mas não havia expectativa porque é uma doença que tem variantes. Alguns cientistas começaram a tentar desenvolver algumas experiências promissoras, mas não tiveram incentivo dos grandes laboratórios. Ainda não prosperou medicamento algum que fosse eficaz contra essa doença.

Cuidar intensamente de alguém com ELA é fonte de quais aprendizados?

Resiliência e amor ao próximo; que estamos aqui de passagem; que temos que ser fortes em pensamento positivo, humanidade, fé, carinho e devoção. Aprender que devemos amar fraternalmente o outro. Colocar-nos no lugar da pessoa enferma e sentir o que ela sente. Aí, podemos compreender um grão de mostarda do que ela está passando.

Alguma crença religiosa ou filosófica te auxiliou no processo? De que formas?

Sim, sempre fomos espíritas e a fé, o amor e a esperança sempre caminharam juntos dentro de nós. A certeza que iríamos a um plano maior nos dava o conforto necessário para enfrentar a situação. Nossos mentores espirituais estavam nos auxiliando sempre: quando precisávamos de força, recorríamos a eles e nunca nos faltaram com consolo e bons conselhos.

Perto da morte dela, existia alguma ambiguidade emocional dentro de ti? Desejo que ela se libertasse do sofrimento, mas culpa ou saudade juntas?

A morte de Adriana ocorreu de repente, em casa. Não houve internação prolongada e julgo que Deus, na sua infinita misericórdia e bondade, levou-a de forma rápida. Eu acredito que não houve um sofrimento excessivo, tanto dela quanto nosso, da família. Sua morte foi abrupta, do nada. Ela sentiu cansaço e pediu para deitar. Fiquei ao lado dela olhando. Ela se debateu como estivesse sem ar, mesmo

com o aparelho ligado, e partiu. Eu senti muita culpa nos primeiros dias após o desenlace dela, pois achava que poderia ter feito mais, cuidado mais. Agora, o que sinto é saudade em todo lugar onde estou: das músicas, dos passeios, dos programas de TV aos quais assistia com ela, dos nossos assuntos prediletos, do bate-papo, das risadas, e até mesmo de algumas tristezas, das comidas preferidas etc. Eu sinto muita saudade da Adriana.

Como essa experiência modificou a sua forma de encarar a vida, a morte e os relacionamentos?

Apreendi a viver um dia de cada vez, não como se fosse o último, mas com a vontade de fazer o meu melhor. A morte é consequência de estarmos aqui (um dia partiremos) e pode ser menos cruel do que a doença. O mais importante para mim é a sensação de dever cumprido. Sobre relacionamento, seria tolo dizer que nunca mais vou me envolver e tampouco com alguém que não esteja doente. Quem somos nós para julgar ou fazer tudo perfeito? Há vida em todo lugar, no mato que cresce, dos minúsculos seres ao maior elefante. Vamos em frente, enfrente os desafios e não desista nunca. Vale a pena viver e viver bem. Não é dinheiro, não se é feliz o tempo todo, existem altos e baixos que fazem com que a vida tenha sentido. Se Deus me concedesse uma segunda chance de fazer diferente, eu escolheria a mesma, com todas as dificuldades, mas trataria as pessoas bem, amaria mais intensamente minha esposa e diria para ela, todos os dias, do fundo do coração: EU TE AMO.

Qual foi a pergunta que não te fizemos, mas que gostaria que tivesse sido feita?

Eu teria perguntado: o que acha que falta no esclarecimento da doença? E respondo da seguinte forma: não procure saber se tem ou não a doença. Não há cura. Pergunte a você mesmo como seria se você soubesse que a tem, sabendo como é penoso e dispendioso o tratamento, o sofrimento seu e de quem lhe acompanha. Será que vale a pena saber antes de acontecer? Os tratamentos paliativos dão uma expectativa enganosa. Viva a vida, sem ultrapassar seus limites. Aceite a doença com a cabeça firme, erguida, na esperança de que tudo vai dar certo. Não aceite usar uma ventilação mecânica enquanto não for realmente necessária. Cerque-se de atenção e carinho dos seus e peça ajuda quando precisar. Sejam fortes em nossos pensamentos e lutemos com garra. Use os seus direitos à aposentadoria, aos remédios mais em conta e junte-se a grupos de apoio, e viva.



