



# olhar espírita

Uma visão de amor para com a vida



## Campanha Setembro Amarelo

*Toda vida importa!*

No suicídio intencional, sem as atenuantes da moléstia ou da ignorância, há que considerar não somente o problema da infração ante as Leis divinas, mas também o ato de violência que a criatura comete contra si mesma, pela premeditação mais profunda, com remorso mais amplo. Atormentada de dor, a consciência desperta no nível de sombra a que se precipitou, suportando compulsoriamente as companhias que elegeu para si própria, pelo tempo indispensável à justa renovação.

Contudo, os resultados não se circunscrevem aos fenômenos de sofrimento íntimo, porque surgem os desequilíbrios consequentes nas sinergias do corpo espiritual, com impositivos de reajuste em existências próximas. É assim que, após determinado tempo de reeducação, nos círculos de trabalho fronteiriços da Terra, os suicidas são habitualmente reinternados no plano carnal, em regime de hospitalização na cela física, que lhes reflete as penas e angústias na forma de enfermidades e inibições.

Ser-nos-á fácil, desse modo, identificá-los no berço em que repontam, entremostrando a expiação a que se acolhem. Os que se envenenaram, conforme os tóxicos de que se valeram, renascem trazendo as afecções valvulares, os achaques do aparelho digestivo, as doenças do sangue e as disfunções endocrínicas, tanto quanto outros males de etiologia obscura; os que incendiaram a própria carne amargam as agruras da ictiose ou do pênfigo; os que se asfixiaram, seja no leito das águas seja nas correntes de gás, exibem os processos mórbidos das vias respiratórias, como no caso do enfisema ou dos cistos pulmonares; os que se enforcaram carregam consigo os dolorosos distúrbios do sistema nervoso, como sejam as neoplasias diversas e a paralisia cerebral infantil; os que estilhaçaram o crânio ou deitaram a própria cabeça sob rodas destruidoras, experimentam desarmonias da mesma espécie, notadamente as que se relacionam com o cretinismo, e os que se atiraram de grande altura reaparecem portando os padecimentos da distrofia muscular progressiva ou da osteíte difusa. Segundo o tipo de suicídio, direto ou indireto, surgem as distonias orgânicas derivadas que correspondem a diversas calamidades congênitas, inclusive a mutilação e o câncer, a surdez e a mudez, a cegueira e a loucura, a representarem terapêutica providencial na cura da alma. Junto de semelhantes quadros de provação regenerativa, funciona a ciência médica por missionária da redenção, conseguindo ajudar e melhorar os enfermos de conformidade com os créditos morais que atingiram ou segundo o merecimento de que disponham. Guarda, pois, a existência como dom inefável, porque teu corpo é sempre instrumento divino, para que nele aprendas a crescer para a luz e a viver para o amor, ante a glória de Deus.

NESTA EDIÇÃO

---

**COLUNA SIDNEY FERNANDES**

---

**MOMENTO INFANTIL**

---

**DICAS DE FILME**

---

**CLUBE DO LIVRO**

---

**AGENDA DAS CASAS**

---

**SETEMBRO AMARELO**

---

e muito mais...

Xavier, Francisco Cândido; Emmanuel (Espírito). Religião dos espíritos (Coleção Estudando a codificação)



Sidney Fernandes  
escritor espírita - 1948@uol.com.br

## ALFORJES DE HOJE

Por Sidney Fernandes

Espirituosamente, um antigo corcunda da antiguidade costumava dizer que os homens carregavam dois alforjes. No das costas levava, discretamente, os próprios defeitos. No da frente, acintosamente, ostentava os defeitos alheios.

Metaforicamente, poderíamos dizer que o mesmo ocorria com os homens de saber.

No compartimento dianteiro, levavam as falsidades convencionais, que, segundo seus julgamentos, o povo estava preparado para conhecer. Bem escondidas, no compartimento traseiro, acumulavam e transportavam as verdades de seu saber.

Se algum sabidinho atrevia-se a apresentar qualquer dúvida filosófica, como, por exemplo:

– Como explicar que uma inocente criança nasça cega?

O curioso recebia uma das respostas adrede preparadas:

– Mistério divino, vontade do Criador, dogma indevassável ou qualquer outra lorota, como pecados dos antepassados, ou ainda, escolha da divindade, para que aquela criatura fosse conduzida direta e rapidamente para o céu.

Como se Deus privilegiasse alguns escolhidos ou o conhecimento fosse fruto proibido, como sugere a inverossímil fábula adâmica.

\* Epicuro, filósofo grego do período helenístico, foi um desses chatos que se atreveu a pensar.

Diante de supostas injustiças divinas, raciocinava:

– Ou Deus quer eliminar o mal do mundo e não pode, ou pode e não quer. Se quer e não pode, é impotente. Se pode e não quer, é perverso. Se não pode e não quer, é impotente e perverso. Se pode e quer, por que não o faz?

