

Roteiro de Reuniões
Organizado por
José Fleuri Queiroz

LICEU ALLAN KARDEC
CENTRO ESPÍRITA SINHANINHA
ESCOLA DE ESPIRITISMO
J. HERCULANO PIRES
BURI-SP

PROGRAMA

“COM – VÍ”

**COMBATE AOS VÍCIOS
DE**

***ÁLCOOL, FUMO, DROGAS
E OUTROS***

1ª. REUNIÃO

*

ALCOOLISMO

DROGAS

Cartilha: álcool e jovens

SENAD - Brasília, 2005

Apresentação

Os novos tempos de governo, marcados pela ênfase na participação social e na organização da sociedade, valorizam a descentralização das ações relacionadas à prevenção do uso indevido de drogas e à atenção e reinserção social de usuários e dependentes.

No desenvolvimento de seu papel de coordenação e articulação de ações voltadas a esses temas, a Secretaria Nacional Antidrogas está lançando a Série “Por Dentro do Assunto”, com o objetivo de socializar conhecimentos, dirigidos a públicos específicos.

Esta série de cartilhas, construída com base nas necessidades expressas por múltiplos setores da população, e em conhecimentos científicos atualizados, procura apresentar as questões de forma leve, informal e interativa com os leitores.

A iniciativa é norteada pela crença de que o encaminhamento das questões de interesse social só será efetivo com a aliança entre as ações do poder público e a sabedoria e o empenho de cada pessoa e de cada comunidade.

Acreditamos estar, dessa forma, contribuindo com a nossa parte.

Paulo Roberto Yog de Miranda Uchôa

Secretário Nacional Antidrogas

*

ÁLCOOL E JOVENS

O que um jovem precisa saber para evitar problemas.

Cerveja, vinho, caipirinha, chope: elementos da vida cotidiana de muita gente. Essas bebidas ajudam a celebrar datas festivas, a selar compromissos, a completar refeições nos fins de semana, alegrar festas, “criar um clima”. São a desculpa para encontrar os amigos num barzinho, depois do cinema, ou mesmo só para conversar.

Mas, se bebida traz momentos bons e alegria, não é novidade para ninguém que pode trazer muito sofrimento também. Acidentes de carro, atropelamentos, quedas, violência familiar e nas ruas, além de uma série de problemas de saúde são resultado do consumo abusivo de bebidas.

Bebe-se demais, no lugar errado, na hora errada, com a companhia errada. E não estamos falando aqui de alcoolismo, não! Estamos falando de qualquer pessoa que bebe, com qualquer idade, que pode acabar se dando mal simplesmente por ter bebido numa situação indevida.

Essa cartilha discute o uso de bebidas alcoólicas para informar os jovens, ajudando a desfazer mitos, oferecendo dicas e fazendo algumas sugestões sobre maneiras de diminuir os riscos associados ao consumo de álcool.

*

Álcool, acidentes e violência

Um estudo conduzido no Instituto Médico Legal de São Paulo, em 1994, analisou os laudos de todas as pessoas que morreram por acidentes ou violência na **Região Metropolitana de São Paulo**. Constatou que

52% das vítimas de homicídio,

64% daqueles que morreram afogados e

51% dos que faleceram em acidentes de trânsito apresentaram álcool na corrente sanguínea em níveis mais elevados do que o permitido por lei para dirigir veículos (0,6 gramas de álcool por litro no sangue).

Um outro estudo, em **Curitiba**, encontrou fortes evidências de que 58,9% dos autores dos crimes e 53,6% das vítimas de 130 processos de homicídios, ocorridos entre 1990 e 1995 e julgados nos Tribunais de Júri da cidade, estavam sob efeito de bebida alcoólica no momento da ocorrência.

Em **Recife**, durante o Carnaval de 1997, 88,2% das vítimas fatais e 80,7% das vítimas não fatais de acidentes de trânsito apresentaram exame positivo para intoxicação alcoólica.

Estudos feitos em Pronto-Socorros em **Brasília, Curitiba, Recife, Salvador, São Paulo e Campinas**, por diferentes autores e instituições, também encontraram presença de álcool no sangue de vítimas em porcentagens que variaram de 29 a 61%.

*

TABAGISMO

Autoria: Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia
Sociedade Brasileira de Cardiologia
Associação Brasileira de Psiquiatria
Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia
Sociedade Brasileira de Anestesiologia
Associação Brasileira de Medicina Intensiva

Elaboração final: 26 de maio de 2009

Participantes: Mirra AP, Meirelles RHS, Godoy I, Issa JS, Reichert J, Carvalho NB, Alencar Filho AC, Achutti A, da Silva CAR, Santos SRA, Hetem LA, Dias JC, Nakamura MU, Quintino MP, Cantarino CM, Pereira ACPM, Mendes FF, Duarte NMC, Gigliotti A, Marques ACPR, de Andrade AG, Silva CR, Instituto Nacional de Câncer/Ministério da Saúde, Associação Brasileira de Estudos de Álcool e Outras Drogas, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Universidade Federal de São Paulo

DESCRIÇÃO DO MÉTODO DE COLETA DE EVIDÊNCIA

Revisão sistemática de estudos experimentais e observacionais realizada por Fiore, 2008;

- Revisão de trabalhos observacionais e experimentais, sobretudo Ensaio Clínicos Randomizados Duplo-cego;
- Revisão de estudos de meta-análise (diretrizes internacionais sobre tratamento do tabagismo, revisões Cochrane) e,
- Em todas as revisões foram identificados os estudos com evidencia A para estabelecer a melhor conduta a ser traçada em relação ao tratamento do tabagismo.

GRAU DE RECOMENDAÇÃO E FORÇA DE EVIDÊNCIA

- A. Estudos experimentais ou observacionais de melhor consistência.
- B. Estudos experimentais ou observacionais de menor consistência.
- C. Relatos de casos (estudos não controlados).
- D. Opinião desprovida de avaliação crítica, baseada em consensos, estudos fisiológicos ou modelos animais.

OBJETIVOS

Elaborar recomendações para tratamento farmacológico do tabagismo fundamentado em evidências científicas consistentes.

INTRODUÇÃO

Atualmente o tabagismo é considerado um problema de saúde pública, em razão da alta prevalência de fumantes e da mortalidade decorrente das doenças relacionadas ao tabaco.

A prevalência de fumantes no mundo é de 1,3 bilhão, considerando-se pessoas de 15 ou mais anos, constituindo um terço da população global (D). Desses, 900 milhões estão em países em desenvolvimento e 250 milhões são mulheres. O consumo anual é de 7 trilhões e 30 bilhões de cigarros, correspondendo a 20 bilhões por dia; cerca de 75.000 toneladas de nicotina são consumidas por ano, das quais 200 toneladas são diárias. No Brasil há 27,9 milhões de fumantes, consumindo 110 bilhões de cigarros por ano, acrescidos de 48 bilhões procedentes de contrabando.

A mortalidade anual relacionada ao tabaco, no mundo, é de 5,4 milhões de pessoas, sendo um óbito a cada dez adultos, dos quais 70% em países em desenvolvimento. No Brasil, ocorrem 200 mil óbitos por ano.

A previsão para o ano 2.020 é ocorrerem, no mundo, 10 milhões de óbitos, sendo 7 milhões nos países em desenvolvimento. Persistindo essa tendência, no século XXI, eventualmente, ocorrerá 1 bilhão de óbitos^{1(D)}. A mortalidade nos adultos esta sendo maior que o numero de óbitos por HIV, malária, tuberculose, alcoolismo, causas maternas, homicídios e suicídios combinados.

No Brasil a redução de fumantes a partir da década de 90 até o momento foi de 33,2% para 15,2%, na população acima de 18 anos. Igualmente, houve uma redução acentuada do consumo per capita de unidades, passando de 1989 na década de 80, para 1194 no ano de 2000. Há varias formas preparadas de tabaco, que tem a mesma ação nociva à saúde humana: cigarro, charuto, cachimbo, narquile, uso oral de tabaco – tabaco sem fumaça (moído, mascado) e rape. O tabagismo traz repercussões à saúde, socioeconômicas e ecológicas.

Hoje existem mais de 50 doenças relacionadas ao tabagismo, atingindo principalmente os aparelhos respiratório (doença pulmonar obstrutiva crônica – DPOC, algumas doenças intersticiais, agravamento da asma), cardiovascular (aterosclerose, arterial coronariana, acidente vascular cerebral, aneurisma, tromboangiíte obliterante, associação tabaco-anovulatorio), digestivo (refluxo gastresofágico, úlcera péptica, doença de Crohn, cirrose hepática), geniturinário (disfunção erétil, infertilidade, hipogonadismo, nefrite), neoplasias malignas (cavidade oral, faringe, esôfago, estomago, pâncreas, cólon, reto, fígado e vias biliares, rins, bexiga, mama, colo de útero, vulva, leucemia mieloide), na gravidez e no feto (infertilidade, abortamento espontâneo, descolamento prematuro da placenta, placenta prévia, pré-eclampsia, gravidez tubária, menor peso ao nascer, parto prematuro, natimortos, mortalidade neonatal, malformações congênitas, prejuízo no desenvolvimento mental em idade escolar) e outras (envelhecimento da pele, psoríase, osteoporose, artrite reumatóide, doença periodontal, carie dental, estomatites, leucoplasias, língua pilosa, pigmentação melânica, halitose, queda das defesas imunitárias)^{2(D)}. Entre as repercussões socioeconômicas citamos: desvio de renda (menos gastos com as necessidades básicas) e perda de produtividade (por retenção no leito, absenteísmo no trabalho, pensões, acidentes, assistência medica, invalidez e mortes precoces).

No âmbito ecológico: na cultura do tabaco (empobrecimento do solo, uso de pesticidas e fertilizantes), na produção dos produtos do tabaco (cura do tabaco – uso de mata nativa e reflorestada; na fabricação (destruição de uma arvore para 300 cigarros) e provocação de incêndios (30%).

Na queima de um cigarro há produção de 4.720 substancias, em 15 funções químicas, das quais 60 apresentam atividade cancerígena, e outras são reconhecidamente tóxicas. Alem da nicotina, monóxido de carbono e hidrocarbonetos aromáticos, cita-se amidas, imidas, ácidos carboxílicos, lactonas, ésteres, aldeídos, cetonas, alcoóis, fenóis, aminas, nitritos, carboidratos, anidritos, metais pesados e substancias radioativas com origem nos fertilizantes fosfatados (Polônio 210, Carbono 14, Radio 226).

O consumo do tabaco geralmente se inicia na adolescência, em media entre 13 e 14 anos de idade. Quanto mais precoce o seu inicio, maior a gravidade da dependência aos problemas a ela associadas.

A inalação da fumaça resultante da queima de derivados de todo tipo de tabaco, por não fumante, constitui o chamado tabagismo passivo, exposição involuntária ao tabaco ou a poluição tabágica ambiental (PTA). O tabagismo passivo é considerado a terceira causa de morte evitável no mundo, após o tabagismo ativo e o alcoolismo. Estima-se que metade das crianças do mundo encontra-se exposta

a PTA; dessas, 9 a 12 milhões com menos de cinco anos de idade são atingidas em seus ambientes domiciliares.

As ações de controle do tabagismo devem ser direcionadas para: educação, com prioridade para o nível primário, superior (inclusão do tema no currículo das escolas de ciências médicas e conscientização dos profissionais de saúde); legislação (restrição de fumar em ambientes fechados, público ou privado, proibição de propaganda e promoção, restrição do acesso dos jovens ao tabaco, regulamentação dos produtos derivados do tabaco, advertência nas embalagens, contrapropaganda ao público, implementação das medidas adotadas pela Convenção-Quadro do Controle do Tabaco); econômicas (aumento dos impostos incidentes sobre os produtos do tabaco, restrição ao apoio e aos subsídios ao preço do tabaco, substituição e diversificação da cultura do tabaco, eliminação do contrabando).

Políticas por ambientes livres da fumaça do tabaco devem ser incentivadas, visando ao não fumar em todos os ambientes fechados, como domicílios, trabalho, lazer, escolas, serviços de saúde, empresas, e locais públicos, criando-se ambientes 100% livres do tabaco.

*

CONSUMO DE DROGAS

A PREVENÇÃO DE DROGAS À LUZ DA CIÊNCIA E DA DOCTRINA ESPÍRITA REFLEXÕES PARA JOVENS E EDUCADORES

Rosa Maria Silvestre Santos

INTRODUÇÃO

A humanidade trocou os valores de amor e verdade pela frivolidade e prazer imediato, Ângelis (1994). Assistimos e lamentamos a difusão de drogas alucinógenas entre crianças, jovens e adultos.

Constatamos que infelizmente o êxito das conquistas tecnológicas não conseguiu preencher as lacunas da existência humana. O homem moderno ficou deslumbrado com a comodidade e o prazer, ficou acostumado às sensações fortes dos sentidos e tem dificuldade de voltar-se para dentro de si e encontrar a plenitude íntima e a realização transcendente.

Afirma o psiquiatra André Gaiarsa, no livro Família e Espiritismo, (Carvalho, 1994): "a droga é a saída dos que não tem saída", é como se, num quarto fechado, a pessoa pintasse uma paisagem e fingisse ser uma janela. A ilusão da droga é assim, finge que está tudo maravilhoso.

O uso de drogas pode ser um fato passageiro na vida dos jovens e, muitas vezes, não vai além da experimentação porque percebe que a droga não tem muito a ver consigo mesmo, opta por outras formas de se obter prazer na vida.

Em outros casos, o consumo de drogas tende a se intensificar, levando o adolescente a desenvolver uma forte dependência do produto.

Quando isso acontece, revela-se pessoa insatisfeita consigo mesma, com a vida em geral, com as relações familiares e sociais. A droga entra na vida do jovem como uma possibilidade de fuga das dificuldades internas e objetivas, o que fará com que consuma cada vez mais.

No entanto, o uso de droga causa uma satisfação ilusória e passageira, pois o prazer que a droga oferece (depois de alguns anos) tende a desaparecer, dando lugar a sensações desprazerosas e, conseqüentemente, ao sofrimento. O jovem então a utilizará não por causa do prazer, mas porque precisa evitar o desprazer de ficar sem ela. Deixa de ser um usuário recreativo e intensifica seu vínculo de dependência.

O usuário recreativo, por sua vez, pode parar de consumir, desde que passe por uma abordagem construtiva (uma intervenção familiar e/ou profissional) que lhe mostre os perigos da tolerância e dependência e permita-lhe investigar o que está por "trás" desta forma de obter prazer, tendo em vista sua dimensão espiritual (qual sua tarefa nesta encarnação, para que veio aqui?) e suas carências afetivas.

*

ALGUNS CONCEITOS IMPORTANTES

1- Drogas Psicotrópicas

Drogas psicotrópicas são substâncias que, quando administradas no organismo, provocam alterações no funcionamento do Sistema Nervoso Central (SNC) e levam a uma modificação no estado psíquico e físico do indivíduo.

2- Dependência

A dependência, antes diferenciada em física e psíquica, foi recentemente incluída pela Organização Mundial de Saúde (OMS) dentro de um contexto maior, isto é, não é apenas a quantidade e frequência do uso que pode determiná-la,

mas se o seu consumo levar a pelo menos três dos seguintes sintomas ou sinais ao longo dos últimos doze meses:

- * forte desejo ou compulsão de consumi-las;
- * consciência subjetiva de dificuldade na capacidade de controlar a ingestão delas;
- * uso de substâncias psicoativas para atenuar sintomas de abstinência, tendo consciência da efetividade desta estratégia;
- * estado fisiológico de abstinência;
- * evidência de tolerância, usando doses crescentes da substância requerida para alcançar os efeitos originalmente produzidos;
- * estreitamento do repertório pessoal de consumo, passando, por exemplo, a consumir em ambientes não propícios, a qualquer hora, etc.;
- * negligência progressiva de prazeres e interesses em favor das drogas;
- * persistência do uso, a despeito de clara evidência de manifestações danosas;
- * evidências de que o retorno ao uso da substância, após um período de abstinência, leva a uma reinstalação do quadro anterior. (Carlini, 1990, p.3);

Dependência, de modo geral, é este impulso que leva a pessoa a usar uma droga periodicamente ou constantemente, em resumo, significa a falta de controle do consumo.

3- Tolerância

Tolerância é o resultado de um processo de adaptação biológica à droga, de tal forma que, para se obter aqueles efeitos iniciais esperados, o indivíduo tem que consumir quantidades cada vez maiores.

4- Escalada

A escalada, como o próprio termo indica, refere-se a um aumento no consumo de drogas. Pode ocorrer de duas maneiras:

- * pela passagem de um consumo ocasional para um consumo mais intenso (toxicomaniaco), em função da tolerância desenvolvida;
- * [CMA1][CMA2][CMA3]pela passagem de uma droga "leve" para outra considerada mais "pesada", em função da natureza dos efeitos procurados.

5- Síndrome de Abstinência

Síndrome de Abstinência é um quadro de alterações físicas, ocasionadas pela falta da droga no organismo. Estas alterações variam de acordo com o tipo de droga, com a frequência do uso, com a quantidade utilizada e com o estado físico do usuário. Por exemplo, o alcoolista, quando privado do álcool, apresentará um quadro de síndrome com tremores e sudoreses, náuseas e vômitos, podendo chegar, em casos mais graves até a delirium tremens, coma ou morte.

6- Overdose

O termo overdose significa superdose ou dose excessiva de droga capaz de provocar falência dos órgãos vitais, e até mesmo a morte do indivíduo. O usuário perde o controle das doses em busca de maiores efeitos e pode morrer acidentalmente.

Geralmente está consciente do risco que corre. Caso a pessoa seja socorrida a tempo, poderá sobreviver. Um grande número de mortes por overdose poderia ser evitado se o indivíduo recebesse o socorro adequado.

Como adverte Lídia Aratagy, o usuário em crise por overdose deve receber imediatamente um atendimento especializado. Os amigos que o encaminharem ao hospital estão protegidos pelo anonimato, não correm o risco de serem delatados.

Na realidade, tem ocorrido mais acidentes do que a imprensa gosta escandalosamente de anunciar. Assim também como, a maioria das mortes por overdose não chega aos noticiários porque são ocultadas pelas famílias, atribuindo-as a uma parada respiratória de origem desconhecida.

7- Drogas lícitas e ilícitas

Há uma polêmica sobre o conceito de drogas lícitas ou legais e ilícitas ou ilegais, visto que, em ambas há substâncias capazes de induzir à dependência. As drogas lícitas, aceitas social e culturalmente, sempre ficam em primeiro lugar nas pesquisas referentes ao consumo, tanto entre jovens quanto entre os adultos.

Levantamentos feitos em hospitais psiquiátricos detectaram que 94,8% dos pacientes eram dependentes do álcool e 5,2% das demais drogas, entre elas a maconha e cocaína. Segundo Beatriz Carlini, a preocupação da sociedade em relação às drogas ilícitas revela ser um grande equívoco, uma vez que o consumo de drogas lícitas (álcool, tabaco e medicamentos) supera de longe o de drogas ilícitas.

O alcoolismo é um dos mais sérios problemas de saúde pública. 10% dos brasileiros acima de 15 anos possuem problemas ligados ao álcool.

É a terceira causa de aposentadoria por invalidez, ocupa o segundo lugar entre as doenças mentais, é a maior causa de perda do trabalho, de acidentes de trânsito, de conflitos familiares, violência, etc.

8- Uso e Abuso

Em nossa sociedade, o uso de drogas é algo comum e, em geral, quase todas as pessoas bebem socialmente, outras fumam ou utilizam algum medicamento sem prescrição médica. No entanto, o envolvimento com estas ou com outras drogas, pode ocorrer em graus bem diferentes.

Encontramos tanto usuários leves, como usuários pesados, isto é, aqueles que usam e aqueles que abusam de diferentes drogas. Aqueles que usam experimentalmente e recreativamente e aqueles que usam habitualmente, no entanto, qualquer que seja o uso, mesmo que seja experimental, pode produzir danos à saúde da pessoa. É possível usar drogas sem abusar, sejam elas lícitas ou ilícitas, principalmente se levarmos em conta apenas a frequência do consumo e a quantidade utilizada. Mas quando se trata de drogas ilícitas, todo uso corresponde a transgressão, uma vez que aí intervém o aspecto da ilegalidade do produto.

Falar de drogas remete-nos a questões polêmicas e exige muito realismo. Partimos do princípio de que o uso de drogas sempre será efeito e não causa. Decididamente, podemos constatar que não existem sociedades, escolas ou aglomerado humano sem drogas.

Desejar uma sociedade com um consumo reduzido de drogas poderá deixar de ser uma utopia e se tornar realidade quando a humanidade progredir em três aspectos:

* **Espiritual:** é a consciência ética, a certeza da centelha divina nos corações humanos, a compreensão da finalidade da vida e o esforço individual para a reforma íntima e a evolução espiritual.

* **Educacional:** é a crença no poder e alcance da Educação, entendida dentro de uma concepção educativa de prevenção no sentido amplo. Educar para formar e não apenas informar.

* **Político/Social:** requer mudanças nas políticas públicas para melhoria da qualidade de vida da população quanto à moradia, saúde, educação, infraestrutura, salários dignos, transporte, lazer, atividades esportivas, culturais e artísticas, ética, direitos humanos....

2ª. REUNIÃO

*

ALCOOLISMO

A PREVENÇÃO DE DROGAS À LUZ DA CIÊNCIA E DA DOCTRINA ESPÍRITA REFLEXÕES PARA JOVENS E EDUCADORES

Rosa Maria Silvestre Santos

Perguntas e Respostas Sobre o Alcoolismo

Como prevenir o alcoolismo?

Através de um diagnóstico precoce, muito dificultado pelo mecanismo mais usado pelo alcoolista e família chamado "negação". A sociedade e a família são permissivas e condescendentes quanto ao álcool. Fica difícil assumir que possuem alguém da família com o alcoolismo, este diagnóstico sempre vem com um forte peso moral, visto que desconhecem que o alcoolista possui uma doença.

Como detectar os primeiros sinais da doença?

Exige um preparo profissional e uma ação integrada de médicos, enfermeiros, recursos humanos, assistentes sociais, chefes de seção... ou outros profissionais que possam distinguir as repetidas queixas de diarreia, gastrite, dor de cabeça, nervosismo, constantes abusos, etc.

Qual a diferença entre alcoolismo masculino e feminino?

Alcoolismo é uma doença progressiva, mais lenta no homem (aparece depois de uns 20 a 25 anos de uso) e mais rápido na mulher (aparece após 5 a 10 anos de uso). Isto porque a mulher tem mais células gordurosas do que o homem, este tem mais massa muscular. A gordura atrai e retém mais líquidos e fica exposto mais tempo às substâncias nocivas do álcool. Há 15 anos a porcentagem era de 1 mulher para 20 homens, hoje é de 1 mulher para 6 homens

Como diferenciar o bebedor social do bebedor abusivo?

O comportamento de ambos é bem semelhante, ambos podem ou não serem alcoolistas, mesmo que consigam ficar algum tempo sem beber. A quantidade e a frequência também pode ser semelhante, mas para os autores Vespucci (1999), a diferença está na ressaca.

O bebedor não alcóolico cuida da ressaca, toma água, alivia a dor de cabeça e do estômago, evita com repulsa a bebida. Não permite que a bebida interfira no seu modo de beber. O alcoolista perde progressivamente o controle sobre o álcool, sutilmente suas ações passam a girar em torno da bebida, nem ele, nem a família se dão conta. Ele procura curar a ressaca, quando as tem, bebendo um pouco mais. Depois do porre, o dia seguinte é um novo namoro, pode também ficar períodos prolongados de abstinência, semanas ou meses, mas quandoingere, mata aquela "saúde", funciona como muleta, a bebida alivia, tranqüiliza...

Existe cura?

Não há cura, o portador do alcoolismo pode deter a doença, mas primeiro precisa aceitar que ela existe, depois conscientizar-se do problema e praticar abstinência completa.

Quais as fases da doença?

A doença tem fases evolutivas:

1- Fase da adaptação: o organismo aprende a "funcionar a álcool"

2- Fase da tolerância: o organismo pede doses crescentes para sentir os mesmos efeitos

3- Fase da dependência química

Alguns autores classificam os alcoolistas, na fase da dependência química, de acordo com seu grau de envolvimento com o álcool:

* Bebedor periódico: bebe grandes quantidades em pouco tempo e depois passam meses sem beber.

* Bebedor discreto e silencioso: bebe quase diariamente, regularmente e quantidade relativamente pequena.

* Bebedor assumido: bebe sempre, muito e constantemente.

* Bebedor camuflado: bebe sempre, quantidade pequena, média ou grande, mas raramente se embriaga.

Quais as etapas progressivas da doença?

1. Etapa do "beber social" cotidiano e noturno, mesmo um pequeno drinque, uma lata de cerveja diária, é prenúncio de que o organismo está dependente, precisa relaxar antes de dormir.

2. Etapa do "beber social" ao apagamento - bebe antes, durante e depois do evento social, quando excede promete a si e aos outros que vai se controlar. Começa a ter os primeiros apagamentos, amnésias que o impede de lembrar o que fez na noite anterior.

3. Etapa intermediária: agravamento dos sintomas, busca ambientes desconhecidos para beber sem fiscalização. Chega em casa bêbado, com acentuado nervosismo, não sabe administrar as emoções, usa da mentira com frequência para evitar críticas. Começa a tremer as mãos pela manhã, deteriorar as relações profissionais e familiares e frequentemente não consegue ir ao trabalho às segundas-feiras.

4. Etapa final: morte, loucura ou recuperação. Sofre terríveis síndromes de abstinência se ficar sem a bebida, sofre taquicardia, sudoreses, convulsões, delírium tremens... fica em desnutrição, cai com frequência, não tem higiene... entra em degradação física, mental e emocional.

Onde termina o beber normal e começa o alcoolismo?

Esta é uma questão intrigante, saber onde termina o beber normal e começa o alcoolismo.

Como afirma Jandira Masur, tentar responder a isso é o mesmo que distinguir entre o rosa inicial até se transformar no vermelho, difícil é a distinção do momento em que o rosa não é mais rosa. Existem sinais óbvios para se saber quando é o vermelho: a pessoa perdeu o emprego, a relação com a família está péssima, bebe pela manhã, complicações orgânicas começam a surgir: gastrite alcoólica, tremedeira nas mãos etc.

Descobrir quando o rosa não é mais rosa é bem mais difícil. Certos critérios são aceitos por alguns autores, como: a quantidade e a frequência do álcool ingerido; se a pessoa bebe diariamente; se bebe sozinho; se bebe a ponto de sofrer prejuízos físicos ou se chegou a perder a liberdade sobre o ato de beber em detrimento de outras coisas na vida familiar ou profissional.

O processo de transição de um estado moderado para a dependência é longo, leva anos.

Ninguém dorme bebendo normalmente e acorda alcoolista. Utilizamos o termo alcoolista, ao invés de alcoólatra, seguindo a mesma orientação dos autores de "Alcoolismo Hoje", acreditamos que o dependente de álcool usa-o por necessidade e não por adorá-lo, visto que o sufixo "latra" indica adoração.

O que leva ao alcoolismo?

O alcoolista começa a beber pelas mesmas razões que o não alcoolista, isto é, pelo prazer que a bebida oferece. Porém uns bebem moderadamente a vida toda, não se excedem e nem se embriagam, devido, segundo alguns autores, ao próprio organismo que impõe limites. Outros não sentem atrativo nenhum pela bebida. Existem aqueles que ficam fascinados pelo prazer de beber, permanecem bebendo longos anos, até que a dependência se instala e problemas sérios começam a surgir.

Qual a ação do álcool do ponto de vista médico?

De acordo com os médicos Dr. Otto Wolff e Dr. Walther Bühler, observa-se no álcool 2 tipos de efeitos: um negativo e outro "positivo". Sendo o álcool uma droga, é capaz de provocar sérios danos, inclusive a morte, caso seja ingerido em excesso.

O fígado é o órgão mais lesado, pesquisas revelaram que "após a ingestão de pequenas quantidades de álcool, mesmo um fígado sadio apresenta lesões celulares... A ingestão de quantidades maiores de álcool (80-160 g. ou seja 1-2 litros diariamente, inevitavelmente produz grave lesão do fígado após algum tempo" Wolff, Bulher (1987).

Os danos também podem se dirigir à arteriosclerose coronário (riscos de infarto do miocárdio), neurites, etc. lesões que, no mínimo, encurtam a vida humana e provocam moléstias crônicas.

Quanto ao efeito "positivo", muitos apreciam a sensação psíquica agradável, a sensação de calor que estimula e ativa, a sensação de uma aceleração do metabolismo e da circulação, o esquecimento das preocupações. Após mais doses, esclarece os Drs. Wolff e Bulher aparece o aumento da eloquência, do bom humor, mais uma dose, o estado de alegria se transforma em excitação, diminui a capacidade do pensamento, visão dupla, vertigens e embriaguez.

Qual o efeito espiritual do álcool?

Em poucas palavras, resumem os Drs. Wolff e Bulher, "o homem perde-se a si mesmo". "A estimulação, a alegria, o esquecimento das preocupações são acompanhados por uma "crescente perda de critério": a censura é desligada, a pessoa desinibe-se, faz e fala coisas que não faria ou falaria se estivesse sóbria, ocorre um "desencadeamento irrefreado de tendências inferiores e vis".

Na realidade a pessoa não passa a beber para criar coragem, mas para perder o controle de si, para deixar transparecer sua "natureza baixa". Mesmo em pequenas doses ocorre uma diminuição da consciência e uma incapacidade do espírito de agir no corpo. Diz Rudolf Steiner que "o álcool isola o homem de tudo o que é espiritual, luta contra a atividade de nosso EU espiritual".

Não podemos subestimar o problema do alcoolismo, é uma doença grave progressiva e incurável, cuja única saída será o tratamento e a abstinência total. Precisamos compreender que os danos físicos não são tão eminentes, a não ser após a ingestão regular de quantidades maiores, mas os efeitos sobre a estrutura espiritual e a personalidade do ser humano são intensos, mesmo ingerindo-se pequenas quantidades, o homem se desconecta do aspecto espiritual, perde-se de si mesmo e provoca a decadência física e psíquica da sua personalidade.

O uso do álcool na Antigüidade é diferente do uso atual?

O álcool é tão antigo quanto a humanidade, mas existem diferenças fundamentais entre o passado e o presente. Antigamente as bebidas tinham baixo teor alcoólico, os tempos eram outros, a estrutura do homem antigo totalmente diferen-

te do moderno, dizia Drs. Wolff e Bülher que o álcool era até um fator positivo, dava o "peso terreno" que faltavam aos antigos.

Afirmam eles que "do ponto de vista da humanidade, a missão do álcool era retirar o homem de seu estado de consciência clarividente e atavístico, e cortar-lhe a ligação direta e instintiva com as forças da natureza e com o mundo espiritual. Este desligamento devia tornar o homem mais terreno e promover a formação da personalidade".

Hoje, no entanto, a ligação do homem com a terra é não somente suficiente, mas, às vezes, excessiva, fato que se traduz no aparecimento de certas doenças. Se esta tendência for reforçada constantemente pela ingestão de álcool (mesmo em quantidade pequena), teremos duas conseqüências: a promoção da predisposição a certas doenças e o impedimento de um passo decisivo na evolução da humanidade.

O homem precisa hoje reconquistar a ligação perdida com o mundo espiritual. O álcool impossibilita esta reatuação. O álcool é, hoje, um inimigo da humanidade. O consumo regular do álcool é um herança do passado, que precisa ser abandonada em prol do desenvolvimento do eu humano em direção à individualidade criadora e livre".(Wolff e Bülher, ob. cit.,p. 7)

Quais as conseqüências do alcoolismo?

O consumo de bebidas alcoólicas é um traço comum na nossa sociedade. É bastante contraditório porque, se de um lado, traz a aproximação fraterna entre as pessoas, de outro, provoca a destruição do indivíduo e daqueles que o cercam, quando é levado ao excesso.

As conseqüências físicas na evolução do alcoolismo, mesmo quando o indivíduo possui uma dieta normal, acarretam sérias complicações orgânicas e mesmo desnutrição, porque existe um mau aproveitamento dos alimentos ingeridos, além de problemas digestivos, neurológicos, cardiovasculares, entre outros.

Além destas complicações físicas mencionadas acima, aparecem pela ordem de freqüência, respectivamente, os seguintes problemas sociais: no trabalho; na família (cônjuge e filhos); financeiro; violência; habitacionais; com amigos; previdenciários e legais.

De acordo com os Drs. Otto Wolff e Walther Bülher (1987) estas conseqüências do alcoolismo independem do grau de envolvimento com o álcool: "entre as seqüelas do alcoolismo crônico temos alterações nervosas e doenças psíquicas muito variadas... sabemos hoje que o consumo regular do álcool provoca alterações da concepção espiritual, da atenção, da memória, retardamento do pensar, perda da capacidade de crítica e juízo, assim como irritabilidade, tristeza e estreitamento do campo de interesses...

Estas alterações psíquicas são devidas em parte a autênticas lesões cerebrais. São manifestações das lesões nervosas em geral, produzidas pelo álcool, e que muitas vezes incluem também paralisias e inflamações nervosas; Progredindo o alcoolismo, surgem finalmente alucinações, isto é, ilusões sensoriais patológicas, e o "delirium tremens" quadro grave que requer tratamento em clínica psiquiátrica e que se caracteriza principalmente pela desorientação; 7 a 8% dos alcoólicos apresentam, aliás, crises epiléticas, que desaparecem com a "cura" do alcoolismo.

TABAGISMO

*

A PREVENÇÃO DE DROGAS À LUZ DA CIÊNCIA E DA DOCTRINA ESPÍRITA REFLEXÕES PARA JOVENS E EDUCADORES

Rosa Maria Silvestre Santos

2 - Tabaco

O tabaco era inicialmente usado pelos nativos do Novo Mundo, através do fumo, mastigação das folhas ou unguentos. Acreditava-se que alguns tipos antigos de tabaco fossem mais potentes e com concentrações maiores de substâncias psicoativas, o que levava à obtenção de experiências místicas. Dessa forma, seu uso fazia parte dos rituais de oferenda aos deuses.

Após as explorações de Colombo, o tabaco foi levado para o Velho Mundo e espalhou-se pela Europa, África e Ásia; seu uso inicialmente, foi combatido pelas autoridades governamentais por ser considerado um hábito de bárbaros. Contudo, seu consumo popularizou-se com a difusão da crença de que a fumaça inalada possuía poderes milagrosos.

A partir de 1870, surgiram as primeiras máquinas para o fabrico de cigarros de papel. Tal fato, associado à propagação de um hábito socialmente aceito e estimulado, contribuiu para o rápido aumento de seu consumo.

Após a Primeira Guerra Mundial, verificou-se um crescimento considerável na porcentagem de fumantes. A partir da década de 70, iniciou-se uma forte campanha antifumo, baseada nos prejuízos à saúde, o que provocou uma diminuição do consumo, mas na década de 90 a reação dos não fumantes criou a aversão ao cigarro e leis surgiram para impedir seu uso em ambientes públicos. Prato feito para a necessidade de transgressão do jovem, a partir daí assistimos a uma adesão avassaladora da população jovem ao cigarro.

Dados encontrados no jornal Correio Brasiliense (31/05/96) afirmam que existem um bilhão de fumantes no mundo, no Brasil 35 milhões, destes 2,8 milhões são jovens entre 5 e 19 anos.

Efeitos do tabaco

Nas culturas ocidentais, a nicotina é ingerida primariamente através do fumo ou da mastigação das folhas de tabaco.

Fumar significa inalar 4.720 substâncias tóxicas, incluindo óxidos de nitrogênio, amônia e aldeídos, além da nicotina, alcatrão e monóxido de carbono, que constituem os três principais componentes do tabaco:

* O alcatrão (TPM) contém aminas aromáticas possivelmente causadoras de câncer.

* O monóxido de carbono (CO) acarreta uma redução na capacidade do sangue de transportar oxigênio e, conseqüentemente, um aumento no número de hemácias (policitemia); provavelmente é o responsável pelo desenvolvimento de doenças cardíacas.

* A nicotina, indiscutivelmente, é considerada a maior (embora não seja a única) produtora de reforço para instalar a dependência e desenvolver a tolerância, associada também a fatores psicológicos, que talvez expliquem, em parte, a dificuldade dos fumantes pararem de fumar.

Uma tragada de fumaça resulta em níveis mensuráveis de nicotina no cérebro dentro de segundos. Um cigarro médio sem filtro contém 1,5 a 2,5 mg de nicotina; com filtro ocorre uma leve diminuição desse índice.

Os cigarros com "baixo teor de alcatrão" possuem, em compensação, níveis aumentados de monóxidos de carbono (trata-se da mesma substância que sai do escapamento dos automóveis).

Comprovadamente a nicotina, quando consumida em pequenas doses, altera o funcionamento do SNC, através de um aumento do estado de alerta, seguido por uma sensação de calma. Também é observada maior clareza de pensamento e aumento da concentração.

A pouco tempo, os jornais noticiaram a informação de um cientista que trabalhava numa indústria de cigarro e comprovou a manipulação da nicotina, este caso trouxe sérias repercussões sociais e foi tema do filme "O Informante".

No nível físico, o uso de tabaco provoca uma diminuição do apetite, relacionado ao decréscimo na força das contrações estomacais, bem como náuseas e vômitos, por causa de um efeito direto sobre o SNC, ocasionando também úlceras no estômago.

No aparelho respiratório, é comum ocorrer irritação local e o depósito de substâncias carcinogênicas (responsáveis pelo câncer).

O uso intenso provoca um aumento no ritmo cardíaco, na pressão sanguínea e na força das contrações cardíacas, predispondo ao enfarto, derrame cerebral e doenças dos vasos sanguíneos.

Motivações para o hábito de fumar

De modo geral, o hábito de fumar atende a pressões sociais, bem como a necessidades psicológicas. Os jovens, muitas vezes, começam a fumar por imitação, para serem atraentes, adquirirem segurança, expressarem sua independência ou rebeldia (reflexo das propagandas que exploram uma ligação tipo: cigarro, maturidade, independência e estilo de vida).

Dentre as motivações para o uso, incluem-se:

- * prazer de fumar, de executar todo o ritual até soltar a fumaça e observar os desenhos no ar, descontraidamente;

- * a necessidade de fumar para aliviar tensões, enfrentar situações adversas, dominar sentimentos de medo, nervosismo, acanhamento, vergonha, etc.

Constata-se, contudo, uma carência de estudos e pesquisas relacionadas às motivações para o uso do tabaco (o mesmo acontece, talvez em menor escala, para o alcoolismo), quando comparados àqueles referentes às drogas ilícitas.

Conseqüências do tabaco

A médio e a longo prazo, podem-se identificar conseqüências do uso de tabaco a níveis clínicos, ecológicos e econômicos. Do ponto de vista clínico, observa-se um elevado índice de câncer nos pulmões, boca, faringe, laringe e esôfago, principalmente quando associado ao consumo de álcool. Apresenta, ainda, riscos de câncer na bexiga, pâncreas, rins e útero.

Outras conseqüências importantes são: derrames, ataques cardíacos, angina, bronquite, enfisema pulmonar, além dos riscos aumentados de úlceras e arteriosclerose.

O fumo pode antecipar a menopausa, envelhecendo prematuramente a mulher. A nicotina favorece a formação de rugas, causa palidez, obstrui os poros, resseca a pele das mãos, mancha os dentes, envelhece prematuramente as gengivas e irrita as cordas vocais, dando ao fumante uma "voz rouca".

Ainda em relação às mulheres, o risco de enfarto cardíaco é maior quando associado ao uso de pílulas anticoncepcionais. Quando uma gestante fuma, as substâncias tóxicas do cigarro atravessam a placenta, afetando diretamente o feto.

Os efeitos maléficos do fumo em mulheres grávidas que fazem uso de cigarro (um maço por dia) são:

- * o feto pode nascer com baixo peso e menor tamanho;
- * aumento do risco de aborto espontâneo;
- * maior probabilidade de ocorrer a Síndrome de Morte Súbita Infantil;
- * aumento do risco de nascimento de crianças com defeitos congênitos.

Caso a mulher grávida pare de fumar e não se exponha à poluição tabágica, esses riscos diminuem e se tornam semelhantes aos das mulheres que nunca fumaram.

Quanto aos problemas ecológicos (folheto do Ministério da Saúde), podem-se citar:

- * a utilização de fornos à lenha para a secagem das folhas de tabaco, contribuindo para a devastação de florestas. Cada trezentos cigarros produzidos utilizam uma árvore, ou seja, o fumante de um maço de cigarros por dia consome uma árvore a cada 15 dias.

- * a plantação de fumo emprega grande quantidade de agrotóxicos, intoxicando os plantadores, poluindo o solo, a água e o ar.

- * a terra onde se planta o tabaco fica empobrecida, não servindo mais para o cultivo de alimentos.

- * os grandes incêndios que ocorrem na zona urbana e rural, por cigarros acesos, jogados inadvertidamente em locais secos.

Do ponto de vista econômico, o recolhimento de impostos de cigarro não cobre os gastos decorrentes de seu consumo, tais como, doenças, faltas no trabalho, etc. e nem os prejuízos ecológicos, citados anteriormente.

Em nível particular, sabe-se do sacrifício econômico de muitas famílias, que chegam a prejudicar a alimentação dos filhos para sustentar sua dependência.

Dificuldades de parar de fumar

Quando um dependente do fumo resolve parar de fumar, ele passa por uma Síndrome de Abstinência, com sintomas leves de intensidade variável para cada pessoa.

Os sintomas iniciam-se algumas horas após a interrupção do uso e aumentam durante as doze primeiras horas, piorando durante o anoitecer. Dentre os mais freqüentes, observam-se: irritabilidade; ansiedade; dificuldade de concentração; agitação; sonolência; insônia; sentimento de hostilidade; cefaléia, etc., tudo indicando uma dependência da nicotina. Pode acontecer, ainda, constipação, diarreia e um ganho significativo de peso (uns cinco quilos ou mais). No entanto, estas alterações podem cessar em um mês, enquanto os sintomas psicológicos de compulsão pelo fumo podem persistir durante muitos meses.

Foi comprovado que a abstinência lenta ou gradual pode resultar em sintomas de compulsão ainda mais intensos do que a interrupção brusca e pode ser ineficiente para o objetivo de parar de fumar.

Cientistas procuram explicar (Folha São Paulo, 22/02/96) por que fumantes criam dependência em relação aos cigarros. Embora responsabilizem a nicotina, descobriram que outras substâncias como a MAO-B e a dopamina também poderiam estar associadas. Esclarecem que para melhor encontrarem modos de ajudar as pessoas a combaterem suas dependências, precisam desenvolver uma melhor compreensão do "porquê" as pessoas fumam.

Cerca de 95% dos fumantes abandonam o tabaco por conta própria.

Existem algumas terapias alternativas como injeções de clonidina, hipnose, emplastro ou adesivo de nicotina, chicletes especiais, acupuntura, auriculoterapia,

laserterapia, tratamento psicológico complementar, etc. Contudo, acredita-se que o melhor método, ainda, seja a força de vontade.

CONSUMO DE DROGAS

*

A PREVENÇÃO DE DROGAS À LUZ DA CIÊNCIA E DA DOCTRINA ESPÍRITA REFLEXÕES PARA JOVENS E EDUCADORES

Rosa Maria Silvestre Santos

CLASSIFICAÇÃO DE DROGAS

Drogas psicotrópicas nada mais são que substâncias químicas capazes de modificar o funcionamento do organismo, a ação se dá no cérebro e tem efeito especial sobre o SNC, promovendo alterações das percepções, das sensações e do humor. Por exemplo: o álcool, depressor do SNC, promove, em pequenas doses, euforia e desinibição e, em doses maiores, depressão.

As drogas podem ser extraídas de plantas (naturais) ou produzidas em laboratórios (artificiais). É preciso esclarecer que droga de origem natural não tem nada de benéfica, nem de menos prejudicial, basta lembrar os inúmeros venenos de origem vegetal.

As de origem artificial tanto podem ser medicamentos de uso desviado e automedicados, como as elaboradas na clandestinidade, sem nenhum controle e inspeção.

Dependendo das drogas, elas podem estimular o Sistema Nervoso Central: aumentam a atividade mental, o cérebro funciona mais acelerado, são as estimulantes. Outras podem deprimir: diminuem a atividade mental, diminuem atenção, concentração, tensão emocional e capacidade intelectual, são as depressoras; e outras podem causar uma série de perturbações: alteram a percepção, provocam distúrbios no funcionamento do cérebro que passa a trabalhar desordenadamente, são as perturbadoras.

Quadro geral de classificação dos diferentes tipos de drogas:

ESTIMULANTES

naturais:

cocaína

cafeína

nicotina

sintéticos:

anfetaminas

DEPRESSORAS

naturais:

álcool

opiáceos

sintéticos:

sedativos

ansiolíticos

antidepressivos

inalantes

PERTURBADORAS

naturais:

maconha

ayauasca

cogumelo

sintéticos:

LSD

ecstasy

ALGUMAS DROGAS MAIS USADAS NO BRASIL

1 - Álcool

A cerveja e o vinho foram as primeiras bebidas alcoólicas fermentadas, surge o vinho, através da fermentação da uva e a cerveja, através de grãos de cereais. Na Idade Média surge o processo de destilação e aparecem o uísque, rum conhaque etc., com uma concentração de álcool 40 a 50 % maior que a cerveja (4%) e o vinho (12%). Com essa inovação os problemas relativos ao álcool se aprofundaram.

O álcool contido nas bebidas utilizadas pelo homem é o etanol (álcool etílico), substância psicoativa com capacidade de produzir alterações no funcionamento do SNC, podendo modificar o comportamento dos indivíduos, causar prazer e, em decorrência do uso continuado, a dependência e a tolerância.

A OMS (Organização Mundial de Saúde) define a dependência ao álcool como: "Estado psíquico e também geralmente físico, resultante da ingestão de álcool, caracterizado por reações de comportamento e outras que sempre incluem uma compulsão para ingerir álcool de modo contínuo ou periódico, a fim de experimentar seus efeitos psíquicos e, por vezes, evitar o desconforto de sua falta; a tolerância ao mesmo podendo ou não estar presente." (Ramos, 1990, p.17).

Detectar o limite existente entre o beber normal e a síndrome de dependência leve nem sempre é fácil e tem sido motivo de muitas controvérsias e polêmicas.

O alcoolismo é considerado um dos maiores problemas da saúde pública, além de ser comprovadamente porta de entrada para outras drogas.

Os autores do livro "O Revólver que sempre dispara" comparam o uso das primeiras doses de bebida alcoólica ou o uso de alguma outra droga, como a mesma coisa que entrar numa roleta russa.

O jovem coloca uma única bala no revólver, gira o tambor, aponta para a própria cabeça e puxa o gatilho. Se a bala não estiver no ponto do disparo, ele não morre, ou melhor, não fica dependente do álcool, se tiver...

Ninguém sabe, de antemão, se vai desenvolver uma dependência química ou não, porque existem outros fatores orgânicos, psicológicos e sociais que precisam estar condicionados, porém sabemos que 15% da população já tem esta doença e se beber ou usar drogas, ela se desenvolverá. É uma doença incurável e a única saída é não tomar o primeiro gole, viver o dia de hoje em abstinência, de acordo com os sábios princípios do AA (Alcoólicos Anônimos).

A corrente do grupo AA, explica que os dependentes de álcool ou outras drogas já possuem um defeito orgânico semelhante ao diabético, eles não processam a substância, assim como no diabético o organismo não lida com o açúcar, eles não lidam com o álcool ou qualquer outra droga.

Os alcoolistas são doentes assim como os diabéticos, ou os que sofrem de enfisema pulmonar ou hipertensão arterial.

Infelizmente o preconceito está também na classe médica, que atende diferente um enfartado de um alcoolista, condenando-o por fraqueza, vício ou sem-vergonhice.

O fato é que uma pessoa não se torna alcoolista porque bebeu demais, ele bebe demais porque é alcoolista. A doença preexiste ao ato de beber. Experimentos científicos conduziram um grupo de bebedores a tomarem duas doses de sua bebida predileta todos os dias como se fossem remédios, nem uma dose a mais,

nem a menos. O resultado foi de que alguns bebedores não conseguiram controlar o resultado das doses diárias, estes eram alcoólistas.

A psicologia e a psiquiatria tem realizado estudos tentando vincular alguns tipos de personalidade a uma predisposição para a doença e concluíram que não se pode afirmar com segurança se uma pessoa vai desenvolver o alcoolismo ou não, mas estudando os que já desenvolveram a doença, concluíram que possuem:

- * Baixa tolerância à frustração
- * Baixa resistência à tensão ou ansiedade
- * Sensação de isolamento
- * Sensibilidade acentuada
- * Tendência a atos impulsivos
- * Tendência à auto-punição
- * Narcisismo e exibicionismo
- * Mudanças de humor
- * Hipocondria
- * Rebelia e hostilidade incondicional
- * Imaturidade emocional
- * Conflitos sexuais incógnitos
- * Mães superprotetoras
- * Antecedentes familiares de alcoolismo
- * Tentativa de vencer inseguranças sexuais (o álcool é depressor, anestésico e apresenta falsa desinibição porque relaxa a censura)

De acordo com os autores Vespucci (1999), no caso do alcoolismo, a partir dos primeiros goles, as pessoas acabam se encaminhando para 3 grupos de comportamento:

1. A maioria segue bebendo com moderação (socialmente), marcado por alguns episódios de excesso de consumo, criando problemas com acidentes de carro, brigas, desentendimentos, etc.
2. Uma pequena parcela não sente o menor atrativo e se torna abstêmia.
3. Outra pequena parcela, 12 a 15% da população, desenvolve uma relação toda especial e permanente com o álcool, possuem predisposição para a bebida, é a doença do alcoolismo.

Uma tese de doutorado da psicóloga Denise De Micheli, no Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) concluiu que a bebida está chegando muito mais cedo na vida do jovem, a primeira dose é consumida aos 12 anos, outros dependentes graves iniciaram aos 9 anos. Outras drogas também apareceram em seguida, a maconha aos 14 anos, uns mais graves até aos 12 anos, os inalantes aos 11, xaropes aos 13, cocaína aos 15 e estimulantes aos 17.

Os especialistas estão perplexos com este quadro porque o organismo do adolescente não está preparado para fazer o metabolismo do álcool, que fica mais tempo no corpo, porque o fígado do adolescente demora para eliminar as toxinas, estas circulam por mais tempo, é por isso que o jovem se embriaga mais rapidamente, assim como o idoso também, pois as suas funções hepáticas são lentas.

O casamento adolescência e drogas é muito perigoso, porque o jovem está num período de testar limites, de correr riscos e o álcool potencializa estes riscos, tem o poder de diminuir a autocrítica e o autocontrole, tornando-os mais destemidos e, portanto, mais expostos a riscos como brigas e acidentes de carro.

Cerca de 35% dos acidentes de trânsito com vítimas são causados pelo álcool, segundo a Associação Brasileira de Acidentes e Medicina de Tráfegos e 75% dos acidentes tem relação direta com embriaguez.

A grosso modo 1 em cada 10 pessoas são alcoolistas. Na cidade de São Paulo existe 1 milhão de pessoas de ambos os sexos, todas as classes sociais e credos religiosos que são alcoolistas.

Enquanto se arrecada 2,4% do PIB para produção e comercialização, gasta-se com a doença 5,5%.

Quem tem executado um trabalho pioneiro e eficaz tem sido o grupo do AA.

*

3ª. REUNIÃO

*

ALCOOLISMO CÓDIGO DE DIREITO NATURAL ESPÍRITA José Fleuri Queiroz – (Págs. 574 a 585)

III – GOZO DOS BENS DA TERRA (Itens 711 a 714-a)

Artigo 163 – O uso dos bens da terra é um direito de todos os homens. Esse direito é a consequência da necessidade de viver. Deus não pode impor um dever sem conceder os meios de ser cumprido.

Gozo dos bens da terra e tentação

Artigo 164 – Deus fez atrativos os gozos dos bens materiais para instigar o homem ao cumprimento da sua missão e, também, para o provar na tentação que, por sua vez, desenvolve a razão que deve preservá-lo dos excessos.

164.1 – “Atrativo do prazer” – Comentário de Kardec no item 712-a de O Livro dos Espíritos:

Se o homem não fosse instigado ao uso dos bens da terra senão em vista da sua utilidade, sua indiferença poderia ter comprometido a harmonia do Universo. Deus lhe deu o atrativo do prazer que o solicita à realização dos desígnios da Providência. Mas, por meio desse mesmo atrativo, Deus quis prová-lo também pela tentação que o arrasta ao abuso, do qual sua razão deve livrá-lo.

164.2 – “Tentação e Remédio” – Explicação do Espírito Emmanuel no livro “Religião dos Espíritos”, Editora FEB, RJ, 4ª. edição, 1978, psicografia de Francisco C. Xavier, sobre a questão 712 de “O Livro dos Espíritos”, págs. 19/20:

Qual acontece com a árvore, a equilibrar-se sobre as próprias raízes, guardamos o coração na tela do presente, respirando o influxo do passado. É assim que o problema da tentação, antes que nascido de objetos ou paisagens exteriores, surge fundamentalmente de nós – na trama de sombra em que se nos enovelam os pensamentos... Acresce, ainda, que essas mesmas ondas de força experimentam a atuação dos amigos desenfreados da carne que deixamos a distância da esfera física, motivo por que, muitas vezes, os debuxos mentais que nos incomodam levemente de início, no campo dessa ou daquela idéia infeliz, gradualmente se fazem quadros enormes e inquietantes em que se nos aprisionam os sentimentos, que passam, muita vez, ao domínio da obsessão manifesta. Todavia, é preciso lembrar que a vida é permanente renovação propelindo-nos a entender que o cultivo da bondade incessante é o recurso eficaz contra o assédio de toda influência perniciosa. É o trabalho, por essa forma, o antídoto adequado, capaz de anular toda enquistação tóxica do mundo íntimo, impulsionando-nos o espírito a novos tipos de sugestão, nos quais venhamos a assimilar o socorro dos Emissários da Luz, cujos braços de amor nos arrebatam ao nevoeiro dos próprios enganos. Assim, pois, se aspiras à vitória sobre o visco da treva que nos arrasta para os despenhadeiros da loucura ou do crime, ergue no serviço à felicidade dos semelhantes o altar dos teus interesses de cada dia, porquanto, ainda mesmo o delinqüente confesso, em se decidindo a ser o apoio do bem na Terra, transforma-se, pouco a pouco, em mensageiro do Céu.

Os gozos e seus limites

Artigo 165 – Os gozos têm limites traçados pela Natureza, para mostrar aos homens o termo do necessário; mas pelos excessos os homens chegam até o aborrecimento e com isso acabam se punindo a si próprios. O homem que procura nos excessos de toda espécie um refinamento dos seus gozos é pobre criatura, que devemos lastimar e não invejar, porque está bem próxima da morte física e da morte moral.

165.1 – “Os excessos dos gozos e as punições” – Comentário de Kardec no item 714-a de O Livro dos Espíritos:

O homem que procura, nos excessos de toda espécie, um refinamento dos gozos, coloca-se abaixo dos animais, porque estes sabem limitar-se à satisfação de suas necessidades. Ele abdica

da razão que Deus lhe deu para guia e, quanto maiores forem os seus excessos, maior é o império que concede à sua natureza animal sobre a espiritual. As doenças, a decadência, a morte mesmo, que são a consequência do abuso, são também a punição da transgressão da lei de Deus.

165.2 – “Fumo, Álcool e Drogas”- Respostas de Francisco Cândido Xavier no livro “Lições de Sabedoria – Chico Xavier nos 23 anos da Folha Espírita”, autora Marlene R.S. Nobre, Editora Jornalística FÉ, 2^a. edição revista e ampliada, 1997, páginas 127 e seguintes:

HÁBITOS PREJUDICIAIS NO ALÉM – Ao tempo em que Kardec viveu, o tabagismo era elitista, quase não se difundira em termos de população. Porém, de um modo geral, o tema ficou incluído no capítulo Das Paixões dessa obra clássica, conforme questões 907 a 912. Dali extraímos as seguintes proposições respondidas pelos espíritos: **Pergunta** - “Visto que o princípio das paixões está na Natureza, ele é mau em si mesmo? – **Resposta** - Não, a paixão está no excesso acrescentado à vontade, porque o princípio foi dado ao homem para o bem e as paixões podem levá-lo a grandes coisas, sendo o abuso que delas se faça que causa o mal. **Pergunta** - O Homem poderia sempre vencer suas más tendências por seus esforços? – **Resposta** - Sim, e, algumas vezes, por fracos esforços. É vontade que lhe falta. Ah! quão poucos dentre vós fazem esforços! **Pergunta** - Não há paixões tão vivas e irresistíveis que a vontade não tem poder para superá-las? – **Resposta** - Há muitas pessoas que dizem: ‘eu quero’, mas a vontade não está senão nos lábios; elas querem, mas estão bem contentes que assim não seja. Quando se crê não poder vencer suas paixões, é que o Espírito nelas se compraz em consequência de sua inferioridade. Aquele que procura reprimi-las, compreende sua natureza espiritual, as vitórias são para ele um triunfo do Espírito sobre a matéria. **Pergunta** – Qual é o meio mais eficaz de combater a predominância da natureza corporal? – **Resposta** – Praticar a abnegação de si mesmo”.

Por outro lado, sabemos que o perispírito é o agente intermediário das sensações externas. Tudo o que fazemos, nele fica gravado indelevelmente, como se fora num filme virgem. Após a morte do corpo físico, as sensações se generalizam no espírito, ou seja, as dores não ficam localizadas. Num paciente que tenha desencarnado, por exemplo, de câncer pulmonar proveniente do uso prolongado e constante do cigarro, o perispírito não fica propriamente sofrendo de um mal localizado, mas de um mal correspondente que abrange o espírito inteiro. A respeito do assunto, fiz as seguintes indagações a Chico Xavier, recebendo as respostas de Emmanuel:

P. A ação negativa do cigarro sobre o perispírito do fumante prossegue após a morte do corpo físico? Até quando? R.- O problema de dependência continua até que a impregnação dos agentes tóxicos nos tecidos sutis do corpo espiritual ceda lugar à normalidade do envoltório perispirítico, o que, na maioria das vezes, tem a duração do tempo correspondente ao tempo em que o hábito perdurou na existência física do fumante. Quando a vontade do interessado não está suficientemente desenvolvida para arredar de si o costume inconveniente, o tratamento dele, no Mundo Espiritual, ainda exige quotas diárias de sucedâneos dos cigarros comuns, com ingredientes análogos aos cigarros terrestres, cuja administração ao paciente diminui gradativamente, até que ele consiga viver sem qualquer dependência do fumo.

P. Como descreveria a ação dos componentes do cigarro no perispírito de quem fuma? R. - As sensações do fumante inveterado, no Mais Além, são naturalmente as da angustiada sede de recursos tóxicos a que se habituou no Plano Físico, de tal modo obcecante que as melhores lições e surpresas da Vida Maior lhe passam quase que inteiramente despercebidas, até que se lhe normalizem as percepções. O assunto, no entanto, no capítulo da saúde corpórea, deveria ser estudado na Terra mais atenciosamente, de vez que a resistência orgânica decresce consideravelmente com o hábito de fumar, favorecendo a instalação de moléstias que poderão ser claramente evitáveis. A necropsia do corpo cadaverizado de um fumante em confronto com o de uma pessoa sem esse hábito estabelece clara diferença.

P. Sendo o perispírito o substrato orgânico resultante de nossas vivências passadas, seria certo raciocinar que uma criança, nascida de pais fumantes, já teria nessa circunstância uma prova inicial a ser vencida, em consequência de certas tendências negativas de vidas passadas? R. – Muitas vezes os filhos ou netos de fumantes e dipsômanos (alcoólatras) inveterados, são aqueles mesmos espíritos afins que já fumavam ou usavam agentes alcoólicos em companhia deles mesmos, antes do retorno à reencarnação. Compreensível, assim, que muitas crianças (espíritos extremamente ligados aos hábitos e idiosincrasias dos pais e dos avós) apresentem, desde muito cedo, tendências compulsivas para o fumo ou para o álcool, reclamando trabalho persistente e amoroso de reeducação.

P. No Mundo Espiritual Maior há tratamento para fumantes inveterados, ou seja, como se faz na Terra, através de quotas diárias cada vez menores etc.; as indagações decorrentes são: se o fumante não abandonar o cigarro durante o transcurso da vida física terá de fazê-lo,

inarredavelmente, na esfera espiritual? E quanto tempo exigirão tais tratamentos antitabágicos para fumantes desencarnados? Na vida extrafísica também ocorrem reincidências ou recaídas dos dependentes do fumo? R. – Justo esclarecer que não apenas quanto ao fumo, mas igualmente quanto a outros hábitos prejudiciais, somos compelidos na Espiritualidade a esquecer-los, se nos propomos a seguir para diante, no capítulo da própria sublimação. O tratamento na Vida Maior para que nos desvencilhemos de costumes nocivos perdura pelo tempo em que nossa vontade não se mostre tão ativa, e decidida, quanto necessário, para a liberação precisa, de vez que nos planos extrafísicos, nas vizinhanças da Terra propriamente dita, as reincidências ocorrem com irmãos numerosos que ainda se acomodam com a indecisão e a insegurança.

P. Pesquisas médicas revelaram que a dependência física dos fumantes, sua “fome” de nicotina e seus derivados, costuma ser mais compulsiva que a dependência orgânica dos viciados em narcóticos. Isto é certo se o enfoque for do Plano Espiritual para o Plano Físico? R. – Acreditamos que ambos os tipos de dependência se equiparam na feição compulsiva com que se apresentam, cabendo-nos uma observação: o fumo prejudica, de modo especial, apenas ao seu consumidor, quanto aos narcóticos de variada natureza são suscetíveis de induzir seus usuários a perigosas alucinações que, por vezes, lhes situam a mente em graves delitos, comprometendo a vida comunitária.