A Mediunidade de uma forma mais simples (2016)

IDE-JF

R\$ 30,00

Disponível na Livraria



Que somos nós? Um estudo da interação Espírito, corpo e ambiente (2015)

Ricardo Baesso, Geraldo Luciano Marques, Carlos Alberto Mourão Júnior, Carlos Eduardo Nogueiras, David Sérgio Adães de Gouveia, Eliane Ferreira Carvalho Barbato, Lyderson Fozzi Vicini

R\$ 22,00

Disponível na Livraria

O que fazer para diminuir a sobrecarga de quem cuida?

Samantha Cerquetani

Cuidar do outro pode ser gratificante, mas exige tempo, paciência e leva a muitas mudanças na rotina. O cuidador, muitas vezes, fica responsável pela higiene pessoal, por levar ao médico, ficar de olho nas medicações e preparar a alimentação de um familiar idoso ou pessoa incapacitada por algum problema de saúde.

Como nem sempre a família tem condições de arcar com um profissional, é comum que essa função seja realizada por alguém que tenha um vínculo afetivo com quem está sendo assistido.

Essa situação envolve muita dedicação – às vezes até integral e por longos anos – causando um desgaste físico e até mesmo mental do cuidador. É comum que desenvolvam uma condição conhecida como estresse do cuidador, ou seja, uma tensão emocional decorrente do cuidado.

Muitos cuidadores deixam de realizar suas atividades do dia a dia como trabalhar, não se alimentam corretamente, dormem pouco e passam por muito estresse para cuidar de um ente querido que está impossibilitado.

Diversos estudos mostram que homens e mulheres responsáveis pelo cuidado prolongado de parentes apresentam taxas mais altas de doenças, resposta imunológica suprimida e até mortes mais precoces.

Se você cuida de algum idoso ou pessoa incapacitada no momento, e acredita que está sobrecarregado e se sente esgotado, é importante averiguar esses sintomas e checar o que está acontecendo. O estresse do cuidador causa irritação, frustração, tristeza e falta de perspectiva.

O cuidador ou a cuidadora se sente so-

zinho, desprotegido, com insônia, apresenta perda ou excesso de apetite e, em alguns casos, forte depressão. É comum relatarem um cansaço que não passa, descuidam da aparência e não tem tempo para si.

Outra questão que deve ser levada em conta é a dificuldade de aceitar a troca de papéis. Frequentemente, os cuidadores podem ficar confusos ou inseguros ao se tornarem responsáveis pelos seus pais, cônjuges ou amigos. E a falta de recursos financeiros e apoio também contribui para aumentar ainda mais o sofrimento e a angústia.

O estresse se apresenta inicialmente como uma forma de alarme e é mais leve. É comum esses cuidadores terem insônia ou falta de paciência nessa fase. Depois, o organismo do cuidador passa a dar respostas ao estresse: surgem as doenças como elevação da pressão arterial, taquicardia, enxaqueca ou gastrite. E, em seguida, há uma exaustão extrema que exige tratamento.

Veja, a seguir, alguns sinais que merecem atenção:

- ansiedade e/ou depressão;
- perder o contato com amigos;
- estar sempre exausto;
- irritação frequente; sem energia;
- negligenciar a própria saúde;
- dores no corpo;
- sentir culpa quando está longe;
- ficar sempre preocupado e com pensamentos negativos;
- falta de concentração;
- dores frequentes de cabeça ou estômago;
- imunidade baixa;
- falta de tempo para o lazer.

Algumas atitudes no dia a dia diminuem os impactos emocionais que levam o cuidador a ter mais problemas de saúde

— emocionais e físicos. O primeiro passo é estabelecer uma rotina de cuidados reais, ou seja, fazer o que é necessário e não buscar a perfeição. É fundamental dividir as tarefas e admitir que precisa de ajuda para dar apoio à pessoa assistida.