Se vivesse na Idade Média, Epicuro estaria frito, literalmente, pois os curiosos não raramente eram torturados e queimados.

O grande problema é que nos tempos atuais começou a aumentar o número de curiosos, cujas perguntas, cada vez mais inteligentes e instigantes, não têm respostas convincentes da parte dos que deveriam, por obrigação de ofício, conhecer, orientar e esclarecer.

Pensam, talvez, que ainda estão na antiguidade, e podem expor somente as verdades convencionais do alforje dianteiro, guardando para si próprios as verdades definitivas, no alforje traseiro.

Se estivéssemos na época de Jesus, talvez alguns desses intrometidos, à moda de seus discípulos, poderiam perguntar, como o fizeram, diante de um cego congênito:

– Quem pecou para que esta criança nascesse cega? Seus pais ou ele mesmo?

Por que os pais? Absurda crença judaica de que os descendentes herdavam os pecados dos pais. Como essa resposta a ninguém convenceria nos tempos atuais, restaria a outra impertinente alternativa relativa aos pecados do próprio deficiente visual.

Mas, espere aí. A criança não teve tempo para pecar, pois nasceu cega! Obviamente, quem assim perguntasse obrigaria o interpelado a abrir o alforje traseiro para honestamente informar que somente no passado, antes do nascimento, isto é, em vida anterior, estariam as causas daquela deficiência.

Talvez o leitor não aceite os textos bíblicos. Nesse caso, atente para um caso real de reencarnação, que foi transformado no famoso filme Reencarnação de Manika.

Vejamos a sua sinopse:

Em pequeno vilarejo indiano, a menina Manika não se cansa de contar histórias sobre a sua vida passada, que teria ocorrido em uma cidade do Nepal. As histórias são tão ricas em detalhes que o padre do vilarejo decide levá-la até o Nepal.

Manika lembra-se do nome daquele que foi seu marido e o reconhece, sem qualquer ajuda. Encontra a loja em que trabalhava, a casa em que vivia e reconhece os seus parentes da vida anterior. Além disso, recorda diálogos que manteve com o marido, que eram somente do conhecimento de ambos.

Temos aqui uma forte evidência da reencarnação que foi estudada e recebeu o aval de cientistas respeitados, como os doutores H. N. Banerjee e Hernani Guimarães Andrade.

\*\*\*

E há os argumentos filosóficos, insofismáveis e incontestáveis.

Como justificar as diferenças físicas, sociais, intelectuais ou financeiras entre os homens? Por que alguns nascem nos mais sofisticados centros culturais, rodeados de progresso e oportunidades e outros nascem em regiões extremamente carentes? Por que nascem crianças perfeitas e outras com deficiências congênicas? Como explicar os grandes gênios que, desde a infância, parecem nascer sabendo?

Somente com a chave mágica da reencarnação, irmã gêmea da lei de causa e efeito, resolveremos essas questões, com a compreensão de que o espírito vive muitas vezes e de que a nossa vida presente foi determinada pela maneira como vivemos no passado.

Caberá aos homens de saber livrarem-se dos preconceitos e dos interesses pessoais, passando a portar apenas um alforje, contendo as verdades que consolam e orientam o ser humano, para que este cumpra os desígnios divinos através da mais preciosa oportunidade concedida por Deus: a vida.

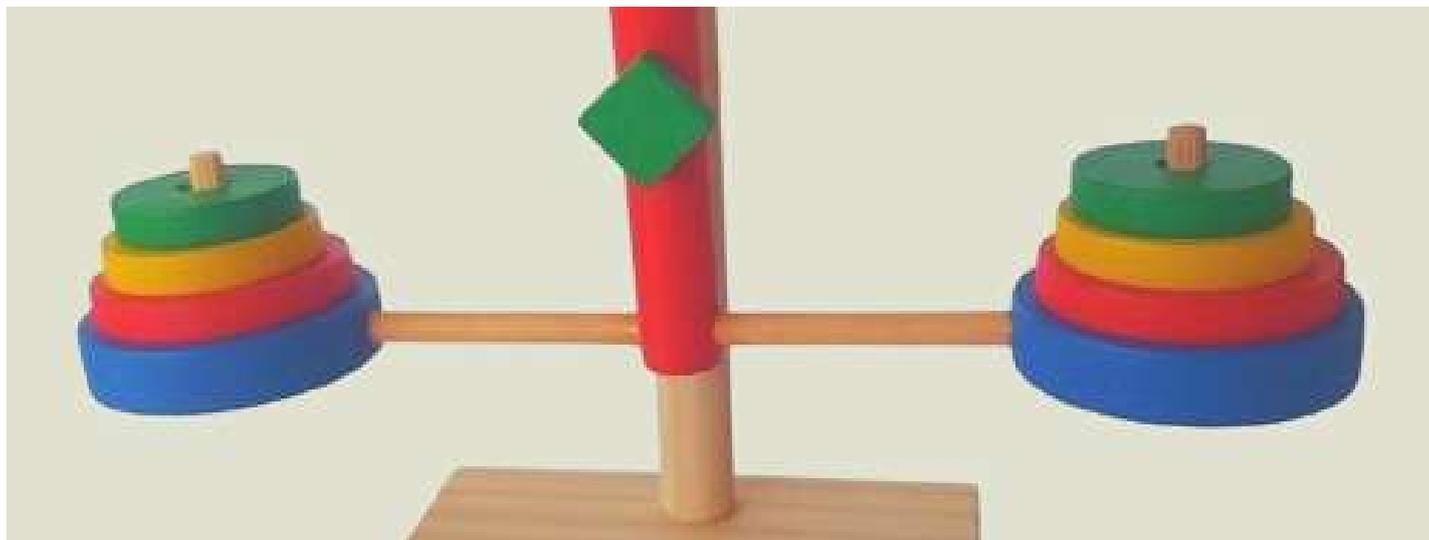
Referências: Revista Espírita de abril de 1863, Allan Kardec;