P. Ao alcance da mão, qual o remédio eficaz para a libertação das paixões humanas que se nos apresentam invencíveis? Por que continua tão difícil para as criaturas vencerem os impulsos inferiores que se originam nas profundezas do ser? R. – Todos nós, os espíritos desencarnados em evolução, ao lado de vós outros, companheiros ainda fixados no campo físico, sabemos que é muito difícil, mas nunca impossível a erradicação pronta de certos hábitos, nos quais intensamente nos prejudicamos. A herança da vida animal ainda é um ônus pesado a recair sobre nós. Daí a necessidade de nunca nos esquecermos de muito amor e paciência, bondade e compreensão de uns para com os outros, na repressão dessa ou daquela atitude que nos deprecie ou escravize.

P. Em cinco estados norte-americanos foi legalmente liberalizado o uso da maconha. Que podemos esperar dessa tendência liberalizadora? R. – Estamos diante de resoluções assumidas pelo livre-arbítrio de pessoas respeitáveis, tanto da parte dos que dirigem quanto da parte dos dirigidos. Acatando o critério havido em semelhantes escolhas, estamos certos de que as Leis de Deus nos ensinarão sempre o melhor, seja advertindo-nos contra certas práticas nocivas a nós mesmos, seja entregando-nos à permissividade, até que as conseqüências desse ou daquele hábito nos encaminhem a mais amplo conhecimento, acerca do que seja realmente proveitoso à nossa conquista de paz e felicidade.

P. Nair Belo, no programa da Hebe lamentou a existência de grande quantidade de jovens que estão fazendo uso de drogas, e perguntou ao médium o porquê desse desastre? R. – O tóxico, segundo Chico, é o irmão mais sofisticado da cachaça, através desta também nós temos perdido muita gente. A fascinação pelo tóxico é a necessidade de amor que o jovem tem Mesadas grandes que não são acompanhadas de carinho e de calor humano paterno e materno geram conflitos muito grandes. Muitas vezes a privação do dinheiro, o trabalho digno e o afeto vão construir uma vida feliz.

Contra a Descriminalização das Drogas – Há um movimento recente no país tentando descriminalizar as drogas, desejo saber o que pensa Chico Xavier dessa intenção do Governo. Com uma pergunta ele encerrou a questão: - ‘Se elas sempre foram prejudiciais até agora, será com palavras que vamos torná-las úteis?’

165.3 – “Drogas Alucinógenas, Loucura e Obsessão” - Respostas de Chico Xavier e Espíritos no livro “Entrevistas”, Instituto de Difusão Espírita, 3ª. edição, 1981:

P. Portanto, nós perguntamos: as drogas que produzem desequilíbrios temporários podem ser responsáveis por loucura ou obsessão? R. – A esse respeito o nosso André Luiz tem conversado muitas vezes comigo, naturalmente, tentando vencer a minha ignorância de criatura sem recursos acadêmicos, para dar à sua palavra a interpretação necessária. Os Espíritos amigos, representados na sua pessoa, nos dizem que não só a viciação pelo ácido lisérgico, ou por outro alcalóide qualquer, opera a viciação de nossa vida mental. Quando entramos pela delinquência, quando caminhamos pelas vias da criminalidade, adquirimos distúrbios muito sérios para a nossa vida espiritual. Toda a vez que ofendemos a alguém estamos dilapidando a nós mesmos, porque estamos conturbando o mundo harmonioso em que se processa a nossa vida; assim é que muitos espíritos, muitas pessoas amigas desencarnadas que tenho visto em sofrimento no mundo espiritual, ao reencarnar-se, o faz em condições mentais precárias, encontram-se em muitos graus de alienação mental, em muitos graus de enfermidade. André Luiz me diz que a nossa mente na vida natural libera substâncias químicas necessárias à preservação da nossa paz, no cumprimento

dos nossos deveres na Terra. Porém, quando nós conturbamos o binômio alma-corpo, caímos em problemas espirituais muito difíceis. Assim é que muitos fenômenos da loucura e da obsessão, diz André Luiz, são atribuíveis à liberação anormal das catecolaminas, da medular da supra-renal, tanto quanto dos seus depósitos outros no organismo e, assim conseqüentemente, de seus produtos de metabolização, como sejam, a adrenolutina e o adrenocromo, cuja ação específica, interferindo na distribuição da glicose no cérebro, determina alterações sensoriais muito grandes, alterações estas que serão estudadas, com segurança pela medicina psicossomática do futuro.

A Ciência e a Religião - Emmanuel, que entra como um grande evangelizador, diz que, por isso mesmo, Jesus afirmou: “o reino de Deus está dentro de vós”. Mas assim como o reino de Deus está dentro de nós, o reinado temporário do mal, ou das trevas, está também dentro de nós, quando nos afeiçoamos às trevas. E, acrescenta, às relações de André Luiz, que “a Ciência e a Religião são as duas forças propulsoras e mantenedoras do equilíbrio na Terra. Sem a Ciência o mundo se converteria numa selva primitivista, sob o domínio da animalidade; mas sem a Religião, converteríamos a Terra num hospício de largas dimensões em que a irresponsabilidade caminharia em todas as direções.”

Então, nós – os religiosos – e os cientistas vamos caminhando lado a lado, pois com base na própria Ciência e segundo os ensinamentos religiosos de todas as raças, é do equilíbrio das nossas emoções que resulta a saúde perfeita, o corpo sadio. Uma pessoa, por exemplo, está no mundo espiritual em posição precária quanto à sua vida mental, e se reencarna em condições difíceis. Logo na primeira meninice aparece a esquizofrenia. Temos aí um caso que pode ser curável, conforme o merecimento espiritual da criatura. Curável porque o problema da emoção conturbada já desencadeou determinados distúrbios mentais que desregularizam as fontes de distribuição das substâncias químicas do nosso organismo. Temos muita coisa para estudar no futuro. Todavia podemos asseverar que o mal será sempre um fator desencadeante de doença, seja ele qual for.(...) Vai se estudar muito a esse respeito, em matéria de psicologia e de psiquiatria, a fim de curar, pois estas doenças são todas curáveis, são sustentáveis, podem ser paralisadas.

165.4 – “Viciação Alcoólica” – Livro “Após a Tempestade”, 2ª edição, Joanna de Ângelis (Espírito), médium Divaldo P. Franco, Livraria Espírita Alvorada Editora, cap. 9, pág. 54:

Sob qualquer aspecto considerado, o vício – esse condicionamento pernicioso que se impõe como uma “segunda natureza” constrictora e voraz – deve ser combatido sem trégua desde quando e onde se aloje. Classificado pela leviandade de muitos dos seus aedos (poetas defensores) como de pequeno e grande porte, surge com feição de “hábito social” e se instala em currículo de longo tempo, que termina por deteriorar as reservas morais, anestesiando a razão e ressuscitando com vigor os instintos primevos de que se deve o homem libertar. Insinadamente, a princípio perturba os iniciantes e desperta nos mais fracos curiosa necessidade de repetição, na busca enganosa de prazeres ou emoções inusitados, conforme estridulam os aficionados que lhe padecem a irreversível dependência. Aceito sob o acobertamento da impudica tolerância, seu contágio destrutivo supera o das mais virulentas epidemias, ceifando maior número de vidas do que o câncer, a tuberculose, as enfermidades cardio-vasculares adicionados... Inclusive, mesmo na estatística obtuária dessas calamidades da saúde, podem-se encontrar como causas preponderantes ou predisponentes as matrizes de muitos vícios que se tornaram aceitos e acatados qual motivo de relevo e distinção... Os vitimados sistemáticos pela viciação escusam-se abandoná-la, justificando que o seu é sempre um simples compromisso de fácil liberação em considerando outros de maior seriedade, que, examinados, à sua vez, pelos seus sequazes, se caracterizam, igualmente, como insignificantes. Há quem a relacione como de conseqüência secundária e de imediata potência aniquilante. Obviamente situam suas compressões, como irrelevantes em face de “tantas coisas piores”... E argumentam: “antes este”, como se um mal pudesse ter sopesadas, avaliadas e discutidas as vantagens decorrentes da sua atuação... Indiscutivelmente, a ausência de impulsão viciosa no homem dá-lhe valor e recursos para realizar e fruir os elevados objetivos da vida, que não podem ser devorados pela irrisão (zombaria) das vacuidades (presunção).

A viciação alcoólica, por exemplo, escraviza a mente, desarmonizando-a e envenena o corpo, deteriorando-o. Tem início através do aperitivo inocente, quão dispensável, que se repete entre sorrisos e se impõe como necessidade, realizando a incursão nefasta, que logo se converte em dominação absoluta, desde que aumenta de volume na razão direta em que consome. Os pretextos surgem e se multiplicam para as libações: alegria, frustração, tristeza, esperança, revolta, mágoa, vingança, esquecimento... Para uns se converte em coragem, para outros em entusiasmo, invariavelmente impondo-se dominador incoercível. Emulação para práticas que a razão repulsa, o alcoolismo faz supor que sustenta os fracos, que tombam em tais urdiduras, quando, em verdade, mais os debilita e arruina. Não fossem tão graves, por si só, os danos sociais que dele decorrem,

transformando cidadãos em párias, jovens em vergados anciãos precoces, profissionais de valor em trapos morais, moçoilas e matronas em torpes simulacros humanos, aceitos e detestados, acatados e temidos nos sítios em que se pervertem a caminho da total sujeição, que conduz, quando se dispõe de moedas a Sanatórios distintos e em contrário, às sarjetas hediondas, em ambos os casos avassalados por alienações dantescas, culmina em impor os trágicos autocídios, por cujas portas buscam, tais enfermos, soluções insolváveis para os problemas que criaram espontaneamente para si próprios...

Alcoolismo, obsessão e suicídio - ... Não acontecendo a queda espetacular no suicídio, este se dá por processo indireto, graças à sobrecarga destrutiva que o alcoólatra ou simples cultivador da alcoolofilia depõe sobre a tecelagem de elaboração divina, que é o corpo. E quando vem a desencarnação, o que é também doloroso, não cessa a compulsão viciosa, nascendo dramas imprevisíveis do outro lado do túmulo, em que o espírito irresponsável constata que a morte não resolveu os problemas nem aniquilou a vida.. Nesse capítulo convém considerarmos que a desesperada busca ao álcool – ou substâncias outras que dilaceram a vontade, desagregam a personalidade, perturbam a mente – pode ser, às vezes, inspirada por processos obsessivos, culminando sempre, porém, por obsessões infelizes, de conseqüências imprevisíveis.

Não te comprometas com o vício – A pretexto de comemorações, festas, decisões, não te comprometas com o vício. O oceano é feito de gotículas e as praias imensuráveis, de grãos. Liberta-te do conceito: “hoje só”, quando impelido a comprometimento pernicioso e não te facultes: “apenas um pouquinho”, porquanto, uma picada que injeta veneno letal, não obstante em pequena dose, produz a morte imediata. Se estás bafejado pela felicidade, sorve-a com lucidez. Se te encontras visitado pela dor, enfrenta-a, abstermo e forte. Para qualquer cometimento que exija decisão, coragem, equilíbrio, definição, valor, humildade, estoicismo, resignação, recorre à prece, mergulhando na reflexão o pensamento, e haurirás os recursos preciosos para a vitória em qualquer situação, sob qual seja o impositivo. Nunca te permitas a assimilação do vício, na suposição de que dele te libertarás quando queiras, pois que se os viciados pudessem querer não estariam sob essa violenta dominação.

*

TABAGISMO
Livro: Lições de Sabedoria
Chico Xavier nos 23 anos da Folha Espírita
Marlene R. S. Nobre
FUMO E DROGAS (Respostas de Emmanuel)
Hábitos Prejudiciais no Além

Em 1964, escrevi um livro intitulado Deixe de Fumar em Cinco Dias, que teve seis edições sucessivas e depois caiu no esquecimento. A esse tempo, eu nada conhecia de Allan Kardec e me surpreendi com o êxito editorial da obra.

Nunca fora um grande fumante e acho que fumava talvez por tique nervoso, também por timidez acrescida de certo espírito de imitação. Atualmente estou reunindo forças e motivação para reescrever essa obra, agora, dentro de uma conceituação espírita e sob um novo título: Deixe de Fumar pelo Poder da Vontade.

Não mais em cinco dias, mas de uma só vez e com atualização nos conceitos médicos. Pesquisei O Livro dos Espíritos para ver o que havia sobre o assunto. Ao tempo em que Kardec viveu, o tabagismo era elitista, quase não se difundira em termos de população. Porém, de um modo geral, o tema ficou incluído no capítulo Das Paixões dessa obra básica, conforme questões 907 a 912. Dali extraímos as seguintes proposições respondidas pelos espíritos:

“Visto que o princípio das paixões está na Natureza, ele é mau em si mesmo?

- Não, a paixão está no excesso acrescentado à vontade, porque o princípio foi dado ao homem para o bem e as paixões podem levá-lo a grandes coisas, sendo o abuso que delas se faça que causa o mal.

O Homem poderia sempre vencer suas más tendências por seus esforços?

- Sim, e, algumas vezes, por fracos esforços. É vontade que lhe falta. Ah! quão poucos dentre vós fazem esforços!

Não há paixões tão vivas e irresistíveis que a vontade não tem poder para superá-las?

- Há muitas pessoas que dizem: ‘eu quero’, mas a vontade não está senão nos lábios; elas querem, mas estão bem contentes que assim não seja. Quando se crê não poder vencer suas paixões, é que o Espírito nelas se compraz em consequência de sua inferioridade. Aquele que procura reprimi-las, compreende sua natureza espiritual, as vitórias são para ele um triunfo do Espírito sobre a matéria. Qual é o meio mais eficaz de combater a predominância da natureza corporal?

- Praticar a abnegação de si mesmo

Por outro lado, sabemos que o perispírito é o agente intermediário das sensações externas. Tudo o que fazemos, nele fica gravado indelevelmente, como se fora num filme virgem. Após a morte do corpo físico, as sensações se generalizam no espírito, ou seja, as dores não ficam localizadas. Num paciente que tenha desencarnado, por exemplo, de câncer pulmonar proveniente do uso prolongado e constante do cigarro, o perispírito não fica propriamente sofrendo de um mal localizado, mas de um mal correspondente que abrange o espírito inteiro. A respeito do assunto, fiz as seguintes indagações a Chico Xavier, recebendo as respostas de Emmanuel. (FW, agosto de 1978)

* * *

FW - A ação negativa do cigarro sobre o perispírito do fumante prossegue após a morte do corpo físico? Até quando?

O problema de dependência continua, até que a impregnação dos agentes tóxicos nos tecidos sutis do corpo espiritual ceda lugar à normalidade do envoltório perispírico, o que, na maioria das vezes, tem a duração do tempo correspondente ao tempo em que o hábito perdurou na existência física do fumante. Quando a vontade do interessado não está suficientemente desenvolvida para arredar de si o costume inconveniente, o tratamento dele, no Mundo Espiritual, ainda exige quotas diárias de sucedâneos dos cigarros comuns, com ingredientes análogos aos cigarros terrestres, cuja administração ao paciente diminui gradativamente, até que ele consiga viver sem qualquer dependência do fumo. (agosto de 1978)

FW - Como descreveria a ação dos componentes do cigarro no perispírito de quem fuma?

As sensações do fumante inveterado, no Mais Além, são naturalmente as da angustiada sede de recursos tóxicos a que se habituou no Plano Físico, de tal modo obcecante que as melhores lições e surpresas da Vida Maior lhe passam quase que inteiramente despercebidas, até que se lhe normalizem as percepções. O assunto, no entanto, no capítulo da saúde corpórea, deveria ser estudado na Terra mais atentamente, de vez que a resistência orgânica decresce consideravelmente com o hábito de fumar, favorecendo a instalação de moléstias que poderão ser claramente evitáveis. A necrópsia do corpo cadaverizado de um fumante em confronto com o de uma pessoa sem esse hábito estabelece clara diferença. (outubro de 1978)

FW - Sendo o perispírito o substrato orgânico resultante de nossas vivências passadas, seria certo raciocinar que uma criança, nascida de pais fumantes, já teria nessa circunstância uma prova inicial a ser vencida, em consequência de certas tendências negativas de vidas passadas?

Muitas vezes os filhos ou netos de fumantes e dipsômanos inveterados, são aqueles mesmos espíritos afins que já fumavam ou usavam agentes alcoólicos em companhia deles mesmos, antes do retorno à reencarnação. Compreensível, assim, que muitas crianças (espíritos extremamente ligados aos hábitos e idiosincrasias dos pais e dos avós) apresentem, desde muito cedo, tendências compulsivas para o fumo ou para o álcool, reclamando trabalho persistente e amoroso de reeducação.

FW - No Mundo Espiritual Maior há tratamento para fumantes inveterados, ou seja, como se faz na Terra, através de quotas diárias cada vez menores etc., as indagações decorrentes são: se o fumante não abandonar o cigarro durante o transcurso da vida física terá de fazê-lo, inarredavelmente, na esfera espiritual? E quanto tempo exigirão tais tratamentos antitabágicos para fumantes desencarnados? Na vida extrafísica também ocorrem reincidências ou recaídas dos dependentes do fumo?

Justo esclarecer que não apenas quanto ao fumo, mas igualmente quanto a outros hábitos prejudiciais, somos compelidos na Espiritualidade a esquecer-los, se nos propomos a seguir para diante, no capítulo da própria sublimação, O tratamento na Vida Maior para que nos desvencilhemos de costumes nocivos, perdura pelo tempo em que nossa vontade não se mostre tão ativa, e decidida, quanto necessário, para a liberação precisa, de vez que nos planos extrafísicos, nas vizinhanças da Terra propriamente dita, as reincidências

ocorrem com irmãos numerosos que ainda se acomodam com a indecisão e a insegurança.

Necessidade de Carinho

FW - Há pessoas que alegam não poder deixar de fumar porque o cigarro é uma companhia contra a solidão. O que tem a considerar sobre isso?

Em nossa palavra, não desejamos imprimir censura ou condenação a ninguém, mas, ao que nos parece, o melhor dissolvente da solidão é o trabalho em favor do próximo, através do qual se forma, de imediato, uma família espiritual em torno do servidor.

FW - Afirmam muitos fumantes que, sem cigarros, não conseguem pensar com clareza, memorizam mal e não conseguem permanecer calmos. A pesquisa médica objetiva e imparcial, inobstante, revela que o fumo é um veneno para os nervos. Qual sua opinião?

A opinião médica, no assunto, é a mais justa. Considerando os prejuízos dos amigos fumantes contra eles mesmos, a racionalização não se revela bem posta.

FW - O fumante que após anos de luta contra o hábito arraigado de fumar, finalmente consegue desligar-se da dependência da nicotina, do alcatrão, do furfuról, do monóxido de carbono e de tantos outros componentes tóxicos, estará conseguindo, em termos espirituais, um feito luminoso?

Conseguir esquecer o hábito arraigado de fumar é, realmente, uma vitória espiritual de alto alcance.

FW - Pesquisas médicas revelaram que a dependência física dos fumantes, sua “fome” de nicotina e seus derivados, costuma ser mais compulsiva que a dependência orgânica dos viciados em narcóticos. Isto é certo se o enfoque for do Plano Espiritual para o Plano Físico?

Acreditamos que ambos os tipos de dependência se equiparam na feição compulsiva com que se apresentam, cabendo-nos uma observação: o fumo prejudica, de modo especial, apenas ao seu consumidor, quanto aos narcóticos de variada natureza são suscetíveis de induzir seus usuários a perigosas alucinações que, por vezes, lhes situam a mente em graves delitos, comprometendo a vida comunitária.

FW - Algumas indústrias de fumo em vários países, pressionadas pelas autoridades de saúde pública, para não diminuir sua clientela dispõem-se a fabricar sucedâneos de cigarros com pouca ou nenhuma nicotina, recorrendo a aromatizantes etc. Seria válido tal recurso industrial?

Compreendendo as nossas próprias dificuldades, em matéria de renovação íntima, sempre difícil para todos aqueles que cultivam sinceridade para com a própria consciência, não devemos subestimar o esforço da Indústria, no sentido de atenuar a nicotina ou suprimi-la, recorrendo a meios pacíficos de auxiliar aos fumantes a esquecer-la, sobretudo gradativamente.

FW - É viável imaginar-se que um fumante, tendo desencarnado, tão logo desperte do letargo da morte física, sinta desde aí o prosseguimento da vontade insopitável de fumar?

Quando o espírito não conseguiu desvencilhar-se de hábitos determinados, enquanto no corpo físico, é compreensível que esses mesmos hábitos não o deixem, tão logo se veja desencarnado.

Difícil Erradicação do Vício nos Dois Planos da Vida

FW - Em que consistem os cigarros etéricos, no plano extrafísico, utilizados por espíritos fumadores? Enfim, é mais fácil deixar de fumar no Plano

Físico ou no Plano Espiritual?

O fumo, nas esferas de recursos condensados para a sustentação de hábitos humanos, em derredor do Plano Físico, é constituído por agentes químicos semelhantes àqueles que integram o fumo, no campo dos homens. E, em se tratando de costume nocivo da entidade espiritual, tanto encarnada quanto desencarnada, tão difícil é a erradicação do hábito de fumar na Terra quanto nos círculos de atividade espiritual que a rodeiam, no que tange às sensações de ordem sensorial.

FW - Com apenas ligeiras restrições quase todos os países do mundo admitem o consumo social e a promoção do fumo, tendo em vista sua vultuosa contribuição ao erário em forma de impostos, empregos etc. O que é mais importante; as racionalizações baseadas na predominância de valores econômicos que aumentam a riqueza de uma sociedade, ou a preservação de outra riqueza, a representada pela saúde humana?

O assunto é complexo, de vez que somos impulsionados, pelo espírito de humanidade, a considerar que o fumante arruina as possibilidades unicamente dele mesmo, requisitando, de modo quase que exclusivo, o manejo da própria vontade para exonerar-se de um hábito que lhe estraga a saúde. Partindo do princípio de que o uso do fumo se relaciona com a liberdade de cada um, indagamos de nós mesmos: não será mais compreensível que o homem pague ao seu grupo social essa ou aquela taxa de valores econômicos, pela permissão de usar uma substância unicamente nociva a ele próprio, aumentando a riqueza comum, do que induzi-lo a uma situação de clandestinidade a que se entregaria fatalmente o fumante inveterado, sem nenhum proveito para a sociedade a que pertence?

Como vemos, é fácil observar que a supressão do tabagismo é um problema de educação individual, com sólidos fundamentos no autocontrole.

FW - Obséquio explicar-nos a relação “fumo-constituição molecular do perispírito” e os reflexos de um sobre o outro, nos dois planos da matéria?

Qualquer hábito prejudicial cria condições anômalas para o perispírito, impondo-lhe condicionamentos difíceis de serem erradicados. Quanto à definição do relacionamento hábito nocivo — constituição molecular do perispírito e os reflexos de um sobre o outro nos dois planos da matéria, em nos reportando às vivências da Terra, ainda não dispomos de terminologia própria afim de apresentar por dentro o fenômeno em si, como seria de desejar.

FW - Pode dizer-nos se em civilizações extra-terrenas mais evoluídas que a terrestre, sobrevivem esses problemas compulsivos de tabagismo, alcoolismo e tóxico?

Nas civilizações sublimadas, que consideramos muito mais evoluídas que a civilização terrestre, os problemas de tabagismo, alcoolismo, toxicomania, efetivamente não existem. (outubro de 1978)

O Poder da Vontade

Algum tempo atrás entrevistei Chico Xavier sobre o tríplice problema Cigarro - Saúde Física - Danos Espirituais, tentando dar ao tema um tratamento mais abrangente. A evidência é que enquanto grande parte da humanidade fuma, apenas uma pequena minoria está consciente da profundidade e alcance dos males trazidos pela dependência do tabaco.

Recordo-me que durante os anos em que lançamos as seis edições de nosso livro *Deixe de Fumar em Cinco Dias*, constantemente se renovava em mim esta evidente constatação: todo fumante é um abstêmio em potencial,

principalmente a mulher, quando é conscientizada das devastações sofridas por seu organismo na submissão aos efeitos do cigarro. Até hoje nunca encontrei ninguém que me afirmasse ser o cigarro benéfico para seu organismo. Expus esses pensamentos a Chico Xavier e ele me pediu que preparasse mais algumas perguntas acerca desse assunto. Eis a seguir as respostas dadas por Emmanuel.

* * *

FW - Muitas pessoas não crêm que, após a morte do corpo físico, o espírito prossiga sofrendo as conseqüências do fumo na organização perispiritual. Nesse sentido o que pode ser dito aos fumantes em geral?

Recordemos a lição da natureza. Se uma lagarta não acreditasse na palavra de alguém que lhe comunicasse a condição de borboleta, isso não lhe modificaria a destinação. Assim também é o homem quando descrê da imortalidade própria. Os avisos quanto à vida porvindoura devem ser ditos e repetidos, com amor e entendimento, porque o ateísmo em nada lhes modificará o futuro.

FW - Como todas as paixões da vida, o hábito do cigarro termina tornando dependentes as pessoas. Grande parte dos fumantes alega que, apesar dos conselhos médicos acerca dos perigos do cigarro, e de esforços malogrados no sentido da auto-libertação, apesar ainda das exortações evangélicas e malgrado mesmo os conhecimentos espirituais adquiridos, o cativeiro tabagístico tem se mostrado mais forte que a tomada de uma decisão libertadora e definitiva. Para esses casos, principalmente para os reincidentes, qual a orientação mais apropriada?

A persistência na demonstração do poder da vontade não deve esmorecer. Sendo o hábito de fumar um costume que prejudica unicamente aquele que o cultiva, o assunto se faz complexo, porque apresenta larga conotação com a livre escolha. Ainda assim, sem qualquer violência na exposição dos prejuízos atribuíveis ao chamado “cativeiro tabagístico” a orientação sobre saúde será sempre o ponto central de nossos diálogos, na tentativa de auxiliar aos nossos irmãos, cujos recursos orgânicos os vinculem à lenta corrosão da saúde.

FW - Ao alcance da mão, qual o remédio eficaz para a libertação das paixões humanas que se nos apresentam invencíveis? Por que continua tão difícil para as criaturas vencerem os impulsos inferiores que se originam nas profundezas do ser?

Todos nós, os espíritos desencarnados em evolução, ao lado de vós outros, companheiros ainda fixados no campo físico, sabemos que é muito difícil, mas nunca impossível a erradicação pronta de certos hábitos, nos quais intensamente nos prejudicamos. A herança da vida animal ainda é um ônus pesado a recair sobre nós. Daí a necessidade de nunca nos esquecermos de muito amor e paciência, bondade e compreensão de uns para com os outros, na repressão dessa ou daquela atitude que nos deprecie ou escravize. (agosto de 1980)

*

CONSUMO DE DROGAS

Por Rosa Maria Silvestre Santos

A Droga e o Jovem

O jovem desprovido de maturidade emocional, vivendo a complexidade da vida humana, o medo de enfrentar dificuldades, as frustrações e o modismo é um forte candidato para as drogas.

O jovem usa drogas para: - reduzir tensão emocional - ansiedade;- remover o aborrecimento; alterar o humor;- facilitar encontrar amigos;- resolver problemas;- seguir os colegas;- ficar na moda;- expandir a consciência - transcender;- buscar o auto-conhecimento;- atingir o prazer imediato; etc.



O jovem **usuário de drogas tem dificuldade de formar um “eu” adulto** e fica sempre com uma sensação de incompletude, a droga age como um cimento nas fendas da parede que completa seu “eu”, é a conhecida fase do “estágio do espelho quebrado” em que Olieveinstein (1991, apud Bergeret & Leblanc) diferencia o usuário do toxicômano. As carências constituídas na primeira infância acarretam esta “falta” ou “incompletude” e a droga vem para completar.

O início do uso de drogas é uma lua de mel. Os pais ficam longos anos desconhecendo que o filho as utiliza. Depois da lua de mel vem o desconforto de estar sem o produto, aumenta a “tolerância” (necessidade de mais doses para o mesmo efeito) e a “dependência” (dificuldade de controlar o consumo).

Geralmente, encontramos jovens que usam drogas legais e ilegais nos shows e festinhas, mas não se consideram dependentes delas. “Brincam com fogo” e desprezam toda informação científica que alerta sobre os perigos da “tolerância” e da “dependência”. A experiência internacional (Carlini, Carlini-Cotrim & Silva-Filho, 1990), constata a existência de **três fatores que, juntos, favorecem o desenvolvimento da “toxicomania” ou “dependência química”**, são eles: a droga, o jovem e sua personalidade e o momento dele dentro da família e sociedade.

O que leva o jovem a fazer uso de droga é a busca do prazer, da alegria e da emoção. No entanto, este prazer é solitário, restrito ao próprio corpo, cujo preço é a autodestruição. Tudo isto faz esquecer a vida real e se afundar num mar de sonhos e fantasias. Esta é uma opção individual, se bem que, muito condicionada ao papel do grupo.

“O uso de drogas pode ser uma tentativa de amenizar sentimentos de solidão, de inadequação, baixa auto-estima ou falta de confiança.” Silveira, 1999.

Além do prazer, a droga pode funcionar como uma forma de o adolescente afirmar-se como igual dentro de seu grupo. Existem regras no grupo que são aceitas e valorizadas por seus membros, tais como: o uso de certas roupas, o corte de cabelo, a parada em certos locais e a utilização de drogas.

É no grupo que o jovem busca a sua identidade, faz a transição necessária para alcançar a sua individualização adulta. Porém, o jovem tem o livre-arbítrio na escolha de seu grupo de companheiros. O tipo de grupo com o qual ele se identifica tem tudo a ver com sua personalidade.

Outra motivação forte para o jovem buscar a droga é a transgressão. Transgredir é contestar, é ser contra a família, contra a sociedade e seus valores. Uma certa dose de transgressão na adolescência é até normal, mas quando ela excede com drogas, representa a desilusão e o desencanto.

Os jovens, muitas vezes, utilizam determinada droga para apontar a incoerência do mundo adulto que usa e abusa das drogas legais como álcool, cigarro e medicamentos. Acreditam que os adultos deveriam ser um “porto-seguro”, um referencial da lei e dos limites. No entanto, muitos adultos não pararam para refletir sobre isso.

A “**onipotência juvenil**” é uma característica da adolescência que faz com que o jovem acredite que nada vai acontecer. Pode transar sem camisinha e não vai engravidar ou pegar AIDS ou DST, pode usar drogas e não vai se tornar dependente. No entanto, é ainda maior o risco de dependência, no jovem quando:

- possui dificuldade de desligar-se da situação de dependência familiar;
- existem falhas na capacidade de reconhecer-se como indivíduo adulto, capaz e separado dos outros;
- possui dificuldades de lidar com figuras de autoridade, desafia e transgride compulsivamente.

Os adolescentes sofrem influências de modismos e de subculturas, são contestadores, sofrem conflitos entre a dependência e a independência, têm uma forte tendência grupal, um desprazer com a vida urbana rotinizada e uma grande ausência de criatividade. Alguns adolescentes fazem a descoberta do valor da vida em confronto com a morte, através de esportes violentos, pegadas de carros, roleta russa, anorexia nervosa, suicídio e drogas.

A primeira onda de socialização da droga surgiu nos anos 60. Muitas pessoas começaram a questionar a realidade social e procurar uma cura psíquica na natureza, já que o mundo urbano não oferecia alternativas. Aprenderam a usar certas plantas para modificar a percepção consciente, era a época dos hippies.

Hoje, depois de 30 anos conhecemos o grande equívoco, **definitivamente todas as drogas causam dependência** e esta “falsa” sensação divina acaba anes-tesiando a realidade individual de não se sentir “bom o bastante”.

Segundo Griscom, o desejo de drogas é sempre a busca de algo mais. Os pais transmitem isso aos filhos quando eles próprios ingerem droga e os seus filhos acabam fazendo a mesma coisa. Isso é explicado geneticamente, já existe no equilíbrio bioquímico uma predisposição.

“O uso de drogas ativa a expansão para a dimensão astral, fazendo a pessoa entrar em realidades que podem ser muito sedutoras, atraentes e abrangentes; por isso as drogas ofereciam uma saída, um escape da realidade linear e da luta para conseguir um lugar no mundo” Griscom, (1991, p.71).

A sociedade atual tem pouco a oferecer para o jovem antes que sejam considerados adultos produtivos, suas vidas estão sem significado e seus modelos são os heróis intocáveis da TV. Os jovens sabem que nunca serão estes heróis e sentem necessidade de se descobrir e responder a questão “Quem sou eu?”

“Os jovens procuram encontrar-se utilizando drogas. Tentam eliminar a dor, a limitação, sacudir-se do desconforto de serem pequenos demais. Fazem isso por meio de drogas porque foram criados num modo de vida quase passivo. Hoje a juventude acumula eletricidade estática que não deixa uma

marca, não encontra um canal para escoar. A agitação é grande demais para o Sistema Nervoso que é estimulado em excesso e não possui um canal de reação. Assim os jovens simplesmente utilizam vários tipos de drogas para sintonizar-se e livrar-se do desconforto que sentem no corpo, nas emoções e na mente.” Griscom (1991, p72 e 73).

É tão difícil para o jovem ser ele mesmo que acaba representando vários papéis, um em casa, outro com os colegas, outro na escola, indefinidamente espera ser levado em conta. Chegar aos 18 anos, de nada alivia porque o processo educativo é prolongado, a adolescência também é prolongada e fica muito longe a chegada à idade adulta, na qual a sociedade o aceitará e aprovará seus conceitos, pensamentos e criatividade.

Os pais não sabem o que fazer com a caótica energia do jovem e a escola muito menos. O jovem vive uma realidade tensa com as notas, provas, semestres... sem que se perceba como um sentido real de força e valor. Esta separação emocional e intelectual acaba provocando o “aluno desistente”. Desistir de estudar é sedutor, é uma defesa contra um mundo hostil. As drogas aliviam o desconforto social, funcionam como uma cortina de fumaça para disfarçar a sensação de vazio. (Griscom,o. cit.)

“Muitas pessoas começam a utilizar drogas como um meio de alcançar o seu próprio eu divino, mas pagam um alto preço por isso. A aglutinação do núcleo da nossa percepção consciente fica enfraquecido pelas drogas. Quando tomamos alguma droga que nos leva à dimensão do astral, sempre ocorre um afrouxamento do controle do ego, que diz: “Tenha cuidado! Cuidado com isso”. É isso mesmo, libertamos o ego que nos aborrecia, mas quando entramos na dimensão do astral perdemos também a nossa essência!” Griscom (1991, p. 77).

Nosso caminho evolutivo acaba sendo atrasado por esta opção que tanto ilude e prejudica nossa essência e nossa capacidade de discernimento.

O que acontece é que as drogas trazem uma percepção de realidade passiva. Podem até ser um caminho para a expansão da percepção consciente, porém é um caminho passivo, de fora para dentro, é artificial e causa dependência. A dimensão do astral não é passiva, exige ação intencional, práticas de respiração, meditação e recolhimento interior.

“A maconha é uma das drogas que criam uma modificação permanente no cérebro. A maconha deposita nas sinapses nervosas um resíduo viscoso que é parecido com o piche e não pode ser retirado. Esse resíduo retarda nossa capacidade de entrar em outras oitavas de percepção consciente porque as sinapses, que transportam mensagens, perdem a faculdade de entregar os dados que recebem. As pessoas que optam por essa forma de alterar a percepção consciente estão de fato diminuindo suas próprias vibrações.” Griscom, 1991, p.78.

Se quisermos entrar em contato com a Espiritualidade Maior, em outras dimensões, não podemos danificar nosso campo eletromagnético, somos sistemas energéticos. Quando utilizamos drogas criamos buracos no campo de nossa aura.

Quando os jovens conhecem sua finalidade na vida, reconhecem a força no seu coração e na sua intuição, não sentem necessidade de recorrer às drogas como meio de fuga. Podem compartilhar a ligação com o Eu Superior e sentir a energia criativa que emanam através das palavras, imagens, quadros ou música.

As principais **recomendações de Divaldo Franco para os jovens** são essas:

1. A pretexto de comemorações, festas, não se comprometa com o vício; apenas um pouquinho pode ser uma picada de veneno letal que mesmo em pequenas doses pode ser fatal;

2. Se está feliz, fique feliz lúcido;

3. Se está sofrendo, enfrente a dor abster-se e forte;

4. Para qualquer situação recorra à prece.

*

4ª. REUNIÃO

*

ALCOOLISMO

Livro: Sexo e Destino (A. Luiz)

Capítulo 6

Alcoolismo

De volta ao aposento da enferma, certificamo-nos de que Nemésio e Marina haviam saído. A camareira da casa velava.

Neves, desenxabido, absteve-se de qualquer comentário. Retraíra-se no claro propósito de sopitar impulsos menos construtivos.

Recompondo-se, momentos antes, rogara do irmão Félix lhe desculpasse o ataque de cólera em que extravasara rebeldia e desespero.

Descera à inconveniência, acusava-se, humilde. Fora descaridoso, insensato, penitenciava-se com tristeza. O irmão Félix, com bastante autoridade, se quisesse, poderia demiti-lo do piedoso mister que invocara, com o objetivo de proteger a filha; entretanto, pedia tolerância. O coração paternal, no instante crítico, não se vira preparado, de modo a escalar o nível do desprendimento preciso, declarava com amargura e desapontamento.

Félix, porém, abraçara-o com intimidade e, sorridente, ponderou que a edificação espiritual, em muitas circunstâncias, inclui explosões do sentimento, com trovões de revolta e aguaceiros de pranto, que acabam descongestionando as vias da emoção.

Que Neves esquecesse e recomeçasse. Para isso, contava com os talentos da oportunidade, do tempo. Obviamente por isso, o sogro de Nemésio ali se achava agora, diante de nós, transformado e solícito.

Por indicação do paciente amigo que nos orientava, formulou uma prece, enquanto ministrávamos socorro magnético à doente.

Beatriz gemia; no entanto, Félix esmerou-se para que se aliviasse e dormisse, providenciando, ainda, para que não se retirasse do corpo, sob a hipnose habitual do sono. Não lhe convinha, por enquanto, esclareceu ele, afastar-se do veículo fatigado. Em virtude dos órgãos profundamente enfraquecidos, desfrutaria penetrante lucidez espiritual e não seria prudente arremessá-la, de chofre, a impressões demasiado ativas da esfera diferente para a qual se transferiria, muito em breve.

Aconselhável seria a mudança progressiva. Graduação de luz, intensificando-se, a pouco e pouco.

Largamos a filha de Neves em repouso nutriente e restaurador, e demandamos a rua.

Acompanhando Félix, cujo semblante passou a denotar funda preocupação, alcançamos espaçoso apartamento do Flamengo, onde conheceríamos, de perto, os familiares de Marina.

A noite avançava.

Transpassando estreito corredor, pisamos o recinto doméstico, surpreendendo, no limiar, dois homens desencarnados, a debaterem, com descuidada chocarrice, escabrosos temas de vampirismo.

Vale assinalar que, não obstante pudéssemos fiscalizar-lhes os movimentos e ouvir-lhes a loquacidade fescenina, nenhum dos dois lograva registrar-nos a presença. Prometiam arruaças. Argumentavam, desabridos.

Malandros acalentados, mas perigosos, conquanto invisíveis para aqueles

junto dos quais se erguiam por ameaça insuspeitada.

Por semelhantes companhias, fácil apreciar os riscos a que se expunham os moradores daquele ninho de cimento armado, a embutir-se na construção enorme, sem qualquer defesa de espírito.

Entramos. Na sala principal, um cavalheiro de traços finos, em cuja maneira de escarrapachar-se se adivinhava, para logo, o dono da casa, lia um jornal vespertino com atenção.

Os atavios do ambiente, apesar de modestos, denunciavam apurado gosto feminino. O mobiliário antigo de linhas quase rudes suavizava-se ao efeito de ligeiros adornos.

Tufos de cravos vermelhos, a se derramarem de vasos cristalinos, harmonizavam-se com as rosas da mesma cor, habilmente desenhadas nas duas telas que pendiam das paredes, revestidas de amarelo dourado. Mas, destoante e agressiva, uma esguia garrafa, contendo uísque, empinava o gargalo sobre o crivo lírial que completava a elegância da mesa nobre, deitando emanações alcoólicas que se casavam ao hálito do amigo derramado no divã.

Félix encarou-o, manifestando a expressão de quem se atormentava, piedosamente, ao vê-lo, e no-lo indicou:

— Temos aqui o irmão Cláudio Nogueira, pai de Marina e tronco do lar.

Fisquei-o, de relance. Figurou-se-me o hospedeiro involuntário um desses homens maduros que se demoram na quadra dos quarenta e cinco janeiros, esgrimindo bravura contra os desbarates do tempo. Rosto primorosamente tratado, em que as linhas firmes repeliam a notícia vaga das rugas, cabelos penteados com distinção, unhas polidas, pijama impecável. Os grandes olhos escuros e móveis pareciam imanizados às letras, pesquisando motivos para trazer um sorriso irônico aos lábios finos. Entre os dedos da mão que descansava à beira do sofá, o cigarro fumegante, quase rente ao tripé anão, sobre o qual um cinzeiro repleto era silenciosa advertência contra o abuso da nicotina.

Detínhamo-nos, curiosos, na inspeção, quando sobreveio o inopinado.

Diante de nós, ambos os desencarnados infelizes, que surpreendêramos à entrada, surgiram de repente, abordaram Cláudio e agiram sem-cerimônia.

Um deles tateou-lhe um dos ombros e gritou, insolente:

— Beber, meu caro, quero beber!

A voz escarnecedora agredia-nos a sensibilidade auditiva. Cláudio, porém, não lhe pescava o mínimo som. Mantinha-se atento à leitura. Inalterável. Contudo, se não possuía tímpanos físicos para qualificar a petição, trazia na cabeça a caixa acústica da mente sintonizada com o apelante.

O assessor inconveniente repetiu a solicitação, algumas vezes, na atitude do hipnotizador que insufla o próprio desejo, reasseverando uma ordem.

O resultado não se fez demorar. Vimos o paciente desviar-se do artigo político em que se entranhava. Ele próprio não explicaria o súbito desinteresse de que se notava acometido pelo editorial que lhe apresara a atenção.

Beber! Beber!...

Cláudio abrigou a sugestão, convicto de que se inclinava para um trago de uísque exclusivamente por si.

O pensamento se lhe transmudou, rápido, como a usina cuja corrente se desloca de uma direção para outra, por efeito da nova tomada de força.

Beber, beber!... e a sede de aguardente se lhe articulou na idéia, ganhando forma. A mucosa pituitária se lhe aguçou, como que mais fortemente impregnada do cheiro acre que vagueava no ar.

O assistente malicioso coçou-lhe brandamente os gorgomilos. O pai de Marina sentiu-se apoquentado. Indefinível secura constringia-lhe o laringe. Ansiava tranquilizar-se.

O amigo sagaz percebeu-lhe a adesão tácita e colou-se a ele. De começo, a carícia leve; depois da carícia agasalhada, o abraço envolvente; e depois do abraço de profundidade, a associação recíproca.

Integraram-se ambos em exótico sucesso de enxertia fluídica.

Em várias ocasiões, estudara a passagem do Espírito exonerado do envoltório carnal pela matéria espessa. Eu mesmo, quando me afazia, de novo, ao clima da Espiritualidade, após a desencarnação última, analisava impressões ao transpor, maquinalmente, obstáculos e barreiras terrestres, recolhendo, nos exercícios feitos, a sensação de quem rompe nuvens de gases condensados.

Ali, no entanto, produzia-se algo semelhante ao encaixe perfeito.

Cláudio-homem absorvia o desencarnado, a guisa de sapato que se ajusta ao pé. Fundiram-se os dois, como se morassem eventualmente num só corpo. Altura idêntica. Volume igual.

Movimentos sincrônicos. Identificação positiva.

Levantaram-se a um tempo e giraram integralmente incorporados um ao outro, na área estreita, arrebatando o delgado frasco.

Não conseguiria especificar, de minha parte, a quem atribuir o impulso inicial de semelhante gesto, se a Cláudio que admitia a instigação ou se ao obsessivo que a propunha.

A talagada rolou através da garganta, que se exprimia por dualidade singular. Ambos os dipsômanos estalaram a língua de prazer, em ação simultânea.

Desmanchou-se a parelha e Cláudio, desembaraçado, se dispunha a sentar, quando o outro colega, que se mantinha a distância, investiu sobre ele e protestou: «eu também, eu também quero!

Reavivou-se-lhe no ânimo a sugestão que esmorecia.

Absolutamente passivo diante da incitação que o assaltava, reconstituiu, mecanicamente, a impressão de insaciedade.

Bastou isso e o vampiro, sorridente, apossou-se dele, repetindo-se o fenômeno da conjugação completa.

Encarnado e desencarnado a se justaporem. Duas peças conscientes, reunidas em sistema irrepreensível de compensação mútua.

Abeirei-me de Cláudio para avaliar, com imparcialidade, até onde sofreria ele, mentalmente, aquele processo de fusão.

Para logo convenci-me de que continuava livre, no íntimo. Não experimentava qualquer espécie de tortura, a fim de render-se. Hospedava o outro, simplesmente, aceitava-lhe a direção, entregava-se por deliberação própria. Nenhuma simbiose em que se destacasse por vítima.

Associação implícita, mistura natural.

Efetua-se a ocorrência na base da percussão.

Apelo e resposta. Cordas afinadas no mesmo tom.

O desencarnado alvitrava, o encarnado aplaudia.

Num deles, o pedido; no outro, a concessão.

Condescendendo em ilaquear os próprios sentidos, Cláudio acreditou-se insatisfeito e retrocedeu, sorvendo mais um gole.

Não me furtei à conta curiosa. Dois goles para três.

Novamente desimpedido, o dono da casa estirou-se no divã e retomou o jornal.

Os amigos desencarnados tornaram ao corredor de acesso, chasqueando, sarcásticos, e Neves, respeitoso, consultou sobre responsabilidade.

Como situar o problema? Se víamos Cláudio aparentemente reduzido à condição de um fantoche, como proceder na aplicação da justiça? Se ao invés de bebedice, estivéssemos diante de um caso criminal? Se a garrafa de uísque fosse arma determinada, para insultar a vida de alguém, como decidir? A culpa seria de Cláudio que se submetia ou dos obsessores que o comandavam?

O irmão Félix aclarou, tranqüilo:

— Ora, Neves, você precisa compreender que nos achamos à frente de pessoas bastante livres para decidir e suficientemente lúcidas para raciocinar. No corpo físico ou agindo fora do corpo físico, o Espírito é senhor da constituição de seus atributos. Responsabilidade não é título variável. Tanto vale numa esfera, quanto em outras. Cláudio e os companheiros, na cena que acompanhamos, são três consciências na mesma faixa de escolha e manifestações conseqüentes.

Todos somos livres para sugerir ou assimilar isso ou aquilo. Se você fosse instado a compartilhar um roubo, decerto recusaria. E, na hipótese de abraçar a calamidade, em são juízo, não conseguiria desculpar-se.

Interrompeu-se o mentor, volvendo a refletir após momento rápido:

— Hipnose é tema complexo, reclamando exames e reexames de todos os ingredientes morais que lhe digam respeito. Alienação da vontade tem limites. Chamamentos campeiam em todos os caminhos. Experiências são lições e todos somos aprendizes. Aproveitar a convivência de um mestre ou seguir um malfeitor é deliberação nossa, cujos resultados colheremos.

Verificando que o orientador se dava pressa em ultimar os esclarecimentos sem mostrar o mínimo propósito de afastar as entidades vadias que pesavam no ambiente, Neves voltou à carga, no intuito louvável do aluno que aspira a complementar a lição.

Pediu vênica para repisar o assunto na hora.

Recordou que, sob o teto do genro, o irmão Félix se esmerava na defesa contra aquela casta de gente. Amaro, o enfermeiro prestimoso, fora situado junto de Beatriz principalmente para correr com intrometidos desencarnados. O aposento da filha tornara-se, por isso, um refúgio. Ali, no entanto...

E perguntava pelo motivo da direção diversa. Félix expressou no olhar a surpresa do professor que não espera apontamento assim argucioso por parte do discípulo e explicou que a situação era diferente.

A esposa de Nemésio mantinha o hábito da oração. Imunizava-se espiritualmente por si.

Repelia, sem esforço, quaisquer formas-pensamentos de sentido aviltante que lhe fossem arremessadas. Além disso, estava enferma, em vésperas da desencarnação. Deixá-la à mercê de criaturas insanas seria crueldade. Garantias concedidas a ela erguiam-se justas.

— Mas... e Cláudio? — insistiu Neves.

— Não merecerá, porventura, fraterna demonstração de caridade, a fim de livrar-se de tão temíveis obsessores?

Félix sorriu francamente bem-humorado e explicou:

— «Temíveis obsessores» é a definição que você dá. — E avançou: — Cláudio desfruta excelente saúde física. Cérebro claro, raciocínio seguro. É inteligente, maduro, experimentado.

Não carrega inibições corpóreas que o recomendem a cuidados especiais. Sabe o que quer.

Possui materialmente o que deseja. Permanece no tipo de vida que procura. É natural que esteja respirando a influência das companhias que julgue aceitáveis. Retém liberdade ampla e valiosos recursos de instrução e discernimento para juntar-se aos missionários do bem que operam entre os homens, assegurando edificação e felicidade a si mesmo. Se elege para comensais da própria casa os companheiros que acabamos de ver, é assunto dele. Enquanto nos arrastávamos, tolhidos pela carne, não nos ocorreria a idéia de expulsar da residência alheia as pessoas que não se harmonizassem conosco. Agora, vendo o mundo e as coisas do mundo, de mais alto, não será cabível modificar semelhante modo de proceder.

O tema desdobrava-se, assumindo aspectos novos.

Curioso, interferi:

— Mas, irmão Félix, é importante convir que Cláudio, liberto, poderia ser mais digno...

— Isso é perfeitamente lógico — confirmou. Ninguém nega.

— E por que não dissipar de vez os laços que o prendem aos malandros que o exploram?

O alto raciocínio da Espiritualidade superior jorrou, pronto:

— Cláudio certamente não lhes empresta o conceito de vagabundos. Para ele, são sócios estimáveis, amigos caros. Por outro lado, ainda não investigamos a causa da ligação entre eles para cunhar opiniões extremadas. As circunstâncias podem ser saudáveis ou enfermizas como as pessoas, e, para tratarmos um doente com segurança, há que analisar as raízes do mal e confirmar os sintomas, aplicar medicação e estudar efeitos. Aqui, vemos um problema pela rama. Quando terá nascido a comunhão do trio? Os vínculos serão de agora ou de existências passadas? Nada legitimaria um ato de violência da nossa parte, com o intuito de separá-los, a título de socorro. Isso seria o mesmo que apartar os pais generosos dos filhos ingratos ou os cônjuges nobres dos esposos ou das esposas de condição inferior, sob o pretexto de assegurar limpeza e bondade nos processos da evolução. A responsabilidade tem o tamanho do conhecimento. Não dispomos de meios precisos para impedir que um amigo se onere em dívidas escabrosas ou se despenque em desatinos deploráveis, conquanto nos seja lícito dispensar-lhe o auxílio possível, a fim de que se acautele contra o perigo no tempo viável, sendo de notar-se que as autoridades superiores da Espiritualidade chegam a suscitar medidas especiais que impõem aflições e dores de importância aparente a determinadas pessoas, com o objetivo de livrá-las da queda em desastres morais iminentes, quando mereçam esse amparo de exceção. Na Terra, a exata justiça apenas cerceia as manifestações de alguém, quando esse alguém compromete o equilíbrio e a segurança dos outros, na área de responsabilidade que a vida lhe demarca, deixando a cada um a regalia de agir como melhor lhe pareça. Adotaremos princípios que valham menos, perante as normas que afixam a harmonia entre os homens?

Rematando as elucidações lapidares que entretecia, o irmão Félix revestira-se de um halo brilhante.

Enlevados, não encontrávamos em nós senão silêncio para significar-lhe admiração ante a sabedoria e a simplicidade.

O instrutor fitava Cláudio com simpatia, dando a entender que se dispunha a abraçá-lo paternalmente, e, receando talvez que a oportunidade escapasse, Neves, humilde e respeitoso, pediu se lhe relevasse a insistência; entretanto, solicitava fosse aclarado, ainda, um ponto dos esclarecimentos em vista.

Diante do mentor paciente, perguntou pelos promotores de guerra, entre os homens. Declarara Félix que a justiça tacitamente cerceia as ações dos que ameaçam a estabilidade coletiva. Como entender a existência de governantes transitórios, erigindo-se na Terra em verdugos de nações?

Félix sintetizou, reempregando algumas das palavras de que se utilizara:

— Dissemos «cercear» no sentido de «corrigir», «restringir». Assinalamos igualmente que toda criatura vive na área de responsabilidade que a lei lhe delimita. Compreendendo-se que a responsabilidade de alguém se enquadra ao tamanho do conhecimento superior que esse alguém já adquiriu, é fácil admitir que os compromissos da consciência assumem as dimensões da autoridade que lhe foi atribuída. Uma pessoa com grandes cabedais de autoridade pode elevar extensas comunidades às culminâncias do progresso e do aprimoramento ou afundá-las em estagnação e decadência. Isso na medida exata das atitudes que tome para o bem ou para o mal. Naturalmente, governantes e administradores, em qualquer tempo, respondem pelo que fazem. Cada qual dá conta dos recursos que lhe foram confiados e da região de influência que recebeu, passando a colher, de modo automático, os bens ou os males que haja semeado.

Víamos, porém, que Félix não desejava estender-se em mais amplas considerações filosóficas.

Assentando no rosto a expressão de quem nos pedia transferir para depois qualquer nova interrogação, acercou-se de Cláudio, a envolvê-lo nas suaves irradiações do olhar brando e percuciente.

Estabeleceu-se ligeira e doce expectativa.

O benfeitor acusava-se emocionado. Parecia agora mentalmente distanciado no tempo.

Acariciou a cabeleira daquele homem, com quem Neves e eu, no fundo, não nos afínáramos assim tanto, semelhando-se médico piedoso, encorajando um doente menos simpático.

Aquele momento de comoção, entretanto, foi rápido, quase imperceptível, porque o irmão Félix retomou-nos a intimidade e comentou, despretenso:

— Quem afirmará que Cláudio amanhã não será um homem renovado para o bem, passando a educar os companheiros que o deprimem? Por que atrair contra nós a repulsão dos três, simplesmente porque se mostrem ignorantes e infelizes? E admitir-se-á, porventura, que não venhamos a necessitar uns dos outros? Existem adubos que lançam emanações extremamente desagradáveis; no entanto, asseguram a fertilidade do solo, auxiliando a planta que, a seu turno, se dispõe a auxiliar-nos.

O benfeitor esboçou o gesto de quem encerrava a conversação e lembrou-nos, gentil, o trabalho em andamento.

*

TABAGISMO

Livro: Nos Domínios da Mediunidade: A. Luiz

15

Forças viciadas

Caía a noite...

Após o dia quente, a multidão desfilava na via pública, evidentemente buscando o ar fresco.

Dirigíamo-nos a outro templo espírita, em companhia de Aulus, segundo o nosso plano de trabalho, quando tivemos nossa atenção voltada para enorme gritaria.

Dois guardas arrastavam, de restaurante barato, um homem maduro em deploráveis condições de embriaguez.

O mísero esperneava e proferia palavras rudes, protestando...

— Observem o nosso infeliz irmão! — determinou o orientador.

E porque não havia muito tempo entre a porta ruidosa e o carro policial, pusemo-nos em observação.

Achava-se o pobre amigo abraçado por uma entidade da sombra, qual se um polvo estranho o absorvesse.

Num átimo, reparamos que a bebedeira alcançava os dois, porquanto se justapunham completamente um ao outro, exibindo as mesmas perturbações.

Em breves instantes, o veículo buzinou com pressa e não nos foi possível dilatar anotações.

— O quadro daria ensejo a valiosos apontamentos...

Ante a alegação de Hilário, o Assistente considerou que dispúnhamos de tempo bastante para a colheita de alguns registros interessantes e convidou-nos a entrar.

A casa de pasto regurgitava...

Muita alegria, muita gente.

Lá dentro, certo recolheríamos material adequado a expressivas lições.

Transpusemos a entrada.

As emanções do ambiente produziam em nós indefinível mal-estar.

Junto de fumantes e bebedores inveterados, criaturas desencarnadas de triste feição se demoravam expectantes.

Algumas sorviam as baforadas de fumo arremessadas ao ar, ainda aquecidas pelo calor dos pulmões que as expulsavam, nisso encontrando alegria e alimento. Outras aspiravam o hálito de alcoólatras impenitentes.

Indicando-as, informou o orientador:

— Muitos de nossos irmãos, que já se desvencilharam do vaso carnal, se apegam com tamanho desvario às sensações da experiência física, que se cossem àqueles nossos amigos terrestres temporariamente desequilibrados nos desagradáveis costumes por que se deixam influenciar.

— Mas por que mergulhar, dessa forma, em prazeres dessa espécie?

— Hilário — disse o Assistente, bondoso —, o que a vida começou, a morte continua... Esses nossos companheiros situaram a mente nos apetites mais baixos do mundo, alimentando-se com um tipo de emoções que os localiza na vizinhança da animalidade. Não obstante haverem freqüentado santuários religiosos, não se preocuparam em atender aos princípios da fé que abraçaram, acreditando que a existência devia ser para eles o culto de satisfações menos dignas, com a exaltação dos mais astuciosos e dos mais fortes. O chamamento da

morte encontrou-os na esfera de impressões delituosas e escuras e, como é da Lei que cada alma receba da vida de conformidade com aquilo que dá, não encontram interesse senão nos lugares onde podem nutrir as ilusões que lhes são peculiares, porquanto, na posição em que se vêem, temem a verdade e abominam-na, procedendo como a coruja que foge à luz.

Meu colega fez um gesto de piedade e indagou:

— Entretanto, como se transformarão?

— Chegará o dia em que a própria Natureza lhes esvaziará o cálice — respondeu Áulus, convicto. — Há mil processos de reajuste, no Universo Infinito em que se cumprem os Desígnios do Senhor, chamem-se eles aflição, desencanto, cansaço, tédio, sofrimento, cárcere...

— Contudo — ponderei —, tudo indica que esses Espíritos infortunados não se enfustiarão tão cedo da loucura em que se comprazem...

— Concordo plenamente — redargüiu o instrutor —, todavia, quando não se fatiguem, a Lei poderá conduzi-los a prisão regeneradora.

— Como?

A pergunta de Hilário ecoou, cristalina, e o Assistente deu-se pressa em explicar:

— Há dolorosas reencarnações que significam tremenda luta expiatória para as almas necrosadas no vício. Temos, por exemplo, o mongolismo, a hidrocefalia, a paralisia, a cegueira, a epilepsia secundária, o idiotismo, o aleijão de nascença e muitos outros recursos, angustiosos embora, mas necessários, e que podem funcionar, em benefício da mente desequilibrada, desde o berço, em plena fase infantil. Na maioria das vezes, semelhantes processos de cura prodigalizam bons resultados pelas provações obrigatórias que oferecem...

— No entanto — comentei —, e se os nossos irmãos encarnados, visivelmente confiados à devassidão, resolvessem reconsiderar o próprio caminho?... se voltassem à regularidade, através da renovação mental com alicerces no bem?...

— Ah! isso seria ganhar tempo, recuperando a si mesmos e amparando com segurança os amigos desencarnados... Usando a alavanca da vontade, atingimos a realização de verdadeiros milagres... Entretanto, para isso, precisariam despende esforço heróico.

Observando os beberrões, cujas taças eram partilhadas pelos sócios que lhes eram invisíveis, Hilário recordou:

— Ontem, visitamos um templo, em que desencarnados sofredores se exprimiam por intermédio de criaturas necessitadas de auxílio, e ali estudamos algo sobre mediunidade... Aqui, vemos entidades viciosas valendo-se de pessoas que com elas se afinam numa perfeita comunhão de forças superiores... Aqui, tanto quanto lá, seria lícito ver a mediunidade em ação?

— Sem qualquer dúvida — confirmou o orientador —; recursos psíquicos, nesse ou naquele grau de desenvolvimento, são peculiares a todos, tanto quanto o poder de locomoção ou a faculdade de respirar, constituindo forças que o Espírito encarnado ou desencarnado pode empregar no bem ou no mal de si mesmo. Ser médium não quer dizer que a alma esteja agraciada por privilégios ou conquistas feitas. Muitas vezes, é possível encontrar pessoas altamente favorecidas com o dom da mediunidade, mas dominadas, subjugadas por entidades sombrias ou delinqüentes, com as quais se afinam de modo perfeito, servindo ao escândalo e à perturbação, em vez de cooperarem na extensão do bem. Por isso é que não basta a mediunidade para a concretização dos serviços que nos competem. Precisamos

da Doutrina do Espiritismo, do Cristianismo Puro, a fim de controlar a energia medianímica, de maneira a mobilizá-la em favor da sublimação espiritual na fé religiosa, tanto quanto disciplinamos a eletricidade, a benefício do conforto na Civilização.

Nisso, Aulus relanceou o olhar pelos aposentos reservados mais próximos, qual se já os conhecesse, e, fixando certa porta, convidou-nos a atravessá-la.

Seguimo-lo, ombro a ombro.

Em mesa lautamente provida com fino conhaque, um rapaz, fumando com volúpia e sob o domínio de uma entidade digna de compaixão pelo aspecto repelente em que se mostrava, escrevia, escrevia, escrevia...

— Estudemos — recomendou o orientador.

O cérebro do moço embebia-se em substância escura e pastosa que escorria das mãos do triste companheiro que o enlaçava.

Via-se-lhes a absoluta associação na autoria dos caracteres escritos.

A dupla em trabalho não nos registrou a presença.

— Neste instante — anunciou Aulus, atencioso —, nosso irmão desconhecido é hábil médium psicógrafo. Tem as células do pensamento integralmente controladas pelo infeliz cultivador de crueldade sob a nossa vista. Imanta-se-lhe à imaginação e lhe assimila as idéias, atendendo-lhe aos propósitos escusos, através dos princípios da indução magnética, de vez que o rapaz, desejando produzir páginas escabrosas, encontrou quem lhe fortaleça a mente e o ajude nesse mister.

Imprimindo à voz significativa expressão, ajuntou:

— Encontramos sempre o que procuramos ser. Finda a breve pausa que nos compeliu à reflexão, Hilário recomeçou:

— Todavia, será ele um médium na acepção real do termo? Será peça ativa em agrupamento espírita comum?