É importante manter os exames de rotina em dia. É preciso sempre conversar com o médico sobre sintomas de depressão e ansiedade. Vale participar de grupos de apoio para desabafar e desenvolver o hábito de pedir ajuda e aceitar ser cuidado(a) também.

Outra questão é conseguir ter tempo para o lazer e evitar o isolamento. É fundamental manter relacionamentos com outras pessoas, não apenas com quem é assistido. Geralmente, os cuidadores passam longas horas cuidando do outro e esquecem que precisam de pausas ou de realizar atividades que tragam prazer, como ler ou assistir a um filme. É necessário também manter a atividade física, tentar realizar uma alimentação equilibrada e dormir bem.

Em alguns momentos, o cuidador percebe que está no seu limite. Muitos sentem uma depressão intensa e/ou mudam de comportamento, ficando mais irritados ou propensos a agressões ou desrespeito ao idoso ou à pessoa doente.

É muito importante cuidar de quem cuida. O cuidador pode perder a capacidade de lidar com essa situação. E é necessário averiguar se a pessoa não precisa buscar uma institucionalização para que o idoso ou o doente tenha mais atenção e os cuidados necessários. É uma alternativa para melhorar a qualidade do cuidado, mas deve ser uma decisão individual.



Breve história de todos nós – Uma síntese do tema Evolução e Espiritismo (2014)

Ricardo Baesso, Geraldo Luciano Marques, Carlos Eduardo Nogueiras, David Sérgio Gouvêa e Lyderson Viccini

R\$ 25,00

Disponível na Livraria



Maco, o prego feliz (2013)

Léia da Hora

R\$ 15,00

Disponível na Livraria

A mulher e o Espiritismo

Dora Incontri

Todas as tradições espirituais, em minha leitura de estudiosa de longa data de muitas delas, tocam em verdades atemporais, indicam caminhos válidos para a humanidade, quando falam de compaixão, solidariedade, justiça e outros valores, que gostaríamos de ver realizados nesse mundo.

Mas também todas as tradições espirituais são tecidas por seres humanos, em seus contextos históricos, embora até possamos considerar que foram inspiradas por Deus, anjos, ancestrais, espíritos... E por conta disso, todas elas estão sujeitas a uma leitura crítica, contextualizada. Assim, podemos aceitar e nos beneficiar do que é transcendente, válido para sempre para todos os seres humanos e podemos rejeitar o que já não se encaixa em nossos tempos e que muitas vezes ferem aqueles princípios universais.

Se formos analisar a Bíblia ou o Alcorão, nessa perspectiva, podemos nos libertar desse fundamentalismo, que nos finca no passado e colocam entaves aos necessários avanços sociais. Mas também podemos aproveitar as belezas de muitos ensinamentos, que edificam e consolam.

No Espiritismo, temos a particularidade que Kardec não considerava suas obras como fontes sagradas e inquestionáveis. Ele as propunha como o resultado de uma pesquisa e de um diálogo igualitário com os Espíritos, com quem se comunicava. E avisou explicitamente que o Espiritismo poderia ser ajustado e modificado segundo a ciência ou as ideias que viessem avançar no tempo.

Na apreensão da filosofia espírita, em seus princípios fundamentais, há uma ideia clara, que salva o Espiritismo de qualquer retrocesso de desigualdade: somos espíritos – e é no espírito que se radica o ser, a inteligência, a memória, a identidade, o sentimento, sendo o corpo apenas uma veste temporária – e como espíritos podemos reencarnar como homens, como mulheres, como bran-

cos, negros, amarelos, e em qualquer classe social e em qualquer nação. Ou seja, somos essencialmente iguais.

Mas o que diz especificamente o Espiritismo a respeito da condição feminina no mundo?