A Reencarnação de Manika, filme da Versátil Vídeo Spirite;

Fundamentos da Reencarnação, Richard Simonetti.

# MOMENTO INFANTIL

## A BALANÇA



Quando menino eu vivia brigando com meus compa-  
nheiros de brinquedos. E voltava para casa lamuriando e queixando-me deles. Isto ocorria, as mais das vezes, com Beto, o meu melhor amigo.

Um dia, quando corri para casa e procurei mamãe para queixar-me do Beto, ela me ouviu e disse o seguinte:

– Vai buscar a sua balança e os blocos.

– Mas, o que tem isso a ver com o Beto?

– Você verá... Vamos fazer uma brincadeira. Obedeci e trouxe a balança e os blocos. Então ela disse: – Primeiro vamos colocar neste prato da balança um bloco para representar cada defeito do Beto. Conte-me quais são.

Fui relacionando-os e certo número de blocos foi empilhado daquele lado.

– Você não tem nada mais a dizer?

Eu não tinha e ela propôs:

– Então você vai, agora, enumerar as qualidades dele.

Cada uma delas será um bloco no outro prato da balança. Eu hesitei, porém ela me animou dizendo:

– Ele não deixa você andar em sua bicicleta? Não reparte o seu doce com você?

Concordei e passei a mencionar o que havia de bom no caráter de meu amiguinho. Ela foi colocando os blocos do outro lado. De repente eu percebi que a balança oscilava. Mas vieram outros e outros blocos em favor do Beto.

Dei uma risada e mamãe observou:

– Você gosta do Beto e ficou alegre por verificar

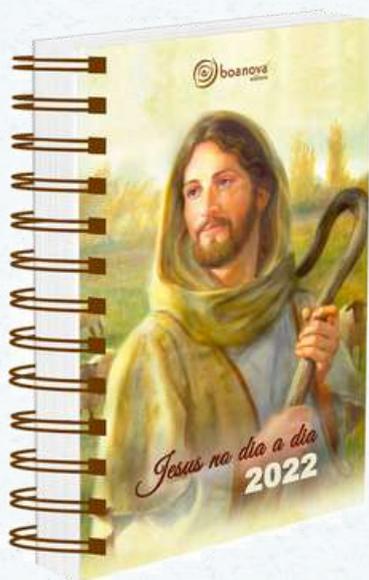
que as suas boas qualidades ultrapassam os seus defeitos. Isso sempre acontece, conforme você mesmo vai verificar ao longo de sua vida.

E de fato. Através dos anos aquele pequeno incidente de pesagem tem exercido importante influência sobre meus julgamentos. Antes de criticar uma pessoa, lembro-me daquela balança e comparo seus pontos bons com os maus. E, felizmente, quase sempre há uma vantagem compensadora, o que fortalece em muito a minha confiança no gênero humano.

Livro: E, PARA O RESTO DA VIDA...  
Autor: Wallace Leal V. Rodrigues

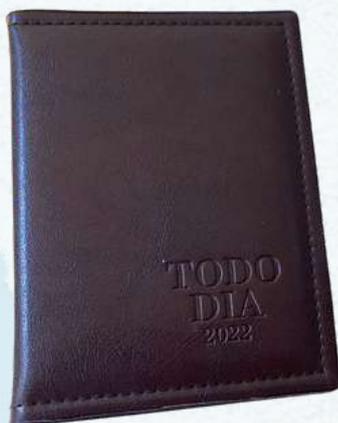
# Agendas 2022

---



Espaço para agenda diária e planejamento mensal - Dados pessoais - Calendários de 2021, 2022 e 2023. - Agenda telefônica - Capa dura - Encadernação Wire-o  
Tamanho - 14 x 21

**R\$ 40,00**



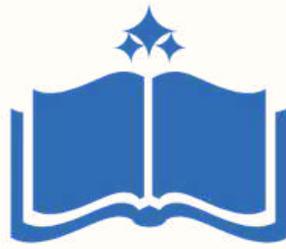
Espaço para agenda diária e planejamento mensal - Dados pessoais - Capa Couro Sintético (marrom e preto)  
Tamanho - 13,5 x 18,5