— Não. Não está sob qualquer disciplina espiritualizante. É um moço de inteligência vivaz, sem maior experiência da vida, manejado por entidades perturbadoras.

Após inclinar-se alguns momentos sobre os dois, o instrutor elucidou com benevolência:

— Entre as excitações do álcool e do fumo que saboreiam juntos, pretendem provocar uma reportagem perniciosa, envolvendo uma família em duras aflições. Houve um homicídio, a cuja margem aparece a influência de certa jovem, aliada às múltiplas causas em que se formou o deplorável acontecimento. O rapaz que observamos, amigo de operoso lidador da imprensa, é de si mesmo dado à malícia e, com a antena mental ligada para os ângulos mais desagradáveis do problema, ao atender um pedido de colaboração do cronista que lhe é companheiro, encontrou, no caso de que hoje se encarrega, o concurso de ferrenho e viciado perseguidor da menina em foco, interessado em exagerar-lhe a participação na ocorrência, com o fim de martelar-lhe a mente apreensiva e arrojá-la aos abusos da mocidade...

— Mas como? — indagou Hilário, espantadiço.

— O jornalista, de posse do comentário calunioso, será o veículo de informações tendenciosas ao público. A moça ver-se-á, de um instante para outro, exposta às mais desapiedadas apreciações, e decerto se perturbará, sobremaneira, de vez que não se acumpliciou com o mal, na forma em que se lhe define a colaboração no crime. O obsessivo, usando calculadamente o rapaz com quem se afina, pretende alcançar o noticiário de sensação, para deprimir a vida moral dela

e, com isso, amolecer-lhe o caráter, trazendo-a, se possível, ao charco vicioso em que ele jaz.

— E conseguirá? — insistiu meu colega, assombrado.

— Quem sabe?

E, algo triste, o orientador acrescentou:

— Naturalmente a jovem teria escolhido o gênero de provações que atravessa, dispondo-se a lutar, com valor, contra as tentações.

— E se não puder combater com a força precisa?

— Será mais justo dizer se não quiser», porque a Lei não nos confia problemas de trabalho superiores à nossa capacidade de solução. Assim, pois, caso não delibere guerrear a influência destrutiva, demorar-se-á por muito tempo nas perturbações a que já se encontra ligada em princípio.

— Tudo isso por quê?

A pergunta de Hilário pairou no ar por aflitiva interrogação, todavia, Aulus asserenou-nos o ânimo, elucidando:

— Indiscutivelmente, a jovem e o infeliz que a persegue estão unidos um ao outro, desde muito tempo... Terão estado juntos nas regiões inferiores da vida espiritual, antes da reencarnação com que a menina presentemente vem sendo beneficiada. Reencontrando-a na experiência física, de cujas vantagens ainda não partilha, o desventurado companheiro tenta incliná-la, de novo, à desordem emotiva, com o objetivo de explorá-la em atuação vampirizante.

Aulus fez ligeiro intervalo, sorriu melancólico e acentuou:

— Entretanto, falar nisso seria abrir as páginas comoventes de enorme romance, desviando-nos do fim que nos propomos atingir. Detenhamo-nos na mediunidade.

Buscando aliviar a atmosfera de indagações que Hilário sempre condensava em torno de si mesmo, ponderei:

— O quadro sob nossa análise induz à meditação nos fenômenos gerais de intercâmbio em que a Humanidade total se envolve sem perceber...

— Ah! sim! — concordou o orientador — faculdades medianímicas e cooperação do mundo espiritual surgem por toda parte. Onde há pensamento, há correntes mentais e onde há correntes mentais existe associação. E toda associação é interdependência e influência recíproca. Daí concluímos quanto à necessidade de vida nobre, a fim de atrairmos pensamentos que nos enobreçam. Trabalho digno, bondade, compreensão fraterna, serviço aos semelhantes, respeito à Natureza e oração constituem os meios mais puros de assimilar os princípios superiores da vida, porque damos e recebemos, em espírito, no plano das idéias, segundo leis universais que não conseguiremos iludir.

Em silencioso gesto com que nos recordava o dever a cumprir, o Assistente convidou-nos à retirada.

Retomamos a via pública.

Mal começávamos a avançar, quando passou por nós uma ambulância, em marcha vagarosa, sirenando forte para abrir caminho.

À frente, ao lado do condutor, sentava-se um homem de grisalhos cabelos a lhe emoldurarem a fisionomia simpática e preocupada. Junto dele, porém, abraçando-o com naturalidade e doçura, uma entidade em roupagem lírial lhe envolvia a cabeça em suaves e calmantes irradiações de prateada luz.

— Oh! — inquiriu Hilário, curioso — quem será aquele homem tão bem acompanhado?

Aulus sorriu e esclareceu:

— Nem tudo é energia viciada no caminho comum. Deve ser um médico em alguma tarefa salvacionista.

— Mas, é espírita?

— Com todo o respeito que devemos ao Espiritismo, é imperioso lembrar que a Bênção do Senhor pode descer sobre qualquer expressão religiosa — afirmou o orientador com expressivo olhar de tolerância. — Deve ser, antes de tudo, um profissional humanitário e generoso que por seus hábitos de ajudar ao próximo se fez credor do auxílio que recebe. Não lhe bastariam os títulos de espírita e de médico para reter a influência benéfica de que se faz acompanhar. Para acomodar-se tão harmoniosamente com a entidade que o assiste, precisa possuir uma boa consciência e um coração que irradie paz e fraternidade.

— Contudo, podemos qualificá-lo como médium? — perguntou meu companheiro algo desapontado.

— Como não? — respondeu Aulus, convicto.

— É médium de abençoados valores humanos, mormente no socorro aos enfermos, no qual incorpora as correntes mentais dos gênios do bem, consagrados ao amor pelos sofredores da Terra.

E, com significativa inflexão de voz, acrescentou:

— Como vemos, influências do bem ou do mal, na esfera evolutiva em que nos achamos, se estendem por todos os lados e por todos os lados registramos a presença de faculdades medianímicas, que as assimilam, segundo a direção feliz ou infeliz, correta ou indigna em que cada mente se localiza. Estudando, assim, a mediunidade, nos santuários do Espiritismo com Jesus, observamos uma força realmente peculiar a todos os seres, de utilidade geral, se sob uma orientação capaz de discipliná-la e conduzi-la para o máximo aproveitamento no bem. Recordemos a eletricidade que, pouco a pouco, vai transformando a face do mundo. Não basta ser dono de poderosa cachoeira, com o potencial de milhões de cavalos-vapor. É preciso instalar, junto dela, a inteligência da usina para controlar-lhe os recursos, dinamizá-los e distribuí-los, conforme as necessidades de cada um... Sem isso, a queda d'água será sempre um quadro vivo de beleza fenomênica, com irremediável desperdício.

O tempo, contudo, não nos permitia maior delonga na conversação e rumamos, desse modo, para um agrupamento em que os nossos estudos da véspera encontrariam o necessário prosseguimento.

*

CONSUMO DE DROGAS ALUCINÓGENOS, TOXICOMANIA E LOUCURA

Autor: Joanna de Ângelis (Espírito)

Dentre os gravames infelizes que desorganizam a economia social e moral da Terra atual, as drogas alucinógenas ocupam lugar de destaque, em considerando a facilidade com que dominam as gerações novas, estrangulando as esperanças humanas em relação ao futuro.

Paisagem humana triste, sombria e avassaladora, pelos miasmas venenosos que distilam os grupos vencidos pelo uso desregrado dos tóxicos, constitui evidência do engano a que se permitiram os educadores do passado: pais ou mestres, sociólogos ou éticos, filósofos ou religiosos.

Cultivado e difundido o hábito dos entorpecentes entre povos estiolados pela miséria econômica e moral, foi adotado pela Civilização Ocidental quando o êxito das conquistas tecnológicas não conseguiu preencher as lacunas havidas nas aspirações humanas—mais ampla e profunda integração nos objetivos nobres da vida.

Mais preocupado com o corpo do que com o espírito, o homem moderno deixou-se engolfar pela comodidade e prazer, deparando, inesperadamente, o vazio interior que lhe resulta amarga decepção, após as secundárias conquistas externas.

Acostumado às sensações fortes, passou a experimentar dificuldade para adaptar-se às sutilezas da percepção psíquica, do que resultariam aquisições relevantes promotoras de plenitude íntima e realização transcendente.

Tabulados, no entanto, programados por aferição externa de valores objetivos, preocuparam-se pouco os encarregados da Educação em penetrar a problemática intrínseca dos seres, a fim de, identificando as nascentes das inquietações no espírito imortal, serem solvidos os efeitos danosos e atormentadores que se exteriorizam como desespero e angústia.

Estimulado pelo receio de enfrentar dificuldades, ou motivado pela curiosidade decorrente da falta de maturidade emocional, inicia-se o homem no uso dos estimulantes—sempre de efeitos tóxicos—, a que se entrega, inerme, deixando-se arrastar desde então, vencido e desditoso.

Não bastassem a leviandade e intemperança da maioria das vítimas potenciais da toxicomania, grassam os traficantes inditosos que se encarregam de arrebatar catarmas que se lhes submetem ao comércio nefando, aumentando, cada hora, os índices dos que sucumbem irrecuperáveis.

A má Imprensa, orientada quase sempre de maneira perturbante, por pessoas atormentadas, colocada para esclarecer o problema, graças à falta de valor e de maior conhecimento da questão por não se revestirem os seus responsáveis da necessária segurança moral, tem contribuído mais para torná-lo natural do que para libertar os escravizados que não são alcançados pelos “slogans” retumbantes, porém vazios das mensagens, sem efeito positivo.

O cinema, a televisão, o periodismo dão destaque desnecessário às tragédias, aumentam a carga das informações que chegam vorazes às mentes fracas, aparvalhando-as sem as confortar, empurrando-as para as fugas espetaculares através de meandros dos tóxicos e de processos outros dissolventes ora em voga...

Líderes da comunicação? Ases da arte, da cultura, dos esportes não se pejam de revelar que usam estimulantes que os sustentam no ápice da fama, e, quando sucumbem, em estúpidas cenas de auto-destruição consciente ou inconsciente, são transformados em modelos dignos de imitados, lançados como protótipos da

nova era, vendendo as imagens que enriquecem os que sobrevivem, de certo modo causadores da sua desgraça...

Não pequeno número, incapaz de prosseguir, apaga as luzes da glória mentirosa nas furnas imundas para onde foge: presídios, manicômios, sarjetas ali expiando, alucinado, a leviandade que o mortificou . . .

As mentes jovens despreparadas para as realidades da guerra que estruge em todo lugar, nos países distantes e nas praias próximas, como nos intrincados domínios do lar onde grassam a violência, o desrespeito, o desamor arrojam-se, voluptuosas, insaciáveis, ao prazer fugidivo, à dita de um minuto em detrimento, afirmam, da angustiosa expectativa demorada de uma felicidade que talvez não fruam. . .

Fixando-se nas estruturas mui sutis do perispírito, em processo vigoroso, os estupefacientes desagregam a personalidade, porquanto produzem na memória anterior a liberação do subconsciente que invade a consciência atual com as imagens torpes e deletérias das vidas pregressas, que a misericórdia da reencarnação faz jazer adormecidas... De incursão em incursão no conturbado mundo interior, desorganizam-se os comandos da consciência, arrojando o viciado nos lôbregos alçapões da loucura que os absorve, desarticulando os centros do equilíbrio, da saúde, da vontade, sem possibilidade reversiva, pela dependência que o próprio organismo físico e mental passa a sofrer, irresistivelmente...

Faz-se a apologia de uns alucinógenos em detrimento de outros e explica-se que povos primitivos de ontem e remanescentes de hoje utilizavam-se e usam alguns vegetais portadores de estimulantes para experiências paranormais de incursão no mundo espiritual, olvidando-se que o exercício psíquico pela concentração consciente, meditação profunda e prece conduz a resultados superiores, sem as conseqüências danosas dos recursos alucinatórios.

A quase totalidade que busca desenvolver a percepção extra-sensorial, através da usança do estupefaciente, encontra em si mesmo o substractum do passado espiritual que se transforma em fantasmas, cujas reminiscências assomam e persistem, passada a experiência, impondo-se a pouco a pouco, colimando na desarmonização mental do neófito irresponsável. Vale, ainda, recordar que, adversários desencarnados, que se demoram à espreita das suas vítimas, utilizam-se dos sonhos e viagens para surgirem na mente do viciado, no aspeto perverso em que se encontram, causando pavor e fixando matrizes psíquicas para as futuras obsessões em que se repletarão emocionalmente, famílias da infelicidade em que se transformam.

A EDUCAÇÃO

A educação moral à luz do Evangelho sem disfarces nem distorções; a conscientização espiritual sem alardes; a liberdade e a orientação com bases na responsabilidade; as disciplinas morais desde cedo; a vigilância carinhosa dos pais e mestres cautelosos; a assistência social e médica em contribuição fraternal constituem antídotos eficazes para o aberrante problema dos tóxicos—auto-flagelo que a Humanidade está sofrendo, por haver trocado os valores reais do amor e da verdade pelos comportamentos irrelevantes quão insensatos da frivolidade.

O problema, portanto, é de educação na família cristianizada, na escola enobrecida, na comunidade honrada e não de repressão policial...

Se és jovem, não te iludas, contaminando-te, face ao pressuposto de que a cura se dá facilmente.

Se atravessas a idade adulta, não te concedas sonhos e vivências que pertencem à infância já passada, ansiando por prazeres que terminam ante a fugaz e enganosa durabilidade do corpo.

Se és mestre, orienta com elevação abordando a temática sem preconceito, mas com seriedade.

Se és pai ou mãe não penses que o teu lar estará poupado. Observa o comportamento dos filhos, mantém-te, atento, cuida deles desde antes da ingerência e do comprometimento nos embalos dos estupefacientes e alucinógenos, em cuja oportunidade podes auxiliá-los e preservá-los.

Se, porém, te surpreenderes com o drama que se adentrou no lar, não fujas dele, procurando ignorá-lo em convivência de ingenuidade, nem te rebeles, assumindo atitude hostil. Conversa, esclarece, orienta e assiste os que se hajam tornado vítimas, procurando os recursos competentes da Medicina como da Doutrina Espírita, a fim de conseguires a reeducação e a felicidade daqueles que a Lei Divina te confiou para a tua e a ventura deles.

(Do Livro: Após a Tempestade, psicografado por Divaldo Franco).

*

5ª. REUNIÃO

*

ALCOOLISMO/TABAGISMO/DROGAS

165.4 – “Viciação Alcoólica” – Livro “Após a Tempestade”, 2ª. edição, Joanna de Ângelis (Espírito), médium Divaldo P. Franco, Livraria Espírita Alvorada Editora, cap. 9, pág. 54:

Sob qualquer aspecto considerado, o vício – esse condicionamento pernicioso que se impõe como uma “segunda natureza” constrictora e voraz – deve ser combatido sem trégua desde quando e onde se aloje. Classificado pela leviandade de muitos dos seus aedos (poetas defensores) como de pequeno e grande porte, surge com feição de “hábito social” e se instala em currículo de longo tempo, que termina por deteriorar as reservas morais, anestesiando a razão e ressuscitando com vigor os instintos primevos de que se deve o homem libertar. Insinadamente, a princípio perturba os iniciantes e desperta nos mais fracos curiosa necessidade de repetição, na busca enganosa de prazeres ou emoções inusitados, conforme estridulam os aficionados que lhe padecem a irreversível dependência. Aceito sob o acobertamento da impudica tolerância, seu contágio destrutivo supera o das mais virulentas epidemias, ceifando maior número de vidas do que o câncer, a tuberculose, as enfermidades cardio-vasculares adicionados... Inclusive, mesmo na estatística obtuária dessas calamidades da saúde, podem-se encontrar como causas preponderantes ou predisponentes as matrizes de muitos vícios que se tornaram aceitos e acatados qual motivo de relevo e distinção... Os vitimados sistemáticos pela viciação escusam-se abandoná-la, justificando que o seu é sempre um simples compromisso de fácil liberação em considerando outros de maior seriedade, que, examinados, à sua vez, pelos seus sequazes, se caracterizam, igualmente, como insignificantes. Há quem a relacione como de consequência secundária e de imediata potência aniquilante. Obviamente situam suas compressões, como irrelevantes em face de “tantas coisas piores”... E argumentam: “antes este”, como se um mal pudesse ter sopesadas, avaliadas e discutidas as vantagens decorrentes da sua atuação... Indiscutivelmente, a ausência de impulsão viciosa no homem dá-lhe valor e recursos para realizar e fruir os elevados objetivos da vida, que não podem ser devorados pela irrisão (zombaria) das vacuidades (presunção).

A viciação alcoólica, por exemplo, escraviza a mente, desarmonizando-a e envenena o corpo, deteriorando-o. Tem início através do aperitivo inocente, quão dispensável, que se repete entre sorrisos e se impõe como necessidade, realizando a incursão nefasta, que logo se converte em dominação absoluta, desde que aumenta de volume na razão direta em que consome. Os pretextos surgem e se multiplicam para as libações: alegria, frustração, tristeza, esperança, revolta, mágoa, vingança, esquecimento... Para uns se converte em coragem, para outros em entusiasmo, invariavelmente impondo-se dominador incoercível. Emulação para práticas que a razão repulsa, o alcoolismo faz supor que sustenta os fracos, que tombam em tais urdiduras, quando, em verdade, mais os debilita e arruina. Não fossem tão graves, por si só, os danos sociais que dele decorrem, transformando cidadãos em párias, jovens em vergados anciãos precoces, profissionais de valor em trapos morais, moçoilas e matronas em torpes simulacros humanos, aceitos e detestados, acatados e temidos nos sítios em que se

pervertem a caminho da total sujeição, que conduz, quando se dispõe de moedas a Sanatórios distintos e em contrário, às sarjetas hediondas, em ambos os casos avassalados por alienações dantescas, culmina em impor os trágicos autocídios, por cujas portas buscam, tais enfermos, soluções insolváveis para os problemas que criaram espontaneamente para si próprios...

Alcoolismo, obsessão e suicídio - ... Não acontecendo a queda espetacular no suicídio, este se dá por processo indireto, graças à sobrecarga destrutiva que o alcoólatra ou simples cultivador da alcoolofilia depõe sobre a tecelagem de elaboração divina, que é o corpo. E quando vem a desencarnação, o que é também doloroso, não cessa a compulsão viciosa, nascendo dramas imprevisíveis do outro lado do túmulo, em que o espírito irresponsável constata que a morte não resolveu os problemas nem aniquilou a vida.. Nesse capítulo convém considerarmos que a desesperada busca ao álcool – ou substâncias outras que dilaceram a vontade, desagregam a personalidade, perturbam a mente – pode ser, às vezes, inspirada por processos obsessivos, culminando sempre, porém, por obsessões infelizes, de conseqüências imprevisíveis.

Não te comprometas com o vício – A pretexto de comemorações, festas, decisões, não te comprometas com o vício. O oceano é feito de gotículas e as praias imensuráveis, de grãos. Liberta-te do conceito: “hoje só”, quando impelido a comprometimento pernicioso e não te facultes: “apenas um pouquinho”, porquanto, uma picada que injeta veneno letal, não obstante em pequena dose, produz a morte imediata. Se estás bafejado pela felicidade, sorve-a com lucidez. Se te encontras visitado pela dor, enfrenta-a, abster-se e forte. Para qualquer cometimento que exija decisão, coragem, equilíbrio, definição, valor, humildade, estoicismo, resignação, recorre à prece, mergulhando na reflexão o pensamento, e haurirás os recursos preciosos para a vitória em qualquer situação, sob qual seja o impositivo. Nunca te permitas a assimilação do vício, na suposição de que dele te libertarás quando queiras, pois que se os viciados pudessem querer não estariam sob essa violenta dominação.

*

Livro: Lições de Sabedoria
Chico Xavier nos 23 anos da Folha Espírita
Marlene R. S. Nobre
FUMO E DROGAS (Respostas de Emmanuel)
Hábitos Prejudiciais no Além

Em 1964, escrevi um livro intitulado Deixe de Fumar em Cinco Dias, que teve seis edições sucessivas e depois caiu no esquecimento. A esse tempo, eu nada conhecia de Allan Kardec e me surpreendi com o êxito editorial da obra.

Nunca fora um grande fumante e acho que fumava talvez por tique nervoso, também por timidez acrescida de certo espírito de imitação. Atualmente estou reunindo forças e motivação para reescrever essa obra, agora, dentro de uma conceituação espírita e sob um novo título: Deixe de Fumar pelo Poder da Vontade.

Não mais em cinco dias, mas de uma só vez e com atualização nos conceitos médicos. Pesquisei O Livro dos Espíritos para ver o que havia sobre o assunto. Ao tempo em que Kardec viveu, o tabagismo era elitista, quase não se difundira em termos de população. Porém, de um modo geral, o tema ficou incluído no capítulo Das Paixões dessa obra básica, conforme questões 907 a 912. Dali extraímos as seguintes proposições respondidas pelos espíritos:

“Visto que o princípio das paixões está na Natureza, ele é mau em si mesmo?

- Não, a paixão está no excesso acrescentado à vontade, porque o princípio foi dado ao homem para o bem e as paixões podem levá-lo a grandes coisas, sendo o abuso que delas se faça que causa o mal.

O Homem poderia sempre vencer suas más tendências por seus esforços?

- Sim, e, algumas vezes, por fracos esforços. É vontade que lhe falta. Ah! quão poucos dentre vós fazem esforços!

Não há paixões tão vivas e irresistíveis que a vontade não tem poder para superá-las?

- Há muitas pessoas que dizem: ‘eu quero’, mas a vontade não está senão nos lábios; elas querem, mas estão bem contentes que assim não seja. Quando se crê não poder vencer suas paixões, é que o Espírito nelas se compraz em conseqüência de sua inferioridade. Aquele que procura reprimi-las, compreende sua natureza espiritual, as vitórias são para ele um triunfo do Espírito sobre a matéria. Qual é o meio mais eficaz de combater a predominância da natureza corporal?

- Praticar a abnegação de si mesmo

Por outro lado, sabemos que o perispírito é o agente intermediário das sensações externas. Tudo o que fazemos, nele fica gravado indelevelmente, como se fora num filme virgem. Após a morte do corpo físico, as sensações se generalizam no espírito, ou seja, as dores não ficam localizadas. Num paciente que tenha desencarnado, por exemplo, de câncer pulmonar proveniente do uso prolongado e constante do cigarro, o perispírito não fica propriamente sofrendo de um mal localizado, mas de um mal correspondente que abrange o espírito inteiro. A respeito do assunto, fiz as seguintes indagações a Chico Xavier, recebendo as respostas de Emmanuel. (FW, agosto de 1978)

* * *

FW - A ação negativa do cigarro sobre o perispírito do fumante prossegue após a morte do corpo físico? Até quando?

O problema de dependência continua, até que a impregnação dos agentes tóxicos nos tecidos sutis do corpo espiritual ceda lugar à normalidade do envoltório perispíritico, o que, na maioria das vezes, tem a duração do tempo correspondente ao tempo em que o hábito perdurou na existência física do fumante. Quando a vontade do interessado não está suficientemente desenvolvida para arrear de si o costume inconveniente, o tratamento dele, no Mundo Espiritual, ainda exige quotas diárias de sucedâneos dos cigarros comuns, com ingredientes análogos aos cigarros terrestres, cuja administração ao paciente diminui gradativamente, até que ele consiga viver sem qualquer dependência do fumo. (agosto de 1978)

FW - Como descreveria a ação dos componentes do cigarro no perispírito de quem fuma?

As sensações do fumante inveterado, no Mais Além, são naturalmente da angustiada sede de recursos tóxicos a que se habituou no Plano Físico, de tal modo obcecante que as melhores lições e surpresas da Vida Maior lhe passam quase que inteiramente despercebidas, até que se lhe normalizem as percepções. O assunto, no entanto, no capítulo da saúde corpórea, deveria ser estudado na Terra mais atentamente, de vez que a resistência orgânica decresce consideravelmente com o hábito de fumar, favorecendo a instalação de moléstias que poderão ser claramente evitáveis. A necrópsia do corpo cadaverizado de um

fumante em confronto com o de uma pessoa sem esse hábito estabelece clara diferença. (outubro de 1978)

FW - Sendo o perispírito o substrato orgânico resultante de nossas vivências passadas, seria certo raciocinar que uma criança, nascida de pais fumantes, já teria nessa circunstância uma prova inicial a ser vencida, em conseqüência de certas tendências negativas de vidas passadas?

Muitas vezes os filhos ou netos de fumantes e dipsômanos inveterados, são aqueles mesmos espíritos afins que já fumavam ou usavam agentes alcoólicos em companhia deles mesmos, antes do retorno à reencarnação. Compreensível, assim, que muitas crianças (espíritos extremamente ligados aos hábitos e idiossincrasias dos pais e dos avós) apresentem, desde muito cedo, tendências compulsivas para o fumo ou para o álcool, reclamando trabalho persistente e amoroso de reeducação.

FW - No Mundo Espiritual Maior há tratamento para fumantes inveterados, ou seja, como se faz na Terra, através de quotas diárias cada vez menores etc., as indagações decorrentes são: se o fumante não abandonar o cigarro durante o transcurso da vida física terá de fazê-lo, inarredavelmente, na esfera espiritual? E quanto tempo exigirão tais tratamentos antitabágicos para fumantes desencarnados? Na vida extrafísica também ocorrem reincidências ou recaídas dos dependentes do fumo?

Justo esclarecer que não apenas quanto ao fumo, mas igualmente quanto a outros hábitos prejudiciais, somos compelidos na Espiritualidade a esquecer-los, se nos propomos a seguir para diante, no capítulo da própria sublimação, O tratamento na Vida Maior para que nos desvencilhemos de costumes nocivos, perdura pelo tempo em que nossa vontade não se mostre tão ativa, e decidida, quanto necessário, para a liberação precisa, de vez que nos planos extrafísicos, nas vizinhanças da Terra propriamente dita, as reincidências ocorrem com irmãos numerosos que ainda se acomodam com a indecisão e a insegurança.

Necessidade de Carinho

FW - Há pessoas que alegam não poder deixar de fumar porque o cigarro é uma companhia contra a solidão. O que tem a considerar sobre isso?

Em nossa palavra, não desejamos imprimir censura ou condenação a ninguém, mas, ao que nos parece, o melhor dissolvente da solidão é o trabalho em favor do próximo, através do qual se forma, de imediato, uma família espiritual em torno do servidor.

FW - Afirmam muitos fumantes que, sem cigarros, não conseguem pensar com clareza, memorizam mal e não conseguem permanecer calmos. A pesquisa médica objetiva e imparcial, inobstante, revela que o fumo é um veneno para os nervos. Qual sua opinião?

A opinião médica, no assunto, é a mais justa. Considerando os prejuízos dos amigos fumantes contra eles mesmos, a racionalização não se revela bem posta.

FW - O fumante que após anos de luta contra o hábito arraigado de fumar, finalmente consegue desligar-se da dependência da nicotina, do alcatrão, do furfuról, do monóxido de carbono e de tantos outros componentes tóxicos, estará conseguindo, em termos espirituais, um feito luminoso?

Conseguir esquecer o hábito arraigado de fumar é, realmente, uma vitória espiritual de alto alcance.

FW - Pesquisas médicas revelaram que a dependência física dos fumantes, sua “fome” de nicotina e seus derivados, costuma ser mais compulsiva que a

dependência orgânica dos viciados em narcóticos. Isto é certo se o enfoque for do Plano Espiritual para o Plano Físico?

Acreditamos que ambos os tipos de dependência se equiparam na feição compulsiva com que se apresentam, cabendo-nos uma observação: o fumo prejudica, de modo especial, apenas ao seu consumidor, quanto aos narcóticos de variada natureza são suscetíveis de induzir seus usuários a perigosas alucinações que, por vezes, lhes situam a mente em graves delitos, comprometendo a vida comunitária.

FW - Algumas indústrias de fumo em vários países, pressionadas pelas autoridades de saúde pública, para não diminuir sua clientela dispõem-se a fabricar sucedâneos de cigarros com pouca ou nenhuma nicotina, recorrendo a aromatizantes etc. Seria válido tal recurso industrial?

Compreendendo as nossas próprias dificuldades, em matéria de renovação íntima, sempre difícil para todos aqueles que cultivam sinceridade para com a própria consciência, não devemos subestimar o esforço da Indústria, no sentido de atenuar a nicotina ou suprimi-la, recorrendo a meios pacíficos de auxiliar aos fumantes a esquecer-la, sobretudo gradativamente.

FW - É viável imaginar-se que um fumante, tendo desencarnado, tão logo desperte do letargo da morte física, sinta desde aí o prosseguimento da vontade insopitável de fumar?

Quando o espírito não conseguiu desvencilhar-se de hábitos determinados, enquanto no corpo físico, é compreensível que esses mesmos hábitos não o deixem, tão logo se veja desencarnado.

Difícil Erradicação do Vício nos Dois Planos da Vida

FW - Em que consistem os cigarros etéricos, no plano extrafísico, utilizados por espíritos fumadores? Enfim, é mais fácil deixar de fumar no Plano Físico ou no Plano Espiritual?

O fumo, nas esferas de recursos condensados para a sustentação de hábitos humanos, em derredor do Plano Físico, é constituído por agentes químicos semelhantes àqueles que integram o fumo, no campo dos homens. E, em se tratando de costume nocivo da entidade espiritual, tanto encarnada quanto desencarnada, tão difícil é a erradicação do hábito de fumar na Terra quanto nos círculos de atividade espiritual que a rodeiam, no que tange às sensações de ordem sensorial.

FW - Com apenas ligeiras restrições quase todos os países do mundo admitem o consumo social e a promoção do fumo, tendo em vista sua vultuosa contribuição ao erário em forma de impostos, empregos etc. O que é mais importante; as racionalizações baseadas na predominância de valores econômicos que aumentam a riqueza de uma sociedade, ou a preservação de outra riqueza, a representada pela saúde humana?

O assunto é complexo, de vez que somos impulsionados, pelo espírito de humanidade, a considerar que o fumante arruina as possibilidades unicamente dele mesmo, requisitando, de modo quase que exclusivo, o manejo da própria vontade para exonerar-se de um hábito que lhe estraga a saúde. Partindo do princípio de que o uso do fumo se relaciona com a liberdade de cada um, indagamos de nós mesmos: não será mais compreensível que o homem pague ao seu grupo social essa ou aquela taxa de valores econômicos, pela permissão de usar uma substância unicamente nociva a ele próprio, aumentando a riqueza comum, do que induzi-lo a uma situação de clandestinidade a que se entregaria fatalmente o fumante inveterado, sem nenhum proveito para a sociedade a que

pertence?

Como vemos, é fácil observar que a supressão do tabagismo é um problema de educação individual, com sólidos fundamentos no autocontrole.

FW - Obséquio explicar-nos a relação “fumo-constituição molecular do perispírito” e os reflexos de um sobre o outro, nos dois planos da matéria?

Qualquer hábito prejudicial cria condições anômalas para o perispírito, impondo-lhe condicionamentos difíceis de serem erradicados. Quanto à definição do relacionamento hábito nocivo — constituição molecular do perispírito e os reflexos de um sobre o outro nos dois planos da matéria, em nos reportando às vivências da Terra, ainda não dispomos de terminologia própria afim de apresentar por dentro o fenômeno em si, como seria de desejar.

FW - Pode dizer-nos se em civilizações extra-terrenas mais evoluídas que a terrestre, sobrevivem esses problemas compulsivos de tabagismo, alcoolismo e tóxico?

Nas civilizações sublimadas, que consideramos muito mais evoluídas que a civilização terrestre, os problemas de tabagismo, alcoolismo, toxicomania, efetivamente não existem. (outubro de 1978)

O Poder da Vontade

Algum tempo atrás entrevistei Chico Xavier sobre o tríplice problema Cigarro - Saúde Física - Danos Espirituais, tentando dar ao tema um tratamento mais abrangente. A evidência é que enquanto grande parte da humanidade fuma, apenas uma pequena minoria está consciente da profundidade e alcance dos males trazidos pela dependência do tabaco.

Recordo-me que durante os anos em que lançamos as seis edições de nosso livro *Deixe de Fumar em Cinco Dias*, constantemente se renovava em mim esta evidente constatação: todo fumante é um abstinente em potencial, principalmente a mulher, quando é conscientizada das devastações sofridas por seu organismo na submissão aos efeitos do cigarro. Até hoje nunca encontrei ninguém que me afirmasse ser o cigarro benéfico para seu organismo. Expus esses pensamentos a Chico Xavier e ele me pediu que preparasse mais algumas perguntas acerca desse assunto. Eis a seguir as respostas dadas por Emmanuel.

* * *

FW - Muitas pessoas não crêem que, após a morte do corpo físico, o espírito prossiga sofrendo as conseqüências do fumo na organização perispiritual. Nesse sentido o que pode ser dito aos fumantes em geral?

Recordemos a lição da natureza. Se uma lagarta não acreditasse na palavra de alguém que lhe comunicasse a condição de borboleta, isso não lhe modificaria a destinação. Assim também é o homem quando descrê da imortalidade própria. Os avisos quanto à vida porvindoura devem ser ditos e repetidos, com amor e entendimento, porque o ateísmo em nada lhes modificará o futuro.

FW - Como todas as paixões da vida, o hábito do cigarro termina tornando dependentes as pessoas. Grande parte dos fumantes alega que, apesar dos conselhos médicos acerca dos perigos do cigarro, e de esforços malogrados no sentido da auto-libertação, apesar ainda das exortações evangélicas e malgrado mesmo os conhecimentos espirituais adquiridos, o cativo tabagístico tem se mostrado mais forte que a tomada de uma decisão libertadora e definitiva. Para esses casos, principalmente para os reincidentes, qual a orientação mais apropriada?

A persistência na demonstração do poder da vontade não deve esmorecer.

Sendo o hábito de fumar um costume que prejudica unicamente aquele que o cultiva, o assunto se faz complexo, porque apresenta larga conotação com a livre escolha. Ainda assim, sem qualquer violência na exposição dos prejuízos atribuíveis ao chamado “cativeiro tabagístico” a orientação sobre saúde será sempre o ponto central de nossos diálogos, na tentativa de auxiliar aos nossos irmãos, cujos recursos orgânicos os vinculem à lenta corrosão da saúde.

FW - Ao alcance da mão, qual o remédio eficaz para a libertação das paixões humanas que se nos apresentam invencíveis? Por que continua tão difícil para as criaturas vencerem os impulsos inferiores que se originam nas profundezas do ser?

Todos nós, os espíritos desencarnados em evolução, ao lado de vós outros, companheiros ainda fixados no campo físico, sabemos que é muito difícil, mas nunca impossível a erradicação pronta de certos hábitos, nos quais intensamente nos prejudicamos. A herança da vida animal ainda é um ônus pesado a recair sobre nós. Daí a necessidade de nunca nos esquecermos de muito amor e paciência, bondade e compreensão de uns para com os outros, na repressão dessa ou daquela atitude que nos deprecie ou escravize. (agosto de 1980)

* * *

Uma outra coisa importante na vida das pessoas é a ilusão. Sim, isso mesmo que está escrito aí: a necessidade da ilusão. É de Chico Xavier esta afirmativa: *O povo precisa de ilusão. A vida sem ilusão traz carência.* A questão toda é essa, há ilusão e ilusão. Um indivíduo que vê nas drogas uma forma de escapular da realidade, esse não se iludiu, ele apenas se refugiou numa fixação doentia. Na intimidade da alma humana há ambiente para múltiplos sonhos e projetos. Pessoas há que buscam no misticismo, em teoremas esotéricos, vinculações com as trevas, alternativas para fugir do verdadeiro encontro com o próprio eu, quero dizer Deus. É muito duro e cruel sentir o vazio existencial dentro de si. O suicídio é o limite máximo e explícito desse estado de alma. Cuidar do corpo e não negar à própria alma a oportunidade de elevação espiritual, é o melhor elixir de saúde integral, enquanto estivermos peregrinando neste planeta de provações. (junho de 1993)

* * *

FW - Em cinco estados norte-americanos foi legalmente liberalizado o uso da maconha. Que podemos esperar dessa tendência liberalizadora?

Estamos diante de resoluções assumidas pelo livre-arbítrio de pessoas respeitáveis, tanto da parte dos que dirigem quanto da parte dos dirigidos. Acatando o critério havido em semelhantes escolhas, estamos certos de que as Leis de Deus nos ensinarão sempre o melhor, seja advertindo-nos contra certas práticas nocivas a nós mesmos, seja entregando-nos à permissividade, até que as consequências desse ou daquele hábito nos encaminhem a mais amplo conhecimento, acerca do que seja realmente proveitoso à nossa conquista de paz e felicidade. (outubro de 1976)

Fumo, Álcool e Drogas

Nair Belo, no programa da Hebe lamentou a existência de grande quantidade de jovens que estão fazendo uso de drogas, e perguntou ao médium o porquê desse desastre. O tóxico, segundo Chico, é o irmão mais sofisticado da cachaça, através desta também nós temos perdido muita gente.

A fascinação pelo tóxico, é a necessidade de amor que o jovem tem. Mesadas grandes que não são acompanhadas de carinho e de calor humano paterno e materno, geram conflitos muito grandes.

Muitas vezes a privação do dinheiro, o trabalho digno e o afeto vão construir uma vida feliz. (janeiro de 1986)

Contra a Descriminalização das Drogas

Há um movimento recente no país tentando descriminalizar as drogas, desejo saber o que pensa Chico Xavier dessa intenção do Governo. Com uma pergunta ele encerrou a questão: *Se elas sempre foram prejudiciais até agora, será com palavras que vamos torná-las úteis?* (MN, março de 1995)

*

6ª. REUNIÃO**ALCOOLISMO/TABAGISMO/DROGAS****Livro: Ciência Espírita****J. Herculano Pires****Tratamento de Vícios e Perversões**

A embriaguês, os tóxicos e a jogatina são os flagelos atuais do nosso mundo em fase aguda de transição. Cansados de recorrer sem proveito a internações hospitalares, as vítimas e suas famílias acabam recorrendo ao Espiritismo e às diversas formas mágicas do sincretismo religioso afro-brasileiro. É comum fazer-se confusão entre essas formas de religiões primitivas da África e o Espiritismo, em virtude de haver manifestações mediúnicas nos dois campos. Os sociólogos, que deviam ser minuciosos ao tratar desses problemas, carregam a maior parte da culpa dessa confusão. Estão naturalmente obrigados, pela própria metodologia científica, a distinguir com rigor um fenômeno social do outro, mas preferem a simplificação dos processos de pesquisa, que gera confusões lamentavelmente anticientíficas. A palavra *Espiritismo*, cunhada por Kardec como um neologismo da língua francesa, na época, é uma denominação genésica da Doutrina Espírita. Nasceu das suas entranhas e só a ela se pode aplicá-la. Kardec rejeitou a denominação de Kardecismo, que seus próprios colaboradores lhe sugeriram, explicando que a doutrina não era uma elaboração pessoal dele, mas o resultado das pesquisas e dos estudos das manifestações espíritas. Entrando em contato com o mundo espiritual, em todas as suas camadas, Kardec recebeu dos Espíritos elevados os lineamentos da doutrina, mas não os aceitou de mão beijada. Submeteu essas comunicações do outro mundo a rigoroso processo de verificação experimental. Só aceitou como válido o que era provado pelas numerosas pesquisas incessantemente repetidas e confrontadas entre si. Para tanto, criou uma metodologia específica, pois entendia que os métodos devem ajustar-se à natureza específica do objeto submetido à pesquisa. Sem essa adequação seria impossível obterem-se resultados significativos. Escapava assim, aos fracassos iniciais da Psicologia Científica, que lutara em vão para enquadrar os fenômenos psicológicos na metodologia da Física e de outras disciplinas. As experiências de Wundt, Weber e Fechner, por exemplo, restritas a mensurações de intensidade, não iam além de explorações epidérmicas, pouco sugerindo sobre a natureza e o mecanismo dos fenômenos. Os fenômenos espíritas, que revelavam inteligência, não eram simples efeitos de processos biológicos e fisiológicos. Eram fenômenos muito mais complexos, que podiam provir da mente ou das entranhas humanas, mas também podiam ser produzidos por forças ainda não suficientemente conhecidas, como o magnetismo natural, a eletricidade, energias e elementos procedentes de regiões ainda não devassadas da própria consciência humana. O inconsciente era ainda uma incógnita. Kardec o abordou quando Freud estava ainda na primeira infância. Kardec deu à *Revista Espírita*, órgão que fundou para divulgar seus trabalhos e pesquisas de opiniões, o subtítulo de *Jornal de Estudos Psicológicos*, provando já estar convencido de que enfrentava os problemas do psiquismo humano. Estava fundada a Ciência Espírita, que os cientistas da época rejeitaram, considerando que Kardec fugia da metodologia científica originada das proposições filosóficas de Bacon e Descartes. A psicologia introspectiva, ainda apegada à matriz filosófica, atacou-o com a antecedência de meio-século aos ataques dirigidos aos pioneiros da Psicologia Experimental. Essa é uma das glórias de Kardec, geralmente desconhecida. Mais tarde, Russel

Wallace iria declarar que toda a psicologia não passa de um espiritismo rudimentar, glorificando Kardec. Charles Richet, prêmio Nobel de Fisiologia e fundador da Metapsíquica, discordante de Kardec, declarou no seu próprio *Tratado de Metapsíquica* que Kardec era quem mais havia contribuído para o aparecimento das novas ciências e lembrou que Kardec jamais fizera uma afirmação que não estivesse provada em suas pesquisas. Depois desses sucessos no meio científico, numerosos e famosos cientistas se entregaram às pesquisas espíritas, alguns, como William Crookes, com o fim exclusivo de provar que os fenômenos espíritas não passavam de fraude. Após três anos de pesquisas, Crookes publicou os seus trabalhos, pondo-se ao lado do antigo adversário. Após a morte de Kardec, em 1869, Léon Denis o substituiu na direção do movimento espírita mundial, e a Sociedade Parisiense de Estudos Espíritas, que Kardec chamava de sociedade científica, ficou praticamente viúva. Mas as pesquisas prosseguiram no Instituto Metapsíquico, sob a direção de Gustave Geley e Eugène Osty, com grande proveito. Ao mesmo tempo, pesquisas continuavam a ser feitas em várias Universidades européias, como a de Zöllner em Leipzig, as de Crookes em Londres, as de Ochorowicz na Polônia e assim por diante. A Ciência Espírita continuava a se desenvolver. O Barão Von Schrenk-Notzing fundou em Berlim o primeiro laboratório de pesquisas espíritas do mundo, procedeu a valiosa série de pesquisas sobre o ectoplasma, com o auxílio de Madame Bisson. Após a primeira Guerra Mundial a Ciência Espírita continuava combatida, mas ativa. Mas a guerra desencadeara no mundo as ambições e interesses materiais, deixando exígua margem para o interesse espiritual. Só agora ressurge na França, com André Dumas, uma instituição de estudos e pesquisas espíritas. A Revista *Renaitre 2.000*, dirigida por Dumas, substitui a *Revue Spirite* de Kardec.

Este breve esboço do aparecimento e desenvolvimento da Ciência Espírita prova a sua vitalidade, apesar das campanhas incessantes e sistemáticas movidas contra ela. Em todos os grandes centros universitários do mundo as pesquisas espíritas prosseguem com resultados positivos. Nenhum princípio da doutrina foi sequer abalado pelas novas descobertas verificadas em quaisquer dos ramos da investigação. Pelo contrário, os postulados básicos do Espiritismo se comprovaram, confirmando a posição avançada da Ciência Espírita e da Filosofia Espírita perante a cultura atual. Isso representa, para a Terapia Espírita, uma base de segurança inegável para o desenvolvimento dos seus processos de cura. O que hoje se chama, na Europa, de cura paranormal, não é mais do que a cura espírita revestida ou fantasiada de novidades superficiais.

As viciações e o vampirismo

No difícil e geralmente falho tratamento das viciações, o principal é a integridade moral dos terapeutas. Os viciados não são apenas portadores de vícios, mas também de cargas de influências psíquicas negativas provenientes de entidades espirituais inferiores que a eles se apegam para vampirizar-lhes as energias e as excitações do vício. As pesquisas parapsicológicas provam a existência desses processos de vampirismo espiritual, que na verdade são apenas a contrafação no após morte dos processos de vampirismo entre os vivos. Nas relações humanas, quer sejam entre encarnados ou desencarnados, sempre existem os que se tornam parasitárias de outras pessoas. Não há nisso nenhum mistério, nem se trata de ações diabólicas. Em toda a Natureza a vampirização é uma constante que vai do reino mineral ao humano.

A cura depende, em primeiro lugar, da vontade da vítima em se livrar do perseguidor. As intenções deste nem sempre são maldosas.

Ele procura o amigo ou conhecido encarnado que era seu companheiro de vício e o estimula na prática para obter assim os elementos de que necessita na sua condição de desencarnado. Obtém a satisfação por indução. Ligando-se mental e psiquicamente ao ex-companheiro, pode haurir suas emanações alcoólicas ou das drogas psicotrópicas de que se servia antes da morte. De outras vezes o espírito vampiresco se serve de alguém que, não sendo viciado, revela tendências para o vício e o leva facilmente para a viciação.

A terapia espírita consiste, nesses casos, num processo oral de persuasão, conhecido como doutrinação.

Conseguindo-se levar o espírito vampiro e sua vítima a se convencerem da necessidade e da conveniência de abandonarem o vício, ambos se curam. A doutrinação se distingue profundamente do exorcismo por ser um processo racional e persuasivo e não pautado pela violência. A terapia espírita parte da compreensão de que ambos, o vampiro e a vítima, são criaturas humanas necessitadas de socorro e orientação. Essa posição favorece o tratamento, que ao invés de provocar reações de indignação do espírito tratado como diabólico, provoca-lhe a razão e o sentimento de sua dignidade humana e lhe mostra as possibilidades de uma situação feliz na vida espiritual.

Submetido às reuniões de preces, passes e doutrinação, os dois espíritos, o desencarnado e o encarnado, são tratados com a assistência das entidades espirituais encarregadas desse trabalho amoroso.

Kardec acentuou a necessidade de boas condições morais das pessoas que se dedicam a esse trabalho, pois só a moralidade do doutrinador exerce influência sobre os espíritos. Toda pretensão de afastar o espírito vampiresco pela violência só servirá para irritá-lo e complicar o caso. A boa intenção do doutrinador para com o vampiro e a vítima, sua atitude amorosa para com ambos, é fator importante para o êxito do trabalho.

A formação de correntes de mãos dadas em torno do paciente, o uso de defumadores e outros artifícios semelhantes, e qualquer outra forma de encenação material são simplesmente inúteis e prejudiciais.

O imprudente que gritar com o espírito, dando-lhe ordens negativas, arrisca-se a prejudicar o trabalho e chamar sobre si a indignação do espírito ofendido. O clima dos trabalhos deve ser de paz, compreensão, amor e confiança nas possibilidades de recuperação das criaturas humanas. Nenhum espírito tem a destinação do mal. Todos se destinam ao bem e acabarão modificando-se por seus próprios impulsos de transcendência.

Levados pelas excitações novidadeiras do momento de transição que atravessamos, certas instituições mal dirigidas pretendem *modernizar* as práticas doutrinárias, suprimindo as sessões mediúnicas e substituindo-as por reuniões de estudos doutrinários. Alegam que a doutrinação e esclarecimento dos espíritos inferiores é função dos espíritos superiores, no plano espiritual. Essa é uma boa maneira de fugir às responsabilidades doutrinárias e cortar as ligações do homem com os espíritos, relegando-os ao silêncio misterioso dos túmulos, onde, na verdade, não se encontram. Foi essa a maneira que os cristãos fascinados pelo poder romano, na fase de romanização do Cristianismo, encontraram para se livrarem das manifestações agressivas dos espíritos rancorosos, contrários aos ensinamentos evangélicos, sem perceberem que se desligavam assim do mundo espiritual. A supressão dos cultos pneumáticos – sessões mediúnicas da era apostólica –, permitiu a romanização da Igreja, frustrando-lhe os objetivos espirituais. O mundo espiritual é unitário e orgânico, exatamente como o mundo material. Cor-

tar a ligação humana com a região inferior desse mundo é atentar contra o princípio doutrinário da solidariedade dos mundos e constitui uma ingratidão para com os espíritos que deram a própria doutrina. Mais do que isso, é uma insensatez, pois não dispomos de meios para fazer essa cirurgia cósmica. A Igreja pagou caro a sua insensatez, tendo de recorrer mais tarde à revelação grega, à Filosofia de Platão (Santo Agostinho) e de Aristóteles (São Tomás de Aquino) para erigir com decalques e empréstimos a sua própria Filosofia.

Por outro lado, a interpenetração dos mundos (espiritual e material) faz parte do sistema, ou seja, da organização universal, que não temos o direito de violar em favor do nosso comodismo, do nosso egoísmo e da nossa cegueira espiritual. Essa pretensão criminosa lembra a *teoria do Espiritismo sem espíritos*, de Morselli, famoso diretor da Clínica de Doenças Mentais de Gênova, que, obrigado a aceitar a realidade dos fatos, escapou do aperto por essa via estratégica. Querem os espíritas atuais seguir a esperteza do genovês ilustre, sem os seus ilustrados argumentos?

A alegação de que os espíritos inferiores que nos perturbam são doutrinados no Além, o que dispensa o nosso trabalho nas sessões mediúnicas, é de estarrecer.

Então essas criaturas que passaram anos assistindo e dirigindo sessões mediúnicas, doutrinando espíritos, não se doutrinaram a si mesmas? Não viram os espíritos necessitados a que se dirigiam, não ouviram as suas ameaças e os seus lamentos, passaram pelas atividades doutrinárias como cegos e surdos? Não aprenderam nos compêndios da doutrina que os espíritos apegados à matéria necessitam de esclarecimento – como o sedento necessita da água, como o escafandrista necessita do oxigênio da superfície para respirar no fundo do mar? Não aprenderam, com as pesquisas de Geley, que nas sessões mediúnicas se processa em fluxo contínuo a emissão de ectoplasma que permite aos espíritos sofredores sentirem-se amparados na matéria, como se ainda estivessem encarnados, para poderem compreender as explicações doutrinárias? Não aprenderam que os espíritos superiores descem às sessões mediúnicas para poderem comunicar-se com entidades sofredoras inadequadas ainda aos planos elevados? Querem negar a realidade dolorosa das obsessões e entregar totalmente os obsidiados ao internamento das clínicas de Morselli? Não sabem que a relação homem-espírito é uma condição permanente dos mundos inferiores como o nosso, em que a maioria dos espíritos desencarnados permanece apegada à Terra e por isso necessita do socorro das sessões mediúnicas? Annie Besant, a admirável autora de *A Sabedoria Antiga*, discípula e sucessora de Blavatsky na presidência da Sociedade Teosófica Mundial – apesar da repulsa dos teósofos às práticas mediúnicas –, abriu uma exceção no aludido livro, ensinando que, no caso de perturbações de espíritos numa casa, se alguém tiver coragem de falar com a entidade e provar-lhe que já morreu, conseguirá afastá-la. A grande teosofista reconhece a necessidade e a eficácia da doutrinação espírita, e os próprios espíritas querem agora, tardiamente, assumir a atitude teosófica que o próprio Sr. Sinet, teósofo do mais alto prestígio, condenou em seu livro *Incidentes da Vida da Sra. Blavatsky*. Sinet corrige esta (sua mestra) no tocante à teoria dos cascos astrais e sustenta a legitimidade das manifestações mediúnicas. Tudo isso é ignorância em excesso para representantes de Federações e outras instituições espíritas que visitam grupos e centros, como fiscais de feira, mandando suspenderem as sessões mediúnicas.

Nas perversões sexuais e sensoriais em geral, bem como nos casos de toxicomania, a doutrinação dos espíritos vampirescos é indispensável ao êxito da terapia.

Porque nesses casos estão sempre envolvidos pelo menos o vampiro espiritual e o vampirizado encarnado. Se não se obtiver o desligamento dessas vítimas recíprocas, não se conseguirá a cura. Os que defendem a tese de Morselli no meio espírita, essa tese já há muito superada entre os próprios adversários gratuitos ou interesseiros da doutrina, passaram com armas e bagagens para o adversário. Não querem apenas a amputação da doutrina, pois na verdade querem a morte e o sepultamento inglório do Espiritismo, como os teólogos católicos e protestantes da Teologia Radical da Morte de Deus querem enterrar o suposto cadáver de Deus na cova aberta pelo louco de Nietzsche, que acabou morrendo louco. Sirva o exemplo do filósofo infeliz para os filosofantes imberbes e desprevenidos do nosso meio espírita. Não há nada mais desastroso para uma doutrina do que abrigar entre seus adeptos criaturas que se deixam levar por cantos de sereias. Precisamos, com urgência, recorrer à tática de Ulisses, mandando tapar com chumaços de algodão os ouvidos desses ingênuos navegantes de mares perigosos.

*

7ª. REUNIÃO

ALCOOLISMO

23/12/09 – Entrevista. Revista “ISTO É”

Odacir Klein

"O Álcool me Causou Ressaca Moral"

Alcoólatra por mais de 30 anos, o ex-ministro rompe o silêncio e conta em livro de memórias como o vício quase acabou com a sua vida

Francisco Alves Filho, como ministro dos Transportes, no governo de Fernando Henrique, e deputado federal por quatro mandatos, o gaúcho Odacir Klein, 66 anos, enfrentou muitos desafios, mas nada comparável aos dramas que teve que superar na vida pessoal. Vítima do alcoolismo, por várias vezes sacrificou sua agenda de compromissos por conta da bebida.

"Teve um sábado em que tomei todas e o Felipe foi para o apartamento em que eu estava, viu aquilo e se jogou do nono andar"

O pior, no entanto, foram as consequências do vício na família. Por causa de um de seus porres, seu filho Fabrício, que tinha tirado carteira de motorista havia pouco tempo, tomou o volante do carro e acabou atropelando uma pessoa, em 1996. O golpe mais duro, porém, ainda estava por vir. Depois de repreendê-lo duramente por ter voltado a beber, o outro filho, Felipe, jogou-se do nono andar do prédio em que estavam, em Porto Alegre, e morreu. “Só entendi o que tinha acontecido depois, quando acordei”, diz. Desde então, parou de beber. Para acertar as contas consigo mesmo e alertar para os riscos do alcoolismo, Klein escreveu o livro “Conversando com os Netos”, no qual corajosamente relata suas desventuras. “Admito que tive esse vício”, diz ele, cujo pai e o avô também foram alcoólatras. Klein saiu da política e é, hoje, presidente da Associação Brasileira dos Produtores de Milho, em Brasília.

"Quando eu era ministro, no final da tarde eu já não tinha condições de falar ou dar entrevista. Era, a rigor, um porrinho a cada noite"

Quando a sua atração pela bebida passou a se tornar um problema?

Demorou algum tempo. Fui prefeito com 25 anos, em Getúlio Vargas (RS), e bebia em festas, mas não era todo dia. Comecei o tal de “beber socialmente” quando assumi a Câmara dos Deputados, em 1972. Eu saía de lá e achava que era bonito, que dava status chegar em casa e pegar um copo de uísque. Tinha 31 anos. Fui levando e foi acentuando. Eu tinha o sinal amarelo aceso e não sabia. O que no começo eram duas doses passou para três ou quatro. E foi acentuando.

Como o sr. começou a beber?

Eu sabia o que tinha ocorrido com meu avô em relação ao alcoolismo, acompanhava o problema do meu pai, sabia que meu pai tinha irmãos que também tiveram problemas com álcool e haviam parado. Mesmo assim, eu achava bonito beber um pouco. Então, era bonito ir a um baile e beber, ir a um jantar com os amigos e beber... Comecei com 15, 16 anos

Quando o sr. acha que chegou ao ponto máximo?

Acho que ficou mais acentuado naquela época em que estive no Ministério, em 95 e 96. O vício já tinha tomado conta do organismo, não tinha nada a ver com a rotina de Brasília, excesso de preocupação ou com alívio de tensão. Mas não notava que as coisas estavam fora de controle.

Como o alcoolismo influía no dia a dia do Ministério? E como deputado?

Quando eu era ministro e havia recepções de governo, ou até no Itamaraty, com representações estrangeiras, minha mulher me acompanhava, apavorada. Ela

sabia que antes da recepção eu já ia começar a tomar um uisquezinho, depois haveria um vinho na recepção e eu beberia mais do que a média das outras pessoas. Ela já imaginava que isso ia acontecer, embora eu conseguisse dissimular muito bem. No final da tarde, início da noite, quando os profissionais da imprensa ou pessoas ligadas a assuntos eleitorais me ligavam, eu já não tinha condições de falar ou dar entrevista. Era, a rigor, um porrinho por noite.

Qual era o pior efeito da bebida?

A ressaca moral, uma profunda vergonha por lembrar do que tinha feito ou por não conseguir lembrar de algo que as pessoas comentavam que eu fizera. E, quando vinha a repreensão, havia um misto de arrependimento com uma rejeição contra quem falava.

Como foi o acidente automobilístico em que seu filho atropelou uma pessoa que acabou morrendo? Qual a relação com a bebida?

Ele havia recebido seu primeiro salário trabalhando como auxiliar num escritório de contabilidade, e fomos para o Clube do Congresso fazer um churrasco. Não quis ir de carro oficial, porque era um compromisso privado. Ele havia tirado a carteira pouco tempo antes e eu disse: “Te controla porque tu vais dirigir na volta.” Tomei todas, achando que não havia nenhum problema. Na volta, ele conta que nosso carro foi fechado e por isso houve o atropelamento. Como eu estava de bermuda, de roupa esporte e embriagadíssimo, tenho certeza de que ele não parou aquele carro porque sabia que havia outras pessoas para socorrer e não queria me expor. Hoje ele só diz para eu não me culpar por nada.

Foi por causa do acidente que o sr. entregou o cargo de ministro?

Isso mesmo. Dois dias depois li uma matéria num jornal que mencionava a minha história e dizia que eu não tinha mais condições de continuar ministro. Saí, e não é preciso dizer que dei uma afundada etílica respeitável. Eu sofri muito. Primeiro, porque minha vida não é pautada por agressões e uma pessoa tinha morrido (no acidente). Segundo, havia toda uma repercussão pública, como se eu fosse o bandido número 1 do País. Então, naquele momento, aquilo machucava e marcava, não há a menor dúvida.

E como foi o suicídio de seu outro filho?

Esse foi um episódio muito duro. Por várias vezes, estava no bar em Porto Alegre, ligava para casa e dizia para meu filho mais novo: “Olha, vem me buscar aqui no bar porque não estou bem”, e ele ia. Ele tinha 20 anos na época, sofria quando eu bebia. Eu estava na Secretaria de Agricultura do Rio Grande do Sul e tinha parado de beber por mais de um ano. Mas ele sentiu que eu estava naquela de achar que essa coisa da dependência era bobagem e eu podia beber um pouco. Um dia, estávamos conversando e ele sentiu algo errado: “Você bebeu.” E foi aí que ele me disse: “Se você voltar a tomar bebida alcoólica, não vai mais me ver.” Teve um sábado em que eu tomei todas e ele foi para o apartamento em que eu estava, viu aquilo e houve o desfecho. Ele se jogou do nono andar do prédio em que eu estava morando. Foi o último dia em que bebi, em 17 de abril de 2004. Dormi e quando eu acordei é que me disseram o que tinha acontecido.

Como o sr. lida com essa lembrança dolorosa?

Eu estabeleci para mim um conceito: saudade não é a dor da separação, é a expectativa alegre do reencontro. É um conceito meu, não li em parte nenhuma. Eu digo que, quando eu era criança, os jovens iam prestar serviço militar a 700 km de onde eu morava. Quando os jovens iam, as famílias choravam muito e quando voltavam era uma alegria. Tenho certeza do reencontro com meu filho.

E na época, como o sr. enfrentou esse fato?

Eu mergulhei no trabalho com muita intensidade. Estava muito confuso com tudo. Naquele momento, a grande mão amiga foi o governador Germano Riggotto. Eu era secretário de Agricultura e a rigor estava prejudicando o governo. Ele escreveu uma carta muito bonita e me telefonou para dizer que eu tinha uma história política e que ainda teria muito por fazer, frisou as minhas condições como pessoa. Antes dessa recaída, ele tinha me sugerido ir para um spa. Passei inteiro durante a campanha dele, quando fui candidato a senador. Já não bebia havia um ano, e aí, no início do governo, meu pai faleceu. Tive uma recaída.

Por que o sr. decidiu escrever o livro?

Tive internações para me desintoxicar e em conversas com médicos aprendi algo que a grande maioria das pessoas não sabe. As pessoas ficam muito surpresas quando descobrem que o hábito de beber reiteradamente cria dependência para algumas delas. Achei que sabendo disso e tendo uma certa notoriedade por conta dos cargos públicos, conseguiria me comunicar com as pessoas e transmitir essas questões. Em razão disso, escrevi “Conversando com os Netos”.

O sr. tomou contato pela primeira vez com o problema do alcoolismo através de seu pai?

Sim. Ele alternava períodos em que bebia e outros em que não bebia. Eu tinha em torno de 7 anos quando meu pai passou por um período em que bebia muito. Teve muitas idas e vindas e, depois de ficar oito anos sem beber, voltou e teve a pior recaída. Parecia algo completamente incontrolável. Eu tinha 20 anos nessa época e não conseguia entendê-lo, perguntava por que tinha parado e voltado.

Como era o seu relacionamento com seu pai?

Quando ele bebia e a família ficava tensa, eu sentia muita raiva. Passado aquele período, a gente procurava ajudá-lo e ficava com pena. Quando havia a recaída, me ligavam: “Teu pai está no bar tal, embriagado, venha buscá-lo.” Às vezes ele estava alterado. Foi um tipo de relacionamento muito sofrido por conta disso. De um lado a gente tinha estima por ele e queria que ele estivesse bem, mas, por outro lado, naquele momento, a gente não conseguia entender sua fraqueza. O que eu não sabia à época é que ele tinha adquirido vício e havia até uma questão genética. Era mais forte que ele.