Quando Kardec começou a pesquisa dos fenômenos mediúnicos, em meados do século XIX, justamente se iniciava o movimento de emancipação da mulher e essa questão é discutida por ele. Primeiro, como Rivail, ainda entre as décadas de 1830 e 1840, ele se casou com Amélie Boudet, uma mulher mais velha do que ele nove anos, o que era atípico, e uma mulher que era intelectualizada, havia escrito um livro – que é por muitos mencionado, mas até agora nenhum pesquisador localizou – e participou como parceira de seus projetos de educação. Ainda nesse período, os dois militam pela educação da mulher.

Ann Braud considera todo o movimento espírita do século XIX como uma forma de emancipação feminina.

Depois, durante sua escrita das obras espíritas, a ideia da emancipação feminina aparece com frequência: na *Revista Espírita*, que ele dirigiu por 12 anos, ele defende o voto feminino e a possibilidade das mulheres se formarem em Medicina, por exemplo.

Em *O Livro dos Espíritos*, está escrito que “a emancipação da mulher segue o processo da civilização, sua escravização marcha com a barbárie. Os sexos, aliás, só existem na organização física, pois os Espíritos podem tomar um e outro, não havendo diferenças entre eles a esse respeito. Por conseguinte, devem gozar dos mesmos direitos.” Mas, nesse mesmo trecho, bastante avançado para a época (questão 822a), há o reflexo ainda do contexto do século, onde se fala de “diferentes funções” e que “a

mulher deve se ocupar do interior e o homem do exterior.”

Por outro lado, há pesquisadores, como Ann Braud, com sua obra ainda sem tradução em português *Radical Spirits* (Espíritos radicais), que consideram todo o movimento espírita do século XIX como uma forma de emancipação feminina, já que as mulheres que não tinham voz na sociedade, passavam a tê-la através da mediunidade. E os médiuns que trabalharam com Kardec eram predominantemente mulheres.

Já no Brasil, país onde o Espiritismo criou raízes e disseminou-se, temos no movimento institucionalizado o predomínio de cargos ocupados por homens, de preferência idosos e conservadores. Houve, porém, à margem (como de costume) mulheres que se destacaram por sua participação nos movimentos sociais e por suas ideias libertárias. Cito duas aqui: Anália Franco (1853-1919) e Maria Lacerda de Moura (1887-1945). A primeira profissionalizou mulheres, acolheu mães solteiras (que eram párias sociais no virar do século XIX para XX) e trabalhou pela educação igualitária entre os gêneros. Maria Lacerda foi uma anarquista que militou por ideias pacifistas, contra o fascismo, colocando em prática ideias libertárias na educação das crianças. Ambas eram jornalistas, escritoras e educadoras.

Então, no Dia Internacional da Mulher, é bom lembrarmos que em todas as tradições espirituais, somos de alguma forma escamoteadas, silenciadas – às vezes, com discursos que pretendem justificar uma suposta inferioridade ou um campo limitado de nossa ação no mundo – mas sempre existiram e existem aquelas mulheres que resistem, destacam-se, lançam-se à luta e deixam suas marcas. Lutemos todos e todas para que isso não seja mais uma exceção no campo da espiritualidade e em todos os outros campos de ação humana.

Um comentário espírita sobre o massacre israelense na Palestina

Saulo Monteiro

De forma genérica, sabemos que, para a Filosofia espírita, a guerra é fruto de uma predominância da natureza animal sobre a natureza espiritual. Para nós, fica claro que a guerra é sempre considerada um mal. Não há conflito armado bom ou justo, ele, afinal, é fruto do insucesso do diálogo, da diplomacia. Quando duas pessoas, grupos, partidos ou países se lançam à luta armada, já foi perdida a possibilidade de resolução de questões de modo humano, educado, respeitoso. Isso será sempre lamentável.

Os imortais propõem ainda que, à medida que o ser humano progride, menos frequente se torna a guerra, porque ele lhe evita as causas. A guerra é uma coisa que vai acabar, que está relacionada à baixa capacidade humana de exercer empatia, de se colocar no lugar do outro, de tentar ver os diversos ângulos de um problema e as perspectivas dos outros.