**R\$ 45,00**

**Reserva a sua!!!**



**14 3227 0770**

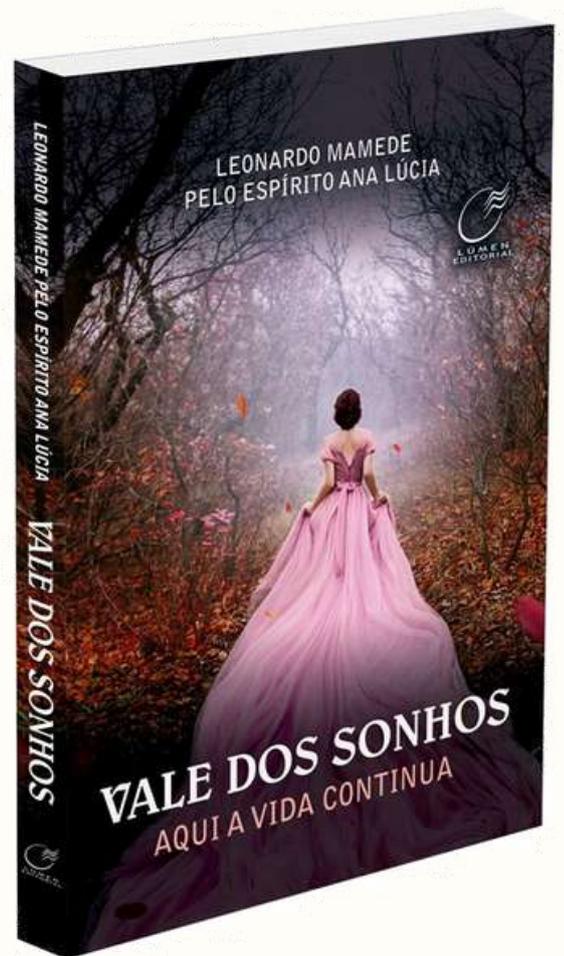


AMIGOS DA BOA  
LEITURA  
CLUBE DO LIVRO  
Livreria Espírita USE Intermunicipal de Bauru

# CLUBE DO LIVRO LIVRO MÊS

Sócios  
R\$ 22,00

Preço de  
Capa  
R\$ 34,90



↪ Clique para se associar ↪



Rua Virgílio Malta, 7-60 - Centro - Bauru/SP

## DICA DE FILME



### **IRMÃ DULCE**

- ANO: 2014
- DIREÇÃO: VICENTE AMORIM
- DISPONÍVEL NA NETFLIX

Cinebiografia de Irmã Dulce, que, em vida, foi chamada de 'anjo bom da Bahia', também indicada ao Nobel da Paz e beatificada pela Igreja. Contemplando da década de 1940 aos anos 1980, o filme mostra como a religiosa católica enfrentou uma doença respiratória incurável, o machismo, a indiferença de políticos e até mesmo os dogmas da Igreja para dedicar sua vida ao cuidado dos miseráveis.

## FILANTROPIA

### **C.E. CHICO XAVIER - FESTA DO SONHO**

Somente para retirada no sistema Drive Thru, no dia 11 de setembro, sábado, das 9h às 12h, no estacionamento do Centro Espírita Chico Xavier, na Rua Inconfidência, 1-08, Bauru/SP.

Vendas no Centro Espírita Chico Xavier, nos seguintes horários:

- De segunda à sexta:  
8h às 11h e das 12h às 17h.
- Nas palestras públicas:  
Quartas e sextas-feiras às 20h  
Domingos às 10h.

**FESTA do Sonho**  
CENTRO ESPÍRITA  
Chico Xavier  
BAURU-SP

**Dia 11 de Setembro**  
**Sábado**  
**das 9h às 12h**

Entregas pelo sistema Drive Thru

**VENDAS ANTECIPADAS**  
ADQUIRA SEU VALE COM 4 UNIDADES  
**R\$ 20,00**

Informações:  
98812-9492

**SABORES:**  
CREME  
DOCE DE LEITE  
GOIABADA

Informações do fone/waths: (14) 98812-9492 com Márcia.