O sr. acha que o governo dá ao problema do alcoolismo a prioridade devida?

Com certeza, não. Em nenhuma campanha eu vejo o esclarecimento sobre as consequências do ato de beber reiteradamente. É preciso dizer que alguém que não tenha tendência natural pode desenvolver a doença se beber com muita frequência. Vejo muito cerco ao fumo, mas não vejo maiores esclarecimentos quanto à bebida. Não quero banir o álcool, mas é preciso mais informação.

O que o sr. aprendeu sobre dependência?

Há quatro reações diante da bebida. Existem aqueles que não bebem nada. Depois, tem a situação dos que podem beber moderadamente, gente que sai do trabalho para tomar um chopinho e é como se tivesse comido uma empada. Há a situação daqueles que estão no sinal amarelo: vão para uma festa, tomam um gole e o organismo pede mais, tem insuficiência de endorfina (neurotransmissor ligado ao bem-estar e prazer) e precisam cada vez mais de bebida. O sinal vermelho é justamente quando a pessoa passa a sentir falta do álcool. Porque as pessoas podem ter prazer em beber e não sentir falta da bebida. Já fui alcoólatra, alguém que tem o vício. Hoje não sou mais viciado, mas adquiri uma doença eterna

TABAGISMO

Como Deixar de Fumar em 5 Dias

• **Como deixar de fumar em 5 dias** é uma iniciativa da Igreja Adventista do Sétimo Dia, que promove os cursos e cede os espaços em salas da própria igreja, com único interesse de ajudar a quem tenta parar de fumar. **O Curso é TOTALMENTE GRATUITO.**

• Eu mesmo (*criador deste site e ex-fumante*) fiz esse curso. Acho importante dizer que mesmo sendo uma iniciativa de uma Igreja, o curso foi ministrado com único objetivo de ajudar a parar de fumar.

• As pessoas que participaram deste curso, não pertenciam a igreja alguma, ficando bem a vontade. Digo isso pois, várias vezes ao ano acontecem novos cursos ministrados pela Igreja, e o fato de você ler "IGREJA" pode levar a crer que o curso é apenas uma "isca" para novas "ovelhas". Fique tranquilo, pois em hipótese alguma, os responsáveis pelo curso misturam religião com o intuito de fazer você a parar de fumar.

Clique nos dias e siga as dicas. Estaremos torcendo por você. Boa Sorte !!!

Como Deixar de Fumar em 5 Dias



Você está diante de um desafio, mas também diante de uma vitória que lhe trará vida em abundância, melhor saúde, auto-estima e economia. Vencer o cigarro é uma coisa totalmente possível e você tem o poder de tomar esta atitude. Vá rumo à liberdade e ao direito de viver melhor !



ANTES DE DEITAR-SE ESTA NOITE:

- 1- Dê uma caminhada e respire fundo;
- 2- Tome um relaxante banho morno;
- 3- Evite por completo bebidas alcoólicas e café;
- 4- Tome muito suco de frutas;

5- Reafirme sua decisão de deixar o cigarro repetindo várias vezes: "**DECIDI NÃO FUMAR**";

6- Peça a Deus ajuda para vencer e durma pensando como sua vida vai ser melhor sem o vício de fumar. Imagine-se livre de tudo o que ele traz de mal para você e para quem você ama.



DE MANHÃ CEDO:

1- Seu primeiro pensamento: "Ontem Decidi Não Fumar". Repita constantemente "Decidi Não Fumar Hoje, não importa quão forte seja a vontade".

- 2- Tome um ou dois copos de água ou limonada.
- 3- Faça 15 minutos de exercício, caminhe ou corra 1 km.
- 4- Respire profundamente por alguns minutos.
- 5- A seguir tome um banho morno com um jato frio ao final.
- 6- No jejum não use café. Ele é estimulante e desperta o desejo de fumar. Prefira sucos, leite e coma cereais, pão integral e ovo cozido. O jejum é a refeição mais importante do dia e é nela que você deve se alimentar com fartura para que o almoço não seja tão pesado.

NO TRABALHO:

- 1- Evite ficar próximo de quem está fumando.
- 2- Se lhe oferecerem um cigarro diga: "**Decidi Não Fumar**", e se insistirem, aproveite e convide a pessoa a fazer o mesmo. Ela ficará sem jeito ao ver sua determinação.
- 3- Não tome café. Quando der vontade, beba algum suco.
- 4- Almoço sem carnes ou alimentos condimentados.

SE EM ALGUM MOMENTO VOCÊ NÃO RESISTIU, CALMA. REAFIRME SUA DECISÃO E CONTINUE RUMO À VITÓRIA !

DECIDA HOJE VIVER MELHOR !!

Como Deixar de Fumar em 5 Dias



Este segundo dia sem fumar, significa uma grande vitória.

Isso porque, resistir um hábito como este exige muita fibra e determinação. Olhe-se no espelho, e veja como você é muito maior que aquele "bastão de papel" e determine sua vitória para mais esta etapa.

AO DESPERTAR:

- 1- Continue repetindo "DECIDI NÃO FUMAR";
- 2- Um banho morno de 5 minutos com uma ducha de água fria no final, lhe fará sentir bem e disposto.
- 3- Friccione bem o corpo com uma toalha felpuda para que sua circulação seja ativada e ajude a expelir toxinas. Não esqueça de respirar profundamente por algum tempo.

AO DEJEJUM:

1- Coma frutas a vontade, torradas, cereais (principalmente aveia) e algum tipo de vitamina.

2- Não tome café nem diluído em leite, pois é um estimulante para fumar.

DURANTE A MANHÃ:

Procure evitar ambientes em que haja fumantes. Se puder, fale com eles para ajudá-lo em sua realização.

SE A TENSÃO AUMENTAR HOJE:

Determine em sua mente a vitória. Lembre-se das inúmeras substâncias cancerígenas que você está deixando de colocar em seu corpo através do cigarro. Mantenha sempre uma postura ereta, fique calmo, respire fundo e se possível saia ao ar livre. Mentalize sua realização e diga: "**Não Me Deixarei Dominar**".

NA HORA DO CAFEZINHO:

Mantenha-se longe de quem está fumando, não esqueça que o índice de câncer pulmonar é de 70% a 90% maior que os não fumantes. Café, você já sabe.... longe dele.

NO ALMOÇO E À TARDE:

Sempre prefira comidas leves, não gordurosas e evite alimentos cárneos. Cuidado com excessos. Se no meio da tarde vier a vontade de fumar, mentalize sua decisão e vitória, beba bastante água e procure, se possível, falar com alguém que já tenha vencido o vício.

À NOITE:

Siga aquele ditado: "desjejum de rei, almoço de príncipe e jantar de pobre". À noite só coma coisas leves e pouco. Deite cedo e procure ouvir um pouco de música relaxante enquanto pensa de como foi bom vencer mais um dia.

SE NEM TUDO SAIU COMO VOCÊ PLANEJAVA, NÃO SE CULPE.

OLHE FIRME PARA O SEU ALVO E COMECE NOVAMENTE.

**VOCÊ VENCERÁ !
DECIDA HOJE VIVER MELHOR !**

Como Deixar de Fumar em 5 Dias



 **HOJE**

A

NOITE:

Como você já percebeu, alimentação é um fator importante na conquista de sua

vitória sobre o fumo.

Por isso, continue evitando ao máximo alimentos condimentados, frituras e bebidas estimulantes.

Dê preferência a tudo que é natural.



SIGA

ESTAS

DICAS:

1- Estômago muito cheio de comida enfraquece sua força de vontade. Quantidade nunca é sinônimo de qualidade.

2- Seu jantar deve ser a refeição mais leve do dia. Coma frutas, torradas, sopas leves e iogurte.

3- Não fique perto de quem fuma, evite assistir programas de TV que sugiram fumar e procure fazer alguma atividade manual que lhe distraia a mente e as mãos.

4- Se houver algum resto de cigarro ou algo que o lembre (cinzeiros, maços já iniciados, cachimbos), jogue fora.

5- Dê uma volta ao ar livre, respire fundo, tome um banho relaxante, friccione o corpo com uma toalha e vá cedo para cama. O sono vai ser muito melhor. Hoje pode ser um dia crítico. Exerça sua força de vontade, a VITÓRIA está muito próxima !



PENSAMENTOS

DO

DIA:

1- Deus perdoa todo pecado. A natureza porém, não perdoa nenhuma transgressão às suas leis imutáveis.

2- As propagandas de cigarros nunca mostram um câncer. Não esqueça: hoje está em jogo sua saúde, sua família, seu futuro e sua honra. O cigarro pode destruir todos seus planos. Acabe com ele antes.



PELA

MANHÃ:

Acorde meia hora mais cedo. Faça 15 minutos de exercício. Tome um banho quente e depois um jato de água fria e finalmente faça uma boa fricção pelo corpo com a toalha.



JEJUM:

A melhor maneira de limpar o organismo é fazendo de vez em quando um jejum. Caso trabalhe em algo que lhe exija muita energia, em vez de não comer o dia todo, corte o almoço e sempre beba muita água. Organismo desintoxicado, tende a

ser mais resistente a um tóxico como o cigarro.

IMPORTANTE:

Hoje pode ser seu dia mais crítico e você pode sentir seu organismo "pedir" cigarro. Não se irrite. Evite atropelos. Fuja do café, do cigarro e mantenha-se firme ante a mais séria crise. Passando esses momentos, vem uma sensação de alívio e de vitória. Vá em frente.

DECIDA HOJE VIVER MELHOR ! Como Deixar de Fumar em 5 Dias



HOJE É UM GRANDE DIA:

Você está a um passo da vitória. Nada que valha a pena é conquistado sem luta e esforço, e isto, você tem sentido muito bem nos últimos dias. Dá um tremendo prazer ser dono da própria vontade, muito mais quando sua vontade está direcionada para vida plena de saúde e realizações. Você é mais forte que o vício !

ALIMENTAÇÃO:

Continue seguindo à risca as recomendações anteriores. Pode se dizer, que nós somos aquilo que comemos. Muita gente é doente, possui um espírito amargo, passa nervoso, simplesmente porque não controla seu estômago. Neste momento, é fundamental que você elimine de sua vida café, refrigerantes a base de cola (que também possuem cafeína), e qualquer tipo de bebida alcoólica. Pensar que isto significa privar-se dos prazeres da vida é uma idéia tão absurda como achar que uma pessoa cheia de gordura nas artérias, cérebro embotado por estimulantes e um câncer no pulmão, pode ser feliz. Faça a opção por tudo que é natural.

Não se preocupe com as reações do seu organismo. São normais. Durante os últimos dias ele está sendo submetido a uma limpeza e os órgãos reagem a isso. Mas logo você estará limpo, livre e vivendo bem melhor !

ANTES DE DEITAR:

Suas glândulas estão expelindo enormes quantidades de tóxicos. O exercício, banho morno, e a fricção com a toalha ajudam no processo de desintoxicação. Amanhã será o último dia, o dia da vitória. Não arrisque dar um passo atrás. Seu último estado poderá ser pior que o primeiro.

 **PENSAMENTO DO DIA:**

Viver mais e melhor será o prêmio que receberei por respeitar as leis da saúde.
Cigarro nunca mais !

 **PRECETERAPIA:**

Ruy Barbosa disse: "A oração é o maior poder à disposição do homem". Se a ânsia for irresistível, recorra à prece. Deus lhe dará a força que lhe falta.

 **PROCESSO DE DESINTOXICAÇÃO:**

É claro que aqueles que fumaram por longo tempo, mais intoxicaram seu organismo. O processo de limpeza será um pouco mais demorado. Continue portanto seguindo os conselhos de alimentação, exercícios e se possível faça sauna regularmente.

 **RAZÃO E APETITE:**

Sua consciência diz que não. Seu apetite diz que sim. Trava-se uma luta entre desejo e razão. Apele para a razão. Diga: "NÃO VOU MAIS FUMAR".

**DECIDA HOJE VIVER MELHOR !
Como Deixar de Fumar em 5 Dias**



 **VOCÊ PRECISA ENTENDER ISTO:**

Não pode existir felicidade quando vamos contra as leis da saúde.

A publicidade pode mostrar gente bonita, forte e rica em suas campanhas de cigarros, contudo, isto é a mais pura mentira. Fumar só lhe trará dentes amarelos, pele enrugada, incapacidade física e vida mais curta.

O que dá mais realização para um ser humano, é ter sua vontade sujeita à sua razão. Todas ações são precedidas por pensamentos. Para agir é preciso primeiro idealizar o que será feito.

Portanto, construa em sua mente uma pessoa livre do vício de fumar, imagine-se sentindo nojo do cigarro, idealize um pequeno plano com o dinheiro que você economizará todos os dias deixando o fumo e compartilhe isto com quem você convive no lar, trabalho ou escola. Mas não esqueça também das coisas práticas como:

- Alimentação natural;
- Deixar o café;
- Deixar qualquer bebida alcoólica;
- Fazer exercícios;
- Continue repetindo sua decisão em deixar de fumar;
- Ajude algum amigo que também quer vencer o vício;
- Elimine de perto de você tudo que lembra o vício;
- Peça sempre a Deus força para vencer.

Se você acha que poderia ter sido mais forte do que foi, não desanime, recomece com o mesmo Ânimo inicial, pois o prêmio é a vida !

Lembre-se **sempre** **disso:**
nós, criadores deste site, estaremos sempre torcendo por você.
PARABÉNS !!

*

CONSUMO DE DROGAS

Quais os malefícios e benefícios do Café?

Melhor resposta - Escolhida por votação

Atualmente o café está sendo muito estudado. Estudos comprovam que ele auxilia no emagrecimento. Está sendo muito usado em tratamentos dermatológicos. Auxilia na redução da celulite. Devido ao teor de cafeína, ele estimula o cérebro, isso pode ajudar a manter a pessoa 'ativa' por mais tempo. Mas, como qualquer substância, a cafeína vicia. Um dos malefícios do café é elevar a pressão arterial.

Cafeína . Malefícios e benefícios

O café não possui nenhum nutriente é apenas um estimulante e acelera a produção de suco gástrico, é por isso que algumas pessoas quando tomam café com o estômago vazio sentem azia.

Um dos principais benefícios do café é que ele melhora a concentração, devido à sua ação estimulante sobre o sistema nervoso central. A responsável por esse efeito é a cafeína. Tudo ótimo, excelente, se as pessoas não abusassem.

Cafeína é um estimulante e, como tal, funciona como vasoconstritor. Consumida em excesso, causa a contração das veias e artérias, dificultando a circulação sanguínea. Além disso, acelera os batimentos cardíacos. Em pessoas não habituadas ao uso de cafeína que ingeriram 750 mg de cafeína por dia (mais de dez xícaras), constatou-se uma elevação da pressão.

Os grãos de café contêm substâncias chamadas cafestol e kahweol, que aumentam o colesterol sanguíneo. Uma pesquisa correlacionou a dor de cabeça nos fins de semana com o hábito do brasileiro de tomar grandes quantidades de café durante o expediente. Os pacientes reduziam drasticamente o consumo nos fins de semana e um dos sintomas de abstinência era a dor de cabeça.

Outra pesquisa mostrou que a cafeína aumenta a secreção gástrica ácida.

Estudos demonstram que a redução da cafeína no período que precede a menstruação diminui os sintomas da TPM (tensão pré-menstrual).

A cafeína é capaz de atravessar a placenta e entrar na circulação fetal. Há riscos de aborto, nascimento de bebês pequenos e de parto prematuro, mesmo se ingeridas pequenas doses.

A cafeína pode interferir no sono profundo. A tendência é, no dia seguinte, acordar cansado, tomar mais café para se manter alerta e, à noite, dormir mal novamente, criando-se um círculo vicioso.

Tome o seu cafezinho, mas sem exageros. O exagero faz com que se perca a percepção do prazer que essa bebida dá. Tente limitar o consumo diário a quatro xícaras pequenas e faça do momento de tomar café um ritual para um momento de descanso, leitura do jornal, com os amigos. Desfrute verdadeiramente desse prazer que já faz parte da cultura do brasileiro!

*

8ª. REUNIÃO

ALCOOLISMO

CONSUMO E ABUSO DE ÁLCOOL

Os dados estatísticos falam por si...

Os portugueses bebem 2,8 milhões de litros de bebidas alcoólicas por dia. O fim da adolescência e os primeiros anos do ensino superior são uma mistura explosiva: na faixa etária dos 18 aos 24 anos, 58% dos jovens consomem álcool. A faixa dos 15 e 16 anos começa a ser também muito problemática, com 2% destes jovens a admitirem que já se embriagaram pelo menos 20 vezes.

São inúmeras as razões que levam os estudantes a começarem a beber e a manterem esse comportamento, nomeadamente:

- Pressão dos pares e desejo de pertença ao grupo;
- Evitamento de situações difíceis na escola, trabalho, família ou grupo de amigos;
- Evitamento de sentimentos desconfortáveis, como ansiedade ou tristeza.

Nas secções seguidamente apresentadas são discutidos 1. os mecanismos de acção do álcool e 2. respectivos efeitos fisiológicos e psicológicos; 3. aquilo que deves fazer se (ainda assim) decidires beber; 4. quais os sinais de que podes ter um problema e 5. o que fazer nesse caso.

Este texto pretende ser não só de *auto-ajuda* mas também de *hetero-ajuda*. No final, são fornecidas 6. algumas indicações para aqueles que lidam com problemas alcoólicos de familiares ou amigos.

O álcool entra na corrente sanguínea assim que se começa a beber, dado o reduzido tamanho da molécula do etanol. Ao nível do estômago, a taxa de absorção é relativamente lenta, daí que se deva comer enquanto se bebe para que o álcool se dilua e não seja tão rapidamente absorvido pelo intestino delgado. Ao entrar na corrente sanguínea via intestino delgado, o álcool chega a praticamente todas as partes do corpo. O maior impacto ocorre quando o álcool chega ao cérebro.

De um modo geral, o fígado é bastante eficiente em lidar com o álcool, metabolizando-o à medida que bebemos. Contudo, a sua capacidade de acção é limitada: se se beber mais do que uma bebida por hora, o álcool não é totalmente metabolizado e os níveis de intoxicação aumentam. É aí que os efeitos prejudiciais do álcool se destacam.

Quem já não ouviu dizer que o álcool é uma droga? Mas, ainda assim, muitos não encaram o ato de beber como um acto de “pôr droga no nosso organismo”. É importante que as pessoas compreendam que o abuso de álcool prejudica o sistema nervoso central e periférico, assim como a sua capacidade de julgamento. Na maioria dos casos, os efeitos do álcool são determinados pelo volume consumido. Alguns dos **efeitos físicos** do abuso de álcool são:

Efeitos imediatos

- . Perda de controlo muscular
- . Diminuição dos reflexos
- . Vómitos e náuseas
- . Perda de consciência

Utilização prolongada

- . Cancro

- . Danos cerebrais
- . Cirrose
- . Ganho de peso
- . Deficiências no feto

No plano **psicológico**, o álcool pode afectar o desempenho do indivíduo na escola, no trabalho, assim como as suas relações sociais e familiares. Ao diminuir a inibição e prejudicar a capacidade de julgamento, podem surgir comportamentos de risco e violentos. O álcool pode levar as pessoas a dizer ou fazer coisas de que se podem vir a arrepender, p.e. ter relações sexuais indesejadas.

Contudo, os efeitos do álcool **não** se circunscrevem a quem consome. Os familiares e amigos de pessoas com esta problemática sofrem frequentemente de sintomas psicológicos, incluindo baixa auto-estima, depressão, problemas relacionais, problemas de saúde. Relacionar-se com um alcoólico ou viver com um alcoólico aumenta o risco de também esse indivíduo vir a envolver-se no alcoolismo ou outras adições. Pode também dar-se o caso destas pessoas minimizarem a severidade do problema do seu ente querido, responsabilizar-se pelo problema ou sentir muita raiva, vergonha e ressentimento – é a chamada “co-dependência”, incluindo sentimentos de ter perdido o controlo sob as próprias emoções e comportamento.

Os efeitos anteriormente descritos são divulgados e conhecidos pela maioria das pessoas. Se ainda assim optares por beber, seguem-se alguns conselhos práticos que visam a redução dos perigos potenciais do álcool... para ti... e para os outros. O bom-senso e o controlo devem imperar!

- Determina previamente o número de bebidas que vais ingerir e respeita esse número;
- Espaça as bebidas, p.e. uma ou menos por hora, para minimizar o compromisso do teu julgamento;
- Bebe devagar;
- Alterna bebidas alcoólicas com não alcoólicas;
- Come antes e enquanto bebes;
- Pratica estratégias para te sentires mais confortável em situações sociais, sem teres de recorrer ao álcool (p.e. contar alguma história divertida);
- Identifica modos mais saudáveis de reduzir o stress (p.e. exercício, meditação);
- Forma uma “equipa” de confiança, em que cada um olha pelos consumos do outro;
- Nunca bebas e conduzas em seguida (a Lei só autoriza a condução passadas 12h);
- Se decidires não beber, sê assertivo, claro e irredutível nessa decisão – **não beber é um direito do qual deves usar a abusar!**

Seguidamente são apresentadas uma série de questões formuladas para te ajudar a “avaliar” se o uso de álcool se constitui como um problema a que deves prestar atenção.

1. Preferes beber sozinho do que com outras pessoas?
2. O teu comportamento tem prejudicado a escola (p.e. diminuição do rendimento) ou o trabalho (p.e. chegar tarde)?
3. Bebes para fugir aos problemas?

4. Quando bebes, ficas muito emocionado?
5. Já tiveste perdas de memória ou “brancas” devido à bebida?
6. Quando bebes, ficas muitas vezes bêbedo(a), mesmo quando não querias beber em excesso?
7. Achas que tens de beber cada vez mais para obteres o mesmo efeito?
8. Envolve-te em problemas com a Lei ou magoas-te a ti próprio(a) quando bebes?

Este “teste” não se constitui como um diagnóstico fiável, mas antes um bom indicador da presença de um problema. Se respondes-te “sim” a uma ou mais destas questões, podes ter um problema com a bebida. A probabilidade de se tratar de um problema sério aumenta com o número de respostas “sim” sucessivas.

Atenção. O alcoolismo pode ser apenas a “face visível” de um problema ainda mais sério e profundo. As pessoas podem recorrer-lhe para lidar com dificuldades pessoais ou preocupações.

Deste modo, o álcool frequentemente não é o problema mas o resultado da incapacidade do indivíduo para lidar eficazmente com as suas dificuldades (p.e. na escola, trabalho, casamento, finanças) ou uma combinação de vários problemas. O álcool é encarado como um meio de lidar com ou escapar a sentimentos de desesperança referentes à impossibilidade de solucionar os outros problemas.

A ajuda para este tipo de problemas está disponível, é confidencial e fácil de encontrar! Os tratamentos para problemas menos severos incluem a terapia individual, familiar e de casal. Os grupos de apoio também são disponibilizados não só para aqueles que sofrem de alcoolismo como também para os seus familiares e amigos. Para casos severos, existem programas de desintoxicação que requerem que o indivíduo permaneça no hospital ou no centro de tratamento, envolvendo a farmacologia complementada com o trabalho psicoterapêutico.

A avaliação da severidade do problema e da intervenção mais adequada deve ser feita por um profissional de saúde. Mas **o primeiro passo tem que ser teu** e passa por admitir que tens/podes ter um problema e precisas de ajuda. Tal não é uma decisão fácil, requer coragem e apoio, daí que o trabalho psicoterapêutico seja fundamental.

Eis alguns dos contactos telefónicos que te podem dar o tão necessário apoio e aconselhamento. [Alcoólicos Anónimos Portugal](#): 217 162 969

[SOS - Voz Amiga](#): 800 202 669 (das 12H00 às 17H00 e das 21H00 às 24H00)

[Linha Vida](#): 800 255 255 (dias úteis, das 10H00 às 20H00)

[Sociedade Anti-Alcoólica Portuguesa](#): 21 357 14 83 (dias úteis, das 9H30 às 12H00 e das 14H00 às 18H00)

Dizer-lhe

“Se gostas mesmo de mim, vais parar de beber” ou

“Se não parares de beber, vou deixar-te”;

Afastá-lo(a) dos amigos, devido à sua “má influência”;

Trancá-lo(a) em casa;

Esconder todo o álcool da casa e não lhe dar qualquer dinheiro;

Perguntar quais são os seus problemas (frequentemente, a pessoa não consegue identificá-los).

Mudar a mentalidade:

o alcoolismo é uma adição e um alcoólico não consegue parar sozinho, podendo mesmo negar que tem um problema;

Procurar ajuda especializada, não tentando promover ajuda direta – tu não tens que e não consegues fazê-lo!

Partilhar o que sentes, mas apenas quando a pessoa estiver sóbria e capaz de escutar e compreender o que estás a dizer;

Mesmo se não conseguires que a pessoa procure ajuda, procura-a para ti mesmo.

The Student Counseling Virtual Pamphlet Collection,
<http://counseling.uchicago.edu/vpc/>, traduzido e adaptado por Ana Martins, Psicóloga Estagiária do GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico

2009

*

TABAGISMO

FUMO

FUMO é a designação genérica do tabaco - "Nicotina Tabacum". É uma grande erva da família das solanáceas, originária da ilha de Tobago, nas Antilhas. Quando Colombo chegou ao novo continente (na ilha hoje chamada Cuba), viu nativos trazendo à boca um fumegante rolo de folhas secas que tragavam e aspiravam a fumaça, demonstrando visível sensação de prazer.

Jean Nicot (1530-1600), embaixador francês em Portugal, em 1560 mandou de Lisboa três pés de tabaco a Catarina de Médicis (rainha da França), exaltando as virtudes medicinais da planta. Catarina, que tinha enxaquecas constantes, aspirava o fumo em forma de rapé, espirrava, com isso sentindo-se melhor. A moda pegou.

A - O CIGARRO

Admite-se que tenha sido um grupo de soldados turcos que inventou os cigarros. Enquanto defendiam a cidade de São João do Acre dos ataques de Napoleão, em 1779, o cachimbo comunitário foi destruído por uma bala. Enrolaram então o tabaco em papel embebido em nitrato utilizado para disparar os canhões. Estava inventado o cigarro!

Somente no século XX se industrializou o fumo, surgindo aí os cigarros vendidos em maço (com 20 unidades). O cigarro, aparentemente, é menos nocivo à saúde do que o álcool. Só aparentemente!

B – CIGARRO, O INIMIGO

Os cigarros possuem dentre outras substâncias tóxicas, os seguintes venenos:

Nicotina• Colidina• Alcatrão• Ácido cianídrico• Monóxido de carbono - CO₂• Fenol• Furfural• Formol• Cresol• Acroleína• Piridina• Arsênico• Sais amoniacais.

As primeiras tragadas são relativamente inócuas, pois o fumo e o filtro absorvem a maior parte do alcatrão e da nicotina. Logo após, porém, a nicotina e os demais produtos químicos começam a provocar a irritação dos delicados condutos pulmonares, segregando uma mucosidade ou humos viscoso. Essa mistura do alcatrão com o muco acaba por obstruir e deteriorar os pulmões. Quando no fim, o fumo aspirado encontra-se saturado de nicotina e demais produtos, que recobrem as paredes dos pulmões de alcatrão líquido, causando maior irritação e provocando mais segregação de muco que os dois primeiros terços do cigarro juntos.

Nicotina - é um alcalóide vegetal desprovido de oxigênio, incolor, com odor semelhante ao da piridina. Altamente venenoso — mata insetos. É o primeiro componente do fumo. Cada cigarro contém 2 miligramas de nicotina. Metade dessa quantidade seria suficiente para matar uma pessoa se fosse injetada sob a pele. Sessenta miligramas correspondem a 30 cigarros. Se um homem fumasse 30 cigarros de uma vez, teria morte instantânea.

Colidina - o cheiro do fumo se deve a este alcalóide.

Alcatrão - líquido escuro e viscoso de cheiro forte.

Ácido cianídrico - líquido incolor e volátil. É o mais rápido, violento e fulminante de todos os venenos conhecidos. Matou seu descobridor, Karl Scheele, químico suíço (1742 -1786). Se os rins e o fígado não metabolizassem parte do ácido contido no fumo, o homem morreria à primeira tragada. Todas essas substâncias altamente tóxicas causam prejuízos irreparáveis ao organismo humano, como vamos ver a seguir.

FUMO: EFEITOS SOBRE O ORGANISMO HUMANO:

Assim como devasta a vontade e a lucidez, o cigarro ataca e destrói o organismo, criando doenças, provocando disfunções. Para se ter uma idéia de alguns dados estatísticos:

O fumo faz, anualmente, cinco vezes mais vítimas do que todos os acidentes de trânsito do mundo.

Por causa do fumo, ainda morrem, por ano, mais americanos do que morreram na I Grande Guerra, na Guerra do Vietnã e da Coreia, combinadas e quase tantos quantos morreram II Guerra Mundial.

Sistema Respiratório: Bronquite, Enfisema. Câncer pulmonar, Angina de peito, Laringite, Tosse, Tuberculose, traqueíte, rouquidão.

Sistema Digestivo: Diminui a secreção gástrica, diminui o apetite e dificulta a digestão; úlcera gastroduodenal; quilite (inflamação dos lábios); sialorréia (salivação abundante), hepatite, aumento do ácido úrico, provocando a chamada Gota.

Sistema Circulatório: Arteriosclerose (20 cigarros ou mais por dia), varizes, flebite; isquemia; úlceras varicosas, palpitação, "Mal de Buerger" (trombose), aceleração de doenças coronárias e cardiovasculares.

Sistema Nervoso: Uremia; "Mal de Parkinson"; vertigens; náuseas; dores de cabeça; nervosismo; opressão.

TABAGISMO: CONSEQUÊNCIAS

Assim como acontece na falta de bebidas alcoólicas, a falta do fumo para o viciado gera ansiedade, angústia. Desencadeia crises, convulsões e espasmos. É a dependência: mental, psíquica e física.

EFEITOS SOBRE NÃO FUMANTES

Segundo publicação da "Folha de São Paulo", de 12/ Maio/90 cerca de 3.800 norte-americanos morrem anualmente de câncer de pulmão, provocado pela fumaça de cigarros, apesar de não fumantes. "Este é o resultado de estudo divulgado esta semana pela E. P.A, o departamento de proteção ao meio ambiente dos EUA," diz o Jornal.

O CIGARRO E O DINHEIRO

Vendas no Brasil (em 350 mil postos de venda) As vendas de cigarros alcançaram as seguintes cifras:

Em 1986: 168,8 bilhões de unidades.

Em 1987: 162,4 bilhões de unidades.

Em 1989: 157,9 bilhões de unidades.

Em 1993: 120 bilhões de cigarros (6% a menos do que em 1992). O setor exportou, em 1985: 550 milhões de dólares. O Brasil é o segundo maior exportador mundial de tabaco. Safra de 1989: 450 mil toneladas de folhas (recorde).

Impostos: Sobre o faturamento bruto de 1989 (US\$3,6 bilhões): À elevada taxa de 76% !

Fumantes brasileiros: aproximadamente 33 milhões.

FRAUDE: Em Junho/94 a imprensa noticiou que a indústria "Souza Cruz" mantinha, pelo menos nos últimos dez anos, uma fábrica secreta no Rio Grande do Sul, para produzir fumo com o dobro da incidência de nicotina encontrada naturalmente na planta (Folha de S.Paulo, 22.Junho.1994). Com efeito, naquele mês foi apresentada denúncia no Congresso norte-americano, em Washington, pela FDA (Food and Drug Administration - agência do governo americano encarregada de controlar produtos alimentícios e remédios), contra uma das maiores fabricantes americanas de cigarros.

Pela denúncia, aquela fabricante de cigarros há tempos vinha usando um tipo de tabaco geneticamente alterado, para adquirir o dobro do teor de nicotina e, desse modo, aumentar a dependência dos fumantes. Local onde era cultivado o tabaco mutante: Brasil...— Assustador, não é mesmo? Fontes:Revista "Exame" - Melhores e Maiores, "Folha de São Paulo" - 24.Maio, 90. Revista "VEJA", 29. Junho. 1994. TÓXICOS – DuasViagens.

OBS: Não causa estranheza que nos EUA as fabricantes de cigarros estejam ultimamente às voltas com pedidos oficiais de indenização, cujos valores são astronômicos.

Apelos Promocionais:A estratégia de "marketing" do cigarro enaltece o culto à personalidade. Eis alguns exemplos:

"Os homens se encontram no cigarro...!"

"O importante é levar vantagem: fume...!"

"...-Mais que um cigarro: um estilo de vida!"

"Mude para melhor: mude para...!"

"Alguma coisa temos em comum:...!"

"Venha para o mundo de....!"

"O importante é ter it: fume...!"

"...: A decisão inteligente!"

"O homem fuma... e basta!"

"...: Um raro prazer!"

Advertência Oficial: Atualmente todos os maços de cigarros têm, impressa nos rótulos, a seguinte frase (determinação legal):"O MINISTÉRIO DA SAÚDE ADVERTE: Fumar é prejudicial à saúde. A frase "Fumar é prejudicial à saúde", importante advertência, obrigatória nos maços de cigarros, em 1994 completou 30 anos nos Estados Unidos, onde surgiu em 1964, no relatório anual do "Surgeon General"(Cirurgião Geral), o médico-chefe dos serviços norte-americanos de saúde. Foi adotada nos últimos anos por quase todos os países do mundo. Em Maio/1990, o Ministério da Saúde do Brasil baixou Portaria proibindo a venda de cigarros a menores de 18 anos.

TABAGISMO - PREVENÇÃO – CURA POR QUE FUMAR?

Antigamente o tabaco era usado nas práticas de feitiçarias, nas quais os indígenas acreditavam que a fumaça afastava os "maus espíritos". Como defumador, os pajés jogavam folhas secas de tabaco no braseiro, ao mesmo tempo que invocavam os deuses. Os nativos, com o tempo, passaram a fazer um rolo de folhas secas de tabaco, fumegantes, aspirando e tragando a fumaça demonstrando visível sensação de prazer.

Atualmente:

Hoje o fumo é consumido em larga escala (aproximadamente 33 milhões de "brasileiros e brasileiras"), graças à herança daqueles costumes nativos, porém sob a égide de mentiras comerciais douradas, condutoras à exacerbação do consumo.

Tamanha e tão bem feita é a propaganda que quem não fuma, quase:

..."não é inteligente"

..."não é homem"

..."tem um raro prazer"

..."não tem "it"

..."não tem alguma coisa em comum com ninguém"...

POR QUE O CIGARRO, QUASE SEMPRE, É COMPANHEIRO DO ÁLCOOL E DAS DROGAS?

Porque os três são e estão intimamente interligados. Difícil só se ligar a um deles. Geralmente, a dois. Quando ligado aos três, o homem está indo a largas passadas para o final de sua existência.

A - O alcoólatra: Chega ao vício por tristezas, desgostos, frustrações, solidão etc., causadas por brigas na família ou na profissão. Também por indução de um paradoxal contexto, no qual familiares e/ou amigos, solidarizando-se com ele no vício, arremessam-no mais para baixo no "poço".

B - O fumante: Com ele, ocorre o contrário: começa a fumar por curiosidade, despertada pelos exemplos dos familiares e/ou pressionado subliminarmente pela vasta propaganda do fumo. Aprende que o cigarro é a moldura indispensável para comemorar um êxito qualquer: uma boa refeição / uma relação sexual / um bom negócio. Acontece que, quando as coisas não andarem tão bem, o cigarro será igualmente consumido, já agora para aplacar a angústia, a ansiedade, o fracasso.

E o pior e mais falso de todos os motivos alegados pelos fumantes é o de que fumam para não engordar: a Medicina prova que a obesidade é assunto genético, jamais aquele mentiroso argumento!

C - O toxicômano: Iniciado ou não no alcoolismo e no cigarro, sempre estará a um passo de se tornar dependente dos três. Na verdade, o álcool, o fumo e a droga, não obedecem a nenhuma ordem para o início de consumo, qual um mini-dominó, no qual os três se justapõem e se derubam, sempre.

COMO PREVENIR O TABAGISMO?

Na família, pelo exemplo. Na sociedade, pela educação (onde sejam demonstrados os males do vício). Na religião, pelo respeito devido ao corpo e à vida.

OS MALES DO TABAGISMO TÊM CURA?

Sim! Nosso organismo possui extraordinária capacidade de refazimento e de recuperação. Estima-se, contudo, que eliminação dos agentes nocivos do fumo no corpo humano processa-se em período de tempo igual à duração do vício. Por exemplo: quem fuma há dez anos, se deixar o vício, levará aproximadamente outros dez anos para extirpar completamente do seu corpo os sintomas negativos do fumo. Orientação médica será de grande valia num programa de recuperação, visando dieta alimentar, exercícios físicos, repouso etc.

COMO DEIXAR DE FUMAR AGORA?

A melhor maneira é fazê-lo de uma só vez. Com extraordinária força de vontade. Pegue seu maço de cigarros e jogue-o no lixo. É melhor passar alguns dias de angústia, mas reprimir definitivamente o desejo de fumar - do que prolongar essa agonia indefinidamente até que um câncer pulmonar ou laríngeo faça-o por você.

Obs: Métodos de abstinência progressiva até extirpação total do vício, tais como a diminuição de cigarro dia ou o uso de cachimbo, etc... demonstram poucos resultados. Tais métodos revelam também pouca decisão do viciado e deixam à mostra uma auto-enganação, pois verdadeiramente, no íntimo, ele não quer deixar de fumar...

VISÃO ESPÍRITA DO TABAGISMO E DO FUMANTE

Fumo: uma infeliz criação humana, dentre tantas... Por ser gerador de doenças e dependências (viciação), promove graves distorções no corpo e no caráter,

refletindo-se em danos impressos no perispírito. E isso representará sofrimento em vidas futuras, senão já a partir desta. O fumante, após desencarnar, certamente irá ressentir-se da falta do fumo.

Buscará desesperadamente satisfazer o vício, só o conseguindo, tal como no processo de vampirismo, citado no capítulo do alcoolismo, deste trabalho. Por outro lado, o Espiritismo oferece inestimável apoio ao viciado que queira libertar-se, através da EVANGELHOTERAPIA.

Grupo Acostumei

*

TOXICOMANIA

CONSUMO DE DROGAS

RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA

Driblando a Dor é título de um livro de Luiz Sérgio, psicografia de Irene Pacheco de Carvalho (seleção de textos no final desta edição).

Entrei em contato com este precioso livro após minha formação como agente multiplicadora de drogas pela Universidade de Brasília em 1988. Este livro confirmou tudo que até então havia lido e vivido sobre prevenção às drogas, complementado por outras obras do mesmo autor espiritual.

Foram tantos livros lidos, perguntas sem respostas, entrevistas com profissionais especializados, vivências de orientação para jovens e adultos, tantos desafios a enfrentar que, concomitantemente, fiz a formação em Psicodrama, sabendo que iria adquirir um instrumental poderoso para o trabalho com grupos. Editei um livro relatando minha experiência em escolas ("Prevenção de Drogas na Escola: uma abordagem psicodramática") e continuo realizando trabalhos preventivos, atualmente atuo também como co-dirigente de um curso para as famílias e educadores chamado "Escolinha" de Pais, na cidade de Ribeirão Preto.

De 1988 para cá muita coisa mudou, atualizar-se sempre foi uma necessidade premente. Naquela época entendíamos que o jovem procurava droga porque tinha problemas sérios com a família e com ele mesmo. Hoje sabemos que não é assim, é por modismo, é porque seus colegas de infância estão usando, é por pura curtição, alguns ainda usam para relaxar e "transcender".

Naqueles tempos e até hoje, a alternativa para prevenção seria a valorização do jovem através dos esportes, das artes, do desenvolvimento do potencial criativo e de um suporte espiritual, como pertencer a algum credo religioso e encontrar vias de acesso nele.

Hoje constatamos que todas essas alternativas nem sempre são suficientes. Numerosos artistas, atletas, pessoas criativas são os maiores usuários e propagadores de drogas. O meio do esporte está poluído pelas drogas, a competição é tão cerrada, o espaço é tão incerto, que a ansiedade e angústia encontram guarida nas drogas.

Maradona é apenas a ponta do iceberg, muitos atletas com ou sem fama, de variadas categorias esportivas, alucinam suas vidas num mundo irreal como o que o álcool, a maconha ou a cocaína proporcionam.

Se as artes e os esportes são insuficientes como alternativas para as drogas, o suporte espiritual poderia ser o grande trunfo. Será que é? Infelizmente também não é, assistimos com pesar, o sofrimento de famílias religiosas, no nosso caso, famílias espíritas que se vêem com algum filho envolvido com drogas. Mas como? Esse filho participava das Evangelizações quando criança, da Mocidade Espírita, do Culto do Lar e mesmo assim foram seduzidos pelas drogas?

Aí, encontrei Leon Denis e constatei que precisamos ensinar nossas crianças e jovens a olharem para dentro de si, mas só poderemos ensinar isso, quando aprendermos a voltar para dentro de nós mesmos e usufruirmos dos insights e intuições sobre nossas metas e objetivos de nossa encarnação.

A intuição que recebemos é uma forma de conhecimento privilegiado. Como afirma um autor do jornal da Associação dos Psicólogos Espíritas, a capacidade intuitiva de nosso pensamento é o divino dentro de nós. Quando as pessoas praticam meditações, preces e pensamentos construtivos, sempre com o pensamento no amor universal, recebem inspirações variadas.

Muitas descobertas científicas notáveis para a humanidade, como também notáveis manifestações da arte em pintores, músicos e poetas foram realizadas quando vivenciaram o processo criativo, após um pequeno descanso e apagamento de excitação intelectual, Einstein foi um desses casos.

A necessidade da meditação está ocupando espaço até na mídia, lemos na revista Exame a recomendação aos executivos sobre a prática da meditação como uma maneira de melhorar a qualidade de vida e ter sucesso nos negócios.

Emmanuel, Luiz Sérgio, Leon Deni e tantos outros autores espíritas e "espíritos" têm nos orientado, mas Joanna de Ângelis foi a que mais explicitou sobre a necessidade e o poder da meditação. Em sua mensagem sobre a meditação (na íntegra no final deste texto) ela explica que o homem que busca a realização pessoal sabe que precisa praticar a interiorização e que a meditação é um meio de disciplinar a vontade, exercitar a paciência, instrumento necessário para vencer a cada dia, as tendências inferiores que carregamos em nós.

Recomenda Joanna que precisamos escolher um lugar agradável, respirar e sentir o ar que abençoa nossa vida, harmonizar com o bem e deixar os pensamentos surgirem como inquieto corcel mental, não lutar contra os pensamentos, mas conquistá-los com paciência. Invadir o desconhecido país da mente e resistir às dificuldades inerentes do exercício. Pouco a pouco, aumentar o tempo de dedicação, relaxar o corpo, mas numa postura que não convide ao sono, fazendo o esforço constante para vencer os desejos inferiores e as más inclinações.

Depois de muita prática, sempre que tiver um desafio ou problema, será naturalmente conduzido à tranquilidade e ao discernimento.

Gandhi se habituou à meditação, que o fortalecia para jejuar por vários dias sem sofrer distúrbios mentais. Jesus também se entregava à meditação como forma de se manter ligado ao Pai.

Mas como envolver o jovem para a prática da meditação? Será que as famílias e escolas fazem uso dela? Sabemos que ainda não, poucas famílias e algumas escolas "holísticas" introduziram a meditação em suas propostas de vida, mas ainda poderemos chegar lá.

Quando o adolescente aprender a lidar com suas emoções, a tranquilizar o fluxo sexual mediante a reflexão, a meditação, o trabalho, o estudo e as aspirações superiores, ele passa a identificar-se com o mundo, com as pessoas e com ele mesmo.

Essa auto-identificação não é fácil, é demorada e passa pela insegurança e dificuldade de definir o ideal de vida, porque aos olhos do adolescente faltam vivência da realidade humana, ele mistura "altos vãos de encantamentos até abismos de negatividade" (Ângelis, ob.cit.). Quando está ansioso pelos altos vãos, vê tudo róseo e quando percebe que seus sonhos não se transformaram em realidade, ele cai em graves frustrações e desânimo. Nesta sucessão de altos e baixos ele vai amadurecendo e adquirindo a capacidade de colocar os pés no chão sem a perda do otimismo. O jovem precisa aprender com seus erros, tirar lições de vida.

Para Joanna "ser jovem não é, somente, possuir força orgânica, capacidade de sonhar e de produzir, mas, sobretudo, poder discernir o que precisa ser feito como recrutá-lo e para que realizá-lo."

O jovem precisa se fortificar e a oração é o verdadeiro remédio, aprender a ora e aprender a meditar (que é diferente de orar), frequentar os grupos de Mocidade Espírita, participar do Culto do Evangelho no Lar, são alternativas para superar os impulsos juvenis e o seu condicionamento do passado espiritual.

Divaldo Franco diante da pergunta sobre o papel dos treinamentos em meditação para o aperfeiçoamento do jovem, responde que é de vital importância. (texto na íntegra no final) Precisamos ensiná-los a meditar e criar o hábito da meditação. Como? Deixo para cada leitor encontrar a resposta mais criativa possível que possa concorrer com as seduções do mundo exterior, visando uma mudança de paradigma.

*

9ª. REUNIÃO

ALCOOLISMO

REVISTA ESPÍRITA – MAIO DE 1866

PALESTRAS DE ALÉM-TÚMULO

UM PAI DESCUIDADO COM SEUS FILHOS.

(Alcoolismo)

Charles-Emmanuel JEAN era um artesão bom e brando de caráter, mas dado à embriaguez desde a sua juventude. Tinha concebido uma viva paixão por uma jovem de seu conhecimento que tinha inutilmente pedido em casamento; esta o tinha sempre repellido, dizendo que jamais se casaria com um bêbado. Ele desposou uma outra, com a qual teve vários filhos; mas, absorvido que estava pela bebida, não se preocupou em nada nem de lhes dar educação, nem com o seu futuro. Morreu em torno de 1823, sem que se soubesse o que tinha se tornado. Um de seus filhos seguiu os passos do pai; partiu para a África e não se ouviu mais falar dele. O outro era de uma natureza toda diferente; sua conduta foi sempre regular. Entrado em boa hora em aprendizagem, se fez gostar e estimar por seus patrões como obreiro organizado, laborioso, ativo e inteligente. Por seu trabalho e suas economias, se fez uma posição honrada na indústria, e educou de maneira muito conveniente uma numerosa família. É hoje um Espírita fervoroso e devotado.

Um dia, numa conversa íntima, nos expressou o desgosto de não ter podido assegurar aos seus filhos uma fortuna independente; procuramos tranqüilizar a sua consciência felicitando-o, ao contrário, sobre a maneira pela qual tinha cumprido os seus deveres de pai. Como é bom médium, pedimos-lhe para rogar uma comunicação, sem chamar um Espírito determinado. Ele escreveu:

"Sou eu, Charles-Emmanuel."

É meu pai, disse ele; pobre pai! Ele não é feliz.

O Espírito continuou: Sim, o senhor tem razão; tu fizestes mais por teus filhos do que não fiz para ti; assim tenho uma tarefa rude para cumprir. Bendize a Deus, que te deu o amor da família.

Pergunta (pelo Sr. Allan Kardec). De onde vos veio vosso pendor pela embriaguez? - *Resposta*. Um hábito de meu pai, do qual herdei; era uma prova que deveria ter combatido.

Nota. Seu pai tinha, com efeito, o mesmo defeito, mas não é exato dizer que era um hábito do qual tinha herdado; muito simplesmente ele cedeu à influência do mau exemplo. Não se herdram vícios de caráter como se herdram vícios de conformação; o livre arbítrio tudo pode sobre os primeiros, e nada pode sobre os segundos.

P. Qual é vossa posição atual no mundo dos Espíritos?

- *R*. Estou sem cessar a procurar meus filhos e aquela que me fez tanto sofrer; a que sempre me repeliu.

P. Deveis ter uma consolação em vosso filho Jean, que é um homem honrado e estimado, e que pede por vós, embora vós vos ocupastes pouco dele? *R*. Sim, eu o sei, e ele o faz ainda; é porque me é permitido vos falar. Estou sempre perto dele, tratando de aliviar suas fadigas; é a minha missão; ela não acabará senão na vinda de meu filho para junto de nós.

P. Em que situação vos encontrastes como Espírito, depois de vossa morte? - *R*. De início, não me acreditava morto; eu bebia sem cessar; via Antoinette, que queria alcançar e me fugia. Depois, procurei meus filhos, que amava apesar de tudo, e que minha mulher não queria me entregar. Então eu me revoltava reco-

nhecendo meu nada e minha impotência, e Deus me condenou a velar sobre meu filho Jean, que jamais morrerá por acidente, porque por toda a parte e sempre eu o salvo de uma morte violenta.

Nota. Com efeito, o Sr. Jean muitas vezes escapou, como por milagre, a perigos iminentes; esteve prestes a ser afogado, a ser queimado, e ser esmagado nas engrenagens de uma máquina, saltar com uma máquina a vapor; em sua juventude foi enforcado por acidente, e sempre um socorro inesperado o salvou no momento mais crítico, o que foi devido, ao que parece, à vigilância exercida por seu pai.

P. Dissestes que Deus vos *condenou* a velar sobre a segurança de vosso filho; não vejo que esteja aí uma punição; uma vez que o amais, essa deve ser, ao contrário, uma satisfação para vós. Uma multidão de Espíritos são nomeados para a guarda dos encarnados, dos quais são os protetores, e está aí uma tarefa que são felizes em cumprir. - *R.* Sim, mestre; não devia abandonar meus filhos como o fiz; então a lei de justiça me condenou a reparar. Não o faço à força; estou feliz de fazê-lo por amor de meu filho; mas *a dor que ele sentiria nos acidentes dos quais eu o salvo, sou eu que a suporta*; ele deveria ter perecido com dez balas, eu senti o mal que ele suportaria se a coisa se cumprisse. Eis a punição que justamente me atrai, não cumprindo junto dele meus deveres de pai durante minha vida.

P. (Pelo Sr. Jean.) Vedes meu irmão Numa, e podeis dizer onde ele está? (Aquele que era dado à embriaguez e cuja sorte ficou ignorada.) - *R.* Não, não o vejo, eu o procuro. Tua filha Jeanne viu-o nas costas da África, cair no mar; eu não estava lá para socorrê-lo; não o podia.

Nota. A filha do Sr. Jean, num momento de êxtase, o tinha, efetivamente, visto cair no mar, na época de seu desaparecimento.

A punição deste Espírito oferece esta particularidade de que sente as dores que está encarregado de poupar em seu filho; compreende-se, desde então, que essa missão seja penosa; mas, como disso não se lamenta, que a considera com uma justa reparação, e que isto não diminui sua afeição por ele, essa expiação lhe é proveitosa.

*

TABAGISMO

RACHEL BOTELHO da Folha de S.Paulo

O fumo passivo pode afetar a saúde das artérias bem mais cedo do que se acredita. Crianças e adolescentes que moram com pessoas fumantes já apresentam, em consequência, um espessamento das paredes dos vasos, conforme revela uma pesquisa finlandesa publicada no periódico "Circulation". Até este momento, esse efeito da exposição à fumaça do cigarro não havia sido estudado em menores de 18 anos.

A pesquisa envolveu 494 crianças de oito a 13 anos. Os cientistas mediram vários parâmetros que avaliam a saúde das artérias e verificaram que, nas pessoas expostas ao cigarro, os indicadores eram piores.

Os participantes foram divididos em grupos conforme os níveis de cotinina encontrados no sangue - esse subproduto da nicotina é o principal marcador para exposição à fumaça.

Um exame de ultrassom mediu o espessamento da aorta e da carótida. Os resultados da análise mostram que as crianças com mais cotinina no sangue tinham paredes das carótidas 7% mais espessas, em média, do que aquelas com níveis mais baixos da substância.

A aorta dos integrantes do grupo exposto à fumaça de cigarro mostrou-se 8% mais espessa, em média. A flexibilidade das artérias do braço - ou fluxo da artéria braquial-, outro parâmetro da saúde dos vasos e do risco cardiovascular, mostrou-se 15% inferior nos adolescentes com níveis mais altos de cotinina. O colesterol desses pesquisados também estava elevado.

Infarto e derrame

Segundo a cardiologista Jaqueline Scholz Issa, diretora do programa de tratamento de tabagismo do InCor (Instituto do Coração), esses sinais podem anteceder ou ocorrer paralelamente à aterosclerose - estando, assim, diretamente associados a eventos cardiovasculares, como infarto e derrame.

A boa notícia é que o problema pode ser revertido. "Levam-se 24 horas para recuperar a disfunção endotelial que surge após meia hora de exposição a fumaça. Mas, se a exposição for crônica, com o tempo a pessoa poderá ter um evento cardiovascular agudo, como infarto ou AVC, se tiver outros fatores de risco", diz Issa.

Em outras palavras, a doença pode não se manifestar durante a infância, mas, se a criança ou o adolescente continuar exposto à fumaça, poderá apresentar aterosclerose mais precocemente do que pessoas que não convivem com o fumo.

"É uma pesquisa de ponta, com uma metodologia sofisticada e muitos adolescentes. É mais um dado que mostra que fumar em ambiente fechado não está com nada", afirma.

Fisiologia alterada

Segundo Frederico Leon Arrabal Fernandes, médico colaborador do grupo antitabagismo do Hospital Universitário da USP, o impacto do fumo passivo nas doenças respiratórias das crianças já é muito conhecido, mas seu efeito no sistema cardiovascular, ainda não.

"Esses dados são muito interessantes, porque mostram que a fisiologia da criança já está alterada, e é sobre essa base que vai se desenvolver uma doença cardiovascular quando ela se tornar adulta."

*

DROGAS

Maconha

A maconha vem da planta "cannabis sativa", cujo princípio ativo responsável pelas alterações das sensações e percepções é o THC (tetrahydrocannabinol).

A maconha é utilizada normalmente sob a forma de cigarro (baseado), podendo ser fumada em cachimbo. Sua fumaça contém elementos cancerígenos semelhantes aos do cigarro e suas folhas contém quantidade maior de benzopireno (predispõe ao câncer pulmonar) do que as folhas do tabaco.

Os principais efeitos da maconha são: boca seca, falar demais, rir à toa, sensação agradável de relaxamento, diminuição da ansiedade, aumento de apetite, excitabilidade ou depressão, sensação de euforia, perda da coordenação motora, alterações na percepção do espaço e da passagem do tempo.

Geralmente acentua o estado de espírito do momento e funciona como amplificador de sensações internas, uma tristeza pode se transformar numa melancolia profunda ou uma coisa engraçada pode se tornar hilariante.

Dirigir depois de fumar um "baseado" é tão perigoso quanto dirigir bêbado, pois a maconha reduz o tempo de reação dos reflexos, torna a pessoa distraída, esquecida e dificulta o pensamento e a concentração.

Doses altas dessa substância provocam perturbações da memória e do pensamento, medo generalizado, ansiedade, sensação de estar sendo observado e mal-estar difuso. A pessoa tem a sensação de estar enlouquecendo ou que está em desdobramento.

Sintomas físicos tais como: taquicardia; hiperemia conjuntival (olhos avermelhados); boca seca; larica (sensação de fome); tremores discretos nas mãos; incoordenação motora; diminuição da força muscular; sonolência e apatia são comuns.

A maconha provoca, a longo prazo, uma redução das defesas imunológicas, deixando o organismo sujeito a infecções de todos os tipos.

As conseqüências do uso continuado da maconha podem atingir o cérebro, aparelho cardiovascular e pulmões, além de precipitar convulsões em epiléticos e diminuição acentuada de espermatozóide nos homens, devido à queda da testosterona. Estas alterações foram encontradas no homem e confirmadas em pesquisas com animais. Tais sintomas são reversíveis, voltando aos índices normais após interrupção do uso.

Outras conseqüências do uso continuado são a dificuldade no aprendizado, a diminuição do rendimento escolar e no trabalho, dada a diminuição dos reflexos e da capacidade de concentração.

Usuários assíduos de maconha mostram-se muito desmotivados, chegando a perder o interesse pela família, amigos, escola, trabalho e lazer e demonstram falta de objetivos de vida mais elaborados.

Do ponto de vista psíquico, podem ocorrer alucinações e delírios (dependendo da quantidade de THC consumida e da sensibilidade do usuário) e desencadear um quadro psiquiátrico clínico, semelhante à esquizofrenia, em pessoas com predisposição latente.

Muitos jovens acreditam que o álcool e o fumo são mais maléficos do que a maconha. Segundo Carlini, trata-se de uma falsa argumentação, pois ainda não existem estudos epidemiológicos que possam constatar tal afirmativa. Além disso, qualquer comparação entre essas substâncias só poderia ser válida se tratasse de níveis idênticos de consumo.

Difícilmente um indivíduo consome a mesma quantidade de "baseado" que um usuário de tabaco ou um bebedor com substância alcoólica. Logo esta afirmação não tem fundamento científico e nada ajuda na resolução do problema.

Nenhum jovem interrompeu seus estudos, foi reprovado, teve surto psicótico, alterações hormonais durante o uso, alterações das percepções, perda do referencial tempo/espaço, memória e concentração prejudicadas, complicações com a polícia, afastou-se de família, amigos ou namorado(a) por causa do cigarro, o mesmo não podemos dizer em relação ao álcool e à maconha.

*

<p>10ª. REUNIÃO ALCOOLISMO</p>
--

Tema: Família: Dependência química dentro do Lar - nosso papo (Estudo 505 de 815)

Todas as drogas causam dependência, desde um cigarro até estas drogas caríssimas que estão se formando agora em laboratórios. Embora, na minha opinião, as mais difíceis de se livrar são o cigarro e o álcool, justamente porque não são proibidas, muito pelo contrário, o álcool por exemplo, é quase idolatrado, numa festa esta é a primeira preocupação das pessoas, parece até que sem uma bebida qualquer festa fica totalmente sem graça, e na minha opinião esta necessidade de consumo de álcool para se divertir é uma grande dependência, que como toda droga, no começo só deixa as pessoas alegrias, mas com o tempo deteriora cada vez mais o corpo e a mente.

Os sinais são bem nítidos, a pessoa muda muito, perde o equilíbrio emocional, corporal e psicológico, além do que começa com pequenas doses onde não se percebe muito o efeito, depois vai aumentando a dosagem, além de não conseguir ficar nem um dia sem o consumo da droga preferida.

Na família são muitos os problemas: violência, vergonha, insegurança, medo, destruição dos sonhos infantis, além da co-dependência: onde a família fica dependente psicologicamente e emocionalmente daquele que é usuário, ou seja, a família começa a viver em função do usuário, tenta controlá-lo, se julga culpada e responsável, tenta esconder o problema, mas tudo o que faz gira em torno de contornar a situação que o dependente químico possa causar.

Este problema muitas vezes pode vir desde várias encarnações, onde a pessoa use drogas a muito tempo, o que atrai inimigos e Espíritos afins causando uma verdadeira obsessão. Todos têm o livre arbítrio de afastar-se completamente do dependente deixando-o a mercê do seu próprio vício que o levará à destruição em pouco ou muito tempo, mas, por amor, não somos capazes disso, quando um filho, ou filha, um pai, um irmão, um marido, qualquer um que seja por nos amado, queremos de todo custo ajudá-lo, porém não podemos abrigá-lo a largar a droga.

A frequência a um centro é muito importante, tudo o que a doutrina espírita ensina ajuda muito na recuperação, mas essa idéia deve partir do próprio usuário; como familiar de dependente o mais importante é não facilitar o acesso às drogas, e a conversa amiga, tentando aos poucos fazer com que o dependente perceba que a sua atitude destrói principalmente a si próprio.

A frequência às reuniões de apoio é também muito importante, inclusive para a família, pois aprende-se a lidar melhor com a situação, e aos poucos tentar convencer o dependente a também frequentar, porém sem forçar.

O mais importante de tudo é a conscientização do indivíduo sobre o mal que a droga faz. O dependente acaba atraindo para perto de si desencarnados que também são viciados, por isso a frequência ao centro é importante, pois será um

trabalho em conjunto de recuperação do desencarnado (os) e encarnado.

A droga cria uma energia negativa muito pesada em torno do perispírito, por isso: passes, água fluidificada e outros tratamentos são importantes, pois além da desintoxicação do corpo físico é importante também a do corpo astral. A ajuda da família é importante, porém de forma consciente, assim como a ajuda dos amigos espirituais.

Paz e harmonia a todos. Vanessa Curci.

Ei, Gente Linda, tudo joiinha com vcs? :-) Sobre esta questão da dependência química dentro do lar, encontrei o texto abaixo, que se refere à abordagem pelas escolas do problema drogas. No entanto, fiquei questionando: e no lar? Como deve ou deveria ou se faz esta abordagem? De que forma preparar nossas crianças para o mundo (ou submundo) que muitas vezes tenta impor a utilização de drogas pra fazer parte da turminha, da galera? Aguardando a participação de vcs, tá bão?! :-) dia feliz beijocas mineiras com carinho no coração

Como abordar a questão das drogas na Escola?

"Uma vez dependente é muito difícil ficar livre da droga",

(É o alerta feito pelo professor e pesquisador José Carlos Galduróz, do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp)).

Prevenir parece ser a melhor alternativa diante de estatísticas que mostram que o número de usuários dependentes que conseguem deixar as drogas está em torno de 30%. É na prevenção que a escola atua. Nessa "terra de ninguém" como diz Galduróz, em que apesar dos caminhos serem diversos, parece não haver dúvidas sobre o importante papel que a escola desempenha.

O perigo da generalização

Não há um modelo, uma fórmula, uma metodologia para abordar a questão das drogas na escola. "A generalização é perigosa" diz Elson da Silva Lima, que é professor e pesquisador do Departamento de Medicina Preventiva pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), pois desconsidera a diversidade de usuários, tipos de drogas utilizadas, efeitos e conseqüências, além de contextos que envolvem usuários.

Galduróz afirma que "o comum é importar programas de outros países e aplicá-los aos nossos jovens, porém as realidades são diferentes". Nos Estados Unidos, por exemplo, o consumo de maconha e cocaína entre estudantes é grande. Já no Brasil, os estudantes usam mais os solventes, como o esmalte, éter, acetona e até "corretor branquinho" - que está no próprio estojo - antes, inclusive, do que drogas como cocaína e maconha.