No entanto, reconhecemos que, para o nível de opressão sistemática em que a Terra ainda se encontra, pode haver casos em que a guerra se torna a única escolha possível, como nos casos do colonialismo, por exemplo, em que a guerra é feita por impulso de liberdade e o progresso. Há casos em que uma violência territorial tira a soberania de alguém, muitas vezes do forte contra o mais fraco. E são em condições análogas a essas que a Filosofia espírita ensina o que deve ser sempre defendido. Há momentos em que os direitos básicos à sua própria humanidade são negados a certo povo ou grupo étnico; há relatos de pessoas que ficam prisioneiras a céu aberto, com seu direito de ir e vir suspenso; conhecemos histórias de acordos internacionais que são desrespeitados em nome de interesses mesquinhos materiais ou em nome de uma pretensa superioridade

religiosa.

E, infelizmente, essa triste lista faz parte da ação histórica do Estado de Israel sobre a Palestina, que vê, assustada, a própria convenção da ONU desrespeitada. Em 1948, o Estado de Israel foi criado por essa entidade e a Palestina, dividida. Desde então, a área destinada ao povo árabe já era bem menor, apesar de ser uma população numerosa. De lá para cá, o mais forte sempre se impôs e foi, progressivamente, diminuindo as terras que eram por direito das famílias palestinas, que passaram a viver em assentamentos, quase sempre sob tensão constante de guerra.

Enquanto a pergunta for quem começou primeiro, realmente a guerra árabe israelense não vai acabar. Mas também não dá para esperarmos que um povo se veja contra a parede, sem direitos humanos e não reaja, em nome da liberdade e do progresso, como disseram os espíritos a Kardec.

Ao tomarmos um lado e defendermos os direitos do povo palestino que vê suas crianças mortas ou jogadas na orfandade, não estamos justificando as ações terroristas do Hamas, inaceitáveis também, mas não é mais possível chamar o que vem acontecendo em Gaza nos últimos dias de guerra. É um massacre. Alguém ainda pode perguntar: mas são respostas de Israel aos terroristas, que devem se render. Mas e os civis mortos na Cisjordânia, onde nem tem Hamas? Em nome do seu direito, Israel se lança à suspensão do direito mais básico do cidadão palestino, que é o de viver.

Apoiado pelos EUA – que mais uma vez votou contra o cessar-fogo no Conselho de Segurança da ONU –, o Estado de Israel comete crimes de guerra e pratica um genocídio, legitimado por Washington, que

defende claramente seus interesses armamentistas. Mais uma vez, o capital supera o ser humano, e a morte se estabelece como via possível. Não era para ser assim!

Como espírita, sinto-me no dever de me somar à defesa palestina. Quem no nosso meio, pelo rumo que as coisas tomaram, coloca-se ainda ao lado dos empreendimentos israelenses, ficou cego por sua ideologia de extrema-direita e pelos meios de comunicação enviesados que consultam. Contudo, pode ser coisa pior: que eles sejam mesmo etnocidas.

Palestina livre!

Nota do jornal

Uma das principais referências teóricas para entender o colonialismo israelense na Palestina é o australiano Patrick Wolfe. A sua obra seminal “Settler colonialism and the elimination of the native” [Colonialismo por povoamento e a eliminação do nativo, em tradução livre] foi publicada em 2005 no *Journal of Genocide Research*. No artigo, Wolfe compara diferentes colonialismos por povoamento, como o britânico da América do Norte e o israelense da Palestina, para demonstrar a existência de uma lógica de eliminação comum.

Essa eliminação se daria de diversas formas: através do assassinato, da miscigenação, do aculturamento, da expulsão e do confinamento. Enquanto a colonização das Américas seria caracterizada pela morte, miscigenação e aculturamento, a colonização israelense da Palestina seria distinta principalmente pela expulsão, como na Nakba de 1948. Esse processo, entretanto, está em curso: os palestinos vêm sendo expulsos continuamente desde 1948.



**Fios e tramas da mediunidade:
no âmbito da reunião
mediúnica (2018)**

Léia da Hora

R\$ 15,00

Disponível na Livraria



**Fios e tramas da mediunidade:
conversando com médiuns
(2012)**

Léia da Hora

R\$ 15,00

Disponível na Livraria