# AGENDA DE SETEMBRO CASAS ESPÍRITAS

clique nas redes sociais

## Centro Espírita Irmã Catarina



### Palestras Online

Domingo 19:00h  
05 Tatto Savi  
12 Maria Alves

Segunda - Feira 19:00h  
06 Maria Cristina Rebolo

Terça - Feira 19:00h  
07 Lílian Shayeb

### Palestras Presenciais com transmissão simultânea

Domingo 19:00h  
19 Osmar H. Silva  
26 César Moron

Segunda - Feira 19:00h  
13 Márcia Ewald  
20 Dalton Morales  
27 Ângela Moras

Terça - Feira 19:00h  
14 Lauro Chimenon Neto  
21 Georgia Nogueira  
28 Milton Vieira do Prado

Diariamente:  
Entre 8:30h e 9:00h -  
Mensagens edificantes  
11:00h - Rádio novelas  
(seg/sex)  
17:00h - Momento Poesia e  
Música (seg/sex)  
18:00h - Momento da prece

Segunda-feira 20:00h:  
Palestras presenciais com  
transmissão simultânea  
pelas redes sociais:

06/09 - Hilário Nunes  
13/09 - Osmar H. Silva  
20/09 - Vitória Mortari  
27/09 - Maria Alves

Terça-feira:  
18:30h - Estudo online - Livro  
dos Espíritos e Evangelho  
Segundo Espiritismo  
19:00h - Cirurgias espirituais  
à distância - Grupo Nazaré

Quarta-feira:  
21:00h - Estudo online do  
livro: O Céu e o Inferno

Quinta-feira:  
15:00h - Livro Pão Nosso  
21:00h - Momento Perguntas  
e Respostas Segundo o  
Espiritismo

Dúvidas?  
Envie suas perguntas

Logo após o "Perguntas e respostas"  
teremos Humor espírita

Sexta-feira  
21:00h - Estudo do livro:  
A Gênese

Sábado:  
15:00h - Estudo do livro:  
Obras Póstumas  
18:00h - Casa da sopa  
Para moradores de rua e ração para  
seus animais  
21:00h - Estudo do livro:  
O livro dos Médiuns

Domingo:  
Áudio livro Andre luís Nosso  
Lar  
Período da manhã  
16:00h - Reforma Íntima  
Live na Página Facebook  
18:00h - Evangelho no Lar  
Live na Página Facebook

## Centro Família Espiritual Eurípedes Barsanulfo





# AGENDA DE SETEMBRO CASAS ESPÍRITAS

clique nas redes sociais

## Centro Espírita Vicente de Paulo



Palestras

Via Google Meet

Solicitar link para participação



14 9 9905 5911

Quinta-feira às 20h

- 02/09 - Marcos Matheus
- 09/09 - Wellington Balbo
- 16/09 - Márcia Ewald
- 23/09 - José Roberto Bueno
- 30/09 - José Antonio Jorge

Palestras online

- |                 |                                  |
|-----------------|----------------------------------|
| Domingo         | 9:00h                            |
| 05              | Dalton Morales                   |
| 12              | Wellington Balbo                 |
| 19              | Osmar H. Silva                   |
| 26              | Edgar Miguel                     |
| Segunda - Feira | 20:00h                           |
| 06              | César Moron / Sidney Fernandes   |
| 13              | Jorge Salomão                    |
| 20              | César Moron / Sidney Fernandes   |
| 27              | Rodrigo Daniel                   |
| Quarta - Feira  | 20:00h                           |
| 01              | Cinthia / Marco Aurélio          |
| 08              | Márcia Ewald / José Natal        |
| 15              | Dalton Morales                   |
| 22              | Fernando Veronez / Angela Guerra |
| 29              | José Natal / Dalton Morales      |
| Quinta - Feira  | 15:00h                           |
| 02              | Márcia / Davidson                |
| 09              | Patricia / Paulo Estevão         |
| 16              | Márcia / Wallace                 |
| 23              | Leila / Paulo Estevão            |
| 30              | Leila / Paulo Estevão            |

## Centro Espírita Amor e Caridade





*Setembro Amarelo*

UMA CAMPANHA PELA VIDA



# Vamos falar sobre suicídio?

Cada vida conta. Ofereça apoio.

As razões podem ser bem diferentes, porém muito mais gente do que se imagina já teve uma intenção em comum. Segundo estudo realizado pela Unicamp, 17% dos brasileiros, em algum momento, pensaram seriamente em dar um fim à própria vida e, desses, 4,8% chegaram a elaborar um plano para isso. Em muitos casos, é possível evitar que esses pensamentos suicidas se tornem realidade.

A primeira medida preventiva é a educação. Durante muito tempo, falar sobre suicídio foi um tabu, havia medo de se falar sobre o assunto. De uns tempos para cá, especialmente com o sucesso da campanha Setembro Amarelo, esta barreira foi derrubada e informações ligadas ao tema passaram a ser compartilhadas, possibilitando que as pessoas possam ter acesso a recursos de prevenção. Saber quais as principais causas e as formas de ajudar pode ser o primeiro passo para reduzir as taxas de suicídio no Brasil, onde atualmente 32 pessoas por dia tiram a própria vida. Surge então um outro desafio: falar com responsabilidade, de forma adequada e alinhada ao que recomendam as autoridades de saúde, para que o objetivo de prevenção seja realmente eficaz.