"Parece óbvio que um programa que dê ênfase à cocaína terá um sucesso pequeno entre nossos estudantes", diz o pesquisador. Na opinião dos pesquisadores, trazer a diversidade para a sala de aula na abordagem da questão das drogas é um interessante caminho para evitar os estigmas e preconceitos que emergem quando o tema é tratado, além de discutir as particularidades de cada escola, de cada realidade, criando formas de abordagem próprias que podem ser mais duradouras e eficazes.

Qual o alcance da proibição?

Proibir realmente funciona? Até que ponto a proibição é um fator inibidor ao consumo de drogas? Estas foram questões que envolveram o professor Elson Lima durante sua pesquisa de doutorado, que buscou avaliar como isso funciona na "cabeça de estudantes" de escolas públicas de Campinas (SP). A pesquisa, que envolveu alunos do ensino fundamental (7ª e 8ª séries) e médio, mostra que os estudantes podem adquirir facilmente tanto drogas lícitas, quanto ilícitas, reforçando a hipótese inicial do pesquisador de que "usar ou não uma substância passa mais por um crivo individual do que por qualquer pressão que possa ser feita". "Nem sempre adianta dizer que faz mal para saúde, porque a decisão além de pessoal, também é circunstancial", afirma.

O álcool e o cigarro

Lima defende a idéia de que "a preocupação é desmedida entre drogas lícitas e ilícitas. O álcool e o cigarro trazem muito mais danos sociais, do ponto de vista da saúde pública, do que drogas ilegais", e acredita que a ação deveria ser mais direta sobre estas drogas. O comportamento de usar substâncias psicoativas é visto no campo epidemiológico como uma doença e os parâmetros de avaliação são geralmente os casos extremos - o não uso ou a dependência crônica - desconsiderando que há inúmeras pessoas que experimentam e não desenvolvem dependência. Diferente de uma doença transmissível - em que a pessoa não quer pegar a doença e o papel da epidemiologia é de retirar o indivíduo da exposição aos fatores de risco -, no uso de drogas a exposição é voluntária e a proibição não apresenta os resultados esperados, explica Lima.

Essa também é a opinião de Galduróz que lembra que "a repressão é apenas um dos braços da prevenção e provavelmente não é o mais importante. Se assim fosse os Estados Unidos estariam livres das drogas".

"Faça o que digo, não faça o que eu faço"

Quase não existem abstinências, ou seja, pessoas que não utilizam nenhuma substância psicoativa - entre elas chá (mate), café, chocolate, tabaco e álcool - o que termina criando entre os educadores o receio de se enquadrar na frase: "faça o que eu digo, não faça o que eu faço".

Essa observação do pesquisador Elson Lima, que também atua junto a professores da rede pública de Campinas, chama a atenção para o fato de que não se pode desconsiderar que, entre médicos, professores e pesquisadores, há usuários de substâncias psicoativas. Contudo, esse não pode ser um obstáculo à abordagem da questão na escola.

"Os professores sentem-se despreparados, eles não querem ocupar uma posição moralista, senão não poderiam beber, por exemplo, o que acontece em muitos casos", comenta o pesquisador. Para Lima, é preciso também questionar esse "ideal", essa imagem do ser humano perfeito. Ressalta ainda que, o silêncio de educadores, médicos e pais será preenchido por outras vozes que ecoam da mídia, dos colegas na escola e fora dela.

Walter Ude, professor adjunto da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), ressalta ainda o tratamento da questão das drogas na escola pelos professores de escolas situadas nas periferias das cidades. "É

uma questão delicada porque envolve o estigma, o conflito com a lei, o narcotráfico e a possibilidade de violência contra o professor".

Banalizar ou valorizar a vida?

Ude, que está iniciando um projeto com uma escola vinculada à UFMG, acredita que seja importante propiciar uma discussão que envolva todo o corpo docente, os alunos e os familiares, criticando o fato da escola ainda se eximir de discutir a temática. As drogas são, em grande parte, objeto de discussão apenas das disciplinas voltadas às ciências naturais. Em seu projeto, Ude busca criar grupos de discussão sobre o tema, além de coletar informações com os alunos. Nesse sentido, a questão que orienta a aproximação com a escola é: "Banalizar ou valorizar a vida?". Essa abordagem indireta, na opinião do pesquisador, cria menos resistências e expõe menos os alunos e professores.

Violência e desemprego

Outro aspecto importante é que a questão incita o aparecimento de outros temas como violência e desemprego, o que na opinião do pesquisador é essencial para evitar uma abordagem reducionista, que desconsideraria que o uso de substâncias psicoativas está inserido no tecido social.

"A dimensão pessoal e social precisam ser trabalhadas sem distinção uma da outra" diz Ude. Ele exemplifica, "quando se aborda a questão das drogas estamos lutando contra o consumo, o que é bastante complexo ao pensarmos que vivemos numa sociedade pautada no consumo e em que a liberdade individual tem sido bastante focalizada, desconsiderando a dimensão social da liberdade".

O silêncio social: Abordar ou não a questão das drogas com crianças das séries iniciais?

Esta é uma questão que ocupa muitas vezes espaço na preocupação de professores. O professor Elson Lima conta que já foi radicalmente contra falar com crianças sobre drogas, "eu pensava que estas questões não faziam parte do universo delas". Hoje, sua experiência na área o faz pensar que não se pode deixar de falar sobre drogas com as crianças, especialmente sobre o tabaco e o álcool. "

"A exposição tem começado cada vez mais cedo, cerca de dez anos para o álcool, e quanto mais cedo maior a tendência à dependência, além do que, indiretamente, as crianças têm sido vítimas da consequência do uso de drogas como o álcool", diz Lima.

O pesquisador chama a atenção para o enorme espaço ocupado na mídia pelas empresas de bebidas alcoólicas, que têm lançado mão também de desenhos animados, como tartarugas, que também atingem as crianças e desabafa, "em compensação há pouco espaço para que profissionais da área divulguem seus trabalhos".

“O silêncio social”

"O silêncio social", em relação ao uso de drogas, em especial o tabaco e álcool é, na opinião de Lima, um fator preocupante não apenas em relação às crianças, mas também em relação aos estudantes universitários. Lima conta que a discussão sobre o uso de drogas nas escolas superiores estaduais paulistas tem mobilizado pesquisadores da USP, Unesp e Unicamp. Eles estão buscando desen-

volver projetos, em que "o que se quer é responsabilidade, é cuidado com a vida, é criar uma nova cultura dentro da universidade".

Acontecerá no dia 23 de outubro de 2002, nas três universidades, o "Dia de Alerta sobre o uso indevido de álcool", em que as pessoas serão orientadas quanto às formas de beber sem provocar riscos à própria saúde e à de outros. Além disso, acontecerão palestras, fóruns de discussão, distribuição de panfletos educativos, testes sobre o consumo de álcool e o risco associado, entrevistas com especialistas, exposições, apresentações teatrais e de vídeos, testes com simulador de direção e bafômetro.

A campanha desvia o foco da proibição, procurando não cercear a liberdade individual nem impor comportamentos, tendo como maior meta a sensibilização da comunidade universitária quanto à necessidade de uma maior cautela quanto ao uso do álcool, visando o que chama de "redução de danos". O evento está inserido em um grande programa de iniciativa do Grea (USP) por meio do projeto "Desenvolvimento de proposta política sobre drogas para universidades públicas estaduais de São Paulo", financiado pela Fapesp, e com o apoio da Secretaria Nacional Anti-Drogas, da CIEE e da Fundação Zerbini. Durante o evento, serão também apresentados resultados recentes de levantamentos feitos por pesquisadores sobre o uso de drogas nessas universidades. Susana Dias.

[://www.comciencia.br/especial/drogas/drogas02.htm](http://www.comciencia.br/especial/drogas/drogas02.htm).

Olá, pessoal da sala. Tudo de bom pra vocês. O material que a Lu enviou é realmente muito importante. Uma coisa que me chamou a atenção foi o fato de que os pesquisadores disseram que a repressão não é a melhor maneira de vencer o problema das drogas. E muitas vezes nós usamos desse método para com os nossos filhos em todas as questões, não só no caso das drogas.

Outra coisa que me preocupa muito é a influência dentro da escola e na "turma". O adolescente tem uma tendência a seguir o que a turma faz por falta de opinião formada sobre o seu caráter. Meu filho, ainda pré-adolescente, tem algumas características assim e eu tento trabalhar isso com ele. Mas, infelizmente, o livre arbítrio de cada um está atuando e tudo aquilo que ensinamos aos nossos filhos esbarra na vontade deles e no seu modo de agir. Lá em casa nós não bebemos nem fumamos. Mas como sou separada do pai do meu filho e ele fuma e bebe, estou sempre orientando e explicando ao meu filho as desvantagens do uso de álcool e tabaco. Eu tenho certeza de que o que eu passo para ele e também o que ele escuta na casa espírita quando vai à pré-mocidade está sendo arquivado em sua mente.

A sementinha está sendo plantada e em algum dia ela vai frutificar. Temos que sempre conversar e discutir com nossos filhos sobre as drogas, principalmente o uso das drogas lícitas (cigarro e bebida) que, como foi dito no texto que a Lu mandou, é permitida e vista com "bons olhos" pela sociedade.

Penso que sempre o uso de drogas pesadas, como a cocaína é secundária ao uso da bebida e do cigarro. Não só os professores e educadores na escola têm que discutir e informar sobre o assunto aos jovens, mas principalmente, nós pais, pois os filhos são responsabilidade nossa. Abraços, Sheila – MG .

Ola Pessoal, Eu vejo o problema das drogas em geral como uma Questão de ordem Social, Psicológica, mas acima de tudo, Moral. A repressão é questão

governamental, que não leva em consideração as Causas, mas age exclusivamente após a ocorrência, principalmente que a população também não colabora, por descreditar na eficiência da Máquina Governamental. A questão fica exclusivamente direcionada na família. É a origem, portanto a família tem por obrigação PREVINIR. Implantar a confiança, lealdade, liberdade, Equilíbrio através do relacionamento; entre seus membros. Não expor a família a estas práticas, porém não OCULTÁ-LAS, manter seus membros informados sobre tudo o que ocorre, suas conseqüências morais e materiais, a ação orgânica das drogas e, acima de tudo, Dialogo, Dialogo, Religião. No caso do Espírita, Evangelização Infante/Juvenil, Evangelho no Lar. Esta deve ser a ação da família, e caso aconteça, Apoio moral, material, com muito trabalho para todos. Então sem repressão, com liberdade e a Verdade = "Conhececi a Verdade e a Verdade vos Libertará" Jesus Muita Paz A-taide

*

CAMINHANDO PARA O SUICÍDIO INCONSCIENTE

A invigilância moral que nasce e se estrutura na ignorância humana com relação ao conhecimento da vida espiritual, tem dizimado milhões de criaturas através dos tempos, e o pior é que continuará sua marcha lúgubre.

O Espiritismo vem tirar da pasmeira moral os espíritos aqui reencarnados a fim de que melhorem, um pouco que seja, a qualidade de suas vidas, fazendo-os ver e sentir as conseqüências de seus vícios, paixões e desatinos cultivados através do corpo carnal.

Nessas horas de devaneio a criatura se deixa envolver por espíritos de baixo astral, ou de baixo padrão vibratório, quando o ser perde o domínio integral de si mesmo. Criam-se algemas cruéis, difíceis de serem abertas. É a malha do vício que aprisiona, cerceia a liberdade, impõe condições, passa a dominar.

Queremos nos referir ao tabagismo, esquecendo por enquanto os demais, como por exemplo o alcoolismo, o uso de drogas, a maledicência, o hábito de caluniar, a gluttonaria, o sexo em desregramento, a violência, etc., etc., tudo isso causando sérios curtos-circuitos no perispírito do viciado, energeticamente desestruturando-o, lamentavelmente, tendo em vista que ele será o molde do novo corpo físico da próxima reencarnação do viciado.

Segundo dados colhidos num trabalho sobre saúde, da jornalista Magaly Sonia Gonzales, publicado na revista "Isto É", de julho de 2000, "o vício do fumo foi adquirido pelos espanhóis, junto aos índios da América Central, que o encontraram nas adjacências de Tobacco, província de Yucatán. Um dos primeiros a cultivar o tabaco na Europa foi o Monsenhor Nicot, embaixador da França, em Portugal, de onde se derivou o nome nicotina, dado à principal toxina nele contida".

Através das constatações médicas científicas, verifica-se que o fumo é um veneno para o corpo. Como aliado deste princípio, encontramos os preceitos médicos/morais do Espiritismo, que mostra o fumo como um destruidor da mente, que provoca tonteiras, que enseja vômitos no estômago, dispara perturbações brônquicas nos pulmões e no sangue; é um agente envenenador, com ameaças de leucemia.

O tabagismo se apodera do viciado em processo lento mas contínuo, fazendo-o mais uma "vítima", inicialmente de si mesmo, depois dele, o fumo. Em verdade, o viciado se torna escravo de sua vontade pusilânime. O tabagismo é uma doença que, tratada a tempo, tem cura, requerendo do viciado, no entanto, muita obstinação para dele se desvencilhar, determinação esta que ainda não é apanágio dos espíritos aqui residentes.

Para deixar o cigarro é preciso readquirir o poder da vontade que se estiolou diante da prepotência, do autoritarismo da nicotina e seus sequazes.

O viciado é aquele que perde o comando da mente.

A luta do viciado pela recuperação do controle da vontade torna-se mais acerba pelo fato do vício haver encontrado quem lhe insufla maior potência: os espíritos desencarnados tabagistas. As mentes de além-túmulo não se desvinculam com facilidade, sem mais nem menos, deste foco que alimenta seus desregramentos: o fumante terreno.

Os efeitos do tabagismo são devastadores, a saber: afeta o sistema respiratório, provocando bronquite, enfisema, câncer pulmonar, angina do peito, laringite, tuberculose, tosse e rouquidão; ataca o sistema digestivo, dificultando o apetite e a digestão, além de provocar úlcera gastroduodenal, hepatite; aumenta a concentração do ácido úrico, instalando a chamada gota; o sistema circulatório sofre com o aparecimento de varizes, flebite, isquemia, úlceras varicosas, palpitação, trombose, aceleração de doenças coronarianas e cardiovasculares; o sistema nervoso, sempre muito sensível, leva à uremia, mal de Parkinson, vertigem, náuseas, dores de cabeça, nervosismo e opressão. A falta do fumo no organismo do viciado gera ansiedade, angústia, desencadeando crises, convulsões e espasmos. Instala-se, como se depreende, toda uma dependência mental, psíquica e física.

Para os indígenas, a fumaça afastava os "maus espíritos", daí o surgimento dos defumadores. Os pajés jogavam folhas secas no braseiro, ao mesmo tempo em que invocavam os seus deuses. Com o passar do tempo, habituaram-se a fazer um rolo de folhas secas de tabaco, fumegantes, aspirando e tragando a fumaça, o que neles provocava sensações de prazer. Nascia aí, para a desgraça de tantas pessoas e o enriquecimento despudorado de muitas outras, o vício de fumar.

Rogamos a Deus que surjam, cada vez mais, medidas restritivas aos fumantes e aos que propagam o cigarro, como também exemplos de abominação ao tabagismo nas famílias, nas escolas e na sociedade em geral. Com tal procedimento se dará uma demonstração de que o tabagismo é um suicídio em processo inconsciente lento, porém pertinaz.

A tendência do tabagismo é desaparecer antes do alcoolismo. Os dois têm seus dias contados na face da Terra.

Os males de um vício altamente destruidor da vida física, como o tabagismo, destrói também a vida espiritual pelo fato de lesar o perispírito. Acompanhando o espírito na erraticidade, não só de imediato aparecem as seqüelas, mas também no seu retorno à vida carnal, num novo corpo altamente comprometido, estruturado que se acha em matriz defeituosa - o perispírito.

Largar o tabagismo, dizem os entendidos, tem de ser feito de uma só vez. Não concordamos tacitamente com isso, tendo em vista que cada criatura tem suas próprias reações orgânicas. O resultado que se obtém em relação a um caso pode ser diverso daquele que se constata em um outro. Deve-se, entendemos, colocar em ação todos os re-

curso existentes e, estando a pessoa determinada a parar com o uso do cigarro, surgirá o meio mais eficaz, o que seja mais aconselhável para o seu organismo reagir ao assédio do vício. Referimo-nos ao fato de que, na hora em que o viciado se predispõe a deixar o vício, logo a Espiritualidade Superior passa a cuidar do caso, a ele se dedicando com determinação e amor. O resultado só poderá ser o melhor - libertação do vício.

O Espiritismo analisa o tabagismo como um "inimigo" do ser humano que precisa ser "eliminado". Sendo um gerador de doenças e de dependências, merece do Espiritismo uma batalha sem trégua. Contudo, ele atuará sem violentação de consciências, somente ajudando, com a sua terapia, a quem quer ser ajudado.

O viciado recebe do Espiritismo, além de informações fornecidas pela medicina tradicional quanto aos males provocados pelo fumo, o alerta contra as obsessões e as desastrosas conseqüências no campo energético do espírito, fator este a exigir atenções especiais e procedimentos profundos na mentalização do fumante.

Mostra a Doutrina Espírita a necessidade não só de se cuidar do corpo, mas, sobretudo, do espírito e de seu campo vibratorial, o perispírito.

A visão reencarnatória é o principal fator que induz reformulação dos valores éticos/morais de quem se aproxima do Espiritismo, pois ela representa, acima de tudo, o uso da lógica e da razão na busca de uma melhor compreensão da vida, abrangendo o aspecto dual da existência: o material e o espiritual.

Compete-nos, portanto, ajudar os nossos irmãos e irmãs que se encontram sob o jugo do vício a fugirem desta forma sub-reptícia de mergulhar num suicídio inconsciente.

ADÉSIO ALVES MACHADO - Escritor, Orador e Radialista. Autor dos livros: Ser, Crer e Crescer - Elucidações Para uma Vida Melhor; Diálogo com Deus - Preces de MEIMEI e **Verdades que o tempo não apaga, lançado recentemente**. Para adquirir-los ligue: (22) 2555-4753 ou (22) 2555-1580 E-MAIL: adeleila@brasilvision.com.br ENDEREÇO: Rua Roque de Oliveira Cardoso, 74 – Térreo CEP.: 28500-000 - CANTAGALO - RJ

*

Por Rosa Maria Silvestre Santos

A Droga e o Jovem

O jovem desprovido de maturidade emocional, vivendo a complexidade da vida humana, o medo de enfrentar dificuldades, as frustrações e o modismo é um forte candidato para as drogas.

O jovem usa [drogas](#) para: - reduzir tensão emocional - ansiedade;- remover o aborrecimento; alterar o humor;- facilitar encontrar amigos;- resolver problemas;- seguir os colegas;- ficar na moda;- expandir a consciência - transcender;- buscar o auto-conhecimento;- atingir o prazer imediato; etc.



O jovem **usuário de drogas tem dificuldade de formar um “eu” adulto** e fica sempre com uma sensação de incompletude, a droga age como um cimento nas fendas da parede que completa seu “eu”, é a conhecida fase do “estágio do espelho quebrado” em que Olieveinstein (1991, apud Bergeret & Leblanc) diferencia o usuário do toxicômano. As carências constituídas na primeira infância acarretam esta “falta” ou “incompletude” e a droga vem para completar.

O início do uso de drogas é uma lua de mel. Os pais ficam longos anos desconhecendo que o filho as utiliza. Depois da lua de mel vem o desconforto de estar sem o produto, aumenta a “tolerância” (necessidade de mais doses para o mesmo efeito) e a “dependência” (dificuldade de controlar o consumo).

Geralmente, encontramos jovens que usam drogas legais e ilegais nos shows e festinhas, mas não se consideram dependentes delas. “Brincam com fogo” e desprezam toda informação científica que alerta sobre os perigos da “tolerância” e da “dependência”. A experiência internacional (Carlini, Carlini-Cotrim & Silva-Filho, 1990), constata a existência de **três fatores que, juntos, favorecem o desenvolvimento da “toxicomania” ou “dependência química”**, são eles: a droga, o jovem e sua personalidade e o momento dele dentro da família e sociedade.

O que leva o jovem a fazer uso de droga é a busca do prazer, da alegria e da emoção. No entanto, este prazer é solitário, restrito ao próprio corpo, cujo preço é a autodestruição. Tudo isto faz esquecer a vida real e se afundar num mar de sonhos e fantasias. Esta é uma opção individual, se bem que, muito condicionada ao papel do grupo.

“O uso de drogas pode ser uma tentativa de amenizar sentimentos de solidão, de inadequação, baixa auto-estima ou falta de confiança.” Silveira, 1999.

Além do prazer, a droga pode funcionar como uma forma de o adolescente afirmar-se como igual dentro de seu grupo. Existem regras no grupo que são aceitas e valorizadas por seus membros, tais como: o uso de certas roupas, o corte de cabelo, a parada em certos locais e a utilização de drogas.

É no grupo que o jovem busca a sua identidade, faz a transição necessária para alcançar a sua individualização adulta. Porém, o jovem tem o livre-arbítrio na escolha de seu grupo de companheiros. O tipo de grupo com o qual ele se identifica tem tudo a ver com sua personalidade.

Outra motivação forte para o jovem buscar a droga é a transgressão. Transgredir é contestar, é ser contra a família, contra a sociedade e seus valores. Uma certa dose de transgressão na adolescência é até normal, mas quando ela excede com drogas, representa a desilusão e o desencanto.

Os jovens, muitas vezes, utilizam determinada droga para apontar a incoerência do mundo adulto que usa e abusa das drogas legais como álcool, cigarro e medicamentos. Acreditam que os adultos deveriam ser um “porto-seguro”, um referencial da lei e dos limites. No entanto, muitos adultos não pararam para refletir sobre isso.

A “**onipotência juvenil**” é uma característica da adolescência que faz com que o jovem acredite que nada vai acontecer. Pode transar sem camisinha e não vai engravidar ou pegar AIDS ou DST, pode usar drogas e não vai se tornar dependente. No entanto, é ainda maior o risco de dependência, no jovem quando:

- possui dificuldade de desligar-se da situação de dependência familiar;
- existem falhas na capacidade de reconhecer-se como indivíduo adulto, capaz e separado dos outros;
- possui dificuldades de lidar com figuras de autoridade, desafia e transgride compulsivamente.

Os adolescentes sofrem influências de modismos e de subculturas, são contestadores, sofrem conflitos entre a dependência e a independência, têm uma forte tendência grupal, um desprazer com a vida urbana rotinizada e uma grande ausência de criatividade. Alguns adolescentes fazem a descoberta do valor da vida em confronto com a morte, através de esportes violentos, pegadas de carros, roleta russa, anorexia nervosa, suicídio e drogas.

A primeira onda de socialização da droga surgiu nos anos 60. Muitas pessoas começaram a questionar a realidade social e procurar uma cura psíquica na natureza, já que o mundo urbano não oferecia alternativas. Aprenderam a usar certas plantas para modificar a percepção consciente, era a época dos hippies.

Hoje, depois de 30 anos conhecemos o grande equívoco, **definitivamente todas as drogas causam dependência** e esta “falsa” sensação divina acaba anestesiando a realidade individual de não se sentir “bom o bastante”.

Segundo Griscom, o desejo de drogas é sempre a busca de algo mais. Os pais transmitem isso aos filhos quando eles próprios ingerem droga e os seus filhos acabam fazendo a mesma coisa. Isso é explicado geneticamente, já existe no equilíbrio bioquímico uma predisposição.

“O uso de drogas ativa a expansão para a dimensão astral, fazendo a pessoa entrar em realidades que podem ser muito sedutoras, atraentes e abrangentes; por isso as drogas ofereciam uma saída, um escape da realidade linear e da luta para conseguir um lugar no mundo” Griscom, (1991, p.71).

A sociedade atual tem pouco a oferecer para o jovem antes que sejam considerados adultos produtivos, suas vidas estão sem significado e seus modelos são os heróis intocáveis da TV. Os jovens sabem que nunca serão estes heróis e sentem necessidade de se descobrir e responder a questão “Quem sou eu?”

“Os jovens procuram encontrar-se utilizando drogas. Tentam eliminar a dor, a limitação, sacudir-se do desconforto de serem pequenos demais. Fazem isso por meio de drogas porque foram criados num modo de vida quase passivo. Hoje a juventude acumula eletricidade estática que não deixa uma marca, não encontra um canal para escoar. A agitação é grande demais para o Sistema Nervoso que é estimulado em excesso e não possui um canal de reação. Assim os jovens simplesmente utilizam vários tipos de drogas para sintonizar-se e livrar-se do desconforto que sentem no corpo, nas emoções e na mente.” Griscom (1991, p72 e 73).

É tão difícil para o jovem ser ele mesmo que acaba representando vários papéis, um em casa, outro com os colegas, outro na escola, indefinidamente espera ser levado em conta. Chegar aos 18 anos, de nada alivia porque o processo educativo é prolongado, a adolescência também é prolongada e fica muito longe a chegada à idade adulta, na qual a sociedade o aceitará e aprovará seus conceitos, pensamentos e criatividade.

Os pais não sabem o que fazer com a caótica energia do jovem e a escola muito menos. O jovem vive uma realidade tensa com as notas, provas, semestres... sem que se perceba como um sentido real de força e valor. Esta separação emocional e intelectual acaba provocando o “aluno desistente”. Desistir de estudar é sedutor, é uma defesa contra um mundo hostil. As drogas aliviam o desconforto social, funcionam como uma cortina de fumaça para disfarçar a sensação de vazio. (Griscom,o. cit.)

“Muitas pessoas começam a utilizar drogas como um meio de alcançar o seu próprio eu divino, mas pagam um alto preço por isso. A aglutinação do núcleo da nossa percepção consciente fica enfraquecido pelas drogas. Quando tomamos alguma droga que nos leva à dimensão do astral, sempre ocorre um afrouxamento do controle do ego, que diz: “Tenha cuidado! Cuidado com isso”. É isso mesmo, libertamos o ego que nos aborrecia, mas quando entramos na dimensão do astral perdemos também a nossa essência!” Griscom (1991, p. 77).

Nosso caminho evolutivo acaba sendo atrasado por esta opção que tanto ilude e prejudica nossa essência e nossa capacidade de discernimento.

O que acontece é que as drogas trazem uma percepção de realidade passiva. Podem até ser um caminho para a expansão da percepção consciente, porém é um caminho passivo, de fora para dentro, é artificial e causa dependência. A dimensão do astral não é passiva, exige ação intencional, práticas de respiração, meditação e recolhimento interior.

“A maconha é uma das **drogas** que criam uma modificação permanente no cérebro. A maconha deposita nas sinapses nervosas um resíduo viscoso que é parecido com o piche e não pode ser retirado. Esse resíduo retarda nossa capacidade de entrar em outras oitavas de percepção consciente porque as sinapses, que transportam mensagens, perdem a faculdade de entregar os dados que recebem. As pessoas que optam por essa forma de alterar a percepção consciente estão de fato diminuindo suas próprias vibrações.” Griscom, 1991, p.78.

Se quisermos entrar em contato com a Espiritualidade Maior, em outras dimensões, não podemos danificar nosso campo eletromagnético, somos sistemas energéticos. Quando utilizamos drogas criamos buracos no campo de nossa aura.

Quando os jovens conhecem sua finalidade na vida, reconhecem a força no seu coração e na sua intuição, não sentem necessidade de recorrer às drogas como meio de fuga. Podem compartilhar a ligação com o Eu Superior e sentir a energia criativa que emanam através das palavras, imagens, quadros ou música.

As principais **recomendações de Divaldo Franco** para os jovens são essas:

1. A pretexto de comemorações, festas, não se comprometa com o vício; apenas um pouquinho pode ser uma picada de veneno letal que mesmo em pequenas doses pode ser fatal;
2. Se está feliz, fique feliz lúcido;
3. Se está sofrendo, enfrente a dor abster-se e forte;
4. Para qualquer situação recorra à prece.

*

Uso de maconha

(Entrevista com Richard Simonetti)

03/03/2003 - Gostaria de saber, do ponto de vista espírita, o que diz a respeito da maconha; caso tiverem livros, artigos, jornais, revistas, gostaria de uma indicação.

A maconha é uma droga, um tóxico, que altera a percepção e a mente do usuário. Causa dependência e é repelida por todas as pessoas de bom senso, a não ser que defenda interesses escusos, ou seja, uma desculpa para a própria dependência. Além disto, é um degrau para o uso de drogas mais pesadas.

Dizer que a maconha é inofensiva é o mesmo que dizer que o fumo é inofensivo e todos sabem os malefícios do tabaco. Infelizmente alguns artistas, pessoas famosas, defendem as drogas e dão péssimos exemplos para a juventude.

Todo hábito escravizante é condenável. Pessoas dependentes de drogas ou de álcool são pessoas de personalidade fraca. Logicamente Allan Kardec não tratou diretamente deste assunto, entretanto a

Doutrina Espírita nos mostra que os vícios, os maus hábitos são condenáveis.

Existem muitos livros que tratam diretamente do assunto ou incidentalmente. Vamos citar alguns: Álcool - Tóxico Livre, do Dr. Cid Parone, Tóxico: Duas Viagens, de Eurípedes Küll, Tráfico Doloroso Resgate, o mesmo autor; O Difícil Caminho das Drogas, de Vera Lúcia Marinzeck de Carvalho e outros que os balconistas das livrarias saberão indicar-lhe.

Quanto a revistas e jornais espíritas são muitas as abordagens sobre este tema, mas é difícil lembrar quais e em que número. É de bom alvitre lembrar que não se deve colocar a culpa da dependência nos espíritos. Estes, via de regra, são atraídos pelos viciados.

*

Filho usuário de drogas

18/03/2003 - Na visão da Doutrina espírita qual é a resposta ou como proceder com meu filho usuário de drogas. Eu me pergunto, porque o meu filho, porque comigo? Às vezes ele me parece ter aversão por mim, e muitas vezes fico pensando, será que é somente os efeitos da droga? Será que não tem nada haver com a parte espiritual?

Prezada amiga. Sentimos a dramaticidade da sua pergunta e como você está sofrendo, por isso você tem a nossa solidariedade. A visão da Doutrina Espírita é especialmente os desajustes humanos.

Nossa juventude vive assediada pelos traficantes de drogas e pelos amigos já envolvidos com a dependência. Você pergunta como proceder com seu filho, e a resposta é: com muito amor, paciência, tolerância, mas firmeza. Não adianta ficar brigando, xingando, fazendo ameaças que nunca serão cumpridas, como expulsar de casa, entregá-lo à polícia.

Na questão da aversão certamente é porque você tenta restringi-lo, impedi-lo de se drogar, o que, aliás, você deve continuar fazendo. Se necessário obrigue-o a um tratamento. Com certeza há influências de espíritos inferiores que foram dependentes na Terra, e que ainda são dependentes no espaço, mas com certeza foram atraídos pelo procedimento do seu filho. Eles podem levar pessoas de caráter fraco ao vício, mas é mais comum se juntarem aos já viciados. Entretanto, te aconselhamos a procurar os Narcóticos Anônimos, que a exemplo dos Alcoólicos Anônimos, tem reuniões para familiares e dependentes, que dividem o peso do sofrimento, e ensinam como lidar com o dependente. Pode haver alguma coisa do passado influenciando na aversão, mas acreditamos que é muito mais relacionado com o agora.

*

ALUCINÓGENOS, TOXICOMANIA E LOUCURA

Autor: Joanna de Ângelis (Espírito)

Dentre os gravames infelizes que desorganizam a economia social e moral da Terra atual, as drogas alucinógenas ocupam lugar de destaque, em considerando a facilidade com que dominam as gerações novas, estrangulando as esperanças humanas em relação ao futuro.

Paisagem humana triste, sombria e avassaladora, pelos miasmas venenosos que distilam os grupos vencidos pelo uso desregrado dos tóxicos, constitui evidência do engano a que se permitiram os educadores do passado: pais ou mestres, sociólogos ou éticos, filósofos ou religiosos.

Cultivado e difundido o hábito dos entorpecentes entre povos estiolados pela miséria econômica e moral, foi adotado pela Civilização Ocidental quando o êxito das conquistas tecnológicas não conseguiu preencher as lacunas havidas nas aspirações humanas—mais ampla e profunda integração nos objetivos nobres da vida.

Mais preocupado com o corpo do que com o espírito, o homem moderno deixou-se engolfar pela comodidade e prazer, deparando, inesperadamente, o vazio interior que lhe resulta amarga decepção, após as secundárias conquistas externas.

Acostumado às sensações fortes, passou a experimentar dificuldade para adaptar-se às sutilezas da percepção psíquica, do que resultariam aquisições relevantes promotoras de plenitude íntima e realização transcendente.

Tabulados, no entanto, programados por aferição externa de valores objetivos, preocuparam-se pouco os encarregados da Educação em penetrar a problemática intrínseca dos seres, a fim de, identificando as nascentes das inquietações no espírito imortal, serem solvidos os efeitos danosos e atormentadores que se exteriorizam como desespero e angústia.

Estimulado pelo receio de enfrentar dificuldades, ou motivado pela curiosidade decorrente da falta de maturidade emocional, inicia-se o homem no uso dos estimulantes—sempre de efeitos tóxicos—, a que se entrega, inerte, deixando-se arrastar desde então, vencido e desditoso.

Não bastassem a leviandade e intemperança da maioria das vítimas potenciais da toxicomania, grassam os traficantes inditosos que se encarregam de arrebanhar catarmas que se lhes submetem ao comércio nefando, aumentando, cada hora, os índices dos que sucumbem irreversíveis.

A má Imprensa, orientada quase sempre de maneira perturbante, por pessoas atormentadas, colocada para esclarecer o problema, graças à falta de valor e de maior conhecimento da questão por não se revestirem os seus responsáveis da necessária segurança moral, tem contribuído mais para torná-lo natural do que para libertar os escravi-

zados que não são alcançados pelos “slogans” retumbantes, porém vazios das mensagens, sem efeito positivo.

O cinema, a televisão, o periodismo dão destaque desnecessário às tragédias, aumentam a carga das informações que chegam vorazes às mentes fracas, aparvalhando-as sem as confortar, empurrando-as para as fugas espetaculares através de meandros dos tóxicos e de processos outros dissolventes ora em voga...

Líderes da comunicação? Ases da arte, da cultura, dos esportes não se pejam de revelar que usam estimulantes que os sustentam no ápice da fama, e, quando sucumbem, em estúpidas cenas de auto-destruição consciente ou inconsciente, são transformados em modelos dignos de imitados, lançados como protótipos da nova era, vendendo as imagens que enriquecem os que sobrevivem, de certo modo causadores da sua desgraça...

Não pequeno número, incapaz de prosseguir, apaga as luzes da glória mentirosa nas furnas imundas para onde foge: presídios, manicômios, sarjetas ali expiando, alucinado, a leviandade que o mortificou . . .

As mentes jovens despreparadas para as realidades da guerra que estruge em todo lugar, nos países distantes e nas praias próximas, como nos intrincados domínios do lar onde grassam a violência, o desrespeito, o desamor arrojam-se, voluptuosas, insaciáveis, ao prazer fugidivo, à dita de um minuto em detrimento, afirmam, da angustiada expectativa demorada de uma felicidade que talvez não fruam. . .

Fixando-se nas estruturas mui sutis do perispírito, em processo vigoroso, os estupefacientes desagregam a personalidade, porquanto produzem na memória anterior a liberação do subconsciente que invade a consciência atual com as imagens torpes e deletérias das vidas pregressas, que a misericórdia da reencarnação faz jazer adormecidas... De incursão em incursão no conturbado mundo interior, desorganizam-se os comandos da consciência, arrojando o viciado nos lôbregos alçapões da loucura que os absorve, desarticulando os centros do equilíbrio, da saúde, da vontade, sem possibilidade reversiva, pela dependência que o próprio organismo físico e mental passa a sofrer, irresistivelmente...

Faz-se a apologia de uns alucinógenos em detrimento de outros e explica-se que povos primitivos de ontem e remanescentes de hoje utilizavam-se e usam alguns vegetais portadores de estimulantes para experiências paranormais de incursão no mundo espiritual, olvidando-se que o exercício psíquico pela concentração consciente, meditação profunda e prece conduz a resultados superiores, sem as conseqüências danosas dos recursos alucinatórios.

A quase totalidade que busca desenvolver a percepção extrasensorial, através da usança do estupefaciente, encontra em si mesmo o substractum do passado espiritual que se transforma em fantasmas, cujas reminiscências assomam e persistem, passada a experiência,

impondo-se a pouco a pouco, colimando na desarmonização mental do neófito irresponsável. Vale, ainda, recordar que, adversários desencarnados, que se demoram à espreita das suas vítimas, utilizam-se dos sonhos e viagens para surgirem na mente do viciado, no aspeto perverso em que se encontram, causando pavor e fixando matrizes psíquicas para as futuras obsessões em que se repletarão emocionalmente, famílias da infelicidade em que se transformam.

A EDUCAÇÃO

A educação moral à luz do Evangelho sem disfarces nem distorções; a conscientização espiritual sem alardes; a liberdade e a orientação com bases na responsabilidade; as disciplinas morais desde cedo; a vigilância carinhosa dos pais e mestres cautelosos; a assistência social e médica em contribuição fraternal constituem antídotos eficazes para o aberrante problema dos tóxicos—auto-flagelo que a Humanidade está sofrendo, por haver trocado os valores reais do amor e da verdade pelos comportamentos irrelevantes quão insensatos da frivolidade.

O problema, portanto, é de educação na família cristianizada, na escola enobrecida, na comunidade honrada e não de repressão policial...

Se és jovem, não te iludas, contaminando-te, face ao pressuposto de que a cura se dá facilmente.

Se atravessas a idade adulta, não te concedas sonhos e vivências que pertencem à infância já passada, ansiando por prazeres que terminam ante a fugaz e enganosa durabilidade do corpo.

Se és mestre, orienta com elevação abordando a temática sem preconceito, mas com seriedade.

Se és pai ou mãe não penses que o teu lar estará poupado. Observa o comportamento dos filhos, mantém-te, atento, cuida deles desde antes da ingerência e do comprometimento nos embalos dos estupefacientes e alucinógenos, em cuja oportunidade podes auxiliá-los e preservá-los.

Se, porém, te surpreenderes com o drama que se adentrou no lar, não fujas dele, procurando ignorá-lo em convivência de ingenuidade, nem te rebeles, assumindo atitude hostil. Conversa, esclarece, orienta e assiste os que se hajam tornado vítimas, procurando os recursos competentes da Medicina como da Doutrina Espírita, a fim de conseguires a reeducação e a felicidade daqueles que a Lei Divina te confiou para a tua e a ventura deles.

(Do Livro: Após a Tempestade, psicografado por Divaldo Franco).

ESPIRITISMO E EDUCAÇÃO

O Espiritismo age sem violentar as consciências e o livre-arbítrio. As obsessões e a reencarnação (reformulação de valores).

O Espiritismo analisa os tóxicos como um "inimigo" do ser humano que precisa ser "eliminado". Sendo um gerador de doenças e de dependências, merece do Espiritismo uma batalha sem trégua. Contudo, ele atuará sem violentação de consciências, somente ajudando, com a sua terapia, a quem quer ser ajudado.

O viciado recebe do Espiritismo, além de informações fornecidas pela medicina tradicional quanto aos males provocados pelo vício, o alerta contra as obsessões e as desastrosas conseqüências no campo energético do espírito, fator este a exigir atenções especiais e procedimentos profundos na mentalização do viciado.

Mostra a Doutrina Espírita a necessidade não só de se cuidar do corpo, mas, sobretudo, do espírito e de seu campo vibratorial, o perispírito.

A visão reencarnatória é o principal fator que induz reformulação dos valores éticos/morais de quem se aproxima do Espiritismo, pois ela representa, acima de tudo, o uso da lógica e da razão na busca de uma melhor compreensão da vida, abrangendo o aspecto dual da existência: o material e o espiritual.

Compete-nos, portanto, ajudar os nossos irmãos e irmãs que se encontram sob o jugo do vício a fugirem desta forma sub-reptícia de mergulhar num suicídio inconsciente.

*

Quando os jovens conhecem sua finalidade na vida, reconhecem a força no seu coração e na sua intuição, não sentem necessidade de recorrer às drogas como meio de fuga. Podem compartilhar a ligação com o Eu Superior e sentir a energia criativa que emanam através das palavras, imagens, quadros ou música.

As principais **recomendações de [Divaldo Franco](#)** para os **jovens** são essas:

1. A pretexto de comemorações, festas, não se comprometa com o vício; apenas um pouquinho pode ser uma picada de veneno letal que mesmo em pequenas doses pode ser fatal;
2. Se está feliz, fique feliz lúcido;
3. Se está sofrendo, enfrente a dor abster-se e forte;
4. Para qualquer situação recorra à prece.

*

Livro: Sexo e Destino (A. Luiz)

Capítulo 6

Alcoolismo

De volta ao aposento da enferma, certificamo-nos de que Nemésio e Marina haviam saído. A camareira da casa velava.

Neves, desenxabido, absteve-se de qualquer comentário. Retraíra-se no claro propósito de sopitar impulsos menos construtivos.

Recompondo-se, momentos antes, rogara do irmão Félix lhe desculpasse o ataque de cólera em que extravasara rebeldia e desespero.

Descera à inconveniência, acusava-se, humilde. Fora descaridoso, insensato, penitenciava-se com tristeza. O irmão Félix, com bastante autoridade, se quisesse, poderia demiti-lo do piedoso mister que invocara, com o objetivo de proteger a filha; entretanto, pedia tolerância. O coração paternal, no instante crítico, não se vira preparado, de modo a escalar o nível do desprendimento preciso, declarava com amargura e desapontamento.

Félix, porém, abraçara-o com intimidade e, sorridente, ponderou que a edificação espiritual, em muitas circunstâncias, inclui explosões do sentimento, com trovões de revolta e aguaceiros de pranto, que acabam descongestionando as vias da emoção.

Que Neves esquecesse e recomeçasse. Para isso, contava com os talentos da oportunidade, do tempo. Obviamente por isso, o sogro de Nemésio ali se achava agora, diante de nós, transformado e solícito.

Por indicação do paciente amigo que nos orientava, formulou uma prece, enquanto ministrávamos socorro magnético à doente.

Beatriz gemia; no entanto, Félix esmerou-se para que se aliviasse e dormisse, providenciando, ainda, para que não se retirasse do corpo, sob a hipnose habitual do sono. Não lhe convinha, por enquanto, esclareceu ele, afastar-se do veículo fatigado. Em virtude dos órgãos profundamente enfraquecidos, desfrutaria penetrante lucidez espiritual e não seria prudente arremessá-la, de chofre, a impressões demasiado ativas da esfera diferente para a qual se transferiria, muito em breve.

Aconselhável seria a mudança progressiva. Graduação de luz, intensificando-se, a pouco e pouco.

Largamos a filha de Neves em repouso nutriente e restaurador, e demandamos a rua.

Acompanhando Félix, cujo semblante passou a denotar funda preocupação, alcançamos espaçoso apartamento do Flamengo, onde conheceríamos, de perto, os familiares de Marina.

A noite avançava.

Transpassando estreito corredor, pisamos o recinto doméstico, surpreendendo, no limiar, dois homens desencarnados, a debaterem, com descuidada chocarrice, escabrosos temas de vampirismo.

Vale assinalar que, não obstante pudéssemos fiscalizar-lhes os movimentos e ouvir-lhes a loquacidade fescenina, nenhum dos dois lograva registrar-nos a presença. Prometiam arruaças. Argumentavam, desabridos.

Malandros acalentados, mas perigosos, conquanto invisíveis para aqueles junto dos quais se erguiam por ameaça insuspeitada.

Por semelhantes companhias, fácil apreciar os riscos a que se expunham os moradores daquele ninho de cimento armado, a embutir-se na construção enorme, sem qualquer defesa de espírito.

Entramos. Na sala principal, um cavalheiro de traços finos, em cuja maneira de escarrapachar-se se adivinhava, para logo, o dono da casa, lia um jornal vespertino com atenção.

Os atavios do ambiente, apesar de modestos, denunciavam apurado gosto feminino. O mobiliário antigo de linhas quase rudes suavizava-se ao efeito de ligeiros adornos.

Tufos de cravos vermelhos, a se derramarem de vasos cristalinos, harmonizavam-se com as rosas da mesma cor, habilmente desenhadas nas duas telas que pendiam das paredes, revestidas de amarelo dourado. Mas, destoante e agressiva, uma esguia garrafa, contendo uísque, empinava o gargalo sobre o crivo liral que completava a elegância da mesa nobre, deitando emanações alcoólicas que se casavam ao hálito do amigo derramado no divã.

Félix encarou-o, manifestando a expressão de quem se atormentava, piedosamente, ao vê-lo, e no-lo indicou:

— Temos aqui o irmão Cláudio Nogueira, pai de Marina e tronco do lar.

Fisquei-o, de relance. Figurou-se-me o hospedeiro involuntário um desses homens maduros que se demoram na quadra dos quarenta e cinco janeiros, esgrimindo bravura contra os desbarates do tempo. Rosto primorosamente tratado, em que as linhas firmes repeliam a notícia vaga das rugas, cabelos penteados com distinção, unhas polidas, pijama impecável. Os grandes olhos escuros e móveis pareciam imanizados às letras, pesquisando motivos para trazer um sorriso irônico aos lábios finos. Entre os dedos da mão que descansava à beira do sofá, o cigarro fumegante, quase rente ao tripé anão, sobre o qual um cinzeiro repleto era silenciosa advertência contra o abuso da nicotina.

Detínhamo-nos, curiosos, na inspeção, quando sobreveio o inopinado.

Diante de nós, ambos os desencarnados infelizes, que surpreendêramos à entrada, surgiram de repente, abordaram Cláudio e agiram sem-cerimônia.

Um deles bateu-lhe um dos ombros e gritou, insolente:

— Beber, meu caro, quero beber!

A voz escarnekedora agredia-nos a sensibilidade auditiva. Cláudio, porém, não lhe pescava o mínimo som. Mantinha-se atento à leitura. Inalterável. Contudo, se não possuía tímpanos físicos para qualificar a petição, trazia na cabeça a caixa acústica da mente sintonizada com o apelante.

O assessor inconveniente repetiu a solicitação, algumas vezes, na atitude do hipnotizador que insufla o próprio desejo, reasseverando uma ordem.

O resultado não se fez demorar. Vimos o paciente desviar-se do artigo político em que se entranhava. Ele próprio não explicaria o súbito desinteresse de que se notava acometido pelo editorial que lhe apresara a atenção.

Beber! Beber!...

Cláudio abrigou a sugestão, convicto de que se inclinava para um trago de uísque exclusivamente por si.

O pensamento se lhe transmudou, rápido, como a usina cuja corrente se desloca de uma direção para outra, por efeito da nova tomada de força.

Beber, beber!... e a sede de aguardente se lhe articulou na idéia, ganhando forma. A mucosa pituitária se lhe aguçou, como que mais fortemente impregnada do cheiro acre que vagueava no ar.

O assistente malicioso coçou-lhe brandamente os gorgomilos. O pai de Marina sentiu-se apoquentado. Indefinível secura constringia-lhe o laringe. Ansiava tranqüilizar-se.

O amigo sagaz percebeu-lhe a adesão tácita e colou-se a ele. De começo, a carícia leve; depois da carícia agasalhada, o abraço envolvente; e depois do abraço de profundidade, a associação recíproca.

Integraram-se ambos em exótico sucesso de enxertia fluídica.

Em várias ocasiões, estudara a passagem do Espírito exonerado do envoltório carnal pela matéria espessa. Eu mesmo, quando me afazia, de novo, ao clima da Espiritualidade, após a desencarnação última, analisava impressões ao transpor, maquinalmente, obstáculos e barreiras terrestres, recolhendo, nos exercícios feitos, a sensação de quem rompe nuvens de gases condensados.

Ali, no entanto, produzia-se algo semelhante ao encaixe perfeito.

Cláudio-homem absorvia o desencarnado, a guisa de sapato que se ajusta ao pé. Fundiram-se os dois, como se morassem eventualmente num só corpo. Altura idêntica. Volume igual.

Movimentos sincrônicos. Identificação positiva.

Levantaram-se a um tempo e giraram integralmente incorporados um ao outro, na área estreita, arrebatando o delgado frasco.

Não conseguiria especificar, de minha parte, a quem atribuir o impulso inicial de semelhante gesto, se a Cláudio que admitia a instigação ou se ao obsessor que a propunha.

A talagada rolou através da garganta, que se exprimia por dualidade singular. Ambos os dipsômanos estalaram a língua de prazer, em ação simultânea.

Desmanchou-se a parêntese e Cláudio, desembaraçado, se dispunha a sentar, quando o outro colega, que se mantinha a distância, investiu sobre ele e protestou: «eu também, eu também quero!

Reavivou-se-lhe no ânimo a sugestão que esmorecia.

Absolutamente passivo diante da incitação que o assaltava, reconstituiu, mecanicamente, a impressão de insaciedade.

Bastou isso e o vampiro, sorridente, apossou-se dele, repetindo-se o fenômeno da conjugação completa.

Encarnado e desencarnado a se justaporem. Duas peças conscientes, reunidas em sistema irrepreensível de compensação mútua.

Abeirei-me de Cláudio para avaliar, com imparcialidade, até onde sofreria ele, mentalmente, aquele processo de fusão.

Para logo convenci-me de que continuava livre, no íntimo. Não experimentava qualquer espécie de tortura, a fim de render-se. Hospedava o outro, simplesmente, aceitava-lhe a direção, entregava-se por deliberação própria. Nenhuma simbiose em que se destacasse por vítima.

Associação implícita, mistura natural.

Efetua-se a ocorrência na base da percussão.

Apelo e resposta. Cordas afinadas no mesmo tom.

O desencarnado alvitrava, o encarnado aplaudia.

Num deles, o pedido; no outro, a concessão.

Condescendendo em ilaquear os próprios sentidos, Cláudio acreditou-se insatisfeito e retrocedeu, sorvendo mais um gole.

Não me furtei à conta curiosa. Dois goles para três.

Novamente desimpedido, o dono da casa estirou-se no divã e retomou o jornal.

Os amigos desencarnados tornaram ao corredor de acesso, chasqueando, sarcásticos, e Neves, respeitoso, consultou sobre responsabilidade.

Como situar o problema? Se víamos Cláudio aparentemente reduzido à condição de um fantoche, como proceder na aplicação da

justiça? Se ao invés de bebedice, estivéssemos diante de um caso criminal? Se a garrafa de uísque fosse arma determinada, para insultar a vida de alguém, como decidir? A culpa seria de Cláudio que se submetia ou dos obsessores que o comandavam?

O irmão Félix aclarou, tranqüilo:

— Ora, Neves, você precisa compreender que nos achamos à frente de pessoas bastante livres para decidir e suficientemente lúcidas para raciocinar. No corpo físico ou agindo fora do corpo físico, o Espírito é senhor da constituição de seus atributos. Responsabilidade não é título variável. Tanto vale numa esfera, quanto em outras. Cláudio e os companheiros, na cena que acompanhamos, são três consciências na mesma faixa de escolha e manifestações conseqüentes.

Todos somos livres para sugerir ou assimilar isso ou aquilo. Se você fosse instado a compartilhar um roubo, decerto recusaria. E, na hipótese de abraçar a calamidade, em são juízo, não conseguiria desculpar-se.

Interrompeu-se o mentor, volvendo a refletir após momento rápido:

— Hipnose é tema complexo, reclamando exames e reexames de todos os ingredientes morais que lhe digam respeito. Alienação da vontade tem limites. Chamamentos campeiam em todos os caminhos. Experiências são lições e todos somos aprendizes. Aproveitar a convivência de um mestre ou seguir um malfeitor é deliberação nossa, cujos resultados colheremos.

Verificando que o orientador se dava pressa em ultimar os esclarecimentos sem mostrar o mínimo propósito de afastar as entidades vadias que pesavam no ambiente, Neves voltou à carga, no intuito louvável do aluno que aspira a complementar a lição.

Pediu vênias para repisar o assunto na hora.

Recordou que, sob o teto do genro, o irmão Félix se esmerava na defesa contra aquela casta de gente. Amaro, o enfermeiro prestimoso, fora situado junto de Beatriz principalmente para correr com intrometidos desencarnados. O aposento da filha tornara-se, por isso, um refúgio. Ali, no entanto...

E perguntava pelo motivo da direção diversa. Félix expressou no olhar a surpresa do professor que não espera apontamento assim argucioso por parte do discípulo e explicou que a situação era diferente.

A esposa de Nemésio mantinha o hábito da oração. Imunizava-se espiritualmente por si.

Repelia, sem esforço, quaisquer formas-pensamentos de sentido aviltante que lhe fossem arremessadas. Além disso, estava enferma, em vésperas da desencarnação. Deixá-la à mercê de criaturas insanas seria crueldade. Garantias concedidas a ela erguiam-se justas.

— Mas... e Cláudio? — insistiu Neves.

— Não merecerá, porventura, fraterna demonstração de caridade, a fim de livrar-se de tão temíveis obsessores?

Félix sorriu francamente bem-humorado e explicou:

—«Temíveis obsessores» é a definição que você dá. — E avançou: — Cláudio desfruta excelente saúde física. Cérebro claro, raciocínio seguro. É inteligente, maduro, experimentado.

Não carrega inibições corpóreas que o recomendem a cuidados especiais. Sabe o que quer.

Possui materialmente o que deseja. Permanece no tipo de vida que procura. É natural que esteja respirando a influência das companhias que julgue aceitáveis. Retém liberdade ampla e valiosos recursos de instrução e discernimento para juntar-se aos missionários do bem que operam entre os homens, assegurando edificação e felicidade a si mesmo. Se elege para comensais da própria casa os companheiros que acabamos de ver, é assunto dele. Enquanto nos arrastávamos, tolhidos pela carne, não nos ocorreria a idéia de expulsar da residência alheia as pessoas que não se harmonizassem conosco. Agora, vendo o mundo e as coisas do mundo, de mais alto, não será cabível modificar semelhante modo de proceder.

O tema desdobrava-se, assumindo aspectos novos.

Curioso, interferi:

— Mas, irmão Félix, é importante convir que Cláudio, liberto, poderia ser mais digno...

— Isso é perfeitamente lógico — confirmou. Ninguém nega.

— E por que não dissipar de vez os laços que o prendem aos malandros que o exploram?

O alto raciocínio da Espiritualidade superior jorrou, pronto:

— Cláudio certamente não lhes empresta o conceito de vagabundos. Para ele, são sócios estimáveis, amigos caros. Por outro lado, ainda não investigamos a causa da ligação entre eles para cunhar opiniões extremadas. As circunstâncias podem ser saudáveis ou enfermias como as pessoas, e, para tratarmos um doente com segurança, há que analisar as raízes do mal e confirmar os sintomas, aplicar medicação e estudar efeitos. Aqui, vemos um problema pela rama. Quando terá nascido a comunhão do trio? Os vínculos serão de agora ou de existências passadas? Nada legitimaria um ato de violência da nossa parte, com o intuito de separá-los, a título de socorro. Isso seria o mesmo que apartar os pais generosos dos filhos ingratos ou os cônjuges nobres dos esposos ou das esposas de condição inferior, sob o pretexto de assegurar limpeza e bondade nos processos da evolução. A responsabilidade tem o tamanho do conhecimento. Não dispomos de meios precisos para impedir que um amigo se onere em dívidas escabrosas ou se despenque em desatinos deploráveis, conquanto nos seja lícito dispensar-lhe o auxílio possível,

a fim de que se acautele contra o perigo no tempo viável, sendo de notar-se que as autoridades superiores da Espiritualidade chegam a suscitar medidas especiais que impõem aflições e dores de importância aparente a determinadas pessoas, com o objetivo de livrá-las da queda em desastres morais iminentes, quando mereçam esse amparo de exceção. Na Terra, a exata justiça apenas cerceia as manifestações de alguém, quando esse alguém compromete o equilíbrio e a segurança dos outros, na área de responsabilidade que a vida lhe demarca, deixando a cada um a regalia de agir como melhor lhe pareça. Adotaremos princípios que valham menos, perante as normas que afiançam a harmonia entre os homens?

Rematando as elucidações lapidares que entretecia, o irmão Félix revestira-se de um halo brilhante.

Enlevados, não encontrávamos em nós senão silêncio para significar-lhe admiração ante a sabedoria e a simplicidade.

O instrutor fitava Cláudio com simpatia, dando a entender que se dispunha a abraçá-lo paternalmente, e, receando talvez que a oportunidade escapasse, Neves, humilde e respeitoso, pediu se lhe relevasse a insistência; entretanto, solicitava fosse aclarado, ainda, um ponto dos esclarecimentos em vista.

Diante do mentor paciente, perguntou pelos promotores de guerra, entre os homens. Declarara Félix que a justiça tacitamente cerceia as ações dos que ameaçam a estabilidade coletiva. Como entender a existência de governantes transitórios, erigindo-se na Terra em verdugos de nações?

Félix sintetizou, reempregando algumas das palavras de que se utilizara:

— Dissemos «cercear» no sentido de «corrigir», «restringir». Assinalamos igualmente que toda criatura vive na área de responsabilidade que a lei lhe delimita. Compreendendo-se que a responsabilidade de alguém se enquadra ao tamanho do conhecimento superior que esse alguém já adquiriu, é fácil admitir que os compromissos da consciência assumem as dimensões da autoridade que lhe foi atribuída. Uma pessoa com grandes cabedais de autoridade pode elevar extensas comunidades às culminâncias do progresso e do aprimoramento ou afundá-las em estagnação e decadência. Isso na medida exata das atitudes que tome para o bem ou para o mal. Naturalmente, governantes e administradores, em qualquer tempo, respondem pelo que fazem. Cada qual dá conta dos recursos que lhe foram confiados e da região de influência que recebeu, passando a colher, de modo automático, os bens ou os males que haja semeado.

Víamos, porém, que Félix não desejava estender-se em mais amplas considerações filosóficas.

Assentando no rosto a expressão de quem nos pedia transferir para depois qualquer nova interrogação, acercou-se de Cláudio, a envolvê-lo nas suaves irradiações do olhar brando e percuciente.

Estabeleceu-se ligeira e doce expectativa.

O benfeitor acusava-se emocionado. Parecia agora mentalmente distanciado no tempo.

Acariciou a cabeleira daquele homem, com quem Neves e eu, no fundo, não nos afínáramos assim tanto, semelhando-se médico piedoso, encorajando um doente menos simpático.

Aquele momento de comoção, entretanto, foi rápido, quase imperceptível, porque o irmão Félix retomou-nos a intimidade e comentou, despretenso:

— Quem afirmará que Cláudio amanhã não será um homem renovado para o bem, passando a educar os companheiros que o deprimem? Por que atrair contra nós a repulsão dos três, simplesmente porque se mostrem ignorantes e infelizes? E admitir-se-á, porventura, que não venhamos a necessitar uns dos outros? Existem adubos que lançam emanções extremamente desagradáveis; no entanto, asseguram a fertilidade do solo, auxiliando a planta que, a seu turno, se dispõe a auxiliar-nos.

O benfeitor esboçou o gesto de quem encerrava a conversação e lembrou-nos, gentil, o trabalho em andamento.

*

Livro: Nos Domínios da Mediunidade: A. Luiz**15****Forças viciadas**

Caía a noite...

Após o dia quente, a multidão desfilava na via pública, evidentemente buscando o ar fresco.

Dirigíamo-nos a outro templo espírita, em companhia de Aulus, segundo o nosso plano de trabalho, quando tivemos nossa atenção voltada para enorme gritaria.

Dois guardas arrastavam, de restaurante barato, um homem maduro em deploráveis condições de embriaguez.

O mísero esperneava e proferia palavras rudes, protestando...

— Observem o nosso infeliz irmão! — determinou o orientador.

E porque não havia muito tempo entre a porta ruidosa e o carro policial, pusemo-nos em observação.

Achava-se o pobre amigo abraçado por uma entidade da sombra, qual se um polvo estranho o absorvesse.

Num átimo, reparamos que a bebedeira alcançava os dois, porquanto se justapunham completamente um ao outro, exibindo as mesmas perturbações.

Em breves instantes, o veículo buzinou com pressa e não nos foi possível dilatar anotações.

— O quadro daria ensejo a valiosos apontamentos...

Ante a alegação de Hilário, o Assistente considerou que dispúnhamos de tempo bastante para a colheita de alguns registros interessantes e convidou-nos a entrar.

A casa de pasto regurgitava...

Muita alegria, muita gente.

Lá dentro, certo recolheríamos material adequado a expressivas lições.

Transpusemos a entrada.

As emanções do ambiente produziam em nós indefinível mal-estar.

Junto de fumantes e bebedores inveterados, criaturas desencarnadas de triste feição se demoravam expectantes.

Algumas sorviam as baforadas de fumo arremessadas ao ar, ainda aquecidas pelo calor dos pulmões que as expulsavam, nisso encontrando alegria e alimento. Outras aspiravam o hálito de alcoólatras impenitentes.

Indicando-as, informou o orientador:

— Muitos de nossos irmãos, que já se desvencilharam do vaso carnal, se apegam com tamanho desvario às sensações da experiência física, que se cosem àqueles nossos amigos terrestres temporariamente desequilibrados nos desagradáveis costumes por que se deixam influenciar.

— Mas por que mergulhar, dessa forma, em prazeres dessa espécie?

— Hilário — disse o Assistente, bondoso —, o que a vida começou, a morte continua... Esses nossos companheiros situaram a mente nos apetites mais baixos do mundo, alimentando-se com um tipo de emoções que os localiza na vizinhança da animalidade. Não obstante haverem freqüentado santuários religiosos, não se preocuparam em atender aos princípios da fé que abraçaram, acreditando que a existência devia ser para eles o culto de satisfações menos dignas, com a exaltação dos mais astuciosos e dos mais fortes. O chamamento da morte encontrou-os na esfera de impressões delituosas e escuras e, como é da Lei que cada alma receba da vida de conformidade com aquilo que dá, não encontram interesse senão nos lugares onde podem nutrir as ilusões que lhes são peculiares, porquanto, na posição em que se vêem, temem a verdade e abominam-na, procedendo como a coruja que foge à luz.