## PENSAR EM SUICÍDIO FAZ PARTE DA NATUREZA HUMANA

### 1. COMO PODEMOS DEFINIR O SUICÍDIO?

Suicídio é um gesto de autodestruição, realização do desejo de morrer ou de dar fim à própria vida. É uma escolha ou ação que tem graves implicações sociais. Pessoas de todas as idades e classes sociais cometem suicídio. A cada 40 segundos uma pessoa se mata no mundo, totalizando quase um milhão de pessoas todos os anos. Estima-se que de 10 a 20 milhões de pessoas tentam o suicídio a cada ano. De cada suicídio, de seis a dez outras pessoas são diretamente impactadas, sofrendo sérias consequências emocionais difíceis de serem reparadas.

### 2. O QUE LEVA UMA PESSOA A SE MATAR?

Vários motivos podem levar alguém ao suicídio. Normalmente, não é um motivo único, e sim um conjunto de situações e a pessoa tem necessidade de aliviar pressões como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação etc.



# Falar é a melhor solução.

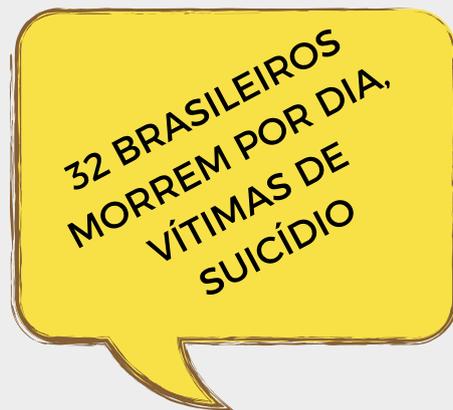
— Cada vida conta. Ofereça apoio.

### 3. COMO SE SENTE QUEM QUER SE MATAR?

No momento em que tem ideias suicidas, a pessoa combina dois ou mais sentimentos ou ideias conflituosas. É um estado interior chamado de ambivalência. É comum que ela tenha a sensação de estar só - uma solidão sentida como um isolamento insuportável. Muita gente tem um desejo de revide ou imposição do mesmo sentimento negativo aos outros, querendo que sintam o mesmo que ela. Outras pessoas sentem vontade de desaparecer, fugir ou de ir para um lugar ou situação melhor. Em quase todos os casos, não há necessariamente um desejo de morrer, mas de interromper o sofrimento, de alcançar paz, descanso ou um final imediato aos tormentos que não terminam. Por não enxergar uma saída para sua dor, a morte aparece como solução.



1 SUICÍDIO A CADA  
40 SEGUNDOS



### 4. O SENTIMENTO E O IMPULSO SUICIDAS SÃO NORMAIS?

Pensar em suicídio é uma coisa que faz parte da natureza humana. O impulso também é uma reação natural, porém é mais comum nas pessoas que estão exaustas por dentro e emocionalmente fragilizadas diante de situações que despertam possibilidade de suicídio. No entanto, estas reações encontram resistência no instinto de sobrevivência, presente em todos nós. Neste conflito entre o desejo de acabar com o sofrimento e a vontade de viver, há a possibilidade de buscar ajuda, desenvolver condições internas e evitar o ato extremo de acabar com a vida..



# Procurar ajuda não é fraqueza.

Cada vida conta. Ofereça apoio.

## 5. QUEM SE MATA MAIS: HOMENS OU MULHERES?

Os homens normalmente se matam mais, embora as mulheres tentem mais vezes. Outro dado relevante é que homossexuais, bissexuais e transexuais têm índices maiores de suicídio. Essas tendências estão ligadas a causas culturais e preconceitos sociais.

## 6. O SUICÍDIO ESTÁ VINCULADO A ALGUMA DOENÇA MENTAL?

O suicídio resulta de uma crise de duração maior ou menor, que varia de pessoa para pessoa. É muito comum, mas não uma regra, a presença de transtornos mentais em pessoas que tentam ou cometem suicídio, o que só pode ser diagnosticado por especialistas em saúde mental. Os sintomas podem ser leves, moderados ou severos.

Os principais transtornos que levam ao suicídio são:

- 1) depressão, na forma simples ou na forma bipolar, que é a depressão alternada com períodos de mania (euforia);
- 2) dependência química - álcool e drogas;
- 3) esquizofrenia.

Seja qual for o transtorno e a sua gravidade, sempre haverá um momento crítico que pode ser superado e, o principal, as pessoas correm menos risco de se matar quando aceitam ajuda.

## 7. PESSOAS QUE AMEAÇAM SE MATAR PODEM DESISTIR DA IDEIA?

Sim, podem. Ao receber ajuda preventiva ou oferta de socorro diante de uma crise, elas podem reverter a situação ao colocar para fora seus sentimentos, ideias e valores, alterando, assim, seu estado interior. Essa ajuda pode vir de pessoas comuns ou ligadas a organizações voluntárias como o CVV, que se dedicam à prevenção do suicídio - são voluntários que têm um papel importante ao conversar com quem estiver passando por um momento de desespero. O apoio pode vir também de profissionais, contribuição muitas vezes indispensável, especialmente nos casos de descontrole e transtornos emocionais e mentais. A atenção deve ser sempre redobrada no caso de pessoas que já tiveram tentativas de suicídio anteriores. Essas duas possibilidades de ajuda voluntária e/ou profissional são reconhecidas no mundo inteiro, pois apresentam bons resultados.