Meu colega fez um gesto de piedade e indagou:

— Entretanto, como se transformarão?

— Chegará o dia em que a própria Natureza lhes esvaziará o cálice — respondeu Áulus, convicto. — Há mil processos de reajuste, no Universo Infinito em que se cumprem os Desígnios do Senhor, chamem-se eles aflição, desencanto, cansaço, tédio, sofrimento, cárcere...

— Contudo — ponderei —, tudo indica que esses Espíritos infelizes não se enfastiarão tão cedo da loucura em que se comprazem...

— Concordo plenamente — redargüiu o instrutor —, todavia, quando não se fatiguem, a Lei poderá conduzi-los a prisão regeneradora.

— Como?

A pergunta de Hilário ecoou, cristalina, e o Assistente deu-se pressa em explicar:

— Há dolorosas reencarnações que significam tremenda luta expiatória para as almas necrosadas no vício. Temos, por exemplo, o mongolismo, a hidrocefalia, a paralisia, a cegueira, a epilepsia secundária, o idiotismo, o aleijão de nascença e muitos outros recursos, angustiosos embora, mas necessários, e que podem funcionar, em benefício da mente desequilibrada, desde o berço, em plena fase infantil. Na maioria das vezes, semelhantes processos de

cura prodigalizam bons resultados pelas provações obrigatórias que oferecem...

— No entanto — comentei —, e se os nossos irmãos encarnados, visivelmente confiados à devassidão, resolvessem reconsiderar o próprio caminho?... se voltassem à regularidade, através da renovação mental com alicerces no bem?...

— Ah! isso seria ganhar tempo, recuperando a si mesmos e amparando com segurança os amigos desencarnados... Usando a alavanca da vontade, atingimos a realização de verdadeiros milagres... Entretanto, para isso, precisariam despende esforço heróico.

Observando os beberrões, cujas taças eram partilhadas pelos sócios que lhes eram invisíveis, Hilário recordou:

— Ontem, visitamos um templo, em que desencarnados sofredores se exprimiam por intermédio de criaturas necessitadas de auxílio, e ali estudamos algo sobre mediunidade... Aqui, vemos entidades viciosas valendo-se de pessoas que com elas se afinam numa perfeita comunhão de forças superiores... Aqui, tanto quanto lá, seria lícito ver a mediunidade em ação?

— Sem qualquer dúvida — confirmou o orientador —; recursos psíquicos, nesse ou naquele grau de desenvolvimento, são peculiares a todos, tanto quanto o poder de locomoção ou a faculdade de respirar, constituindo forças que o Espírito encarnado ou desencarnado pode empregar no bem ou no mal de si mesmo. Ser médium não quer dizer que a alma esteja agraciada por privilégios ou conquistas feitas. Muitas vezes, é possível encontrar pessoas altamente favorecidas com o dom da mediunidade, mas dominadas, subjugadas por entidades sombrias ou delinquentes, com as quais se afinam de modo perfeito, servindo ao escândalo e à perturbação, em vez de cooperarem na extensão do bem. Por isso é que não basta a mediunidade para a concretização dos serviços que nos competem. Precisamos da Doutrina do Espiritismo, do Cristianismo Puro, a fim de controlar a energia medianímica, de maneira a mobilizá-la em favor da sublimação espiritual na fé religiosa, tanto quanto disciplinamos a eletricidade, a benefício do conforto na Civilização.

Nisso, Aulus relanceou o olhar pelos aposentos reservados mais próximos, qual se já os conhecesse, e, fixando certa porta, convidou-nos a atravessá-la.

Seguimo-lo, ombro a ombro.

Em mesa lautamente provida com fino conhaque, um rapaz, fumando com volúpia e sob o domínio de uma entidade digna de compaixão pelo aspecto repelente em que se mostrava, escrevia, escrevia, escrevia...

— Estudemos — recomendou o orientador.

O cérebro do moço embebia-se em substância escura e pastosa que escorria das mãos do triste companheiro que o enlaçava.

Via-se-lhes a absoluta associação na autoria dos caracteres escritos.

A dupla em trabalho não nos registrou a presença.

— Neste instante — anunciou Aulus, atencioso —, nosso irmão desconhecido é hábil médium psicógrafo. Tem as células do pensamento integralmente controladas pelo infeliz cultivador de crueldade sob a nossa vista. Imanta-se-lhe à imaginação e lhe assimila as idéias, atendendo-lhe aos propósitos escusos, através dos princípios da indução magnética, de vez que o rapaz, desejando produzir páginas escabrosas, encontrou quem lhe fortaleça a mente e o ajude nesse mister.

Imprimindo à voz significativa expressão, ajuntou:

— Encontramos sempre o que procuramos ser. Finda a breve pausa que nos compeliu à reflexão, Hilário recomeçou:

— Todavia, será ele um médium na acepção real do termo? Será peça ativa em agrupamento espírita comum?

— Não. Não está sob qualquer disciplina espiritualizante. É um moço de inteligência vivaz, sem maior experiência da vida, manejado por entidades perturbadoras.

Após inclinar-se alguns momentos sobre os dois, o instrutor elucidou com benevolência:

— Entre as excitações do álcool e do fumo que saboreiam juntos, pretendem provocar uma reportagem perniciosa, envolvendo uma família em duras aflições. Houve um homicídio, a cuja margem aparece a influência de certa jovem, aliada às múltiplas causas em que se formou o deplorável acontecimento. O rapaz que observamos, amigo de operoso lidador da imprensa, é de si mesmo dado à malícia e, com a antena mental ligada para os ângulos mais desagradáveis do problema, ao atender um pedido de colaboração do cronista que lhe é companheiro, encontrou, no caso de que hoje se encarrega, o concurso de ferrenho e viciado perseguidor da menina em foco, interessado em exagerar-lhe a participação na ocorrência, com o fim de martelar-lhe a mente apreensiva e arrojá-la aos abusos da mocidade...

— Mas como? — indagou Hilário, espantadiço.

— O jornalista, de posse do comentário calunioso, será o veículo de informações tendenciosas ao público. A moça ver-se-á, de um instante para outro, exposta às mais desapiedadas apreciações, e decerto se perturbará, sobremaneira, de vez que não se acumpliciou com o mal, na forma em que se lhe define a colaboração no crime. O obsessor, usando calculadamente o rapaz com quem se afina, pretende alcançar o noticiário de sensação, para deprimir a vida moral dela e, com isso, amolecer-lhe o caráter, trazendo-a, se possível, ao charco vicioso em que ele jaz.

— E conseguirá? — insistiu meu colega, assombrado.

— Quem sabe?

E, algo triste, o orientador acrescentou:

— Naturalmente a jovem teria escolhido o gênero de provações que atravessa, dispondo-se a lutar, com valor, contra as tentações.

— E se não puder combater com a força precisa?

— Será mais justo dizer se não quiser», porque a Lei não nos confia problemas de trabalho superiores à nossa capacidade de solução. Assim, pois, caso não delibere guerrear a influência destrutiva, demorar-se-á por muito tempo nas perturbações a que já se encontra ligada em princípio.

— Tudo isso por quê?

A pergunta de Hilário pairou no ar por aflitiva interrogação, todavia, Aulus asserenou-nos o ânimo, elucidando:

— Indiscutivelmente, a jovem e o infeliz que a persegue estão unidos um ao outro, desde muito tempo... Terão estado juntos nas regiões inferiores da vida espiritual, antes da reencarnação com que a menina presentemente vem sendo beneficiada. Reencontrando-a na experiência física, de cujas vantagens ainda não partilha, o desventurado companheiro tenta incliná-la, de novo, à desordem emotiva, com o objetivo de explorá-la em atuação vampirizante.

Aulus fez ligeiro intervalo, sorriu melancólico e acentuou:

— Entretanto, falar nisso seria abrir as páginas comoventes de enorme romance, desviando-nos do fim que nos propomos atingir. Detenhamo-nos na mediunidade.

Buscando aliviar a atmosfera de indagações que Hilário sempre condensava em torno de si mesmo, ponderei:

— O quadro sob nossa análise induz à meditação nos fenômenos gerais de intercâmbio em que a Humanidade total se envolve sem perceber...

— Ah! sim! — concordou o orientador — faculdades medianímicas e cooperação do mundo espiritual surgem por toda parte. Onde há pensamento, há correntes mentais e onde há correntes mentais existe associação. E toda associação é interdependência e influência recíproca. Daí concluímos quanto à necessidade de vida nobre, a fim de atrairmos pensamentos que nos enobreçam. Trabalho digno, bondade, compreensão fraterna, serviço aos semelhantes, respeito à Natureza e oração constituem os meios mais puros de assimilar os princípios superiores da vida, porque damos e recebemos, em espírito, no plano das idéias, segundo leis universais que não conseguiremos iludir.

Em silencioso gesto com que nos recordava o dever a cumprir, o Assistente convidou-nos à retirada.

Retomamos a via pública.

Mal recomeçávamos a avançar, quando passou por nós uma

ambulância, em marcha vagarosa, sirenando forte para abrir caminho.

À frente, ao lado do condutor, sentava-se um homem de grisalhos cabelos a lhe emoldurarem a fisionomia simpática e preocupada. Junto dele, porém, abraçando-o com naturalidade e doçura, uma entidade em roupagem lírial lhe envolvia a cabeça em suaves e calmantes irradiações de prateada luz.

— Oh! — inquiriu Hilário, curioso — quem será aquele homem tão bem acompanhado?

Aulus sorriu e esclareceu:

— Nem tudo é energia viciada no caminho comum. Deve ser um médico em alguma tarefa salvacionista.

— Mas, é espírita?

— Com todo o respeito que devemos ao Espiritismo, é imperioso lembrar que a Bênção do Senhor pode descer sobre qualquer expressão religiosa — afirmou o orientador com expressivo olhar de tolerância. — Deve ser, antes de tudo, um profissional humanitário e generoso que por seus hábitos de ajudar ao próximo se fez credor do auxílio que recebe. Não lhe bastariam os títulos de espírita e de médico para reter a influência benéfica de que se faz acompanhar. Para acomodar-se tão harmoniosamente com a entidade que o assiste, precisa possuir uma boa consciência e um coração que irradie paz e fraternidade.

— Contudo, podemos qualificá-lo como médium? — perguntou meu companheiro algo desapontado.

— Como não? — respondeu Aulus, convicto.

— É médium de abençoados valores humanos, mormente no socorro aos enfermos, no qual incorpora as correntes mentais dos gênios do bem, consagrados ao amor pelos sofredores da Terra.

E, com significativa inflexão de voz, acrescentou:

— Como vemos, influências do bem ou do mal, na esfera evolutiva em que nos achamos, se estendem por todos os lados e por todos os lados registramos a presença de faculdades medianímicas, que as assimilam, segundo a direção feliz ou infeliz, correta ou indigna em que cada mente se localiza. Estudando, assim, a mediunidade, nos santuários do Espiritismo com Jesus, observamos uma força realmente peculiar a todos os seres, de utilidade geral, se sob uma orientação capaz de discipliná-la e conduzi-la para o máximo aproveitamento no bem. Recordemos a eletricidade que, pouco a pouco, vai transformando a face do mundo. Não basta ser dono de poderosa cachoeira, com o potencial de milhões de cavalos-vapor. É preciso instalar, junto dela, a inteligência da usina para controlar-lhe os recursos, dinamizá-los e distribuí-los, conforme as necessidades de cada um... Sem isso, a queda d'água será sempre um quadro vivo de beleza fenomênica, com irremediável desperdício.

O tempo, contudo, não nos permitia maior delonga na

conversação e rumamos, desse modo, para um agrupamento em que os nossos estudos da véspera encontrariam o necessário prosseguimento.

*

REVISTA ESPÍRITA – MAIO DE 1866
PALESTRAS DE ALÉM-TÚMULO
UM PAI DESCUIDADO COM SEUS FILHOS.

(Alcoolismo)

Charles-Emmanuel JEAN era um artesão bom e brando de caráter, mas dado à embriaguez desde a sua juventude. Tinha concebido uma viva paixão por uma jovem de seu conhecimento, que tinha inutilmente pedido em casamento; esta o tinha sempre repellido, dizendo que jamais se casaria com um bêbado. Ele desposou uma outra, com a qual teve vários filhos; mas, absorvido que estava pela bebida, não se preocupou em nada nem de lhes dar educação, nem com o seu futuro. Morreu em torno de 1823, sem que se soubesse o que tinha se tornado. Um de seus filhos seguiu os passos do pai; partiu para a África e não se ouviu mais falar dele. O outro era de uma natureza toda diferente; sua conduta foi sempre regular. Entrado em boa hora em aprendizagem, se fez gostar e estimar por seus patrões como obreiro organizado, laborioso, ativo e inteligente. Por seu trabalho e suas economias, se fez uma posição honrada na indústria, e educou de maneira muito conveniente uma numerosa família. É hoje um Espírita fervoroso e devotado.

Um dia, numa conversa íntima, nos expressou o desgosto de não ter podido assegurar, aos seus filhos, uma fortuna independente; procuramos tranqüilizar a sua consciência felicitando-o, ao contrário, sobre a maneira pela qual tinha cumprido os seus deveres de pai. Como é bom médium, pedimos-lhe para rogar uma comunicação, sem chamar um Espírito determinado. Ele escreveu:

"Sou eu, Charles-Emmanuel."

É meu pai, disse ele; pobre pai! Ele não é feliz.

O Espírito continuou: Sim, o senhor tem razão; tu fizestes mais por teus filhos do que não fiz para ti; assim tenho uma tarefa rude para cumprir. Bendize a Deus, que te deu o amor da família.

Pergunta (pelo Sr. Allan Kardec). De onde vos veio vosso pendor pela embriaguez? - *Resposta*. Um hábito de meu pai, do qual herdei; era uma prova que deveria ter combatido.

Nota. Seu pai tinha, com efeito, o mesmo defeito, mas não é exato dizer que era um hábito do qual tinha herdado; muito simplesmente ele cedeu à influência do mau exemplo. Não se herdam vícios de caráter como se herdam vícios de conformação; o livre arbítrio tudo pode sobre os primeiros, e nada pode sobre os segundos.

P. Qual é vossa posição atual no mundo dos Espíritos?

- *R*. Estou sem cessar a procurar meus filhos e aquela que me fez tanto sofrer; a que sempre me repeliu.

P. Deveis ter uma consolação em vosso filho Jean, que é um homem honrado e estimado, e que pede por vós, embora vós vos ocu-

pastes pouco dele? *R.* Sim, eu o sei, e ele o faz ainda; é porque me é permitido vos falar. Estou sempre perto dele, tratando de aliviar suas fadigas; é a minha missão; ela não acabará senão na vinda de meu filho para junto de nós.

P. Em que situação vos encontrastes como Espírito, depois de vossa morte? - *R.* De início, não me acreditava morto; eu bebia sem cessar; via Antoinette, que queria alcançar e me fugia. Depois, procurei meus filhos, que amava apesar de tudo, e que minha mulher não queria me entregar. Então eu me revoltava reconhecendo meu nada e minha impotência, e Deus me condenou a velar sobre meu filho Jean, que jamais morrerá por acidente, porque por toda a parte e sempre eu o salvo de uma morte violenta.

Nota. Com efeito, o Sr. Jean muitas vezes escapou, como por milagre, a perigos iminentes; esteve prestes a ser afogado, a ser queimado, e ser esmagado nas engrenagens de uma máquina, saltar com uma máquina a vapor; em sua juventude foi enforcado por acidente, e sempre um socorro inesperado o salvou no momento mais crítico, o que foi devido, ao que parece, à vigilância exercida por seu pai.

P. Dissestes que Deus vos *condenou* a velar sobre a segurança de vosso filho; não vejo que esteja aí uma punição; uma vez que o amais, essa deve ser, ao contrário, uma satisfação para vós. Uma multidão de Espíritos são nomeados para a guarda dos encarnados, dos quais são os protetores, e está aí uma tarefa que são felizes em cumprir. - *R.* Sim, mestre; não devia abandonar meus filhos como o fiz; então a lei de justiça me condenou a reparar. Não o faço à força; estou feliz de fazê-lo por amor de meu filho; mas *a dor que ele sentiria nos acidentes dos quais eu o salvo, sou eu que a suporta*; ele deveria ter perecido com dez balas, eu senti o mal que ele suportaria se a coisa se cumprisse. Eis a punição que justamente me atrai, não cumprindo junto dele meus deveres de pai durante minha vida.

P. (Pelo Sr. Jean.) Vedes meu irmão Numa, e podeis dizer onde ele está? (Aquele que era dado à embriaguez e cuja sorte ficou ignorada.) - *R.* Não, não o vejo, eu o procuro. Tua filha Jeanne viu-o nas costas da África, cair no mar; eu não estava lá para socorrê-lo; não o podia.

Nota. A filha do Sr. Jean, num momento de êxtase, o tinha, efetivamente, visto cair no mar, na época de seu desaparecimento.

A punição deste Espírito oferece esta particularidade de que sente as dores que está encarregado de poupar em seu filho; compreende-se, desde então, que essa missão seja penosa; mas, como disso não se lamenta, que a considera com uma justa reparação, e que isto não diminui sua afeição por ele, essa expiação lhe é proveitosa.

*

Livro: Lições de Sabedoria
Chico Xavier nos 23 anos da Folha Espírita
Marlene R. S. Nobre
FUMO E DROGAS (Respostas de Emmanuel)
Hábitos Prejudiciais no Além

Em 1964, escrevi um livro intitulado Deixe de Fumar em Cinco Dias, que teve seis edições sucessivas e depois caiu no esquecimento. A esse tempo, eu nada conhecia de Allan Kardec e me surpreendi com o êxito editorial da obra.

Nunca fora um grande fumante e acho que fumava talvez por tique nervoso, também por timidez acrescida de certo espírito de imitação. Atualmente estou reunindo forças e motivação para reescrever essa obra, agora, dentro de uma conceituação espírita e sob um novo título: Deixe de Fumar pelo Poder da Vontade.

Não mais em cinco dias, mas de uma só vez e com atualização nos conceitos médicos. Pesquisei O Livro dos Espíritos para ver o que havia sobre o assunto. Ao tempo em que Kardec viveu, o tabagismo era elitista, quase não se difundira em termos de população. Porém, de um modo geral, o tema ficou incluído no capítulo Das Paixões dessa obra básica, conforme questões 907 a 912. Dali extraímos as seguintes proposições respondidas pelos espíritos:

“Visto que o princípio das paixões está na Natureza, ele é mau em si mesmo?

- Não, a paixão está no excesso acrescentado à vontade, porque o princípio foi dado ao homem para o bem e as paixões podem levá-lo a grandes coisas, sendo o abuso que delas se faça que causa o mal.

O Homem poderia sempre vencer suas más tendências por seus esforços?

- Sim, e, algumas vezes, por fracos esforços. É vontade que lhe falta. Ah! quão poucos dentre vós fazem esforços!

Não há paixões tão vivas e irresistíveis que a vontade não tem poder para superá-las?

- Há muitas pessoas que dizem: ‘eu quero’, mas a vontade não está senão nos lábios; elas querem, mas estão bem contentes que assim não seja. Quando se crê não poder vencer suas paixões, é que o Espírito nelas se compraz em consequência de sua inferioridade. Aquele que procura reprimi-las, compreende sua natureza espiritual, as vitórias são para ele um triunfo do Espírito sobre a matéria. Qual é o meio mais eficaz de combater a predominância da natureza corporal?

- Praticar a abnegação de si mesmo

Por outro lado, sabemos que o perispírito é o agente

intermediário das sensações externas. Tudo o que fazemos, nele fica gravado indelevelmente, como se fora num filme virgem. Após a morte do corpo físico, as sensações se generalizam no espírito, ou seja, as dores não ficam localizadas. Num paciente que tenha desencarnado, por exemplo, de câncer pulmonar proveniente do uso prolongado e constante do cigarro, o perispírito não fica propriamente sofrendo de um mal localizado, mas de um mal correspondente que abrange o espírito inteiro. A respeito do assunto, fiz as seguintes indagações a Chico Xavier, recebendo as respostas de Emmanuel. (FW, agosto de 1978)

* * *

FW - A ação negativa do cigarro sobre o perispírito do fumante prossegue após a morte do corpo físico? Até quando?

O problema de dependência continua, até que a impregnação dos agentes tóxicos nos tecidos sutis do corpo espiritual ceda lugar à normalidade do envoltório perispirítico, o que, na maioria das vezes, tem a duração do tempo correspondente ao tempo em que o hábito perdurou na existência física do fumante. Quando a vontade do interessado não está suficientemente desenvolvida para arredar de si o costume inconveniente, o tratamento dele, no Mundo Espiritual, ainda exige quotas diárias de sucedâneos dos cigarros comuns, com ingredientes análogos aos cigarros terrestres, cuja administração ao paciente diminui gradativamente, até que ele consiga viver sem qualquer dependência do fumo. (agosto de 1978)

FW - Como descreveria a ação dos componentes do cigarro no perispírito de quem fuma?

As sensações do fumante inveterado, no Mais Além, são naturalmente as da angustiada sede de recursos tóxicos a que se habituou no Plano Físico, de tal modo obcecante que as melhores lições e surpresas da Vida Maior lhe passam quase que inteiramente despercebidas, até que se lhe normalizem as percepções. O assunto, no entanto, no capítulo da saúde corpórea, deveria ser estudado na Terra mais atenciosamente, de vez que a resistência orgânica decresce consideravelmente com o hábito de fumar, favorecendo a instalação de moléstias que poderão ser claramente evitáveis. A necrópsia do corpo cadaverizado de um fumante em confronto com o de uma pessoa sem esse hábito estabelece clara diferença. (outubro de 1978)

FW - Sendo o perispírito o substrato orgânico resultante de nossas vivências passadas, seria certo raciocinar que uma criança, nascida de pais fumantes, já teria nessa circunstância uma prova inicial a ser vencida, em consequência de certas tendências negativas de vidas passadas?

Muitas vezes os filhos ou netos de fumantes e dipsômanos inveterados, são aqueles mesmos espíritos afins que já fumavam ou usavam agentes alcoólicos em companhia deles mesmos, antes do retorno à reencarnação. Compreensível, assim, que muitas crianças

(espíritos extremamente ligados aos hábitos e idiossincrasias dos pais e dos avós) apresentem, desde muito cedo, tendências compulsivas para o fumo ou para o álcool, reclamando trabalho persistente e amoroso de reeducação.

FW - No Mundo Espiritual Maior há tratamento para fumantes inveterados, ou seja, como se faz na Terra, através de quotas diárias cada vez menores etc., as indagações decorrentes são: se o fumante não abandonar o cigarro durante o transcurso da vida física terá de fazê-lo, inarredavelmente, na esfera espiritual? E quanto tempo exigirão tais tratamentos antitabágicos para fumantes desencarnados? Na vida extrafísica também ocorrem reincidências ou recaídas dos dependentes do fumo?

Justo esclarecer que não apenas quanto ao fumo, mas igualmente quanto a outros hábitos prejudiciais, somos compelidos na Espiritualidade a esquecer-los, se nos propomos a seguir para diante, no capítulo da própria sublimação, O tratamento na Vida Maior para que nos desvencilhemos de costumes nocivos, perdura pelo tempo em que nossa vontade não se mostre tão ativa, e decidida, quanto necessário, para a liberação precisa, de vez que nos planos extrafísicos, nas vizinhanças da Terra propriamente dita, as reincidências ocorrem com irmãos numerosos que ainda se acomodam com a indecisão e a insegurança.

Necessidade de Carinho

FW - Há pessoas que alegam não poder deixar de fumar porque o cigarro é uma companhia contra a solidão. O que tem a considerar sobre isso?

Em nossa palavra, não desejamos imprimir censura ou condenação a ninguém, mas, ao que nos parece, o melhor dissolvente da solidão é o trabalho em favor do próximo, através do qual se forma, de imediato, uma família espiritual em torno do servidor.

FW - Afirmam muitos fumantes que, sem cigarros, não conseguem pensar com clareza, memorizam mal e não conseguem permanecer calmos. A pesquisa médica objetiva e imparcial, inobstante, revela que o fumo é um veneno para os nervos. Qual sua opinião?

A opinião médica, no assunto, é a mais justa. Considerando os prejuízos dos amigos fumantes contra eles mesmos, a racionalização não se revela bem posta.

FW - O fumante que após anos de luta contra o hábito arraigado de fumar, finalmente consegue desligar-se da dependência da nicotina, do alcatrão, do furfuról, do monóxido de carbono e de tantos outros componentes tóxicos, estará conseguindo, em termos espirituais, um feito luminoso?

Conseguir esquecer o hábito arraigado de fumar é, realmente, uma vitória espiritual de alto alcance.

FW - Pesquisas médicas revelaram que a dependência física

dos fumantes, sua “fome” de nicotina e seus derivados, costuma ser mais compulsiva que a dependência orgânica dos viciados em narcóticos. Isto é certo se o enfoque for do Plano Espiritual para o Plano Físico?

Acreditamos que ambos os tipos de dependência se equiparam na feição compulsiva com que se apresentam, cabendo-nos uma observação: o fumo prejudica, de modo especial, apenas ao seu consumidor, quanto aos narcóticos de variada natureza são suscetíveis de induzir seus usuários a perigosas alucinações que, por vezes, lhes situam a mente em graves delitos, comprometendo a vida comunitária.

FW - Algumas indústrias de fumo em vários países, pressionadas pelas autoridades de saúde pública, para não diminuir sua clientela dispõem-se a fabricar sucedâneos de cigarros com pouca ou nenhuma nicotina, recorrendo a aromatizantes etc. Seria válido tal recurso industrial?

Compreendendo as nossas próprias dificuldades, em matéria de renovação íntima, sempre difícil para todos aqueles que cultivam sinceridade para com a própria consciência, não devemos subestimar o esforço da Indústria, no sentido de atenuar a nicotina ou suprimi-la, recorrendo a meios pacíficos de auxiliar aos fumantes a esquecê-la, sobretudo gradativamente.

FW - É viável imaginar-se que um fumante, tendo desencarnado, tão logo desperte do letargo da morte física, sinta desde aí o prosseguimento da vontade insopitável de fumar?

Quando o espírito não conseguiu desvencilhar-se de hábitos determinados, enquanto no corpo físico, é compreensível que esses mesmos hábitos não o deixem, tão logo se veja desencarnado.

Difícil Erradicação do Vício nos Dois Planos da Vida

FW - Em que consistem os cigarros etéricos, no plano extrafísico, utilizados por espíritos fumadores? Enfim, é mais fácil deixar de fumar no Plano Físico ou no Plano Espiritual?

O fumo, nas esferas de recursos condensados para a sustentação de hábitos humanos, em derredor do Plano Físico, é constituído por agentes químicos semelhantes àqueles que integram o fumo, no campo dos homens. E, em se tratando de costume nocivo da entidade espiritual, tanto encarnada quanto desencarnada, tão difícil é a erradicação do hábito de fumar na Terra quanto nos círculos de atividade espiritual que a rodeiam, no que tange às sensações de ordem sensorial.

FW - Com apenas ligeiras restrições quase todos os países do mundo admitem o consumo social e a promoção do fumo, tendo em vista sua vultuosa contribuição ao erário em forma de impostos, empregos etc. O que é mais importante; as racionalizações baseadas na predominância de valores econômicos que aumentam a riqueza de uma sociedade, ou a preservação de outra riqueza, a representada pela

saúde humana?

O assunto é complexo, de vez que somos impulsionados, pelo espírito de humanidade, a considerar que o fumante arruina as possibilidades unicamente dele mesmo, requisitando, de modo quase que exclusivo, o manejo da própria vontade para exonerar-se de um hábito que lhe estraga a saúde. Partindo do princípio de que o uso do fumo se relaciona com a liberdade de cada um, indagamos de nós mesmos: não será mais compreensível que o homem pague ao seu grupo social essa ou aquela taxa de valores econômicos, pela permissão de usar uma substância unicamente nociva a ele próprio, aumentando a riqueza comum, do que induzi-lo a uma situação de clandestinidade a que se entregaria fatalmente o fumante inveterado, sem nenhum proveito para a sociedade a que pertence?

Como vemos, é fácil observar que a supressão do tabagismo é um problema de educação individual, com sólidos fundamentos no autocontrole.

FW - Obséquio explicar-nos a relação “fumo-constituição molecular do perispírito” e os reflexos de um sobre o outro, nos dois planos da matéria?

Qualquer hábito prejudicial cria condições anômalas para o perispírito, impondo-lhe condicionamentos difíceis de serem erradicados. Quanto à definição do relacionamento hábito nocivo — constituição molecular do perispírito e os reflexos de um sobre o outro nos dois planos da matéria, em nos reportando às vivências da Terra, ainda não dispomos de terminologia própria afim de apresentar por dentro o fenômeno em si, como seria de desejar.

FW - Pode dizer-nos se em civilizações extra-terrenas mais evoluídas que a terrestre, sobrevivem esses problemas compulsivos de tabagismo, alcoolismo e tóxico?

Nas civilizações sublimadas, que consideramos muito mais evoluídas que a civilização terrestre, os problemas de tabagismo, alcoolismo, toxicomania, efetivamente não existem. (outubro de 1978)

O Poder da Vontade

Algum tempo atrás entrevistei Chico Xavier sobre o tríplice problema Cigarro - Saúde Física - Danos Espirituais, tentando dar ao tema um tratamento mais abrangente. A evidência é que enquanto grande parte da humanidade fuma, apenas uma pequena minoria está consciente da profundidade e alcance dos males trazidos pela dependência do tabaco.

Recordo-me que durante os anos em que lançamos as seis edições de nosso livro *Deixe de Fumar em Cinco Dias*, constantemente se renovava em mim esta evidente constatação: todo fumante é um abstêmio em potencial, principalmente a mulher, quando éconscientizada das devastações sofridas por seu organismo na submissão aos efeitos do cigarro. Até hoje nunca encontrei ninguém que me afirmasse ser o cigarro benéfico para seu organismo.

Expus esses pensamentos a Chico Xavier e ele me pediu que preparasse mais algumas perguntas acerca desse assunto. Eis a seguir as respostas dadas por Emmanuel.

* * *

FW - Muitas pessoas não crêm que, após a morte do corpo físico, o espírito prossiga sofrendo as conseqüências do fumo na organização perispiritual. Nesse sentido o que pode ser dito aos fumantes em geral?

Recordemos a lição da natureza. Se uma lagarta não acreditasse na palavra de alguém que lhe comunicasse a condição de borboleta, isso não lhe modificaria a destinação. Assim também é o homem quando descrê da imortalidade própria. Os avisos quanto à vida porvindoura devem ser ditos e repetidos, com amor e entendimento, porque o ateísmo em nada lhes modificará o futuro.

FW - Como todas as paixões da vida, o hábito do cigarro termina tornando dependentes as pessoas. Grande parte dos fumantes alega que, apesar dos conselhos médicos acerca dos perigos do cigarro, e de esforços malogrados no sentido da auto-libertação, apesar ainda das exortações evangélicas e malgrado mesmo os conhecimentos espirituais adquiridos, o cativo tabagístico tem se mostrado mais forte que a tomada de uma decisão libertadora e definitiva. Para esses casos, principalmente para os reincidentes, qual a orientação mais apropriada?

A persistência na demonstração do poder da vontade não deve esmorecer. Sendo o hábito de fumar um costume que prejudica unicamente aquele que o cultiva, o assunto se faz complexo, porque apresenta larga conotação com a livre escolha. Ainda assim, sem qualquer violência na exposição dos prejuízos atribuíveis ao chamado “cativo tabagístico” a orientação sobre saúde será sempre o ponto central de nossos diálogos, na tentativa de auxiliar aos nossos irmãos, cujos recursos orgânicos os vinculem à lenta corrosão da saúde.

FW - Ao alcance da mão, qual o remédio eficaz para a libertação das paixões humanas que se nos apresentam invencíveis? Por que continua tão difícil para as criaturas vencerem os impulsos inferiores que se originam nas profundezas do ser?

Todos nós, os espíritos desencarnados em evolução, ao lado de vós outros, companheiros ainda fixados no campo físico, sabemos que é muito difícil, mas nunca impossível a erradicação pronta de certos hábitos, nos quais intensamente nos prejudicamos. A herança da vida animal ainda é um ônus pesado a recair sobre nós. Daí a necessidade de nunca nos esquecermos de muito amor e paciência, bondade e compreensão de uns para com os outros, na repressão dessa ou daquela atitude que nos deprecie ou escravize. (agosto de 1980)

* * *

Uma outra coisa importante na vida das pessoas é a ilusão. Sim, isso mesmo que está escrito aí: a necessidade da ilusão. É de Chico Xavier esta afirmativa: *O povo precisa de ilusão. A vida sem ilusão traz carência.* A questão toda é essa, há ilusão e ilusão. Um indivíduo que vê nas drogas uma forma de escapular da realidade, esse não se iludiu, ele apenas se refugiou numa fixação doentia. Na intimidade da alma humana há ambiente para múltiplos sonhos e projetos. Pessoas há que buscam no misticismo, em teoremas esotéricos, vinculações com as trevas, alternativas para fugir do verdadeiro encontro com o próprio eu, quero dizer Deus. É muito duro e cruel sentir o vazio existencial dentro de si. O suicídio é o limite máximo e explícito desse estado de alma. Cuidar do corpo e não negar à própria alma a oportunidade de elevação espiritual, é o melhor elixir de saúde integral, enquanto estivermos peregrinando neste planeta de provações. (junho de 1993)

* * *

FW - Em cinco estados norte-americanos foi legalmente liberalizado o uso da maconha. Que podemos esperar dessa tendência liberalizadora?

Estamos diante de resoluções assumidas pelo livre-arbítrio de pessoas respeitáveis, tanto da parte dos que dirigem quanto da parte dos dirigidos. Acatando o critério havido em semelhantes escolhas, estamos certos de que as Leis de Deus nos ensinarão sempre o melhor, seja advertindo-nos contra certas práticas nocivas a nós mesmos, seja entregando-nos à permissividade, até que as conseqüências desse ou daquele hábito nos encaminhem a mais amplo conhecimento, acerca do que seja realmente proveitoso à nossa conquista de paz e felicidade. (outubro de 1976)

Fumo, Álcool e Drogas

Nair Belo, no programa da Hebe lamentou a existência de grande quantidade de jovens que estão fazendo uso de drogas, e perguntou ao médium o porquê desse desastre. O tóxico, segundo Chico, é o irmão mais sofisticado da cachaça, através desta também nós temos perdido muita gente.

A fascinação pelo tóxico, é a necessidade de amor que o jovem tem. Mesadas grandes que não são acompanhadas de carinho e de calor humano paterno e materno, geram conflitos muito grandes.

Muitas vezes a privação do dinheiro, o trabalho digno e o afeto vão construir uma vida feliz. (janeiro de 1986)

Contra a Descriminalização das Drogas

Há um movimento recente no país tentando descriminalizar as drogas, desejo saber o que pensa Chico Xavier dessa intenção do Governo. Com uma pergunta ele encerrou a questão: *Se elas sempre foram prejudiciais até agora, será com palavras que vamos torná-las úteis? (MN, março de 1995)*

*

Livro: Ciência Espírita

J. Herculano Pires

Tratamento de Vícios e Perversões

A embriaguês, os tóxicos e a jogatina são os flagelos atuais do nosso mundo em fase aguda de transição. Cansados de recorrer sem proveito a internações hospitalares, as vítimas e suas famílias acabam recorrendo ao Espiritismo e às diversas formas mágicas do sincretismo religioso afro-brasileiro. É comum fazer-se confusão entre essas formas de religiões primitivas da África e o Espiritismo, em virtude de haver manifestações mediúnicas nos dois campos. Os sociólogos, que deviam ser minuciosos ao tratar desses problemas, carregam a maior parte da culpa dessa confusão. Estão naturalmente obrigados, pela própria metodologia científica, a distinguir com rigor um fenômeno social do outro, mas preferem a simplificação dos processos de pesquisa, que gera confusões lamentavelmente anticientíficas. A palavra *Espiritismo*, cunhada por Kardec como um neologismo da língua francesa, na época, é uma denominação genésica da Doutrina Espírita. Nasceu das suas entranhas e só a ela se pode aplicá-la. Kardec rejeitou a denominação de Kardecismo, que seus próprios colaboradores lhe sugeriram, explicando que a doutrina não era uma elaboração pessoal dele, mas o resultado das pesquisas e dos estudos das manifestações espíritas. Entrando em contato com o mundo espiritual, em todas as suas camadas, Kardec recebeu dos Espíritos elevados os lineamentos da doutrina, mas não os aceitou de mão beijada. Submeteu essas comunicações do outro mundo a rigoroso processo de verificação experimental. Só aceitou como válido o que era provado pelas numerosas pesquisas incessantemente repetidas e confrontadas entre si. Para tanto, criou uma metodologia específica, pois entendia que os métodos devem ajustar-se à natureza específica do objeto submetido à pesquisa. Sem essa adequação seria impossível obterem-se resultados significativos. Escapava assim, aos fracassos iniciais da Psicologia Científica, que lutara em vão para enquadrar os fenômenos psicológicos na metodologia da Física e de outras disciplinas. As experiências de Wundt, Weber e Fechner, por exemplo, restritas a mensurações de intensidade, não iam além de explorações epidérmicas, pouco sugerindo sobre a natureza e o mecanismo dos fenômenos. Os fenômenos espíritas, que revelavam inteligência, não eram simples efeitos de processos biológicos e fisiológicos. Eram fenômenos muito mais complexos, que podiam provir da mente ou das entranhas humanas, mas também podiam ser produzidos por forças ainda não suficientemente conhecidas, como o magnetismo natural, a eletricidade, energias e elementos procedentes de regiões ainda não devassadas da própria consciência humana. O inconsciente era ainda uma incógnita. Kardec o abordou quando Freud estava ainda na primeira infância. Kardec deu à *Revista Espírita*, órgão que fundou para divulgar seus trabalhos e pesquisas de opiniões, o subtítulo de *Jornal de Estudos Psicológicos*, provando já estar convencido de que enfrentava os problemas do psiquismo humano. Estava fundada a Ciência Espírita, que os cientistas da época

rejeitaram, considerando que Kardec fugia da metodologia científica originada das proposições filosóficas de Bacon e Descartes. A psicologia introspectiva, ainda apegada à matriz filosófica, atacou-o com a antecedência de meio-século aos ataques dirigidos aos pioneiros da Psicologia Experimental. Essa é uma das glórias de Kardec, geralmente desconhecida. Mais tarde, Russel Wallace iria declarar que toda a psicologia não passa de um espiritismo rudimentar, glorificando Kardec. Charles Richet, prêmio Nobel de Fisiologia e fundador da Metapsíquica, discordante de Kardec, declarou no seu próprio *Tratado de Metapsíquica* que Kardec era quem mais havia contribuído para o aparecimento das novas ciências e lembrou que Kardec jamais fizera uma afirmação que não estivesse provada em suas pesquisas. Depois desses sucessos no meio científico, numerosos e famosos cientistas se entregaram às pesquisas espíritas, alguns, como William Crookes, com o fim exclusivo de provar que os fenômenos espíritas não passavam de fraude. Após três anos de pesquisas, Crookes publicou os seus trabalhos, pondo-os ao lado do antigo adversário. Após a morte de Kardec, em 1869, Léon Denis o substituiu na direção do movimento espírita mundial, e a Sociedade Parisiense de Estudos Espíritas, que Kardec chamava de sociedade científica, ficou praticamente viúva. Mas as pesquisas prosseguiram no Instituto Metapsíquico, sob a direção de Gustave Geley e Eugéne Osty, com grande proveito. Ao mesmo tempo, pesquisas continuavam a ser feitas em várias Universidades européias, como a de Zöllner em Leipzig, as de Crookes em Londres, as de Ochorowicz na Polônia e assim por diante. A Ciência Espírita continuava a se desenvolver. O Barão Von Schrenk-Notzing fundou em Berlim o primeiro laboratório de pesquisas espíritas do mundo, procedeu a valiosa série de pesquisas sobre o ectoplasma, com o auxílio de Madame Bisson. Após a primeira Guerra Mundial a Ciência Espírita continuava combatida, mas ativa. Mas a guerra desencadeara no mundo as ambições e interesses materiais, deixando exígua margem para o interesse espiritual. Só agora ressurge na França, com André Dumas, uma instituição de estudos e pesquisas espíritas. A Revista *Renaitre 2.000*, dirigida por Dumas, substitui a *Revue Spirite* de Kardec.

Este breve esboço do aparecimento e desenvolvimento da Ciência Espírita prova a sua vitalidade, apesar das campanhas incessantes e sistemáticas movidas contra ela. Em todos os grandes centros universitários do mundo as pesquisas espíritas prosseguem com resultados positivos. Nenhum princípio da doutrina foi sequer abalado pelas novas descobertas verificadas em quaisquer dos ramos da investigação. Pelo contrário, os postulados básicos do Espiritismo se comprovaram, confirmando a posição avançada da Ciência Espírita e da Filosofia Espírita perante a cultura atual. Isso representa, para a Terapia Espírita, uma base de segurança inegável para o desenvolvimento dos seus processos de cura. O que hoje se chama, na Europa, de cura paranormal, não é mais do que a cura espírita revestida ou fantasiada de novidades superficiais.

As viciações e o vampirismo

No difícil e geralmente falho tratamento das viciações, o principal é a integridade moral dos terapeutas. Os viciados não são apenas portadores de vícios, mas também de cargas de influências psíquicas negativas provenientes de entidades espirituais inferiores que a eles se apegam para vampirizar-lhes as energias e as excitações do vício. As pesquisas parapsicológicas provam a existência desses processos de vampirismo espiritual, que na verdade são apenas a contrafação no após morte dos processos de vampirismo entre os vivos. Nas relações humanas, quer sejam entre encarnados ou desencarnados, sempre existem os que se tornam parasitárias de outras pessoas. Não há nisso nenhum mistério, nem se trata de ações diabólicas. Em toda a Natureza a vampirização é uma constante que vai do reino mineral ao humano.

A cura depende, em primeiro lugar, da vontade da vítima em se livrar do perseguidor. As intenções deste nem sempre são maldosas.

Ele procura o amigo ou conhecido encarnado que era seu companheiro de vício e o estimula na prática para obter assim os elementos de que necessita na sua condição de desencarnado. Obtém a satisfação por indução. Ligando-se mental e psiquicamente ao ex-companheiro, pode haurir suas emanções alcoólicas ou das drogas psicotrópicas de que se servia antes da morte. De outras vezes o espírito vampiresco se serve de alguém que, não sendo viciado, revela tendências para o vício e o leva facilmente para a viciação.

A terapia espírita consiste, nesses casos, num processo oral de persuasão, conhecido como doutrinação.

Conseguindo-se levar o espírito vampiro e sua vítima a se convencerem da necessidade e da conveniência de abandonarem o vício, ambos se curam. A doutrinação se distingue profundamente do exorcismo por ser um processo racional e persuasivo e não pautado pela violência. A terapia espírita parte da compreensão de que ambos, o vampiro e a vítima, são criaturas humanas necessitadas de socorro e orientação. Essa posição favorece o tratamento, que ao invés de provocar reações de indignação do espírito tratado como diabólico, provoca-lhe a razão e o sentimento de sua dignidade humana e lhe mostra as possibilidades de uma situação feliz na vida espiritual.

Submetido às reuniões de preces, passes e doutrinação, os dois espíritos, o desencarnado e o encarnado, são tratados com a assistência das entidades espirituais encarregadas desse trabalho amoroso.

Kardec acentuou a necessidade de boas condições morais das pessoas que se dedicam a esse trabalho, pois só a moralidade do doutrinador exerce influência sobre os espíritos. Toda pretensão de afastar o espírito vampiresco pela violência só servirá para irritá-lo e complicar o caso. A boa intenção do doutrinador para com o vampiro e a vítima, sua atitude amorosa para com ambos, é fator importante para o êxito do trabalho.

A formação de correntes de mãos dadas em torno do paciente. o uso de defumadores e outros artifícios semelhantes, e qualquer outra forma de encenação material são simplesmente inúteis e prejudiciais.

O imprudente que gritar com o espírito, dando-lhe ordens negativas, arrisca-se a prejudicar o trabalho e chamar sobre si a indignação do espírito ofendido. O clima dos trabalhos deve ser de paz, compreensão, amor e confiança nas possibilidades de recuperação das criaturas humanas. Nenhum espírito tem a destinação do mal. Todos se destinam ao bem e acabarão modificando-se por seus próprios impulsos de transcendência.

Levados pelas excitações novidadeiras do momento de transição que atravessamos, certas instituições mal dirigidas pretendem *modernizar* as práticas doutrinárias, suprimindo as sessões mediúnicas e substituindo-as por reuniões de estudos doutrinários. Alegam que a doutrinação e esclarecimento dos espíritos inferiores é função dos espíritos superiores, no plano espiritual. Essa é uma boa maneira de fugir às responsabilidades doutrinárias e cortar as ligações do homem com os espíritos, relegando-os ao silêncio misterioso dos túmulos, onde, na verdade, não se encontram. Foi essa a maneira que os cristãos fascinados pelo poder romano, na fase de romanização do Cristianismo, encontraram para se livrarem das manifestações agressivas dos espíritos rancorosos, contrários aos ensinamentos evangélicos, sem perceberem que se desligavam assim do mundo espiritual. A supressão dos cultos pneumáticos – sessões mediúnicas da era apostólica –, permitiu a romanização da Igreja, frustrando-lhe os objetivos espirituais. O mundo espiritual é unitário e orgânico, exatamente como o mundo material. Cortar a ligação humana com a região inferior desse mundo é atentar contra o princípio doutrinário da solidariedade dos mundos e constitui uma ingratidão para com os espíritos que deram a própria doutrina. Mais do que isso, é uma insensatez, pois não dispomos de meios para fazer essa cirurgia cósmica. A Igreja pagou caro a sua insensatez, tendo de recorrer mais tarde à revelação grega, à Filosofia de Platão (Santo Agostinho) e de Aristóteles (São Tomás de Aquino) para erigir com decalques e empréstimos a sua própria Filosofia.

Por outro lado, a interpenetração dos mundos (espiritual e material) faz parte do sistema, ou seja, da organização universal, que não temos o direito de violar em favor do nosso comodismo, do nosso egoísmo e da nossa cegueira espiritual. Essa pretensão criminosa lembra a *teoria do Espiritismo sem espíritos*, de Morselli, famoso diretor da Clínica de Doenças Mentais de Gênova, que, obrigado a aceitar a realidade dos fatos, escapou do aperto por essa via estratégica. Querem os espíritas atuais seguir a esperteza do genovês ilustre, sem os seus ilustrados argumentos?

A alegação de que os espíritos inferiores que nos perturbam são doutrinados no Além, o que dispensa o nosso trabalho nas sessões mediúnicas, é de estarrecer.

Então essas criaturas que passaram anos assistindo e dirigindo sessões mediúnicas, doutrinando espíritos, não se doutrinaram a si mesmas? Não viram os espíritos necessitados a que se dirigiam, não ouviram as suas ameaças e os seus lamentos, passaram pelas atividades doutrinárias como cegos e surdos? Não aprenderam nos compêndios da doutrina que os espíritos apegados à matéria necessitam de esclarecimento – como o sedento necessita da água, como o escafandrista necessita do oxigênio da superfície para respirar no fundo do mar? Não aprenderam, com as pesquisas de Geley, que nas sessões mediúnicas se processa em fluxo contínuo a emissão de ectoplasma que permite aos espíritos sofredores sentirem-se amparados na matéria, como se ainda estivessem encarnados, para poderem compreender as explicações doutrinárias? Não aprenderam que os espíritos superiores descem às sessões mediúnicas para poderem comunicar-se com entidades sofredoras inadaptadas ainda aos planos elevados? Querem negar a realidade dolorosa das obsessões e entregar totalmente os obsidiados ao internamento das clínicas de Morselli? Não sabem que a relação homem-espírito é uma condição permanente dos mundos inferiores como o nosso, em que a maioria dos espíritos desencarnados permanece apegada à Terra e por isso necessita do socorro das sessões mediúnicas? Annie Besant, a admirável autora de *A Sabedoria Antiga*, discípula e sucessora de Blavatsky na presidência da Sociedade Teosófica Mundial – apesar da repulsa dos teósofos às práticas mediúnicas –, abriu uma exceção no aludido livro, ensinando que, no caso de perturbações de espíritos numa casa, se alguém tiver coragem de falar com a entidade e provar-lhe que já morreu, conseguirá afastá-la. A grande teosofista reconhece a necessidade e a eficácia da doutrinação espírita, e os próprios espíritas querem agora, tardiamente, assumir a atitude teosófica que o próprio Sr. Sinet, teósofo do mais alto prestígio, condenou em seu livro *Incidentes da Vida da Sra. Blavatsky*. Sinet corrige esta (sua mestra) no tocante à teoria dos cascões astrais e sustenta a legitimidade das manifestações mediúnicas. Tudo isso é ignorância em excesso para representantes de Federações e outras instituições espíritas que visitam grupos e centros, como fiscais de feira, mandando suspenderem as sessões mediúnicas.

Nas perversões sexuais e sensoriais em geral, bem como nos casos de toxicomania, a doutrinação dos espíritos vampíricos é indispensável ao êxito da terapia.

Porque nesses casos estão sempre envolvidos pelo menos o vampiro espiritual e o vampirizado encarnado. Se não se obtiver o desligamento dessas vítimas recíprocas, não se conseguirá a cura. Os que defendem a tese de Morselli no meio espírita, essa tese já há muito superada entre os próprios adversários gratuitos ou interesseiros da doutrina, passaram com armas e bagagens para o adversário. Não querem apenas a amputação da doutrina, pois na verdade querem a morte e o sepultamento inglório do Espiritismo, como os teólogos católicos e protestantes da Teologia Radical da Morte de Deus querem enterrar o suposto cadáver de Deus na cova aberta pelo lou-

co de Nietzsche, que acabou morrendo louco. Sirva o exemplo do filósofo infeliz para os filosofantes imberbes e desprevenidos do nosso meio espírita. Não há nada mais desastroso para uma doutrina do que abrigar entre seus adeptos criaturas que se deixam levar por cantos de sereias. Precisamos, com urgência, recorrer à tática de Ulisses, mandando tapar com chumaços de algodão os ouvidos desses ingênuos navegantes de mares perigosos.

LIVRO “NO MUNDO MAIOR”
ANDRÉ LUIZ
CAPÍTULO 14 – MEDIDA SALVADORA
(ALCOOLISMO)

Havíamos terminado ativa colaboração, num elevado ambiente consagrado à prece, quando certo companheiro se abeirou de nós, reclamando o concurso do Assistente num caso particular.

Calderaro decerto conheceria os pormenores da situação, porque entre ambos logo se estabeleceu curioso diálogo.

— Infelizmente — dizia o informante —, nosso Antídio não sobreleva a situação; permanece em derrocada quase total. Vinculou-se de novo a perigosos elementos da sombra, e voltou aos desacertos noturnos, com grave prejuízo para o nosso trabalho socorrista.

— Não lhe valeram as melhoras da quinzena passada? — indagou fraternalmente o orientador.

— Aproveitou-as para mais presto volver à irreflexão — esclareceu o interlocutor com inflexão magoada.

— É de notar, porém, que se achava quase de todo louco.

— Sim, mas consegui fruir, outra vez, estado orgânico invejável, mercê de sua intervenção última; logo, porém, que se viu fortalecido, tornou desbragadamente aos alcoólicos. A sede escaldante, provocada pela própria displicência e pela instigação dos vampiros que, vorazes, se lhe enxameiam à roda, evertu-lhe o sistema nervoso. A organização perispirítica, semillberta do corpo denso pelos perniciosos processos da embriaguez, povoa-lhe a mente de atos pesadelos, agravados pela atuação das entidades perversas que à seguem passo a passo.

— Estará em casa a esta hora? — inquiriu Calderaro com interesse.

— Não — disse o outro, abatido —, deixei-o, ainda agora, num centro menos digno, onde a situação do nosso doente tornou a características lamentáveis.

O instrutor estudou o caso em silêncio, durante alguns instantes, e considerou:

— Poderemos providenciar; contudo, se da outra vez consistiu o socorro em restitui-lo ao equilíbrio orgânico possível, no momento há que agir em contrário. Convém ministrar-lhe provisória e mais acentuada desarmonia ao corpo. Neste, como em outros processos difíceis, a enfermidade retifica sempre.

E, contemplando o benfeitor do necessitado distante, interrogou:

— De acordo?

— Perfeitamente — redargüiu ele, sem hesitação —; o meu amigo é especialista em assistência, e eu lhe acato as determinações. O que nos interessa é a saúde efetiva do infeliz irmão, que se entregou sem defesa aos reclamos do vicio.

Rumamos para o local em que deveríamos acudir o amigo extraviado.

Penetramos o recinto, servido de amplas janelas e abundantemente iluminado.

O ambiente sufocava. Desagradáveis emanações se faziam cada vez mais espessas, à maneira que avançávamos.

No salão principal do edifício, onde abundavam extravagantes adornos, algumas dezenas de pares dançavam, tendo as mentes absorvidas nas baixas vibrações que a atmosfera vigorosamente insuflava.

Indefinível e dilacerante impressão dominou-me o ser. Não provinha da estranheza que a indiferença dos cavalheiros e a leviandade das mulheres me provocavam; o que me enchia de assombro era o quadro que eles não viam. A multidão de entidades conturbadas e viciosas que aí se movia era enorme. Os dançarinos não bailavam sós, mas, inconscientemente, correspondiam, no ritmo açodado da música inferior, a ridículos gestos dos companheiros irresponsáveis que lhes eram invisíveis. Atitudes simiescas surdiam aqui e ali, e, de quando em quando, gritos histéricos feriam o ar.

Calderaro não se deteve. Mostrava-se habituado à cena; mas, não conseguindo sofrer a estupefação que se assenhoreara de mim, solicitei-lhe uma intermitência, perguntando:

— Meu amigo, que vemos? criaturas alegres cercadas de seres tão inconscientes e perversos? pois será crime dançar? buscar alegria constituirá falta grave?

O orientador escutou pacientemente as indagações ingênuas que me escapavam dos lábios, ditadas pelo espanto que me assomara repentinamente, e esclareceu:

— Que perguntas, André! O ato de dançar pode ser tão santificado como o ato de orar, pois a alegria legítima é sublime herança de Deus. Aqui, porém, o quadro é diverso. O bailado e o prazer nesta casa significam declarado retorno aos estados primitivos do ser, com iniludíveis agravantes de viciação dos sentidos. Observamos, neste recinto, homens e mulheres dotados de alto raciocínio, mas assumindo atitudes de que muitos símios talvez se pejassem. Todavia, esteja longe de nós qualquer recriminação: lastimemo-los simplesmente. São trânsfugas sociais, e, na maioria, rebeldes à disciplina instituída pelos Desígnios Superiores para os seus trilhos terrestres. Muitos deles são profundamente infelizes, precisando de nossa ajuda e compaixão. Procuram afogar no vinho ou nos prazeres certas noções de responsabilidade que não logram esquecer. Fracos perante a luta, mas dignos de piedade pelos

remorsos e atribulações que os devoram, merecem amparados fraternalmente.

E, passando os olhos de relance pela multidão de Espíritos perturbadores que ali se davam ao vampirismo e ao sarcasmo, obtemperou:

— Quanto a estes infortunados, que fazer se não recomendá-los ao Divino Poder? Tentam igualmente a fuga impossível de si mesmos. Alucinados, apenas adiam o terrível minuto de auto-reconhecimento, que chega sempre, quando menos esperam, através dos mil processos da dor, esgotados os recursos do amor divino, que o Supremo Pai nos oferece a todos. A mente deles também está apegada aos instintos primitivos, e, frágeis e hesitantes, receiam a responsabilidade do trabalho da regeneração.

Vendo-me boquiaberto e faminto de novas elucidações, o Assistente propôs-me:

— Vamos! deixemo-los divertir-se. A dança, nesta casa, não lhes deixa de ser, em última análise, um benefício. Chegaram nossos amigos encarnados e desencantados, aqui presentes, a nível tão desprezível que, sem dúvida, não fora o sapateado, estariam rodando, lá fora, em atos extremamente condenáveis, tal a predisposição em que se encontram para o crime. Que o Pai se comisere de todos nós.

Demandamos o interior, apressadamente.

Numa saleta abafada, um cavalheiro de quarenta e cinco anos presumíveis jazia a tremer. Não conseguia manter-se de pé.

Calderaro examinou-o detidamente e indagou do novo amigo que nos acompanhava:

— Voltou aos alcoólicos, há muitos dias?

— Precisamente, há uma semana.

— Vê-se que se esgotou rápido.

Enquanto encetava a aplicação de fluidos magnéticos, o orientador aconselhou-me notar os característicos do quadro dantesco sob nossos olhos.

Antídio, doente e desventurado, a despeito das condições precárias, reclamava um copinho, sempre nalis um copinho, que um rapaz de serviço trazia, obediente. Tremiam-lhe os membros, denunciando-lhe o abatimento. Álgido suor lhe escorria da frente e, de vez em quando, desferia gritos de terror selvagem. Em derredor, quatro entidades embrutecidas submetiam-no aos seus desejos. Empolgavam-lhe a organização fisiológica, alternadamente, uma a uma, revezando-se para experimentar a absorção das emanções alcoólicas, no que sentiam singular prazer. Apossavam-se particularmente da “estrada gástrica”, inalando a bebida a volatilizar-se da cárdia ao piloro.

A cena infundia angústia e assombro.

Estaríamos diante de um homem embriagado ou de uma taça viva, cujo conteúdo sorviam gênios satânicos do vício?

O infortunado Antídio trazia o estômago atestado de líquido e a cabeça turva de vapores.

Semidesligado do organismo denso pela atuação anestesiante do tóxico, passou a identificar-se mais intimamente com as entidades que o perseguiam.

Os quatro infelizes desencarnados, a seu turno, tinham a mente invadida por visões terrificantes do sepulcro que haviam atravessado como dipsomaníacos. Sedentos, aflitos, traziam consigo imagens espectrais de víboras e morcegos dos lugares sombrios onde haviam estacionado.

Entrando em sintonia magnética com o psiquismo desequilibrado dos vampiros, o ébrio começou a rogar, estentôreamente:

— Salve-me! salve-me, por amor de Deus!

E indicando as paredes próximas, bradava sob a impressão de indefinível pavor:

— Oh! os morcegos!... os morcegos! afugentem-nos, detenham-nos...! Piedade! quem me livrará! Socorro! Socorro!...

Dois senhores, também obnubilados pelo vinho, aproximaram-se, espantados. Um deles, porém, tranquilizou o outro, dizendo:

— Nada demais. É o Antídio, de novo. Os acessos voltaram. Deixemo-lo em paz.

Enquanto isso, o desditoso ébrio continuava bradando:

— Ai! ai! uma cobra... aperta-me, sufoca-me... Que será de mim? Socorro!

As entidades perturbadoras timbravam nas atitudes sarcásticas; gargalhavam de maneira sinistra. Ouvia-as o infeliz, a lhe ecoarem no fundo do ser, e gritava, tentando investir, embora cambaleante, os algozes invisíveis:

— Quem zomba de mim? quem?

Cerrando os punhos, acrescentava:

— Malditos! malditos sejam!

A cena prosseguia, dolorosa, quando Calderaro se acercou de mim, esclarecendo:

- É deplorável pai de família que, incapaz de reagir contra as atrações do vício, se entregou, inerte, à influência de malfeitores desencarnados, afins com a sua posição desequilibrada. Em atenção às intercessões da esposa e de dois filhinhos amoráveis que o seguem, assistimo-lo com todos os recursos ao alcance de nossas possibilidades; entretanto, o imprevidente irmão não corresponde ao

nosso esforço. Emerge de todas as tentativas, mais e mais disposto à perversão dos sentidos; busca, acima de tudo, a fuga de si mesmo; detesta a responsabilidade e não se anima a conhecer o valor do trabalho. Atenuando-lhe a ânsia irrefreável de sorver alcoólicos, esperamos se reedue. Para isso, porém, usaremos agora recurso drástico, já que o desventurado se revela infenso a todos os nossos processos de auxílio.

Fixando em mim expressivo olhar, concluiu:

— Antídio, por algum tempo, a partir de hoje, será amparado pela enfermidade. Conhecerá a prisão no leito, durante alguns meses, a fim de que se lhe não apodreça o corpo num hospício, o que se iniciaria dentro de alguns dias, lançando nobre mulher e duas crianças em pungente incerteza do porvir.

Dito isto, Calderaro encetou complicado serviço de passes, ao longo da espinha dorsal.

O enfermo aquietou-se, pouco a pouco, na velha poltrona em que se mantinha.

O Assistente passou a aplicar-lhe eflúvios luminosos sobre o coração, durante vários minutos. Notei que essas emissões se concentravam gradativamente no órgão central, que em certo instante acusou parada súbita.

Antídio parecia prestes a desencarnar, quando o orientador lhe restituiu as energias, em movimentação rápida. Premido pelo fenômeno circulatório, que lhe valeu tremendo choque, o desditoso amigo pôs-se a pedir auxílio em altos brados. Havia tamanha inflexão de dor, na voz lamentosa, que grande número de pessoas se aproximaram, penalizadas.

Um piedoso cavalheiro tomou-lhe o pulso, verificou a desordem do coração e, presto, requisitou um carro da assistência pública. Em breves momentos Antídio era transportado em maca de hospital, para receber socorro urgente, seguido, de perto, pelo solícito benfeitor espiritual.

Retirando-se em minha companhia, Calderaro acrescentou, tristonho:

— O infortunado amigo será portador de uma nevrose cardíaca por dois a três meses, aproximadamente. Debalde usará a valeriana e outras substâncias medicamentosas, em vão apelará para anestésicos e desintoxicantes. No curso de algumas semanas conhecerá intraduzível mal-estar, de modo a restabelecer a harmonia do cosmo psíquico. Experimentará indizível angústia, submeter-se-á a medicações e regimes, que lhe diminuirão a tendência de esquecer as obrigações sagradas da hora e lhe acordarão os sentimentos, devagarinho, para a nobreza do ato de viver.

Notando-me a estranheza, o Assistente concluiu:

— Que fazer, meu amigo? As mesmas Forças Divinas que concedem ao homem a brisa cariciosa, infligem-lhe a tempestade devastadora... Uma e outra, porém, são elementos indispensáveis à glória da vida.

*

CÓDIGO DE DIREITO NATURAL ESPÍRITA
José Fleurí Queiroz – (Págs. 574 a 585)

III – GOZO DOS BENS DA TERRA (Itens 711 a 714-a)

Artigo 163 – O uso dos bens da terra é um direito de todos os homens. Esse direito é a consequência da necessidade de viver. Deus não pode impor um dever sem conceder os meios de ser cumprido.

Gozo dos bens da terra e tentação

Artigo 164 – Deus fez atrativos os gozos dos bens materiais para instigar o homem ao cumprimento da sua missão e, também, para o provar na tentação que, por sua vez, desenvolve a razão que deve preservá-lo dos excessos.

164.1 – “Atrativo do prazer” – Comentário de Kardec no item 712-a de O Livro dos Espíritos:

Se o homem não fosse instigado ao uso dos bens da terra senão em vista da sua utilidade, sua indiferença poderia ter comprometido a harmonia do Universo. Deus lhe deu o atrativo do prazer que o solicita à realização dos desígnios da Providência. Mas, por meio desse mesmo atrativo, Deus quis prová-lo também pela tentação que o arrasta ao abuso, do qual sua razão deve livrá-lo.

164.2 – “Tentação e Remédio” – Explicação do Espírito Emmanuel no livro “Religião dos Espíritos”, Editora FEB, RJ, 4ª. edição, 1978, psicografia de Francisco C. Xavier, sobre a questão 712 de “O Livro dos Espíritos”, págs. 19/20:

Qual acontece com a árvore, a equilibrar-se sobre as próprias raízes, guardamos o coração na tela do presente, respirando o influxo do passado. É assim que o problema da tentação, antes que nascido de objetos ou paisagens exteriores, surge fundamentalmente de nós – na trama de sombra em que se renovam os pensamentos... Acresce, ainda, que essas mesmas ondas de força experimentam a atuação dos amigos desenfreados da carne que deixamos a distância da esfera física, motivo por que, muitas vezes, os debuxos mentais que nos incomodam levemente de início, no campo dessa ou daquela idéia infeliz, gradualmente se fazem quadros enormes e inquietantes em que se nos aprisionam os sentimentos, que passam, muita vez, ao domínio da obsessão manifesta. Todavia, é preciso lembrar que a vida é permanente renovação propelindo-nos a entender que o cultivo da bondade incessante é o recurso eficaz contra o assédio de toda influência perniciosa. É o trabalho, por essa forma, o antídoto adequado, capaz de anular toda enquistação tóxica do mundo íntimo, impulsionando-nos o espírito a novos tipos de sugestão, nos quais venhamos a assimilar o socorro dos Emissários da Luz, cujos braços de amor nos arrebatam ao nevoeiro dos próprios enganamentos. Assim, pois, se aspiras à vitória sobre o visco da treva que nos arrasta para os despenhadeiros da loucura ou do crime, ergue no serviço à felicidade dos semelhantes o altar dos teus interesses de cada dia, porquanto, ainda mesmo o delinqüente confesso, em se decidindo a ser o apoio do bem na Terra, transforma-se, pouco a pouco, em mensageiro do Céu.

Os gozos e seus limites

Artigo 165 – Os gozos têm limites traçados pela Natureza, para mostrar aos homens o termo do necessário; mas pelos excessos os homens chegam até o aborrecimento e com isso acabam se punindo a si próprios. O homem que procura nos excessos de toda espécie um refinamento dos seus gozos é pobre criatura, que devemos lastimar e não invejar, porque está bem próxima da morte física e da morte moral.

165.1 – “Os excessos dos gozos e as punições” – Comentário de Kardec no item 714-a de O Livro dos Espíritos:

O homem que procura, nos excessos de toda espécie, um refinamento dos gozos, coloca-se abaixo dos animais, porque estes sabem limitar-se à satisfação de suas necessidades. Ele abdica da razão que Deus lhe deu para guia e, quanto maiores forem os seus excessos, maior é o império que concede à sua natureza animal sobre a espiritual. As doenças, a decadência, a morte mesmo, que são a consequência do abuso, são também a punição da transgressão da lei de Deus.

165.2 – “Fumo, Alcool e Drogas”- Respostas de Francisco Cândido Xavier no livro “Lições de Sabedoria – Chico Xavier nos 23 anos da Folha Espírita”, autora Marlene R.S. Nobre, Editora Jornalística FÉ, 2ª. edição revista e ampliada, 1997, páginas 127 e seguintes:

HÁBITOS PREJUDICIAIS NO ALÉM – Ao tempo em que Kardec viveu, o tabagismo era elitista, quase não se difundira em termos de população. Porém, de um modo geral, o tema ficou incluído

no capítulo Das Paixões dessa obra clássica, conforme questões 907 a 912. Dali extraímos as seguintes proposições respondidas pelos espíritos: **Pergunta** - “Visto que o princípio das paixões está na Natureza, ele é mau em si mesmo? – **Resposta** - Não, a paixão está no excesso acrescentado à vontade, porque o princípio foi dado ao homem para o bem e as paixões podem levá-lo a grandes coisas, sendo o abuso que delas se faça que causa o mal. **Pergunta** - O Homem poderia sempre vencer suas más tendências por seus esforços? – **Resposta** - Sim, e, algumas vezes, por fracos esforços. É vontade que lhe falta. Ah! quão poucos dentre vós fazem esforços! **Pergunta** - Não há paixões tão vivas e irresistíveis que a vontade não tem poder para superá-las? – **Resposta** - Há muitas pessoas que dizem: ‘eu quero’, mas a vontade não está senão nos lábios; elas querem, mas estão bem contentes que assim não seja. Quando se crê não poder vencer suas paixões, é que o Espírito nelas se compraz em consequência de sua inferioridade. Aquele que procura reprimi-las, compreende sua natureza espiritual, as vitórias são para ele um triunfo do Espírito sobre a matéria. **Pergunta** – Qual é o meio mais eficaz de combater a predominância da natureza corporal? – **Resposta** – Praticar a abnegação de si mesmo”.

Por outro lado, sabemos que o perispírito é o agente intermediário das sensações externas. Tudo o que fazamos, nele fica gravado indelevelmente, como se fora num filme virgem. Após a morte do corpo físico, as sensações se generalizam no espírito, ou seja, as dores não ficam localizadas. Num paciente que tenha desencarnado, por exemplo, de câncer pulmonar proveniente do uso prolongado e constante do cigarro, o perispírito não fica propriamente sofrendo de um mal localizado, mas de um mal correspondente que abrange o espírito inteiro. A respeito do assunto, fiz as seguintes indagações a Chico Xavier, recebendo as respostas de Emmanuel:

P. A ação negativa do cigarro sobre o perispírito do fumante prossegue após a morte do corpo físico? Até quando? R.- O problema de dependência continua até que a impregnação dos agentes tóxicos nos tecidos sutis do corpo espiritual ceda lugar à normalidade do envoltório perispíritico, o que, na maioria das vezes, tem a duração do tempo correspondente ao tempo em que o hábito perdurou na existência física do fumante. Quando a vontade do interessado não está suficientemente desenvolvida para arrear de si o costume inconveniente, o tratamento dele, no Mundo Espiritual, ainda exige quotas diárias de sucedâneos dos cigarros comuns, com ingredientes análogos aos cigarros terrestres, cuja administração ao paciente diminui gradativamente, até que ele consiga viver sem qualquer dependência do fumo.

P. Como descreveria a ação dos componentes do cigarro no perispírito de quem fuma? R. - As sensações do fumante inveterado, no Mais Além, são naturalmente as da angustiada sede de recursos tóxicos a que se habituou no Plano Físico, de tal modo obcecante que as melhores lições e surpresas da Vida Maior lhe passam quase que inteiramente despercebidas, até que se lhe normalizem as percepções. O assunto, no entanto, no capítulo da saúde corpórea, deveria ser estudado na Terra mais atentamente, de vez que a resistência orgânica decresce consideravelmente com o hábito de fumar, favorecendo a instalação de moléstias que poderão ser claramente evitáveis. A necrópsia do corpo cadaverizado de um fumante em confronto com o de uma pessoa sem esse hábito estabelece clara diferença.

P. Sendo o perispírito o substrato orgânico resultante de nossas vivências passadas, seria certo raciocinar que uma criança, nascida de pais fumantes, já teria nessa circunstância uma prova inicial a ser vencida, em consequência de certas tendências negativas de vidas passadas? R. – Muitas vezes os filhos ou netos de fumantes e dipsômanos (alcoólatras) inveterados, são aqueles mesmos espíritos afins que já fumavam ou usavam agentes alcoólicos em companhia deles mesmos, antes do retorno à reencarnação. Compreensível, assim, que muitas crianças (espíritos extremamente ligados aos hábitos e idiosincrasias dos pais e dos avós) apresentem, desde muito cedo, tendências compulsivas para o fumo ou para o álcool, reclamando trabalho persistente e amoroso de reeducação.

P. No Mundo Espiritual Maior há tratamento para fumantes inveterados, ou seja, como se faz na Terra, através de quotas diárias cada vez menores etc.; as indagações decorrentes são: se o fumante não abandonar o cigarro durante o transcurso da vida física terá de fazê-lo, inarredavelmente, na esfera espiritual? E quanto tempo exigirão tais tratamentos antitabágicos para fumantes desencarnados? Na vida extrafísica também ocorrem reincidências ou recaídas dos dependentes do fumo? R. – Justo esclarecer que não apenas quanto ao fumo, mas igualmente quanto a outros hábitos prejudiciais, somos compelidos na Espiritualidade a esquecer-los, se nos propomos a seguir para diante, no capítulo da própria sublimação. O tratamento na Vida Maior para que nos desvencilhemos de costumes nocivos perdura pelo tempo em que nossa vontade não se mostre tão ativa, e decidida, quanto necessário, para a liberação precisa, de vez que nos planos extrafísicos, nas vizinhanças da Terra propriamente dita, as reincidências ocorrem com irmãos numerosos que ainda se acomodam com a indecisão e a insegurança.

P. Pesquisas médicas revelaram que a dependência física dos fumantes, sua “fome” de nicotina e seus derivados, costuma ser mais compulsiva que a dependência orgânica dos viciados em narcóticos. Isto é certo se o enfoque for do Plano Espiritual para o Plano Físico? R. – Acreditamos que ambos os tipos de dependência se equiparam na feição compulsiva com que se apresentam, cabendo-nos uma observação: o

fumo prejudica, de modo especial, apenas ao seu consumidor, quanto aos narcóticos de variada natureza são suscetíveis de induzir seus usuários a perigosas alucinações que, por vezes, lhes situam a mente em graves delitos, comprometendo a vida comunitária.

P. Ao alcance da mão, qual o remédio eficaz para a libertação das paixões humanas que se nos apresentam invencíveis? Por que continua tão difícil para as criaturas vencerem os impulsos inferiores que se originam nas profundezas do ser? R. – Todos nós, os espíritos desencarnados em evolução, ao lado de vós outros, companheiros ainda fixados no campo físico, sabemos que é muito difícil, mas nunca impossível a erradicação pronta de certos hábitos, nos quais intensamente nos prejudicamos. A herança da vida animal ainda é um ônus pesado a recair sobre nós. Daí a necessidade de nunca nos esquecermos de muito amor e paciência, bondade e compreensão de uns para com os outros, na repressão dessa ou daquela atitude que nos deprecie ou escravize.

P. Em cinco estados norte-americanos foi legalmente liberalizado o uso da maconha. Que podemos esperar dessa tendência liberalizadora? R. – Estamos diante de resoluções assumidas pelo livre-arbítrio de pessoas respeitáveis, tanto da parte dos que dirigem quanto da parte dos dirigidos. Acatando o critério havido em semelhantes escolhas, estamos certos de que as Leis de Deus nos ensinarão sempre o melhor, seja advertindo-nos contra certas práticas nocivas a nós mesmos, seja entregando-nos à permissividade, até que as conseqüências desse ou daquele hábito nos encaminhem a mais amplo conhecimento, acerca do que seja realmente proveitoso à nossa conquista de paz e felicidade.

P. Nair Belo, no programa da Hebe lamentou a existência de grande quantidade de jovens que estão fazendo uso de drogas, e perguntou ao médium o porquê desse desastre? R. – O tóxico, segundo Chico, é o irmão mais sofisticado da cachaça, através desta também nós temos perdido muita gente. A fascinação pelo tóxico é a necessidade de amor que o jovem tem Mesadas grandes que não são acompanhadas de carinho e de calor humano paterno e materno geram conflitos muito grandes. Muitas vezes a privação do dinheiro, o trabalho digno e o afeto vão construir uma vida feliz.

Contra a Descriminalização das Drogas – Há um movimento recente no país tentando descriminalizar as drogas, desejo saber o que pensa Chico Xavier dessa intenção do Governo. Com uma pergunta ele encerrou a questão: - ‘Se elas sempre foram prejudiciais até agora, será com palavras que vamos torná-las úteis?’

165.3 – “Drogas Alucinógenas, Loucura e Obsessão” - Respostas de Chico Xavier e Espíritos no livro “Entrevistas”, Instituto de Difusão Espírita, 3^a. edição, 1981:

P. Portanto, nós perguntamos: as drogas que produzem desequilíbrios temporários podem ser responsáveis por loucura ou obsessão? R. – A esse respeito o nosso André Luiz tem conversado muitas vezes comigo, naturalmente, tentando vencer a minha ignorância de criatura sem recursos acadêmicos, para dar à sua palavra a interpretação necessária. Os Espíritos amigos, representados na sua pessoa, nos dizem que não só a viciação pelo ácido lisérgico, ou por outro alcalóide qualquer, opera a viciação de nossa vida mental. Quando entramos pela delinquência, quando caminhamos pelas vias da criminalidade, adquirimos distúrbios muito sérios para a nossa vida espiritual. Toda a vez que ofendemos a alguém estamos dilapidando a nós mesmos, porque estamos conturbando o mundo harmonioso em que se processa a nossa vida; assim é que muitos espíritos, muitas pessoas amigas desencarnadas que tenho visto em sofrimento no mundo espiritual, ao reencarnar-se, o faz em condições mentais precárias, encontram-se em muitos graus de alienação mental, em muitos graus de enfermidade. André Luiz me diz que a nossa mente na vida natural libera substâncias químicas necessárias à preservação da nossa paz, no cumprimento dos nossos deveres na Terra. Porém, quando nós conturbamos o binômio alma-corpo, caímos em problemas espirituais muito difíceis. Assim é que muitos fenômenos da loucura e da obsessão, diz André Luiz, são atribuíveis à liberação anormal das catecolaminas, da medular da supra-renal, tanto quanto dos seus depósitos outros no organismo e, assim conseqüentemente, de seus produtos de metabolização, como sejam, a adrenolutina e o adrenocromo, cuja ação específica, interferindo na distribuição da glicose no cérebro, determina alterações sensoriais muito grandes, alterações estas que serão estudadas, com segurança pela medicina psicossomática do futuro.

A Ciência e a Religião - Emmanuel, que entra como um grande evangelizador, diz que, por isso mesmo, Jesus afirmou: “o reino de Deus está dentro de vós”. Mas assim como o reino de Deus está dentro de nós, o reinado temporário do mal, ou das trevas, está também dentro de nós, quando nos afeiçoamos às trevas. E, acrescenta, às relações de André Luiz, que “a Ciência e a Religião são as duas forças propulsoras e mantenedoras do equilíbrio na Terra. Sem a Ciência o mundo se converteria numa selva primitivista, sob o domínio da animalidade; mas sem a Religião, converteríamos a Terra num hospício de largas dimensões em que a irresponsabilidade caminharia em todas as direções.”

Então, nós – os religiosos – e os cientistas vamos caminhando lado a lado, pois com base na própria Ciência e segundo os ensinamentos religiosos de todas as raças, é do equilíbrio das nossas emoções que resulta a saúde perfeita, o corpo sadio. Uma pessoa, por exemplo, está no mundo espiritual em posição precária quanto à sua vida mental, e se reencarna em condições difíceis. Logo na primeira meninice

aparece a esquizofrenia. Temos aí um caso que pode ser curável, conforme o merecimento espiritual da criatura. Curável porque o problema da emoção conturbada já desencadeou determinados distúrbios mentais que desregularizam as fontes de distribuição das substâncias químicas do nosso organismo. Temos muita coisa para estudar no futuro. Todavia podemos asseverar que o mal será sempre um fator desencadeante de doença, seja ele qual for.(...) Vai se estudar muito a esse respeito, em matéria de psicologia e de psiquiatria, a fim de curar, pois estas doenças são todas curáveis, são sustentáveis, podem ser paralisadas.

165.4 – “Viciação Alcoólica” – Livro “Após a Tempestade”, 2ª. edição, Joanna de Ângelis (Espírito), médium Divaldo P. Franco, Livraria Espírita Alvorada Editora, cap. 9, pág. 54:

Sob qualquer aspecto considerado, o vício – esse condicionamento pernicioso que se impõe como uma “segunda natureza” constritora e voraz – deve ser combatido sem trégua desde quando e onde se aloje. Classificado pela leviandade de muitos dos seus aedos (poetas defensores) como de pequeno e grande porte, surge com feição de “hábito social” e se instala em currículo de longo tempo, que termina por deteriorar as reservas morais, anestesiando a razão e ressuscitando com vigor os instintos primevos de que se deve o homem libertar. Insinadamente, a princípio perturba os iniciantes e desperta nos mais fracos curiosa necessidade de repetição, na busca enganosa de prazeres ou emoções inusitados, conforme estridulam os aficionados que lhe padecem a irreversível dependência. Aceito sob o acobertamento da impudica tolerância, seu contágio destrutivo supera o das mais virulentas epidemias, ceifando maior número de vidas do que o câncer, a tuberculose, as enfermidades cardio-vasculares adicionados... Inclusive, mesmo na estatística obtuária dessas calamidades da saúde, podem-se encontrar como causas preponderantes ou predisponentes as matrizes de muitos vícios que se tornaram aceitos e acatados qual motivo de relevo e distinção... Os vitimados sistemáticos pela viciação escusam-se abandoná-la, justificando que o seu é sempre um simples compromisso de fácil liberação em considerando outros de maior seriedade, que, examinados, à sua vez, pelos seus sequazes, se caracterizam, igualmente, como insignificantes. Há quem a relacione como de conseqüência secundária e de imediata potência aniquilante. Obviamente situam suas compressões, como irrelevantes em face de “tantas coisas piores”... E argumentam: “antes este”, como se um mal pudesse ter sopesadas, avaliadas e discutidas as vantagens decorrentes da sua atuação... Indiscutivelmente, a ausência de impulsão viciosa no homem dá-lhe valor e recursos para realizar e fruir os elevados objetivos da vida, que não podem ser devorados pela irrisão (zombaria) das vacuidades (presunção).

A viciação alcoólica, por exemplo, escraviza a mente, desarmonizando-a e envenena o corpo, deteriorando-o. Tem início através do aperitivo inocente, quão dispensável, que se repete entre sorrisos e se impõe como necessidade, realizando a incursão nefasta, que logo se converte em dominação absoluta, desde que aumenta de volume na razão direta em que consome. Os pretextos surgem e se multiplicam para as libações: alegria, frustração, tristeza, esperança, revolta, mágoa, vingança, esquecimento... Para uns se converte em coragem, para outros em entusiasmo, invariavelmente impondo-se dominador incoercível. Emulação para práticas que a razão repulsa, o alcoolismo faz supor que sustenta os fracos, que tombam em tais urdiduras, quando, em verdade, mais os debilita e arruina. Não fossem tão graves, por si só, os danos sociais que dele decorrem, transformando cidadãos em párias, jovens em vergados anciãos precoces, profissionais de valor em trapos morais, moçoilas e matronas em torpes simulacros humanos, aceitos e detestados, acatados e temidos nos sítios em que se pervertem a caminho da total sujeição, que conduz, quando se dispõe de moedas a Sanatórios distintos e em contrário, às sarjetas hediondas, em ambos os casos avassalados por alienações dantescas, culmina em impor os trágicos autocídios, por cujas portas buscam, tais enfermos, soluções insolváveis para os problemas que criaram espontaneamente para si próprios...

Alcoolismo, obsessão e suicídio - ... Não acontecendo a queda espetacular no suicídio, este se dá por processo indireto, graças à sobrecarga destrutiva que o alcoólatra ou simples cultivador da alcoolofilia depõe sobre a tecelagem de elaboração divina, que é o corpo. E quando vem a desencarnação, o que é também doloroso, não cessa a compulsão viciosa, nascendo dramas imprevisíveis do outro lado do túmulo, em que o espírito irresponsável constata que a morte não resolveu os problemas nem aniquilou a vida.. Nesse capítulo convém considerarmos que a desesperada busca ao álcool – ou substâncias outras que dilaceram a vontade, desagregam a personalidade, perturbam a mente – pode ser, às vezes, inspirada por processos obsessivos, culminando sempre, porém, por obsessões infelizes, de conseqüências imprevisíveis.

Não te comprometas com o vício – A pretexto de comemorações, festas, decisões, não te comprometas com o vício. O oceano é feito de gotículas e as praias imensuráveis, de grãos. Liberta-te do conceito: “hoje só”, quando impelido a comprometimento pernicioso e não te facultes: “apenas um pouquinho”, porquanto, uma picada que injeta veneno letal, não obstante em pequena dose, produz a morte imediata. Se estás bafejado pela felicidade, sorve-a com lucidez. Se te encontras visitado pela dor,

enfrenta-a, abster-se e forte. Para qualquer cometimento que exija decisão, coragem, equilíbrio, definição, valor, humildade, estoicismo, resignação, recorre à prece, mergulhando na reflexão o pensamento, e haurirá os recursos preciosos para a vitória em qualquer situação, sob qual seja o impositivo. Nunca te permitas a assimilação do vício, na suposição de que dele te libertarás quando queiras, pois que se os viciados pudessem querer não estariam sob essa violenta dominação.

165.5 – ‘O Suicídio. O câncer. A Aids.’ – Respostas de Chico Xavier no já referido livro “Lições de Sabedoria”, pág. 48 e seguintes e no livro “Entrevistas”, págs. 18 e 19:

P. – O suicídio traz sempre conseqüências funestas para o espírito que o pratica, porque a vida é uma fatalidade e ninguém consegue morrer. Como você tem analisado esse assunto com os mentores espirituais ao longo desses 55 anos, no exercício contínuo da mediunidade? R.. – Todo suicídio traz conseqüências muito graves nas estruturas do corpo espiritual. O estudo futuro da origem da criança excepcional, por exemplo, vai abrir um campo imenso de pesquisas altamente proveitosas sobre essas repercussões. Temos visto muitas vezes o câncer infantil como conseqüência do suicídio em vida anterior. Nosso benfeitor Emmanuel teve oportunidade de analisar o assunto, em vários livros, entre eles “Religião dos Espíritos”, sob o tema “Doenças Escolhidas”.

Crianças excepcionais - No programa de Hebe Camargo, especial de Natal de dezembro de 1985, Nair Belo quis saber o porquê das crianças excepcionais e se elas sentem as pessoas e o ambiente que as cercam. Chico Xavier ressaltou que os excepcionais são, em geral, reencarnações de espíritos suicidas. Esclareceu que a forma pela qual elas se mataram na vida anterior tem muito a ver com a moléstia atual. Se o projétil, no caso de morte por arma de fogo, alojou-se no centro da fala, a criança renasce muda, se atingiu os centros da visão será cega e assim por diante. No caso de morte por enforcamento, aparecem as hemiplegias e por afogamento os enfisemas. Há também a tragédia dos homicidas que se suicidam em seguida e que voltam acometidos de esquizofrenia. O médium afirma que o espírito do excepcional registra na intimidade do ser todas as nuances afetivas do ambiente que o cerca. A mulher eleva-se com a maternidade, mas a mãe da criança excepcional é alguém que tem muito amor para dar, porque pediu ao Criador uma tarefa duplamente sacrificial.

Nanismo – Perguntamos a Chico Xavier, em Uberaba, qual seria a explicação espírita para o problema do nanismo. Ele afirmou que a pessoa encarna sob essa condição, basicamente por duas razões: a primeira delas, a mais freqüente, porque praticou o suicídio em outra existência e a segunda por ter abusado da beleza física, causando a infelicidade de outras pessoas. O nanismo está particularmente ligado ao suicídio por precipitação de grandes alturas. O anão revoltado, segundo explicou-nos Chico, em geral é o suicida de outra existência que não se conforma de não ter morrido, porque constatou que a vida é uma fatalidade e, mesmo desejando, não conseguiu extingui-la. Chico afirmou que o corpo espiritual sofre, com esse tipo de morte, lesões que vão interferir no próximo corpo, prejudicando particularmente a produção de hormônios, daí a formação do corpo anão, e as diversas formas de nanismo, mais ou menos graves, segundo o comprometimento do espírito. Ele disse ainda que conhece mães e pais maravilhosos que têm aceitado a prova com coragem e amparado os filhos anões com muito carinho e dedicação. Reconhece que a explicação espírita através da lei de causa e efeito e das encarnações sucessivas contribui bastante para a resignação perante a prova. Suas palavras são de estímulo e encorajamento aos pais e aos portadores de nanismo para que não se revoltam e aceitem esse estágio na Terra como um valioso aprendizado para o espírito imortal.

Os Suicidas – (Livro “Entrevistas” 1981, págs. 18/9) – P. Na sua vida mediúnica, Chico Xavier, conheceu amigos suicidas reencarnados? R. – Alguns. Tendo começado a tarefa mediúnica em 1927, há quase 41 anos, tive tempo suficiente para observar alguns casos e posso dizer que todos aqueles que vi reencarnados, depois do atentado contra eles mesmos, traziam consigo os sinais, os reflexos da leviandade que haviam perpetrado. Contudo, devemos respeitar os suicidas como criaturas extremamente sofredoras que, muitas vezes, perderam o controle das próprias emoções, raiando para o desrespeito a si próprios. Os resultados do suicídio acabam sempre impressos naqueles que o perpetraram; desse modo, a dois companheiros que se suicidaram com bala no ouvido – e que revi, no espaço, depois de 10 anos – vi-os reencarnados na condição de crianças retardadas num estado de extrema idiotia. Outro companheiro que se suicidou, com veneno, renasceu como uma criança que trazia já o câncer na garganta, tendo desencarnado pouco tempo depois. Os espíritos me explicaram que muitas vezes, o suicida, em se reencarnando como que destrói os tecidos do novo corpo; a desencarnação, ou a morte propriamente considerada, ocorre logo depois do nascimento ou algum tempo depois. Aí, então, o espírito estará em condições de aprender quanto vale a vida; deseja viver, mas não consegue, conseguindo, enfim, depois de grande esforço.

P. Aproveitando a oportunidade de seu profundo conhecimento da matéria, nós perguntamos: os espíritos acham que os sofrimentos dos suicidas decorrem de um castigo de Deus? R. – Não. Não decorrem de um castigo de Deus, porque Deus é Misericórdia Infinita, a Justiça Perfeita. Emmanuel sempre me explica e outros amigos espirituais, lecionando sobre o assunto também explicam, que, quando

atentamos contra o nosso corpo, na Terra, ferimos as estruturas do nosso corpo espiritual. Inflingimos a nós mesmos essas punições. Se malbaratamos o crânio com um tiro, estamos destruindo determinados recursos do nosso cérebro espiritual; se nos envenenamos, perturbamos determinados centros de nossa alma; se nos projetamos de grande altura, estamos, também, perturbando os ligamentos, as estruturas, as conexões de nosso corpo espiritual e permanecemos no além com os resultados do suicídio para depois, ao reencarnarmos na Terra, trazermos as conseqüências em nosso próprio corpo

Câncer e Aids – (Livro “Lições de Sabedoria, pág. 107 e seguintes) – P. Poderá a pesquisa científica médica conseguir a cura do câncer sem antes aprofundar-se na mecânica espiritual que gera as doenças? R. – Acreditamos que a cura definitiva do câncer e de outras moléstias que se fazem flagelos da comunidade exigirá essa penetração da Ciência nos processos espirituais da vida. Acrescentamos ainda que, sem essa penetração, se a luta contra o câncer ganhar vitórias relativamente fáceis, outras enfermidades virão substituí-lo por agentes de reeducação e aperfeiçoamento de nós outros, os seres humanos P. Essa importante aquisição no campo da ciência médica, viria através de médiuns ou médicos? R. - Acreditamos que a cura do câncer para ser válida deve chegar até nós através de médicos humanitários, porquanto uma realização dessas, na expressão positiva com que deve se apresentar, pertence ao domínio da ciência médica, que há tanto tempo se empenha em trazer ao mundo essa conquista. Aqui, cabe pensar: “médicos sejam por médicos entendidos” porque estamos certos de que os cientistas desencarnados estão auxiliando aos cientistas da Terra que se consagram ao bem. P. Quer dizer que em todo o caso de câncer a mente está profundamente associada ao processo? R. – Sim, em todo caso de câncer o mundo mental desempenha um papel muito importante, porque a própria mente do enfermo pode cooperar no estacionamento e, talvez, na regressão ou na ampliação de caráter violento em qualquer processo canceroso.

Hebe Camargo, em seu programa na TV Bandeirantes (12/85), desejou saber se é o próprio homem quem cava para si o câncer, as guerras e a Aids? O médium lembrou que Deus socorre a criatura através das próprias criaturas. A distância entre elas foi resolvida através do avião, do automóvel etc. O homem venceu a varíola, a peste bubônica, a febre amarela e tantas outras doenças através do progresso científico. Ele sentiu necessidade de maior aproximação com os outros e surgiu o rádio, a televisão, e o mundo das comunicações. Para vencer o flagelo da fome, suscitou diversas formas de produção, transporte rápido etc. Mas a inteligência humana não foi capaz de eliminar o ódio por ela mesma, embora o homem seja o cooperador inteligente do próprio Deus na criação. “O ódio não foi vencido. A guerra é o ódio entre os povos. O Pai de amor deixa por conta dos filhos a confraternização e o entendimento. Enquanto houver ressentimento no coração de alguém esse clima de ódio não desaparecerá”. Chico afirmou, ainda, que devemos confiar em Deus e na inteligência humana porque já vencemos outras moléstias graves como a tuberculose e que haveremos de vencer também o câncer e a Aids.

Dr. Rossi (Centro Espírita União) – P. A AIDS é um castigo que o plano espiritual está enviando para esta geração? R. – Antes de tudo peço licença para dizer que não sei responder aos grandes problemas da atualidade, mas, por amor à Doutrina Espírita, é com muita emoção que me lembro do dia do aniversário do nosso Codificador e enfrento com a possível coragem o microfone para as respostas. Acredito que a AIDS, a nova moléstia, não é um castigo de Deus, mas uma questão criada por nós mesmos, as criaturas da Terra, e que alcançará, por misericórdia de Deus, a vacina necessária para que nos desvencilhemos de semelhante flagelo. Deveremos compreendê-la como uma sugestão para melhorar os nossos costumes. Não podemos dizer que é um castigo de Deus uma doença que tem aparecido nos próprios recém-nascidos. Os cuidados, a higiene e a possível abstenção sexual, e o respeito de uns frente aos outros, são os remédios de que dispomos à espera de um antídoto, uma vacina que está sendo elaborada pelos nossos cientistas.

23/12/09 – Entrevista. Revista “ISTO É”

Odacir Klein

"O Álcool me Causou Ressaca Moral"

Alcoólatra por mais de 30 anos, o ex-ministro rompe o silêncio e conta em livro de memórias como o vício quase acabou com a sua vida

Francisco Alves Filho

como ministro dos Transportes, no governo de Fernando Henrique, e deputado federal por quatro mandatos, o gaúcho Odacir Klein, 66 anos, enfrentou muitos desafios, mas nada comparável aos dramas que teve que superar na vida pessoal. Vítima do alcoolismo, por várias vezes sacrificou sua agenda de compromissos por conta da bebida.

"Teve um sábado em que tomei todas e o Felipe foi para o apartamento em que eu estava, viu aquilo e se jogou do nono andar"

O pior, no entanto, foram as consequências do vício na família. Por causa de um de seus porres, seu filho Fabrício, que tinha tirado carteira de motorista havia pouco tempo, tomou o volante do carro e acabou atropelando uma pessoa, em 1996. O golpe mais duro, porém, ainda estava por vir. Depois de repreendê-lo duramente por ter voltado a beber, o outro filho, Felipe, jogou-se do nono andar do prédio em que estavam, em Porto Alegre, e morreu. “Só entendi o que tinha acontecido depois, quando acordei”, diz. Desde então, parou de beber. Para acertar as contas consigo mesmo e alertar para os riscos do alcoolismo, Klein escreveu o livro “Conversando com os Netos”, no qual corajosamente relata suas desventuras. “Admito que tive esse vício”, diz ele, cujo pai e o avô também foram alcoólatras. Klein saiu da política e é, hoje, presidente da Associação Brasileira dos Produtores de Milho, em Brasília.

"Quando eu era ministro, no final da tarde eu já não tinha condições de falar ou dar entrevista. Era, a rigor, um porrinho a cada noite"

Quando a sua atração pela bebida passou a se tornar um problema?

Odacir Klein -
Istoé -

Demorou algum tempo. Fui prefeito com 25 anos, em Getúlio Vargas (RS), e bebia em festas, mas não era todo dia. Comecei o tal

de “beber socialmente” quando assumi a Câmara dos Deputados, em 1972. Eu saía de lá e achava que era bonito, que dava status chegar em casa e pegar um copo de uísque. Tinha 31 anos. Fui levando e foi acentuando. Eu tinha o sinal amarelo aceso e não sabia. O que no começo eram duas doses passou para três ou quatro. E foi acentuando.

Istoé -

Como o sr. começou a beber?

Odacir Klein -

Eu sabia o que tinha ocorrido com meu avô em relação ao alcoolismo, acompanhava o problema do meu pai, sabia que meu pai tinha irmãos que também tiveram problemas com álcool e haviam parado. Mesmo assim, eu achava bonito beber um pouco. Então, era bonito ir a um baile e beber, ir a um jantar com os amigos e beber... Comecei com 15, 16 anos

Istoé -

Quando o sr. acha que chegou ao ponto máximo?

Odacir Klein -

Acho que ficou mais acentuado naquela época em que estive no Ministério, em 95 e 96. O vício já tinha tomado conta do organismo, não tinha nada a ver com a rotina de Brasília, excesso de preocupação ou com alívio de tensão. Mas não notava que as coisas estavam fora de controle.

Istoé -

Como o alcoolismo influía no dia a dia do Ministério? E como deputado?

Odacir Klein -

Quando eu era ministro e havia recepções de governo, ou até no Itamaraty, com representações estrangeiras, minha mulher me acompanhava, apavorada. Ela sabia que antes da recepção eu já ia começar a tomar um uisquezinho, depois haveria um vinho na recepção e eu beberia mais do que a média das outras pessoas. Ela já imaginava que isso ia acontecer, embora eu conseguisse dissimular muito bem. No final da tarde, início da noite, quando os profissionais da imprensa ou pessoas ligadas a assuntos eleitorais me ligavam, eu já não tinha condições de falar ou dar entrevista. Era, a rigor, um porrinho por noite.

stoé -

Qual era o pior efeito da bebida?

Odacir Klein -

A ressaca moral, uma profunda vergonha por lembrar do que tinha feito ou por não conseguir lembrar de algo que as pessoas comentavam que eu fizera. E, quando vinha a repreensão, havia um misto de arrependimento com uma rejeição contra quem falava.

stoé -

Como foi o acidente automobilístico em que seu filho atropelou uma pessoa que acabou morrendo? Qual a relação com a bebida?

Odacir Klein -

Ele havia recebido seu primeiro salário trabalhando como auxiliar num escritório de contabilidade, e fomos para o Clube do Congresso fazer um churrasco. Não quis ir de carro oficial, porque era um compromisso privado. Ele havia tirado a carteira pouco tempo antes e eu disse: “Te controla porque tu vais dirigir na volta.” Tomei todas, achando que não havia nenhum problema. Na volta, ele conta que nosso carro foi fechado e por isso houve o atropelamento. Como eu estava de bermuda, de roupa esporte e embriagadíssimo, tenho certeza de que ele não parou aquele carro porque sabia que havia outras pessoas para socorrer e não queria me expor. Hoje ele só diz para eu não me culpar por nada.

Istoé -

Foi por causa do acidente que o sr. entregou o cargo de ministro?

Odacir Klein -

Isso mesmo. Dois dias depois li uma matéria num jornal que mencionava a minha história e dizia que eu não tinha mais condições de continuar ministro. Saí, e não é preciso dizer que dei uma afundada etífica respeitável. Eu sofri muito. Primeiro, porque minha vida não é pautada por agressões e uma pessoa tinha morrido (no acidente). Segundo, havia toda uma repercussão pública, como se eu fosse o bandido número 1 do País. Então, naquele momento, aquilo machucava e marcava, não há a menor dúvida.

stoé -

E como foi o suicídio de seu outro filho?

Odacir Klein -

Esse foi um episódio muito duro. Por várias vezes, estava no bar em Porto Alegre, ligava para casa e dizia para meu filho mais novo: “Olha, vem me buscar aqui no bar porque não estou bem”, e ele ia. Ele tinha 20 anos na época, sofria quando eu bebia. Eu estava na Secretaria de Agricultura do Rio Grande do Sul e tinha parado de beber por mais de um ano. Mas ele sentiu que eu estava naquela de achar que essa coisa da dependência era bobagem e eu podia beber um pouco. Um dia, estávamos conversando e ele sentiu algo errado: “Você bebeu.” E foi aí que ele me disse: “Se você voltar a tomar bebida alcoólica, não vai mais me ver.” Teve um sábado em que eu tomei todas e ele foi para o apartamento em que eu estava, viu aquilo e houve o despecho. Ele se jogou do nono andar do prédio em que eu estava morando. Foi o último dia em que bebi, em 17 de abril de 2004. Dormi e quando eu acordei é que me disseram o que tinha acontecido.

Istoé -

Como o sr. lida com essa lembrança dolorosa?

Odacir Klein -

Eu estabeleci para mim um conceito: saudade não é a dor da separação, é a expectativa alegre do reencontro. É um conceito meu, não li em parte nenhuma. Eu digo que, quando eu era criança, os jovens iam prestar serviço militar a 700 km de onde eu morava. Quando os jovens iam, as famílias choravam muito e quando voltavam era uma alegria. Tenho certeza do reencontro com meu filho.

Istoé -

E na época, como o sr. enfrentou esse fato?

Odacir Klein -

Eu mergulhei no trabalho com muita intensidade. Estava muito confuso com tudo. Naquele momento, a grande mão amiga foi o governador Germano Rigotto. Eu era secretário de Agricultura e a rigor estava prejudicando o governo. Ele escreveu uma carta muito bonita e me telefonou para dizer que eu tinha uma história política e que ainda teria muito por fazer, frisou as minhas condições como pessoa. Antes dessa recaída, ele tinha me sugerido ir para um spa. Passei inteiro durante a campanha dele, quando fui candidato a senador. Já não bebia havia um ano, e aí, no início do governo, meu pai faleceu. Tive uma recaída.

Istoé -

Por que o sr. decidiu escrever o livro?

Odacir Klein -

Tive internações para me desintoxicar e em conversas com médicos aprendi algo que a grande maioria das pessoas não sabe. As pessoas ficam muito surpresas quando descobrem que o hábito de beber reiteradamente cria dependência para algumas delas. Achei que sabendo disso e tendo uma certa notoriedade por conta dos cargos públicos, conseguiria me comunicar com as pessoas e transmitir essas questões. Em razão disso, escrevi “Conversando com os Netos”.

Istoé -

O sr. tomou contato pela primeira vez com o problema do alcoolismo através de seu pai?

Odacir Klein -

Sim. Ele alternava períodos em que bebia e outros em que não bebia. Eu tinha em torno de 7 anos quando meu pai passou por um período em que bebia muito. Teve muitas idas e vindas e, depois de ficar oito anos sem beber, voltou e teve a pior recaída. Parecia algo completamente incontrolável. Eu tinha 20 anos nessa época e não conseguia entendê-lo, perguntava por que tinha parado e voltado.

Istoé -

Como era o seu relacionamento com seu pai?

Odacir Klein -

Quando ele bebia e a família ficava tensa, eu sentia muita raiva. Passado aquele período, a gente procurava ajudá-lo e ficava com pena. Quando havia a recaída, me ligavam: “Teu pai está no bar tal, embriagado, venha buscá-lo.” Às vezes ele estava alterado. Foi um tipo de relacionamento muito sofrido por conta disso. De um lado a gente tinha estima por ele e queria que ele estivesse bem, mas, por outro lado, naquele momento, a gente não conseguia entender sua fraqueza. O que eu não sabia à época é que ele tinha adquirido vício e havia até uma questão genética. Era mais forte que ele.

Istoé -

O sr. acha que o governo dá ao problema do alcoolismo a prioridade devida?

Odacir Klein -

Com certeza, não. Em nenhuma campanha eu vejo o esclarecimento sobre as consequências do ato de beber reiteradamente. É preciso dizer que alguém que não tenha tendência natural pode desenvolver a doença se beber com muita frequência. Vejo muito cerco ao

fumo, mas não vejo maiores esclarecimentos quanto à bebida. Não quero banir o álcool, mas é preciso mais informação.

Istoé -

O que o sr. aprendeu sobre dependência?

Odacir Klein -

Há quatro reações diante da bebida. Existem aqueles que não bebem nada. Depois, tem a situação dos que podem beber moderadamente, gente que sai do trabalho para tomar um chopinho e é como se tivesse comido uma empada. Há a situação daqueles que estão no sinal amarelo: vão para uma festa, tomam um gole e o organismo pede mais, tem insuficiência de endorfina (neurotransmissor ligado ao bem-estar e prazer) e precisam cada vez mais de bebida. O sinal vermelho é justamente quando a pessoa passa a sentir falta do álcool. Porque as pessoas podem ter prazer em beber e não sentir falta da bebida. Já fui alcoólatra, alguém que tem o vício. Hoje não sou mais viciado, mas adquiri uma doença eterna.

Dinamarca abre clínica de distribuição gratuita de heroína
22 de fevereiro de 2010 • 15h55 • atualizado às 16h11

A Dinamarca abriu nesta segunda-feira em Copenhague sua primeira clínica de distribuição gratuita de heroína sob prescrição médica, após anos de debate, para ajudar um grupo de viciados com alto grau de dependência. O país escandinavo une-se a Alemanha, Suíça, Holanda e Grã-Bretanha, que distribuem a droga a um número restrito de pessoas que continuam dependentes mesmo quando se submetem a terapias de substituição.

Em 2008, o Parlamento aprovou uma lei que autorizava a distribuição de heroína com receita médica. O programa é destinado a cerca de 300 viciados (por volta de 1% dos usuários de drogas do país), para os quais a terapia com metadona não é suficiente.

"Nosso objetivo não é curar os viciados em heroína, mas sim ajudar os que não conseguem se contentar com a metadona proporcionando a eles heroína limpa, prevenindo doenças e evitando que caiam na criminalidade para conseguir a droga", afirmou Inger Nielsen, diretor da clínica.

A oferta de injeção intravenosa é para viciados em heroína "voluntários, enviados por um dos centros de desintoxicação com metadona" em Copenhague, segundo Nielsen. Os voluntários serão, durante os primeiros 14 dias, tratados com metadona "para poder dosar a quantidade de heroína que eles devem receber", disse.

A associação de viciados em drogas criticou esta iniciativa, que obriga as pessoas dependentes a irem ao centro duas vezes por dia para receberem suas doses. "Isto equivale a viver como um zumbi, sem poder arranjar trabalho, estudar ou desfrutar de algum tempo livre", afirmou o presidente da associação, Joergen Kjaer.

Em 7 anos, apreensões de cocaína dobram no Brasil, diz ONU
24 de fevereiro de 2010 • 07h19 • atualizado às 07h46

As apreensões de cocaína no Brasil vêm aumentando consideravelmente nos últimos anos e mais do que dobraram desde o início da década, segundo informa um relatório divulgado nesta quarta-feira pela Organização das Nações Unidas (ONU).

O documento da Junta Internacional Fiscalizadora de Entorpecentes (Jife) indica que as apreensões de cocaína no Brasil totalizaram 19,7 t em 2008, um aumento de cerca de 15% em relação ao ano anterior.

As apreensões de maconha no Brasil, por outro lado, tiveram uma pequena queda em 2008, segundo o relatório da Jife. Naquele ano, o Brasil apreendeu 187,1 t da droga, contra 199 t no ano anterior.

A quantidade de cocaína apreendida pelo Brasil mais do que dobrou em relação a 2001, o primeiro ano com estatísticas disponíveis. Naquele ano, foram apreendidos pelo país 8,3 t da droga.

No mesmo período, as apreensões de cocaína no México, país com perfil semelhante ao do Brasil (ambos são países utilizados para o trânsito da droga entre os países produtores e consumidores, mas também têm um mercado consumidor interno), teve uma queda de 30 t apreendidas em 2001 para 19,3 t em 2008.

O relatório da Jife afirma que "as fronteiras permeáveis e longas áreas costeiras na América do Sul são um desafio para as autoridades de controle do tráfico de drogas na região".

Segundo o documento, em toda a região houve "um aumento no uso de aeronaves leves com números de registro falsos ou roubados, operando em pistas de pouso pequenas e privadas, em áreas remotas, para transportar cocaína".

Segundo o documento, cerca de metade da cocaína apreendida pelo Brasil em 2008 havia sido traficada por rotas aéreas. A Jife também relata um aumento no uso das chamadas "mulas" (pessoas que transportam a droga no próprio corpo) e do transporte da cocaína dissolvida em líquidos.

Diversificação

O relatório da ONU adverte ainda para a "diversificação" verificada nos negócios das organizações criminosas dedicadas ao tráfico de drogas na América do Sul.

Segundo a Jife, essas organizações "parecem estar se expandindo para áreas de atividade ilícita não previamente associadas aos problemas com drogas na região".

A organização afirma ter verificado em vários países da região tentativas de desviar substâncias utilizadas para a fabricação de estimulantes do tipo anfetamina, como o ecstasy.

Em 2008, foram registrados os primeiros dismantelamentos de laboratórios ilegais para a fabricação de ecstasy na região, na Argentina e no Brasil.

Após o fechamento de um laboratório e a apreensão recorde de 132 mil unidades de ecstasy no Brasil em 2008, um novo laboratório foi localizado e fechado no país no ano passado.

Para a Jife, a América do Sul, que já era considerada uma das grandes áreas de destino do ecstasy produzido principalmente na Europa e na América do Norte, está se tornando também uma grande produtora da droga.

"Segundo o último relatório da Organização Mundial Alfandegária, em 2008 foram registradas apreensões de ecstasy originário do Brasil, do Chile e do Suriname na Holanda e na Suécia", afirma o relatório.

Metadona

Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre.

Ir para: [navegação](#), [pesquisa](#)

A **Metadona** é um [fármaco](#) narcótico do grupo dos [opióides](#) utilizado principalmente no tratamento dos toxicodependentes de [heroína](#) e outros opióides.

A metadona é praticamente idêntica nas suas propriedades à [morfina](#), agindo nos mesmos receptores e com os mesmos efeitos. Não é geralmente usada no combate à [dor](#), excepto em países pobres ou por doentes pobres em países sem sistema nacional de saúde como os [EUA](#), já que é muito mais barata que outros opióides. Diferenças importantes incluem maior duração de acção (24h contra 8h da morfina e menos ainda da heroína) e síndrome de abstinência física mais leve, mas mais prolongado. Além disso o facto de não ser injectada mas consumida via oral, evita sintomas de grande prazer súbito que ocorrem com a heroína, o que ajuda a vencer a dependência psicológica.

Claudio R. S. Pucci

Cigarros, bebidas e comida. Para alguns um prazer, para outros a razão de todos os males do mundo. Isso porque todos sabem o prejuízo que o tabaco pode fazer ao organismo, e também das consequências físicas, neurológicas e comportamentais do abuso do álcool e a preocupação atual com o aumento no índice de obesidade no mundo.

Por essa razão, resolvemos analisar as estatísticas apresentadas no site da Organização Mundial da Saúde, a entidade mundial criada pelas Nações Unidas em 1948, com 193 países inscritos, cujo objetivo é elevar o nível de saúde e bem-estar no planeta. Aproveitamos também para verificar em que grau está o Brasil quando comparado ao resto do mundo e aos países da América.

Segundo a OMS, o abuso de álcool causa 1,8 milhões de mortes anualmente e ainda afeta a expectativa de vida saudável de 58,3 milhões de pessoas globalmente. Está relacionado a 60 tipos diferentes de doenças e ferimentos, como cirrose do fígado, câncer do esôfago e do fígado, epilepsia, além de estar por trás de homicídios e acidentes com automóveis. Apesar de alguns países como Itália e Espanha verificarem uma diminuição no consumo per capita, no mundo todo o consumo de álcool está aumentando. Para calcular o consumo, a organização leva em conta a produção e importação de álcool em um país, retirando o total exportado e dividindo pela população adulta, acima de 15 anos de idade.

» [Maiores beberrões do mundo](#)

» [Maiores beberrões da América do Sul](#)

» [Maior taxa de mortalidade por cirrose hepática](#)

» [Maior taxa de mortalidade por problemas neurológicos causados pelo álcool](#)

» [Fatos interessantes](#)

Países com maior taxa de mortalidade por cirrose hepática

(dados de 2002. Unidades para cada 100 mil habitantes/ano)

1. Moldova	89,2
2. Hungria	57,0
3. Romênia	49,1
4. Eslovênia	39,6
5. Quirguistão	35,3
6. Geórgia	31,7
7. Croácia	31,4
8. Turcomenistão	29,6
9. Cazaquistão	28,2
10. Bolívia	27,9
66. Brasil	12,5
97. Estados Unidos	9,6
191. Kuwait	1,3

» [Voltar](#)

Países com maior taxa de mortalidade por problemas neurológicos causados pelo álcool

(dados de 2002. Unidades para cada 100 mil habitantes/ano)

1. El Salvador	16,5
2. Antígua e Barbuda	11,7
3. Dinamarca	10,2
4. Lituânia	10,0
5. Honduras	7,6
6. Guatemala	7,4
7. Eslovênia	6,9
8. Alemanha	6,2
9. Rússia	5,8
10. França	5,6
30. Brasil	3,9
44. Estados Unidos	2,4
184. Kuwait	0,03

Existem mais de um bilhão de fumantes no mundo, 80% deles em países de médio e baixo poder aquisitivo. Isso porque as medidas antitabagistas dos governos dos países mais abastados vêm provocando uma diminuição do consumo de cigarros localmente, mas, em todo o planeta, verifica-se um aumento no uso do tabaco. Segundo a OMS, o fumo mata metade de seus consumidores, na ordem de 5,4 milhões de pessoas ao ano (cerca de uma a cada seis segundos) e é fator de risco para seis das oito maiores causas de morte no mundo. A entidade promove anualmente o Dia Mundial sem Cigarro, no dia 31 de maio, e em 2010 o foco será nas campanhas publicitárias voltadas para mulheres.

Os 10 países com mais fumantes no mundo

(dados de 2005 - % sobre população adulta, maior de 15 anos de idade)

1. Grécia	51,8
2. Nauru	49,2
3. Rússia	48,5
4. Áustria	43,3
5. Belarus	42,6
6. Bosnia-Herzegovina	42,3
7. Sérvia	42,3
8. Samoa	41,0
9. Laos	40,5
10. Hungria	39,8
75. Estados Unidos	23,9
	(1) 18,5
88. Brasil	
128. Etiópia	4,3

O índice de fumantes na América do Sul

(dados de 2005 - % sobre população adulta, maior de 15 anos de idade)

1. Chile 37,9
2. Uruguai 32,6
3. Bolívia 31,7
4. Argentina 30,0
5. Venezuela 29,8
6. Paraguai 24
- (1) 18,5
7. Brasil (1)

8. Equador 14,9

Países com maior número de fumantes entre 13 e 14 anos de idade

(dados de 2000 a 2007, dependendo do país. % de fumantes sobre a população entre 13 e 14 anos de idade)

1. Líbano 59,7 (2005)
2. Papua-Nova Guiné 47,7 (2007)
3. Micronésia 46,2 (2007)
4. Ilhas Cook 45,1 (2003)
5. Timor-Leste 41,0 (2006)
6. Lituânia 37,6 (2007)
7. Tuvalu 36,4 (2006)
8. Chile 35,5 (2003)
9. Síria 35,5 (2007)
10. República Tcheca 35,0 (2007)
66. Brasil 17,2 (2005)
137. Vietnã 2,2 (2003)

Países com maior número de fumantes entre 13 e 14 anos de idade na América do Sul

(dados de 2000 a 2007, dependendo do país. % de fumantes sobre a população entre 13 e 14 anos de idade)

1. Chile 35,5 (2003)
2. Paraguai 25,7 (2003)
3. Equador 25,1 (2001)
4. Argentina 24,9 (2003)
5. Peru 23,4 (2003)
6. Uruguai 23,2 (2007)
7. Bolívia 20,8 (2003)
8. Brasil 17,2 (2005)
9. Guiana 14,9 (2004)
10. Venezuela 14,8 (2000)
11. Suriname 10,5 (2004)

Países com maior taxa de mortalidade por câncer de pulmão, traquéia e brônquios

(dados de 2002. Unidades para cada 100 mil habitantes/ano)

1. Hungria	76,3
2. Bélgica	69,8
3. San Marino	64,6
4. Dinamarca	63,2
5. Croácia	61,5
6. Polônia	59,1
7. Grécia	57,2
8. Reino Unido	56,4
9. Holanda	56,4
10. República Tcheca	56,0
11. Itália	55,9
13. Estados Unidos	54,2
69. Brasil	12,3

Perguntas e Respostas Sobre o Alcoolismo

Como prevenir o alcoolismo?

Através de um diagnóstico precoce, muito dificultado pelo mecanismo mais usado pelo alcoolista e família chamado "negação".

A sociedade e a família são permissivas e condescendentes quanto ao

álcool. Fica difícil assumir que possuem alguém da família com o

alcoolismo, este diagnóstico sempre vem com um forte peso moral,

visto que desconhecem que o alcoolista possui uma doença.

Como detectar os primeiros sinais da doença?

Exige um preparo profissional e uma ação integrada de médicos,

enfermeiros, recursos humanos, assistentes sociais, chefes de seção...

ou outros profissionais que possam distinguir as repetidas queixas de

diarréia, gastrite, dor de cabeça, nervosismo, constantes abusos,

etc.

Qual a diferença entre alcoolismo masculino e feminino?

Alcoolismo é uma doença progressiva, mais lenta no homem

(aparece depois de uns 20 a 25 anos de uso) e mais rápido na mulher

(aparece após 5 a 10 anos de uso). Isto porque a mulher tem mais

células gordurosas do que o homem, este tem mais massa muscular.

A gordura atrai e retém mais líquidos e fica exposto mais tempo às

substâncias nocivas do álcool. Há 15 anos atrás a porcentagem era de

1 mulher para 20 homens, hoje é de 1 mulher para 6 homens

Como diferenciar o bebedor social do bebedor abusivo?

O comportamento de ambos é bem semelhante, ambos podem ou

não serem alcoolistas, mesmo que consigam ficar algum tempo sem

beber. A quantidade e a frequência também pode ser semelhante, mas

para os autores Vespucci (1999), a diferença está na ressaca. O

bebedor não alcóolico cuida da ressaca, toma água, alivia a dor de

cabeça e do estômago, evita com repulsa a bebida. Não permite que a

bebida interfira no seu modo de beber. O alcoolista perde progressivamente o controle sobre o álcool, sutilmente suas ações

passam a girar em torno da bebida, nem ele, nem a família se dão

conta. Ele procura curar a ressaca, quando as tem, bebendo um pouco

mais. Depois do porre, o dia seguinte é um novo namoro, pode

também ficar períodos prolongados de abstinência, semanas ou

meses, mas quando ingere, mata aquela "saudade", funciona como

muleta, a bebida alivia, tranqüiliza...

Existe cura?

Não há cura, o portador do alcoolismo pode deter a doença, mas

primeiro precisa aceitar que ela existe, depois conscientizar-se do

problema e praticar abstinência completa.

Quais as fases da doença?

A doença tem fases evolutivas:

1- Fase da adaptação: o organismo aprende a "funcionar a álcool"

2- Fase da tolerância: o organismo pede doses crescentes para

sentir os mesmos efeitos

3- Fase da dependência química

Alguns autores classificam os alcoolistas, na fase da dependência

química, de acordo com seu grau de envolvimento com o álcool:

* Bebedor periódico: bebe grandes quantidades em pouco tempo e

depois passam meses sem beber.

* Bebedor discreto e silencioso: bebe quase diariamente, regularmente e quantidade relativamente pequena.

* Bebedor assumido: bebe sempre, muito e constantemente.

* Bebedor camuflado: bebe sempre, quantidade pequena, média ou

grande, mas raramente se embriaga.

Quais as etapas progressivas da doença?

1. Etapa do "beber social" cotidiano e noturno, mesmo um pequeno

drinque, uma lata de cerveja diária, é prenúncio de que o organismo

está dependente, precisa relaxar antes de dormir.

2. Etapa do "beber social" ao apagamento - bebe antes, durante e

depois do evento social, quando excede promete a si e aos outros

que vai se controlar. Começa a ter os primeiros apagamentos,

amnésias que o impede de lembrar o que fez na noite anterior.

3. Etapa intermediária: agravamento dos sintomas, busca ambientes desconhecidos para beber sem fiscalização. Chega em

casa bêbado, com acentuado nervosismo, não sabe administrar as

emoções, usa da mentira com frequência para evitar críticas.

Começa a tremer as mãos pela manhã, deteriorar as relações

profissionais e familiares e frequentemente não consegue ir ao

trabalho às segundas-feiras.

4. Etapa final: morte, loucura ou recuperação. Sofre terríveis

síndromes de abstinência se ficar sem a bebida, sofre taquicardia,

sudoreses, convulsões, delirium tremens... fica em desnutrição, cai

com frequência, não tem higiene... entra em degradação física,

mental e emocional.

Onde termina o beber normal e começa o alcoolismo?

Esta é uma questão intrigante, saber onde termina o beber normal e

começa o alcoolismo.

Como afirma Jandira Masur, tentar responder a isso é o mesmo que

distinguir entre o rosa inicial até se transformar no vermelho, difícil é a

distinção do momento em que o rosa não é mais rosa. Existem sinais

óbvios para se saber quando é o vermelho: a pessoa perdeu o

emprego, a relação com a família está péssima, bebe pela manhã,

complicações orgânicas começam a surgir: gastrite alcoólica,

tremedeira nas mãos etc.

Descobrir quando o rosa não é mais rosa é bem mais difícil. Certos

critérios são aceitos por alguns autores, como: a quantidade e a

frequência do álcool ingerido; se a pessoa bebe diariamente; se bebe

sozinho; se bebe a ponto de sofrer prejuízos físicos ou se chegou a

perder a liberdade sobre o ato de beber em detrimento de outras

coisas na vida familiar ou profissional.

O processo de transição de um estado moderado para a

dependência é longo, leva anos. Ninguém dorme bebendo

normalmente e acorda alcoolista . Utilizamos o termo alcoolista, ao

invés de alcóolatra, seguindo a mesma orientação dos autores de

"Alcoolismo Hoje", acreditamos que o dependente de álcool, usa-o por

necessidade e não por adorá-lo, visto que o sufixo "latra" indica

adoração.

O que leva ao alcoolismo?

O alcoolista começa a beber pelas mesmas razões que o não

alcoolista, isto é, pelo prazer que a bebida oferece. Porém uns bebem

moderadamente a vida toda, não se excedem e nem se embriagam,

devido, segundo alguns autores, ao próprio organismo que impõe

limites. Outros não sentem atrativo nenhum pela bebida. Existem

aqueles que ficam fascinados pelo prazer de beber, permanecem

bebendo longos anos, até que a dependência se instala e problemas

sérios começam a surgir.

Qual a ação do álcool do ponto de vista médico?

De acordo com os médicos Dr. Otto Wolff e Dr. Walther Bühler,

observa-se no álcool 2 tipos de efeitos: um negativo e outro "positivo".

Sendo o álcool uma droga, é capaz de provocar sérios danos,

inclusive a morte, caso seja ingerido em excesso.

O fígado é o órgão mais lesado, pesquisas revelaram que "após a

ingestão de pequenas quantidades de álcool, mesmo um fígado sadio

apresenta lesões celulares... A ingestão de quantidades maiores de

álcool (80-160 g. ou seja 1-2 litros diariamente, inevitavelmente produz

grave lesão do fígado após algum tempo" Wolff, Bulher (1987).

Os danos também podem se dirigir à arterioesclerose coronária

(riscos de infarto do miocárdio), neurites, etc. lesões que, no mínimo,

encurtam a vida humana e provocam moléstias crônicas.

Quanto ao efeito "positivo", muitos apreciam a sensação psíquica

agradável, a sensação de calor que estimula e ativa, a sensação de

uma aceleração do metabolismo e da circulação, o esquecimento das

preocupações. Após mais doses, esclarece os Drs. Wolff e Bulher

aparece o aumento da eloquência, do bom humor, mais uma dose, o

estado de alegria se transforma em excitação, diminui a capacidade do

pensamento, visão dupla, vertigens e embriaguez.

Qual o efeito espiritual do álcool?

Em poucas palavras, resumem os Drs. Wolff e Bulher, "o homem

perde-se a si mesmo". "A estimulação, a alegria, o esquecimento das

preocupações são acompanhados por uma "crescente perda de

critério": a censura é desligada, a pessoa desinibe-se, faz e fala coisas

que não faria ou falaria se estivesse sóbria, ocorre um

"desencadeamento irrefreado de tendências inferiores e vis". Na

realidade a pessoa não passa a beber para criar coragem, mas para

perder o controle de si, para deixar transparecer sua "natureza baixa".