QUEM TENTA SUICÍDIO  
PEDE AJUDA





# Você não está sozinho.

Cada vida conta. Ofereça apoio.

## 8. AS PESSOAS QUE TENTAM SUICÍDIO PEDEM SOCORRO?

Sim, é normal pedir ajuda em momentos críticos, quando o suicídio parece uma saída. A vontade de viver aparece sempre, resistindo ao desejo de se autodestruir. De forma inesperada, as pessoas se veem diante de sentimentos opostos, o que faz com que considerem a possibilidade de lutar para continuar vivendo. Encontrar alguém que tenha disponibilidade para ouvir e compreender os sentimentos suicidas fortalece as intenções de viver. Muitas vezes, estes pedidos não são expressos, mas sim sinais algumas vezes difíceis de serem identificados, como mudanças bruscas de comportamento, abandono de atividades profissionais e hobbies, doação de coisas às quais tinham apego, alternâncias repentinas de humor, etc. ou frases soltas como: “eu preferia estar morto”, “eu sou um perdedor e um peso pros outros”, “os outros vão ser mais felizes sem mim”, “queria poder viajar e nunca mais voltar”. São sinais de difícil identificação, especialmente para quem convive com a pessoa, razão pela qual não existem culpados ou responsáveis por não terem tido essa percepção.

## 9. QUEM ESTÁ POR PERTO PODE AJUDAR? COMO?

Sim pode. É preciso perder o medo de se aproximar das pessoas e oferecer ajuda. A pessoa que está numa crise suicida se percebe sozinha e isolada. Se um amigo se aproximar e perguntar “tem algo que eu possa fazer para te ajudar?”, a pessoa pode sentir abertura para desabafar. Nessa hora, ter alguém para conversar pode fazer toda a diferença. E qualquer um pode ser esse “ombro amigo”, que ouve sem fazer críticas ou dar conselhos. Quem decide ajudar não deve se preocupar com o que vai falar. O importante é estar preparado para ouvir respeitando o momento e a forma de pensar desta pessoa.

**90%  
DOS SUICÍDIOS  
PODEM SER  
PREVENIDOS**



# Viver é a melhor opção.

Cada vida conta. Ofereça apoio.

## 10. COMO O SUICÍDIO É VISTO PELA SOCIEDADE?

Por muito tempo, o suicídio foi um tabu entre a maioria das pessoas, um assunto proibido. As pessoas, por natureza, não se sentem confortáveis para falar da morte, pois isso expõe seus limites e suas fraquezas. Esse tabu piora a situação de muitos. Atualmente, com a disseminação do uso das redes sociais, o assunto passou a ser tratado de forma mais aberta. Familiares, amigos e a mídia deixaram de ocultar a causa de morte de entes queridos e personalidades que cometeram suicídio, porém, nem sempre de forma adequada, contrariando diretrizes da Organização Mundial da Saúde, o que pode inclusive estimular novos casos. Parece haver hoje o entendimento da sociedade de que o suicídio é um ato decorrente do desespero e não motivo de vergonha, porém, é necessário cuidados para não expor detalhes do ato, imagens, relatos, cartas, etc, e sempre divulgar, em conjunto com a notícia, formas de prevenção e identificação de sintomas.

## 11. O MUNDO ATUAL TEM INFLUÊNCIA NO NÚMERO DE SUICÍDIOS?

As estatísticas mostram que o suicídio cresce não somente por questões demográficas e populacionais, mas também por problemas sociais que prejudicam o bem-estar de cada um e que estimulam a autodestruição. Nossa sociedade vive com diversas situações de agressão, competição e insensibilidade. Campo fértil para que transtornos emocionais se desenvolvam. O principal antídoto para combater essa situação é o sentimento humanitário.

## 12. QUAIS AS ESTATÍSTICAS SOBRE SUICÍDIO NO BRASIL?

A média brasileira é de 6 a 7 mortes por 100 mil habitantes, bem abaixo da média mundial - entre 13 e 14 mortes por 100 mil pessoas. Mas o que preocupa é que, enquanto a média mundial permanece estável, esse número tem crescido no Brasil. E o maior aumento de suicídios é registrado entre jovens de 15 a 25 anos

## 13. O SUICÍDIO PODE SER PREVENIDO?

Sim. Segundo a OMS - Organização Mundial de Saúde a oferta de ajuda voluntária ou profissional pode ajudar na prevenção ao suicídio. No Brasil, a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, regulamentada pela Lei no 13.819/2019, prevê a atuação conjunta de órgãos e profissionais de saúde, profissionais do ensino, conselhos tutelares, imprensa, órgãos de segurança e outros. .



# A vida vale a pena ser vivida.

Cada vida conta. Ofereça apoio.

Vê-se, portanto, que, sendo um problema social, exige a participação de vários agentes da sociedade, como o CVV – rede voluntária de prevenção – que atua nesse sentido há quase 60 anos. Além da sociedade civil organizada, todos podem ajudar na prevenção ficando atento aos sinais, oferecendo apoio e informando de forma responsável

## 14. QUEM OFERECE AJUDA PARA PESSOAS COM INTENÇÃO DE SE MATAR?

As pessoas que precisam de ajuda podem recorrer ao CVV, grupo de voluntários que oferecem apoio emocional gratuito. E já existem programas de saúde pública que oferecem esse serviço em algumas regiões do país, a exemplo dos CAPS e CRAS. O CVV oferece ajuda por telefone, chat, e-mail e pessoalmente, além de realizar ações especiais em casos de eventos e catástrofes. Somos um grupo de 4200 voluntários preparados para conversar e compreender pessoas que estão abaladas emocionalmente e que correm sério risco de morte.

## 15. O QUE PODE SER CONSIDERADO FATOR DE PROTEÇÃO PARA A PESSOA QUE PENSA EM SUICÍDIO?

Não existe receita pronta, pois crenças, valores e experiências de vida são fatores extremamente pessoais. No entanto, especialistas observam que os seguintes fatores podem funcionar como “proteção” para a pessoa que tem pensamentos suicidas, são eles:

- manter bom nível de auto estima
- ter suporte familiar - alimentar alguma crença espiritual ou religiosa
- cultivar o sentimento de utilidade social.

## 16. O QUE É POSVENÇÃO AO SUICÍDIO?

Trata-se do apoio oferecido ao enlutado pelo suicídio. Esse apoio traduz-se em ações ou atividades que dão suporte emocional aos impactados pela perda de um amigo ou familiar para o suicídio, ou ao próprio sobrevivente da tentativa de suicídio.

O enlutado pelo suicídio ou sobrevivente dele, em geral carrega um forte sentimento de culpa e vergonha, que se não cuidado poderá transformar-se em situações de profunda gravidade.

Algumas instituições se dedicam a realizar esse importante trabalho, entre elas o CVV que mantém os grupos de GASS (Grupo de Apoio ao Sobrevivente do Suicídio) que oferece apoio emocional através de reuniões realizadas entre voluntários, enlutados e sobreviventes do suicídio.

# VOLUNTARIADO

## *Buscar Sempre*



José Augusto Ferreira Fernandes  
Voluntário do Centro Espírita Chico Xavier  
Bauru/SP

Meu nome é José Augusto, sou de Uberaba onde a influência do meio espírita já era sinal do que estava por vir. Vim para Bauru em 2003, e por intermédio de uma grande amiga, Jacqueline Oliveira, comecei a frequentar o centro espírita Chico Xavier em 2012, onde pouco meses depois iniciei o curso do ESDE. E já em 2013 consegui iniciar o trabalho como voluntário ficando na biblioteca do centro. Pude, com o decorrer do tempo, ajudar em outros setores como nos passes, no atendimento fraterno, na transmissão de palestras e também na própria exposição das mesmas. Em 2017, conjuntamente com outros companheiros de jornada, começamos os atendimentos na Fluidoterapia, inicialmente atendendo 3 pessoas, porém, com o decorrer do tempo foi ampliando a quantidade de pessoas buscando um conforto seja ele físico, emocional ou espiritual. Mesmo com a pandemia o trabalho não parou totalmente, mantivemos contato com elas, conversávamos online e exercíamos a irradiação no mesmo horário em que era realizado os atendimentos. Essa troca de energias, sempre muito importante no aprendizado nosso como ser humano. A cada dia, a cada encontro, uma oportunidade concedida para nos entregarmos nesse trabalho. Independente do tempo permanecemos nesse voluntariado com o coração cheio de carinho e boa vontade para que todos os que passarem pela fluidoterapia saiam com mais ânimo, mais alegria, mais esperança e amor. Ser voluntário, independente onde cada pessoa possa estar é ter a oportunidade de servir, de doar, e também de receber, pois não podemos esquecer que somos muito ajudados. Que cada um possa encontrar seu caminho, sempre nos espelhando naquele que nos serviu de toda sua grandeza, benevolência, misericórdia e amor: Jesus.

### EXPEDIENTE:

#### INFORMATIVO OLHAR ESPÍRITA

Coordenação: Lilian Shayeb

Diagramação: Lilian Shayeb

Jornalista responsável: Ângela Moraes

Arquivo Digital Gratuito  
comunicacoes@usebauru.com.br

#### U.S.E. INTERMUNICIPAL BAURU

Presidente: Osmar H. Silva

Rua Virgílio Malta 7-60, Bauru

comunicacoes@usebauru.com.br

(14)3227-0770



As informações veiculadas neste Informativo são de exclusiva responsabilidade das Casas Espíritas e dos autores.