Mesmo em pequenas doses ocorre uma diminuição da consciência

e uma incapacidade do espírito de agir no corpo. Diz Rudolf Steiner

que "o álcool isola o homem de tudo o que é espiritual, luta contra a

atividade de nosso EU espiritual"

Não podemos subestimar o problema do alcoolismo, é uma doença

grave progressiva e incurável, cuja única saída será o tratamento e a

abstinência total. Precisamos compreender que os danos físicos não

são tão eminentes, a não ser após a ingestão regular de quantidades

maiores, mas os efeitos sobre a estrutura espiritual e a personalidade

do ser humano são intensos, mesmo ingerindo-se pequenas quantidades, o homem se desconecta do aspecto espiritual, perde-se

de si mesmo e provoca a decadência física e psíquica da sua

personalidade.

O uso do álcool na Antigüidade é diferente do uso atual?

O álcool é tão antigo quanto a humanidade, mas existem diferenças

fundamentais entre o passado e o presente. Antigamente as bebidas

tinham baixo teor alcóolico, os tempos eram outros, a estrutura do

homem antigo totalmente diferente do moderno, dizia Drs. Wolff e

Bülher que o álcool era até um fator positivo, dava o "peso terreno" que

faltavam aos antigos.

Afirmam eles que "do ponto de vista da humanidade, a missão do

álcool era retirar o homem de seu estado de consciência clarividente e

atavístico, e cortar-lhe a ligação direta e instintiva com as forças da

natureza e com o mundo espiritual. Este desligamento devia tornar o

homem mais terreno e promover a formação da personalidade. Hoje,

no entanto, a ligação do homem com a terra é não somente suficiente,

mas, às vezes, excessiva, fato que se traduz no aparecimento de

certas doenças. Se esta tendência for reforçada constantemente pela

ingestão de álcool (mesmo em quantidade pequena), teremos duas

conseqüências: a promoção da predisposição a certas doenças e o

impedimento de um passo decisivo na evolução da humanidade. O

homem precisa hoje reconquistar a ligação perdida com o mundo

espiritual. O álcool impossibilita esta reatuação. O álcool é, hoje, um

inimigo da humanidade. O consumo regular do álcool é um herança do

passado, que precisa ser abandonada em prol do desenvolvimento do

eu humano em direção à individualidade criadora e livre".(Wolff e

Bülher, ob. cit.,p. 7)

Quais as conseqüências do alcoolismo?

O consumo de bebidas alcoólicas é um traço comum na nossa

sociedade. É bastante contraditório porque, se de um lado, traz a

aproximação fraterna entre as pessoas, de outro, provoca a destruição

do indivíduo e daqueles que o cercam, quando é levado ao excesso.

As conseqüências físicas na evolução do alcoolismo, mesmo

quando o indivíduo possui uma dieta normal, acarretam sérias

complicações orgânicas e mesmo desnutrição, porque existe um mau

aproveitamento dos alimentos ingeridos, além de problemas

digestivos, neurológicos, cardiovasculares, entre outros.

Além destas complicações físicas mencionadas acima, aparecem

pela ordem de frequência, respectivamente, os seguintes problemas

sociais: no trabalho; na família (cônjuge e filhos); financeiro; violência;

habitacionais; com amigos; previdenciários e legais.

De acordo com os Drs. Otto Wolff e Walther Bülher (1987) estas

consequências do alcoolismo independem do grau de envolvimento

com o álcool: "entre as seqüelas do alcoolismo crônico temos

alterações nervosas e doenças psíquicas muito variadas...sabemos

hoje que o consumo regular do álcool provoca alterações da concepção espiritual, da atenção, da memória, retardamento do

pensar, perda da capacidade de crítica e juízo, assim como irritabilidade, tristeza e estreitamento do campo de interesses... Estas

alterações psíquicas são devidas em parte a autênticas lesões

cerebrais. São manifestações das lesões nervosas em geral, produzidas pelo álcool, e que muitas vezes incluem também paralisias

e inflamações nervosas; Progredindo o alcoolismo, surgem finalmente

alucinações, isto é, ilusões sensoriais patológicas, e o "delirium

tremens" quadro grave que requer tratamento em clínica psiquiátrica e

que se caracteriza principalmente pela desorientação, 7 a 8% dos

alcóolicos apresentam, aliás, crises epiléticas, que desaparecem com

a "cura" do alcoolismo.

2 - Tabaco

O tabaco era inicialmente usado pelos nativos do Novo Mundo,

através do fumo, mastigação das folhas ou unguentos. Acreditava-se que

alguns tipos antigos de tabaco fossem mais potentes e com concentrações maiores de substâncias psicoativas, o que levava à

obtenção de experiências místicas. Dessa forma, seu uso fazia parte dos

rituais de oferenda aos deuses.

Após as explorações de Colombo, o tabaco foi levado para o Velho

Mundo e espalhou-se pela Europa, África e Ásia; seu uso inicialmente, foi

combatido pelas autoridades governamentais por ser considerado um

hábito de bárbaros. Contudo, seu consumo popularizou-se com a difusão

da crença de que a fumaça inalada possuía poderes milagrosos.

A partir de 1870, surgiram as primeiras máquinas para o fabrico de

cigarros de papel. Tal fato, associado à propagação de um hábito

socialmente aceito e estimulado, contribuiu para o rápido aumento de

seu consumo.

Após a Primeira Guerra Mundial, verificou-se um crescimento

considerável na porcentagem de fumantes. A partir da década de 70,

iniciou-se uma forte campanha antifumo, baseada nos prejuízos à saúde,

o que provocou uma diminuição do consumo, mas na década de 90 a

reação dos não fumantes criou a aversão ao cigarro e leis surgiram para

impedir seu uso em ambientes públicos. Prato feito para a necessidade

de transgressão do jovem, a partir daí assistimos a uma adesão

avassaladora da população jovem ao cigarro.

Dados encontrados no jornal Correio Brasiliense (31/05/96) afirmam

que existem um bilhão de fumantes no mundo, no Brasil 35 milhões,

destes 2,8 milhões são jovens entre 5 e 19 anos.

Efeitos do tabaco

Nas culturas ocidentais, a nicotina é ingerida primariamente através

do fumo ou da mastigação das folhas de tabaco.

Fumar significa inalar 4.720 substâncias tóxicas, incluindo óxidos de

nitrogênio, amônia e aldeídos, além da nicotina, alcatrão e monóxido de

carbono, que constituem os três principais componentes do tabaco:

* O alcatrão (TPM) contém aminas aromáticas possivelmente

causadoras de câncer.

* O monóxido de carbono (CO) acarreta uma redução na capacidade

do sangue de transportar oxigênio e, conseqüentemente, um aumento

no número de hemácias (policitemia); provavelmente é o responsável

pelo desenvolvimento de doenças cardíacas.

* A nicotina, indiscutivelmente, é considerada a maior (embora não

seja a única) produtora de reforço para instalar a dependência e

desenvolver a tolerância, associada também a fatores psicológicos,

que talvez expliquem, em parte, a dificuldade dos fumantes pararem

de fumar.

Uma tragada de fumaça resulta em níveis mensuráveis de nicotina no

cérebro dentro de segundos. Um cigarro médio sem filtro contém 1,5 a

2,5 mg de nicotina; com filtro ocorre uma leve diminuição desse índice.

Os cigarros com "baixo teor de alcatrão" possuem, em compensação,

níveis aumentados de monóxidos de carbono (trata-se da mesma

substância que sai do escapamento dos automóveis).

Comprovadamente a nicotina, quando consumida em pequenas

doses, altera o funcionamento do SNC, através de um aumento do

estado de alerta, seguido por uma sensação de calma. Também é

observada maior clareza de pensamento e aumento da concentração.

A pouco tempo, os jornais noticiaram a informação de um cientista

que trabalhava numa indústria de cigarro e comprovou a manipulação

da nicotina, este caso trouxe sérias repercussões sociais e foi tema do

filme "O Informante".

No nível físico, o uso de tabaco provoca uma diminuição do apetite,

relacionado ao decréscimo na força das contrações estomacais, bem

como náuseas e vômitos, por causa de um efeito direto sobre o SNC,

ocasionando também úlceras no estômago.

No aparelho respiratório, é comum ocorrer irritação local e o depósito

de substâncias carcinogênicas (responsáveis pelo câncer).

O uso intenso provoca um aumento no ritmo cardíaco, na pressão

sangüínea e na força das contrações cardíacas, predispondo ao enfarto,

derrame cerebral e doenças dos vasos sangüíneos.

Motivações para o hábito de fumar

De modo geral, o hábito de fumar atende a pressões sociais, bem

como a necessidades psicológicas.

Os jovens, muitas vezes, começam a fumar por imitação, para serem

atraentes, adquirirem segurança, expressarem sua independência ou

rebeldia (reflexo das propagandas que exploram uma ligação tipo:

cigarro, maturidade, independência e estilo de vida).

Dentre as motivações para o uso, incluem-se:

* prazer de fumar, de executar todo o ritual até soltar a fumaça e

observar os desenhos no ar, descontraidamente;

* a necessidade de fumar para aliviar tensões, enfrentar situações

adversas, dominar sentimentos de medo, nervosismo, acanhamento,

vergonha, etc.

Constata-se, contudo, uma carência de estudos e pesquisas

relacionadas às motivações para o uso do tabaco (o mesmo acontece,

talvez em menor escala, para o alcoolismo), quando comparados

àqueles referentes às drogas ilícitas.

Conseqüências do tabaco

A médio e a longo prazo, podem-se identificar conseqüências do uso

de tabaco a níveis clínicos, ecológicos e econômicos.

Do ponto de vista clínico, observa-se um elevado índice de câncer nos

pulmões, boca, faringe, laringe e esôfago, principalmente quando

associado ao consumo de álcool. Apresenta, ainda, riscos de câncer na

bexiga, pâncreas, rins e útero.

Outras conseqüências importantes são: derrames, ataques cardíacos,

angina, bronquite, enfisema pulmonar, além dos riscos aumentados de

úlceras e arteriosclerose.

O fumo pode antecipar a menopausa, envelhecendo prematuramente

a mulher. A nicotina favorece a formação de rugas, causa palidez, obstrui

os poros, resseca a pele das mãos, mancha os dentes, envelhece

prematuramente as gengivas e irrita as cordas vocais, dando ao fumante

uma "voz rouca".

Ainda em relação às mulheres, o risco de enfarto cardíaco é maior

quando associado ao uso de pílulas anticoncepcionais.

Quando uma gestante fuma, as substâncias tóxicas do cigarro

atravessam a placenta, afetando diretamente o feto. Os efeitos maléficos

do fumo em mulheres grávidas que fazem uso de cigarro (um maço por

dia) são:

- * o feto pode nascer com baixo peso e menor tamanho;

- * aumento do risco de aborto espontâneo;

- * maior probabilidade de ocorrer a Síndrome de Morte Súbita Infantil;

- * aumento do risco de nascimento de crianças com defeitos congênitos. Caso a mulher grávida pare de fumar e não se exponha à

poluição tabágica, esses riscos diminuem e se tornam semelhantes

aos das mulheres que nunca fumaram.

Quanto aos problemas ecológicos (folheto do Ministério da Saúde),

podem-se citar:

- * a utilização de fornos à lenha para a secagem das folhas de tabaco,

contribuindo para a devastação de florestas. Cada trezentos cigarros

produzidos utilizam uma árvore, ou seja, o fumante de um maço de

cigarros por dia consome uma árvore a cada 15 dias.

- * a plantação de fumo emprega grande quantidade de agrotóxicos,

intoxicando os plantadores, poluindo o solo, a água e o ar.

- * a terra onde se planta o tabaco fica empobrecida, não servindo mais

para o cultivo de alimentos.

* os grande incêndios que ocorrem na zona urbana e rural,
por

cigarros acesos, jogados inadvertidamente em locais secos.

Do ponto de vista econômico, o recolhimento de impostos
de cigarro

não cobre os gastos decorrentes de seu consumo, tais como,
doenças,

faltas no trabalho, etc. e nem os prejuízos ecológicos, cita-
dos

anteriormente.

Em nível particular, sabe-se do sacrifício econômico de
muitas

famílias, que chegam a prejudicar a alimentação dos filhos
para sustentar

sua dependência.

Dificuldades de parar de fumar

Quando um dependente do fumo resolve parar de fumar,
ele passa

por uma Síndrome de Abstinência, com sintomas leves de
intensidade

variável para cada pessoa.

Os sintomas iniciam-se algumas horas após a interrupção
do uso e

umentam durante as doze primeiras horas, piorando du-
rante o

anoitecer. Dentre os mais freqüentes, observam-se: irritabi-
lidade;

ansiedade; dificuldade de concentração; agitação; sonolên-
cia; insônia;

sentimento de hostilidade; cefaléia, etc., tudo indicando
uma

dependência da nicotina. Pode acontecer, ainda, constipa-
ção, diarréia e

um ganho significativo de peso (uns cinco quilos ou mais).
No entanto,

estas alterações podem cessar em um mês, enquanto os sin-
tomas

psicológicos de compulsão pelo fumo podem persistir du-
rante muitos

meses.

Foi comprovado que a abstinência lenta ou gradual pode resultar em

sintomas de compulsão ainda mais intensos do que a interrupção brusca

e pode ser ineficiente para o objetivo de parar de fumar.

Cientistas procuram explicar (Folha São Paulo, 22/02/96) por que

fumantes criam dependência em relação aos cigarros. Embora

responsabilizem a nicotina, descobriram que outras substâncias como a

MAO-B e a dopamina também poderiam estar associadas. Esclarecem

que para melhor encontrarem modos de ajudar as pessoas a combaterem suas dependências, precisam desenvolver uma melhor

compreensão do "porquê" as pessoas fumam.

Cerca de 95% dos fumantes abandonam o tabaco por conta própria.

Existem algumas terapias alternativas como injeções de clonidina,

hipnose, emplastro ou adesivo de nicotina, chicletes especiais,

acupuntura, auriculoterapia, laserterapia, tratamento psicológico

complementar, etc. Contudo, acredita-se que o melhor método, ainda,

seja a força de vontade.

3 - Inalantes

Inalantes são substâncias voláteis, vendidas legalmente e utilizadas

indevidamente como drogas de abuso. Tais substâncias são encontradas

em produtos de uso doméstico e industrial como: aerosol, gasolina, cola

de sapateiro, solventes de pintura, tintas, éter, clorofórmio, laquê,

esmalte de unha etc. Existem ainda preparados conhecidos como o

"cheirinho-da-loló" e o "lança-perfume". Este último surgiu décadas atrás,

de forma liberada, e era usado principalmente por adultos no carnaval e

em comemorações. Seu uso foi proibido durante o governo de Jânio

Quadros, e estudos posteriores provaram sua nocividade.

De acordo com os autores Jandira Masur e E. A. Carlini, os efeitos

mais agudos da intoxicação com solventes podem ser descritos em

quatro fases:

* 1ª fase: excitação com sintomas de euforia, tonturas, perturbações

auditivas e visuais etc. São estes efeitos que atraem os jovens.

Podem também ocorrer sintomas não desejados: náuseas, espirros,

tosses etc.;

* 2ª fase : depressão inicial do SNC, com confusão mental, visão

embaçada, cólicas, dor de cabeça, desorientação,etc.;

* 3ª fase : depressão média do SNC, com reflexos deprimidos, fala

pastosa e incoordenação motora, semelhante à da embriaguez

alcóolica;

* 4ª fase : depressão profunda de SNC, com diminuição acentuada da

atenção, inconsciência e convulsões.

Os inalantes provocam inúmeras conseqüências como: alterações

neurológicas (astenia, anorexia, cefaléia), amnésia, sangramento do

nariz, fotofobia, taquicardia, náuseas, diarreias, fraqueza muscular,

lesões nos rins, fígado e pulmão, hepatite, agravamento de sintomas

psicóticos, convulsões, parada cardíaca ou respiratória, dependência e

tolerância neurológica. Provocam ainda acidentes através da explosão

de produtos inflamáveis.

No caso de intoxicação aguda, as reações mais comuns são:

* arritmias cardíacas, podendo levar à perda da consciência e à morte

súbita;

* Síndrome Cerebral Orgânica (SCO), podendo resultar em lesão

cerebral;

* complicações clínicas, tais como, hepatite, insuficiência renal,

perturbações gastrointestinais e estomacais etc...

4 - Medicamentos

Os medicamentos podem ser depressores ou estimulantes e são

vendidos sob prescrição médica com objetivos terapêuticos, mas se

tornam "drogas" devido ao seu uso desviado. Provocam dependência e

tolerância.

No grupo de medicamentos depressores do SNC, os mais

importantes são os hipnóticos (usados para eliminar insônia, induzindo o

sono), os ansiolíticos (para acalmar ou tranquilizar) e o grupo dos

narcóticos (derivados do ópio, são os xaropes e alguns analgésicos).

Estes medicamentos, quando ingeridos em doses maiores, causam

entorpecimento da fala, da memória e da razão, diminuição dos reflexos,

sonolência contínua e estupor.

No grupo dos medicamentos estimulantes do SNC, os mais

consumidos são as anfetaminas e os aneroxígenos (moderadores de

apetite).

Estes medicamentos produzem os mesmos efeitos que a cocaína,

tanto do ponto de vista físico quanto psíquico.

Os medicamentos podem se tornar muito perigosos se ingeridos

junto com o álcool, a mistura pode provocar efeito paradoxal.

A ingestão de doses altas pode alterar estado de consciência, morte

por parada respiratória. O uso continuado provoca perda de memória,

tonturas, perda de coordenação motora, nervosismo e outros sintomas.

Medicamentos são muito usados por adultos que se refugiam neles

na tentativa de solucionar seus conflitos íntimos, como também por

grande parte da população feminina jovem, que os usa inicialmente como

moderadores de apetite.

Outro grupo de medicamentos que está sendo usado pela população

masculina jovem são os esteróides anabolizantes, conhecidos pelo nome

de "bomba". Causam um aumento rápido da massa muscular, melhora o

desempenho esportivo, mas, em contrapartida, encurta a carreira do

atleta; causa impotência sexual; facilita fraturas (perda do cálcio);

provoca obesidade; interfere no metabolismo hormonal dos jovens, entre

outras conseqüências. Nos adultos ocorre a perda dos efeitos após o

tratamento.

Segundo Correio Brasiliense (12/11/95), os esteróides anabolizantes

são substâncias químicas liberadas no Brasil e a comercialização não é

sequer fiscalizada. Qualquer jovem pode comprar na farmácia, sem

receita médica. Preferem o remédio do que ficar horas e horas malhando

e esperar algum tempo para sentirem os resultados. Academias sérias

são contra o uso destes medicamentos e reconhecem o prejuízo que o

jovem pode estar provocando para si mesmo.

Gilmar Mendes diz que mutirão carcerário libertou 20 mil
09 de março de 2010 • 00h05 • atualizado às 00h10

O presidente do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) e do Supremo Tribunal Federal (STF), ministro Gilmar Mendes, disse nesta segunda-feira que os mutirões carcerários já libertaram mais de 20 mil pessoas presas por alguma irregularidade no período em um ano quatro meses.

"Qualquer país engajado na luta pela redução da criminalidade tem que ter um programa sério de reinserção social de pessoas que saem do sistema prisional", afirmou o presidente do CNJ.

Mendes disse ainda que serão discutidas na CNJ uma série de medidas para reformar as varas criminais no País. "Amanhã (terça), o CNJ vai apresentar a proposta de reforma da justiça criminal que é uma reforma interna, pois representa aquilo que a gente pode fazer por ato interno para melhorar a Justiça criminal. Uma parte dessa reforma é revisão de lei e aí vamos ter que submetê-la ao Congresso Nacional", disse o ministro.

Nesta segunda-feira foram assinadas parcerias com órgãos públicos do Estado do Ceará, que fazem parte do programa Começar de Novo, que visa ações de inserção de presos, ex-detentos e adolescentes infratores no mercado de trabalho.

*

"Maconha é uma droga adorável", diz Robbie Williams
09 de março de 2010 • 11h02

O cantor Robbie Williams acaba de comprar uma briga contra os defensores do não-uso de drogas ilícitas. De acordo com o tabloide *Daily Mirror*, ele descreveu a maconha como uma droga adorável, causando furor entre os militantes.

Williams, que lutou contra o vício e depressão, admitiu que a droga afetou sua saúde mental, mas acrescentou: "É uma droga tão encantadora. Isso não vai cair bem para mim, de jeito nenhum".

Ele também disse à Radio Times que ficou tão gordo e deprimido durante o período de sua reabilitação e que sentiu que iria morrer.

Os comentários do cantor despertaram a revolta de Debra Bell, que escreveu um livro sobre os efeitos do consumo de maconha pelo seu filho. "Será que ele realmente sabe o que está dizendo? Esta droga provoca enormes danos às crianças e suas famílias", disse.

Estudo aponta que 9,1% dos idosos de SP abusam do álcool

09 de março de 2010 • 12h27 • atualizado às 12h28

Mais de 9% dos idosos da capital paulista abusam de bebidas alcoólicas, de acordo com o estudo realizado pelo Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo, ligado à Secretaria de Estado da Saúde. Segundo a pesquisa, quanto mais baixo o nível escolar deles, maior a incidência de alcoolismo.

O levantamento, feito com 1.563 pessoas com 60 anos ou mais, apontou que 9,1% dessa população abusa do álcool, o equivalente a 88 mil idosos do município. O índice mais alto de alcoolismo está entre os idosos que nunca estudaram - 15,9%. A taxa vai caindo conforme aumenta o tempo de estudo dos idosos. Na faixa que estudou de um a quatro anos, o índice de alcoolismo é de 10,9%; entre os que estudaram de 5 a 8 anos, o índice é de 7,5%; de 9 a 11 anos de estudo, índice de 4,4%; já entre os idosos que estudaram por 12 anos ou mais, o índice de alcoolismo cai a 2,2%.

Classes

A pesquisa também mostrou que o alcoolismo está presente em todas as classes econômicas, mas principalmente entre as camadas mais pobres. A classe A tem 7% de sua população idosa sofrendo com o alcoolismo; na classe B, são 3,1% dos idosos; na classe C, 8,8% dos idosos; na classe D, 13,6% dos idosos; na classe E, 18,3% dos idosos.

Em relação ao estado civil, a pesquisa apontou que o maior índice de alcoolismo está entre os idosos casados, com 13% de alcoólatras. Os solteiros têm índice de 6,6%; separados ou divorciados, 5,6%. Já entre viúvos, o índice é de 4,2%.

05/04/2010 - 11h12

Fumo passivo eleva risco cardiovascular em crianças e jovens

Publicidade

RACHEL BOTELHO
da **Folha de S.Paulo**

O fumo passivo pode afetar a saúde das artérias bem mais cedo do que se acredita. Crianças e adolescentes que moram com pessoas fumantes já apresentam, em consequência, um espessamento das paredes dos vasos, conforme revela uma pesquisa finlandesa publicada no periódico "Circulation". Até este momento, esse efeito da exposição à fumaça do cigarro não havia sido estudado em menores de 18 anos.

A pesquisa envolveu 494 crianças de oito a 13 anos. Os cientistas mediram vários parâmetros que avaliam a saúde das artérias e verificaram que, nas pessoas expostas ao cigarro, os indicadores eram piores.

Os participantes foram divididos em grupos conforme os níveis de cotinina encontrados no sangue --esse subproduto da nicotina é o principal marcador para exposição à fumaça.

Um exame de ultrassom mediu o espessamento da aorta e da carótida. Os resultados da análise mostram que as crianças com mais cotinina no sangue tinham paredes das carótidas 7% mais espessas, em média, do que aquelas com níveis mais baixos da substância.

A aorta dos integrantes do grupo exposto à fumaça de cigarro mostrou-se 8% mais espessa, em média.

A flexibilidade das artérias do braço --ou fluxo da artéria braquial--, outro parâmetro da saúde dos vasos e do risco cardiovascular, mostrou-se 15% inferior nos adolescentes com níveis mais altos de cotinina. O colesterol desses pesquisados também estava elevado.

Editoria de Arte/Folha de S.Paulo

Infarto e derrame

Segundo a cardiologista Jaqueline Scholz Issa, diretora do programa de tratamento de tabagismo do InCor (Instituto do Coração), esses sinais podem anteceder ou ocorrer paralelamente à aterosclerose --estando, assim, diretamente associados a eventos cardiovasculares, como infarto e derrame.

A boa notícia é que o problema pode ser revertido. "Levam-se 24 horas para recuperar a disfunção endotelial que surge após meia hora de exposição a fumaça. Mas, se a exposição for crônica, com o tempo a pessoa poderá ter um evento cardiovascular agudo, como infarto ou AVC, se tiver outros fatores de risco", diz Issa.

Em outras palavras, a doença pode não se manifestar durante a infância, mas, se a criança ou o adolescente continuar exposto à fumaça, poderá apresentar aterosclerose mais precocemente do que pessoas que não convivem com o fumo.

"É uma pesquisa de ponta, com uma metodologia sofisticada e muitos adolescentes. É mais um dado que mostra que fumar em ambiente fechado não está com nada", afirma.

Fisiologia alterada

Segundo Frederico Leon Arrabal Fernandes, médico colaborador do grupo antitabagismo do Hospital Universitário da USP, o impacto do fumo passivo nas doenças respiratórias das crianças já é muito conhecido, mas seu efeito no sistema cardiovascular, ainda não.

"Esses dados são muito interessantes, porque mostram que a fisiologia da criança já está alterada, e é sobre essa base que vai se desenvolver uma doença cardiovascular quando ela se tornar adulta."

" Cigarro e Hipocrisia "

Josué de Freitas

Matéria publicada no jornal Folha de São Paulo, dia 7 de fevereiro de 1.999, traz novamente à discussão o vício de fumar.

A reportagem apresenta opiniões de pessoas entendidas no assunto e vem confirmar o que já há muito se suspeitava: o uso do cigarro é um vício como a maconha, a cocaína e a heroína.

Bem, essa afirmativa não é nova. Desde 1988, o Ministério da Saúde dos Estados Unidos chegou a esta conclusão.

Em 1992, a OMS (Organização Mundial de Saúde) passou a considerar a dependência de nicotina com um problema de saúde mental.

José Rosemberg, 89, pneumologista, presidente do Comitê Coordenador do Controle de Tabagismo no Brasil e professor de medicina da PUC de Sorocaba, SP, é um dos maiores especialistas em tabaco do país.

Ele afirma que o cigarro é pior do que as outras drogas, porque é usado com frequência maior que elas.

Fumando um maço de cigarros por dia, o viciado tem cerca de 73 mil sensações de bem-estar por ano.

Nenhum viciado em cocaína experimenta tal número de estímulos provocados por drogas.

O mecanismo da droga chamada fumo é o seguinte: nove segundos após a tragada da fumaça, a nicotina já chegou ao cérebro. Identificada pelos neurônios, o cérebro é estimulado a liberar hormônios psicoativos.

O principal deles é a dopamina, que causa sensação de euforia.

Em resumo: o fumante é uma pessoa ansiosa, deprimida e carente de equilíbrio psíquico e emocional.

Apega-se ao cigarro por sentir-se aliviado das pressões emocionais que sofre.

Além de causar dependência, o tabagismo é fonte principal do aparecimento de câncer em seus usuários.

A ciência oficial atribui ao uso cigarro a causa de 30% dos cânceres de boca, 80% de laringe, 30% de esôfago e 80% do pulmão.

É uma verdadeira desgraça para a humanidade, mas o comércio do fumo envolve a movimentação de bilhões de dólares.

Isso significa também bilhões em arrecadação de impostos.

E, por isso, todos os governos democráticos do planeta são coniventes com as

empresas que o comercializa.

No Brasil a situação é vergonhosa.

Começa pelas propagandas que são exibidas na televisão e em outdoors, onde uma tarja governamental informa:

Produto prejudicial à saúde.

Ora, mas se é prejudicial, por que permitem sua comercialização?

Pelo interesse financeiro, apenas. Nada mais!

O Governo age como um hipócrita.

Aliás, quando se fala em vício de fumar, a hipocrisia se apresenta de todas as formas, inclusive no nosso combalido Movimento Espírita.

Interessante é que os contribuintes é que pagam a conta: estima-se que a arrecadação de impostos com a venda de cigarro no país esteja em torno de R\$ 2,4 bilhões de reais e os gastos com a doença chegam a R\$ 3,43 bilhões.

Um intensa campanha vem sendo feita nos países desenvolvidos para banir da sociedade o vício de fumar.

No Brasil já se vê alguns movimentos nesse sentido.

Mas, democraticamente, alguns viciados têm fundado associações para defenderem seu direito de envenenarem-se.

Mal sabem da responsabilidade que estão tomando sobre si.

Mais tarde, terão de prestar contas perante a Providência Divina pelos malefícios que fizeram a eles e a outros que lhes deram ouvidos.

O fumo deveria ser banido da sociedade.

Democracia não quer dizer liberdade de matar-se.

Se fosse feito um "referendum" popular para saber a opinião da população sobre o vício de fumar, é certo que seria extirpado da comunidade.

E tudo conforme as leis.

Só é direito aquilo que faz bem à saúde e à vida moral das pessoas.

Tudo o mais precisa ser combatido.

Pena não haver interesse dos governantes nesse sentido.

No Movimento Espírita o problema do cigarro é um acinte ao bom-senso.

Como vivemos num clima onde os erros e enganos são vistos com aquela complacência recomendada pela "unificação" e pelos ensinamentos das "colônias", cada um faz o que quer.

É muito comum trabalhadores e dirigentes espíritas fumarem e defenderem o

hábito com naturalidade.

Alguns expositores não percebem o ridículo a que se prestam.

Fumantes inveterados, tentam defender publicamente o vício, dizendo que cigarro não tem nada a ver com as condições morais de quem o usa.

Artifício interessante, nascido de fatos bem conhecidos: alguns figurões espíritas (eleitos pela parentela e pelos amigos como "mestres"), eram fumantes.

Daí, para não mancharem o nome "honrado" que conquistaram entre os homens, seus admiradores seguem enganando pessoas, dizendo que o fumo não tem a ver com moral.

A Revista Planeta Extra (já extinta), em seu número 17, apresenta uma entrevista com o médium Francisco Cândido Xavier.

E, numa das questões, Chico defende abertamente a idéia de que o fumo não impede o indivíduo de cumprir uma missão relevante. Vejamos o que diz:

Pergunta: Você teria alcançado condições de desempenho de seu mandato mediúnico, ao longo de mais de meio século de trabalho incessante, se fosse um dependente de nicotina?

Resposta: "Creio que não, com referência ao tempo de trabalho, de vez que a ingestão de nicotina agravaria as doenças de que sou portador, mas não quanto a supostas qualidades espirituais para o mandato referido, de vez que considero o hábito de cultivar pensamentos infelizes uma condição pior que o uso ou abuso da nicotina e, sinceramente, do hábito de cultivar pensamentos infelizes ainda não me livrei."

Chico tinha razão. Acabava de manifestar um pensamento extremamente infeliz e de conseqüências graves.

Partindo dele, o "ensinamento" seria um poderoso argumento para os fumantes continuarem fumando.

E foi o que aconteceu!

Talvez, por conta disso, corra no movimento a história de que é melhor um fumante trabalhar na casa espírita fazendo alguma caridade, do que fumar e não fazer coisa alguma.

Filosofia linda, mas contrária ao mais elementar bom senso e regra de progresso moral de todos os que se dizem espíritas.

Se o fumante e o não fumante estão no mesmo padrão moral na casa espírita, então por que não fumar? Seria a extinção da virtude.

Tem uma outra história (no movimento existem muitas):

Dizem que o fumante, ao chegar nas "colônias" espirituais, vai receber cigarros dos Benfeitores diariamente e de maneira decrescente, até que se desabitue do vício de fumar.

Isso seria mesmo verdade?

Bem, se for, daí se pode aplicar o mesmo princípio à bebida alcoólica, à cocaína, à heroína, à maconha etc.

O vício, em vez de ser moral, seria do corpo físico.

Como poderia o sujeito ter culpa se o seu corpo é quem viciou?

E teríamos uma aberração doutrinária que contraria os princípios elementares do Espiritismo.

Será que alguém se preocupa com isso?

No Movimento Espírita aceita-se tudo. Basta que a idéia venha pela cabeça de uma pessoa famosa.

Já está mais que na hora de nós, que somos espíritas professos, levarmos as coisas a sério.

O viciado em cigarros é um Espírito em desequilíbrio.

Se procura a casa espírita, seu vício deve ser tratado como uma **enfermidade a ser tratada com apoio médico e espiritual.**

Se trabalha na casa espírita, ele poderá participar das atividades de instrução e de assistência, mas não se envolverá nas atividades de cunho médico, onde as energias humanas são utilizadas para curar e restabelecer o desequilíbrio obsessivo.

Um médium fumante está contaminado pelas emanções da droga que usa e pelas energias do seu psiquismo alterado.

Os dirigentes espíritas tem o dever de esclarecer seu público a respeito da nocividade desse hábito.

Claro, sem deixar de promover também a edificação **moral** em todos os sentidos.

Quanto à morte, saibam os caros fumantes que, como os outros dependentes químicos no mundo espiritual, eles serão tratados como doentes.

E poderão ficar sofrendo nas regiões umbralinas por tempo mais ou menos longo, até que ofereçam condições de serem socorridos.

Os que fumam e fazem caridade (para aliviar sua culpa) que se cuidem.

Martin Lutero, o reformador protestante, dizia o seguinte:

"Não são as boas obras que fazem o homem de bem, mas o homem de bem que faz as boas obras".

Ensinava que o dever primeiro do seguidor do Cristo é reformar-se interiormente e que não pode fazer a verdadeira caridade, aquele que está dominado pelos vícios.

É assunto para se pensar!

As coisas não serão tão simples como imaginam.



Tabagismo como libertar-se do vício

Magaly Sonia Gonsales

Com sua proposta para o auto-conhecimento e a reforma íntima, o Espiritismo torna-se um grande aliado ao viciado que almeja sua libertação.

Vícios, paixões e desatinos humanos normalmente se desenvolvem e fazem morada em nosso corpo carnal quando estamos invigilantes e quando nosso padrão vibratório está tão baixo que **nos deixamos dominar por forças do plano astral inferior ou seja**, quando perdemos por completo o controle sobre nossos próprios atos e quando não mais conseguimos evitar certas ações e atitudes que até então julgávamos ter sobre nossa vontade.

Então, infelizmente, estamos nas malhas do vício.

Isso normalmente acontece quando estamos **invigilantes e por mantermos um comportamento moral condizente com espíritos do plano inferior e, portanto, ficamos literalmente nas mãos deles.**

Dessa forma, não mais teremos nenhum controle, nem sobre nosso corpo físico e nem sobre os danos que estamos causando ao nosso perispírito, ao dar vazão aos vícios em geral e desregramentos da vida carnal.

Nessa categoria, podemos citar o alcoolismo, o tabagismo, os tóxicos, a alimentação carnívora, o sexo, a maledicência, a avareza, a mentira e tantos outros que nos oprimem, que atentam contra a delicadeza da vestimenta perispiritual que nos envolve e sobre a qual estamos atentando e, muitas vezes, destruindo o que de mais importante nos foi emprestado para que possamos evoluir e alcançar outros planos espirituais que é o nosso corpo físico.

O vício do fumo foi adquirido pelos espanhóis, junto aos índios da América Central, que o encontraram nas adjacências de Tobacco, província de Yucatán.

Um dos primeiros a cultivar o tabaco na Europa foi o Monsenhor Nicot, embaixador da França em Portugal, de onde se derivou o nome de nicotina, dado à principal toxina nele contida.

O fumo, pelos danos que ocasiona ao organismo, é, por isso mesmo, perigo para o corpo e para a mente..."- *Examinando a Obsessão.* (Autor: Philomeno de Miranda)

Os distúrbios provocados nos que se iniciam no vício, tais como tonteiras, vômitos, perturbações bronquiais, são indício do envenenamento que o fumo provoca e da luta que o organismo trava ao se defender para adaptar se ao

mesmo.

Uma vez estabelecido o vício, **a pessoa se torna vítima do tabagismo, uma doença à qual se entrega, abdicando da própria vontade, incapaz de resistir à vontade de fumar, que se transforma em ação obsessiva simples.**

Que a ação do fumo seja ofensiva o demonstram as próprias propagandas que alardeiam a utilização de filtros ou a consecução de cigarros com muito menos nicotina.

Mas além desta, ele contém outros venenos como: **ácido tânico, omálico, oxálico, amônia e outros que lhe imobilizam outras importantes defesas do organismo.**

Sua ação se torna muito pior para aqueles que detêm certas insuficiências orgânicas, acrescentando-as ainda mais.

As mulheres, entretanto, são as mais prejudicadas, por sua natureza mais delicada e sensível, principalmente na gravidez, tornando-as mais propensas aos distúrbios da gestação.

Além do mais, são afetadas na própria fertilidade.

O fumo" ...Hábito vicioso, facilita a interferência de mentes desencarnadas também viciadas, que se ligam em intercâmbio obsessivo simples, a caminho de dolorosas desarmonias..." - Examinando a Obsessão. Philomeno de Miranda

VÍCIO E VAMPIRISMO

Intercâmbio obsessivo simples, pois não influi no cunho moral do homem, nem o avilta até a degradação completa, como acontece com o vício da embriaguez ou da toxicomania.

Mas se a pessoa se entregar em demasia ao hábito, poderá servir de **"piteira viva"** para desencarnados também viciados, de natureza inferior que, ao se servirem dele para satisfazer o vício de fumar, poderão influenciá-lo a fumar muito mais e estabelecer com ele uma forma de simbiose prejudicial, inoculando-lhe pensamentos deletérios, de ordem moral inferior, cuja receptividade será tanto maior quanto mais fraquezas a pessoa possa ter.

Trata-se, enfim, de más companhias que, por sua influência perniciosa, poderão acarretar deslizes morais perigosos e associações com delinquentes e viciados.

Mas nem sempre tais influências provocam situações de domínio caracterizáveis.

O domínio psíquico tem diversas gradações e a pessoa pode passar uma existência inteira a **desviar-se do que se havia proposto antes de reencarnar, sem aperceber se.**

Ao desencarnar, os vícios se tornam mais dominantes, acarretando momentos de angústia muito cruciantes que impelem a buscar a saciedade no vampirismo dos encarnados **"...Infunde pena a angústia dos desencarnados aman-**

tes da nicotina..."

O vício do fumo é uma porta aberta para o início das obsessões mais variadas e, embora obsessão simples, pode servir de trampolim a outras de maior gravidade, pela sujeição a espíritos atrasados.

O viciado no fumo é mais uma vítima de sua **debilidade mental** do que mesmo de uma invencível atuação fisiológica, **ele esquece-se de si mesmo e**, por isso, aumenta progressivamente o uso do cigarro, tentado continuamente pelo desejo insatisfeito, **criando então uma segunda natureza que se torna implacável e exigente carrasco.**

Os efeitos perniciosos do cigarro transformam-se em enfermidades crônicas que minam as defesas naturais e de proteção do organismo.

Uma das mais conhecidas enfermidades crônicas é a célebre "bronquite tabagista" ou a causada por distúrbios próprios da "asma brônquica", com a presença do incômodo pigarro, que é produto da irritação constante causada pelo fumo às mucosas respiratórias.

O fumante inveterado vive com a faringe, a laringe, os brônquios, o estômago e intestinos supercarregados de nicotina e de todos os derivados tóxicos do fumo, obrigando a sua natureza à permanente vigilância, a fim de se poder manter em relativo contato com os fenômenos da vida física exterior.

Portanto, como vimos, **o fumo é um dos grandes responsáveis pela falência moral do homem**, visto que ele abre brechas para todos os tipos de obsessões.

Assim, para "largar o cigarro" é preciso readquirir o poder da vontade de que se acha escravizado a ele.

É na mente do homem que, antes de tudo, deve ser empreendida uma campanha sadia contra o vício.

Através de reflexões inteligentes, deve ele se convencer da tolice de se submeter a prejuízos físicos, psíquicos e econômicos, causados pelo cigarro, o charuto ou o cachimbo.

RETOMANDO O CONTROLE

Portanto, a ofensiva não deve ser iniciada contra o objeto do vício, que é o fumo, mas no sentido de recuperar o comando mental perdido.

Há que ser retomado novamente o psiquismo diretor dos fenômenos de relação entre a alma e o meio.

É preciso que o homem se torne outra vez senhor absoluto dos seus atos, desprezando as sugestões tolas e perniciosas do vício que o domina.

É certo que a libertação do vício de fumar seria muito mais difícil se, por afinidade de vícios ou devido a qualquer desregramento moral, a criatura já estiver sendo cercada por entidades de astral inferior, atraída para jun-

to de si.

Neste caso, a libertação não só requer o domínio da própria vontade, como ainda a adoção de um modo de vida que provoque o desligamento de outra vontade viciosa e livre, do além-túmulo.

OS EFEITOS DO TABAGISMO

Assim como devasta a vontade e a lucidez, o cigarro ataca e destrói o organismo, criando doenças e provocando disfunções.

Eis apenas alguns de seus efeitos:

Sistema Respiratório

Bronquite, Enfisema, Câncer pulmonar, Angina do peito, Laringite, Tosse, Tuberculose, Traqueíte, Rouquidão.

Sistema Digestivo

Diminui a secreção gástrica, diminui o apetite e dificulta a digestão: úlcera gastroduodenal; quilite (inflamação dos lábios), sialorréia (salivação abundante); hepatite; aumento do ácido úrico, provocando a chamada Gota.

Sistema Circulatório

Arteriosclerose (20 cigarros ou mais por dia); varizes; flebite, isquemia; úlceras varicosas; palpitação; mal de Buerger (trombose); aceleração de doenças coronárias e cardiovasculares.

Sistema Nervoso

Uremia; Mal de Parkinson; vertigens; náuseas; dores de cabeça; nervosismo; opressão.

Assim como o alcoolismo, **a falta do fumo para o viciado gera ansiedade, angústia etc.**

Desencadeia crises, convulsões e espasmos.

É a dependência mental, psíquica e física.

POR QUE FUMAR?

O tabaco era usado na prática de feitiçarias, nas quais os indígenas acreditavam que a fumaça afastava os "maus espíritos".

Como defumador, os pajés jogavam folhas secas de tabaco no braseiro, ao mesmo tempo que invocavam os deuses.

Os nativos, com o tempo, passaram a fazer um rolo de folhas secas de tabaco fumegantes, aspirando e tragando a fumaça demonstrando visível sensação de prazer.

Hoje o fumo é consumido em larga escala, graças à herança daqueles costumes nativos, porém sob a égide de mentiras comerciais douradas, condutoras à exacerbação do consumo.

COMO PREVENIR

Na família, pelo exemplo.

Na sociedade, pela educação, onde sejam demonstrados os males do vício e na religião, pelo respeito devido ao corpo e à vida.

Nosso organismo possui extraordinária capacidade de refazimento e de recuperação.

Estima-se, contudo, que a eliminação dos agentes nocivos do fumo no corpo humano processa-se em período de tempo igual à duração do vício.

Por exemplo: quem fuma há 10 anos, se deixar o vício, levará aproximadamente outros 10 anos para extirpar completamente do seu corpo os sintomas negativos do fumo.

COMO DEIXAR DE FUMAR

A melhor maneira é fazê-lo de uma só vez, com extraordinária força de vontade.

Pegue seu maço de cigarros e jogue-o no lixo.

É melhor passar alguns dias de angústia, mas reprimir definitivamente o desejo de fumar do que prolongar essa agonia indefinidamente **até que um câncer pulmonar ou laringeo faça-o por você.**

Se você não fizer, seu corpo vai obrigar.

COMO O ESPIRITISMO VÊ O TABAGISMO

Como uma infeliz criação humana, dentre tantas...

Por ser gerador de doenças e dependência (viciação), promove graves distorções no corpo e no caráter, **refletindo-se em danos impressos no perispírito.**

E isso representará sofrimento em vidas futuras, se não já a partir desta.

O fumante, após desencarnar, certamente irá ressentir-se da falta do fumo.

Buscará desesperadamente satisfazer o vício, só o conseguindo, tal como no processo de vampirismo, ou seja, como o homem nunca está só, física ou espiritualmente; fixado no vício, **terá permanentemente companhia de encarnados e desencarnados sintonizados com ele.**

Por outro lado, o Espiritismo oferece inestimável apoio ao viciado que queira libertar-se, através da "[Evangelho-terapia](#)", o tratamento pelo Evangelho, a cura do espírito.

Sim, cuidando do corpo, cuida-se de uma fração episódica da existência do indivíduo, porém, [cuidando-se do espírito, cuida-se da erradicação do mal, construindo-se uma obra para a eternidade!](#)

Cada tendência negativa superada - entre as quais A [DROGADIÇÃO](#), ENTRE ELAS O ALCOOLISMO E O TABAGISMO - representará mais um degrau alcançado na escada do progresso espiritual.

Nesse particular, o espiritismo representa poderoso estímulo à cura, pela **reforma íntima** do indivíduo, pois o levará à reflexão e ao conhecimento das conseqüências infelizes do tabagismo e alcoolismo em futuras reencarnações. A ótica reencarnacionista, calcada na lógica, no bom senso e principalmente na Justiça Divina, levará o homem a não assumir dívidas hoje para resgate nas próximas vidas e nem a jogar espinhos na frente do seu caminho...

Tratamento para tabagismo na Federação Espírita de São Paulo
terças 14h e 19h30 sábados 16h
Rua Maria Paula, 140, Centro - Telefone: (11) 3115-5544

Referências:

- CURTI, Rino - "Espiritismo e Obsessão"
- KUHL, Eurípedes - "Tóxicos - Duas Viagens"

O livro "Malefícios do Fumo" é uma contribuição inestimável a todos aqueles que desejam abandonar um vício que tanto mal traz às pessoas.

(Extraído da Revista Cristã de Espiritismo, nº 07)

Dedico esta página a meu Pai que se encontra no outro plano, que venceu seus vícios, lutou e ainda luta com certeza pelo esclarecimento de nossos irmãos em evolução.

Beijo no teu coração Meu Véio. Te Amo.

Cezar

Clique no Botão abaixo...



E-mail - admin@guianet.com.br



Alcoolismo

Artigo 1

Esteve em agosto de 1999 no Rio de Janeiro, para participar do 13o Congresso Brasileiro de Alcoolismo, o psiquiatra americano George Vaillant, autor do livro A História Natural do Alcoolismo Revisitada, fruto da maior pesquisa feita até hoje sobre o alcoolismo, em que pesquisadores da Universidade de Harvard acompanharam a vida de 600 homens.

Em sua obra e na entrevista que concedeu à revista VEJA de 18/8/99, dr.

Vaillant afirma que, ao contrário do que muitos pensam, não existe o gene do alcoolismo, mas sim um conjunto de genes que tornam o indivíduo vulnerável à dependência do álcool. O alcoolismo é, na verdade, uma doença provocada por múltiplos fatores e condições sociais e que, segundo a Organização Mundial de Saúde, é incurável, progressiva e quase sempre fatal. Eis, de forma sintética, as principais informações e esclarecimentos dados por George Vaillant na referida entrevista:

1. O alcoolismo é um problema de dimensões trágicas ainda subdimensionadas e seu maior dano é a destruição de famílias inteiras.
2. Metade de todas as crianças atendidas nos serviços psiquiátricos vem de famílias de alcoólatras e boa parte dos abusos cometidos contra crianças tem raiz no alcoolismo.
3. Sem qualquer sombra de dúvida, o alcoolismo é uma doença. É o resultado de um cérebro que perdeu a capacidade de decidir quando começar a beber e quando parar.
4. Não é possível detectar numa criança ou num pré-adolescente traço algum que permita antever que eles se tornarão alcoólatras. "Alcoolismo cria distúrbios da personalidade, mas distúrbios da personalidade não levam necessariamente ao alcoolismo."
5. A principal diferença entre alcoolismo e outras dependências diz respeito ao tipo de droga. Opiáceos são tranqüilizantes, mas o álcool é um mau tranqüilizante, tende a fazer as pessoas infelizes ficarem mais infelizes e piora a depressão. A pequena euforia que o álcool proporciona é sintoma do início da depressão do sistema nervoso central.
6. Do ponto de vista da sociedade, o álcool é um problema muito grave. O alcoólatra provoca não somente acidentes de trânsito, mas problemas graves à sua volta, a começar por sua família.

7. As únicas pessoas que estão sob o risco de alcoolismo são as que bebem regularmente, mas, se nunca passar de dois drinques por dia, o indivíduo pode usufruir socialmente da bebida em festas, casamentos, carnaval, e não se tornar alcoólatra.

8. Há pouco a fazer para ajudar um alcoólatra, mas uma coisa é essencial: não se deve tentar proteger alguém de seu alcoolismo. Se uma mulher encontra seu marido caído no chão, desmaiado sobre seu próprio vômito, não deve dar banho e levá-lo para a cama. O único caminho para sair do alcoolismo é descobrir que o álcool é seu inimigo. Proteger uma pessoa nessa situação não ajuda.

9. Não é papel da família tentar convencer o alcoólatra de que o álcool é um mal para ele. Na verdade, em tal situação, a família precisa de ajuda, como a oferecida pelo Al-Anon, a divisão dos Alcoólicos Anônimos voltada ao apoio a famílias de alcoólatras.

10. A abstinência é fundamental no tratamento do alcoolismo. Um alcoólatra até pode beber socialmente, da mesma forma que um carro pode andar sem estepe, ou seja, é uma situação precária e um acidente é questão de tempo.

11. Num horizonte de seis meses, muitos alcoólatras conseguem manter seu consumo de álcool dentro de padrões socialmente aceitos, mas, se observarmos um intervalo maior de tempo, vamos verificar que a tendência é ir aumentando gradualmente o consumo, até voltar ao padrão antigo. Em períodos mais longos, normalmente, só quem para de beber não sucumbe ao vício.

12. Em 1995, uma substância, a naltrexona, foi saudada como a pílula antialcoolismo. Vendida no Brasil com o nome de Revia, não se conhece ainda seu efeito a longo prazo. Mas, em linhas gerais, drogas podem funcionar como apoio por, no máximo, um ano, visto que é muito difícil tirar algo de alguém sem oferecer alternativas de comportamento. Usar essas drogas equivale a tirar o brinquedo de uma criança e não dar nada no lugar.

13. A terapia oferecida pelos Alcoólicos Anônimos é parecida com as terapias behavioristas, que pretendem obter uma determinada mudança de comportamento.

Mas, além de ser um tratamento barato e que dura para sempre, a terapia dos A.A. tem um componente espiritual importante. Terapias ajudam a não beber, mas os Alcoólicos Anônimos dão ao indivíduo um círculo de amigos sóbrios, dão-lhe significados, amigos, espiritualidade. “É o melhor tratamento que temos.”

14. Embora as estatísticas nesse campo não sejam precisas, sabe-se que cerca de 40% das abstinências estáveis são intermediadas pelos Alcoólicos Anônimos.

Conseqüências do alcoolismo – Os efeitos do alcoolismo atingem não apenas a saúde do alcoólatra, mas igualmente a comunidade em que ele vive e, especialmente, sua família.

A) Seus efeitos na saúde:

Físicos – afecções como a cirrose hepática e cânceres diversos.

Mentais – perda da concentração e da memória.

Neurológicos – prejuízos na coordenação motora e o caminhar cambaleante.

Psicológicos – apatia, tédio, depressão.

B) Seus efeitos sociais:

Crimes – o número de homicídios detonados pelo álcool é surpreendente: em 1996, 41% em São Paulo e 54% nos Estados Unidos.

Acidentes de trânsito – em 1995, 30% de todos os acidentes com vítimas ocorridos no Brasil foram motivados pelo álcool. Dados mais recentes divulgados por Veja em 13/10/99 informam que 30.000 pessoas morrem em acidentes de trânsito por ano no Brasil: metade é vítima de motoristas bêbados ou drogados.

Má produtividade no trabalho – além dos danos produzidos à empresa que paga o salário ao alcoólatra, o fato geralmente redundando na demissão e muitos não conseguem um novo emprego devido a isso.

Perda do senso do dever e dos bons costumes – falta ao trabalho, desemprego.

C) Seus efeitos na família:

Comprometimento dos filhos – 80% dos filhos aprendem a beber em casa, diz a psicóloga Denise de Micheli.

Desestruturação do lar – o desemprego gera as dificuldades financeiras e as discussões inevitáveis.

As separações conjugais – a mulher não agüenta as conhecidas fases da euforia: momice (macaco), a valentia (leão) e a indolência (porco).

A violência doméstica – 2/3 dos casos de violência infantil ocorrem quando o agressor está alcoolizado.

O alcoolismo na visão espírita – A exemplo de André Luiz (Espírito), que nos mostra em seu livro *Sexo e Destino*, capítulo VI, págs. 51 a 55, como os Espíritos conseguem levar um indivíduo a beber e, ao mesmo tempo, usufruir das emanações alcoólicas, José Herculano Pires também associa alcoolismo e obsessão.

No capítulo de abertura do livro *Diálogo dos Vivos*, obra publicada dez anos após o referido livro de André Luiz, Herculano assevera, depois de transcrever a visão do Espírito de Cornélio Pires sobre o uso do álcool:

“A obsessão mundial pelo álcool, no plano humano, corresponde a um quadro apavorante de vampirismo no plano espiritual. A medicina atual ainda reluta – e infelizmente nos seus setores mais ligados ao assunto, que são os da psicoterapia – em aceitar a tese espírita da obsessão. Mas as pesquisas parapsicológicas já revelaram, nos maiores centros culturais do mundo, a realidade da obsessão. De Rhine, Wickland, Pratt, nos Estados Unidos, a Soal, Carrington, Price, na Inglaterra, até a outros parapsicólogos materialistas, a descoberta do vampirismo se processou em cadeia. Todos os parapsicólogos verdadeiros, de renome científico e não marcados pela obsessão do sectarismo religioso, proclamam hoje a realidade das influências mentais entre as criaturas humanas, e entre estas e as mentes desencarnadas”.

A dependência do álcool prossegue além-túmulo e, como o Espírito não pode obtê-lo no local em que agora reside, no chamado plano extrafísico, ele só consegue satisfazer a sua compulsão pela bebida associando-se a um encarnado que beba.

Um caso de enxertia fluídica – Eis como André Luiz relata, em sua obra citada, o caso Cláudio Nogueira:

Estando Cláudio sentado na sala de seu apartamento, aconteceu de repente o imprevisto. Os desencarnados vistos à entrada do apartamento penetraram a sala e, agindo sem-cerimônia, abordaram o chefe da casa. “Beber, meu caro, quero beber!”, gritou um deles, tateando-lhe um dos ombros. Cláudio mantinha-se atento à leitura de um jornal e nada ouviu. Contudo, se não pos-suía tímpanos físicos para registrar a petição, trazia na cabeça a caixa acústica da mente sintonizada com o apelante. O Espírito repe-tiu, pois, a solicitação, algumas vezes, na atitude do hipnotizador que insufla o próprio desejo, reafirmando uma ordem. O resultado não demorou. Viu-se o paciente desviar-se do jornal e deixar-se envolver pelo desejo de beber um trago de uísque, convicto de que buscava a be-bida exclusivamente por si.

Abrigando a sugestão, o pensamento de Cláudio transmudou-se, rápido. “Beber, beber!...” e a sede de aguardente se lhe articulou na idéia, ganhando forma. A mucosa pituitária se lhe aguçou, como que mais fortemente impregnada do cheiro acre que vague-ava no ar. O Espírito malicioso coçou-lhe

brandamente os gorgomi-los, e indefinível secura constringiu-lhe a laringe. O Espírito sagaz percebeu-lhe, então, a adesão tácita e colou-se a ele. De começo, a carícia leve; depois da carícia, o abraço envolvente; e depois do abraço, a associação recíproca. Integraram-se ambos em exótico sucesso de enxer-tia fluídica.

Produziu-se ali – refere André Luiz – algo seme-lhante ao encaixe perfeito.

Cláudio-homem absorvia o desencarnado, à guisa de sapato que se ajusta ao pé. Fundiram-se os dois, como se mo-rassem num só corpo. Altura idêntica. Volume igual. Movimentos sincrô-nicos. Identificação positiva. Levantaram-se a um tempo e giraram in-tegralmente incorporados um ao outro, na área estreita, arrebatando o frasco de uísque. Não se podia dizer a quem atribuir o impulso ini-cial de semelhante gesto, se a Cláudio que admitia a instigação, ou se ao obsessor que a propunha. A talagada rolou através da garganta, que se exprimia por dualidade singular: ambos os dipsômano estalaram a língua de prazer, em ação simultânea.

Desman-chou-se então a parêntese e Cláudio se dispunha a sentar, quando o outro Espí-rito investiu sobre ele e protestou: “eu também, eu também quero!”, reavivando-se no encarnado a sugestão que esmorecia. Absolu-tamente passivo diante da sugestão, Cláudio reconstituiu, mecanica-mente, a impressão de insaciedade. Bastou isso e o vampiro, sorri-dente, apossou-se dele, repetindo-se o fenômeno visto anteriormente. André aproximou-se então de Cláudio, para avaliar até que ponto ele sofria mentalmente aquele processo de fusão. Mas ele continuava livre, no íntimo, e não experimentava qualquer espécie de tortura, a fim de render-se. Hospe-dava o outro simplesmente, aceitava-lhe a direção, entregava-se por deliberação própria.

Nenhuma simbiose em que fosse a vítima. A associação era implícita, a mistura era natural. Efetuava-se a ocorrência na base da percussão. Apelo e resposta. Eram cordas afi-nadas no mesmo tom. Após novo trago, o dono da casa estirou-se no divã e retomou a leitura, enquanto os Espíritos voltaram ao corredor de acesso, chas-queando, sarcásticos...

Tratamento do alcoolismo – Embora o alcoolismo tenha sido definido pela

Organização Mundial de Saúde como uma doença incurável, progressiva e quase sempre fatal, o dependente do álcool pode ser tratado e obter expressiva vitória nessa luta, que jamais será fácil e ligeira.

Sintetizando aqui os passos recomendados pelos especialistas na matéria e as recomendações específicas do Espiritismo a respeito da obsessão, nove são os pontos do tratamento daquele que deseja, no âmbito espírita, livrar-se dessa dependência:

1. Conscientização de que é portador de uma doença e vontade firme de tratar-

se.

2. Mudança de hábitos para assim evitar os ambientes e os amigos que com ele bebiam anteriormente.
3. Abstinência de qualquer bebida alcoólica, convicto de que não bebendo o primeiro gole não haverá o segundo nem os demais.
4. Buscar apoio indefinidamente num grupo de natureza idêntica à dos Alcoólicos Anônimos, que proporcionam, segundo o dr. George Vaillant, o melhor tratamento que se conhece.
5. Cultivar a oração e a vigilância contínua, como elementos de apoio à decisão de manter a abstinência.
6. Utilizar os recursos oferecidos pela fluidoterapia, a exemplo dos passes magnéticos, da água fluidificada e das radiações.
7. Leitura de páginas espíritas, mensagens ou livros de conteúdo elevado, que possibilitem a assimilação de idéias superiores e a renovação dos pensamentos.
8. A ação no bem, adotando a laborterapia como recurso precioso à saúde da alma.
9. Realizar pelo menos uma vez na semana, na intimidade do lar, o estudo do Evangelho, prática que é conhecida no Espiritismo pelo nome de culto cristão no lar. A família que lê o Evangelho e ora em conjunto beneficia a si e a todos os que a rodeiam.

ASTOLFO OLEGÁRIO DE OLIVEIRA FILHO – Londrina, PR

Revista Cristã de Espiritismo

Artigo 2

O Museu do Homem do Nordeste de Recife/PE, nos traz um pouco da história da cachaça" no Brasil. Conta a história que para se ter melado, os escravos colocavam o caldo da cana-de-açúcar em um tacho e levavam ao fogo. Acontece que eles não podiam parar de mexer até que uma consistência cremosa surgisse

Porém um dia, cansados de tanto mexer e com serviços ainda por terminar, os escravos simplesmente pararam e o melado desandou. Para não serem castigados a saída que encontraram foi guardar o melado longe das vistas do feitor. No dia seguinte, encontraram o melado azedo fermentado. Não pensaram duas vezes e misturaram o tal melado azedo com o novo e levaram os dois ao fogo.

Resultado: o 'azedo' do melado antigo era álcool que aos poucos foi evaporando e formou no teto do engenho umas goteiras que pingavam constantemente. Era a cachaça já formada que pingava. Daí o nome 'PINGA'.

Quando a pinga batia nas suas costas marcadas com as chibatadas dos feitores ardia muito, por isso deram o nome de 'ÁGUA-ARDENTE'. Caindo em seus rostos e escorrendo até a boca, os escravos perceberam que, com a tal goteira, ficavam alegres e com vontade de dançar. E sempre que queriam ficar alegres repetiam o processo.

Embora há quase 60 anos, a Organização Mundial da Saúde, tenha admitido o alcoolismo como uma doença, nos dias atuais ainda é bastante comum o consumo do álcool e todos os seus similares, por diversas pessoas.

Revestido por exuberantes rótulos e sofisticadas garrafas, tão bem apresentadas pelo meio publicitário, o álcool é presença certa nas reuniões sociais, atingindo gradativamente a saúde humana.

No que se refere à sua absorção, apenas uma pequena parcela da absorção é realizada pelo estômago, sendo a maior parte no intestino delgado. O álcool passa pelo fígado e atinge a corrente sanguínea, culminando o seu efeito máximo por volta de uma hora após a ingestão. Os rins e os pulmões eliminam apenas 10% do álcool ingerido e os restantes 90% são lentamente oxidados pelo organismo.

O excesso de álcool gera a carência de vitaminas, ocasionando diversas doenças. Estatísticas demonstram que quando a taxa de álcool no sangue atinge por volta de 5% a pessoa fica mais propensa a provocar acidentes no trânsito, no trabalho e no lar; já com cerca de 15 % atinge o estágio do chamado "bêbado alegre" onde a inibição e a timidez reduzem; por volta de 20% surge a chamada "valentia" que por vezes acaba em brigas e desentendimentos por vezes de difícil reconciliação. Por volta de 30 % não se sustenta mais em pé. 40% torna-se inconsciente e com 50 % perde a vida!

Perda de memória, epilepsia, depressão, angina, úlceras, hemorróidas, cirrose, impotência, pancreatite, gota, nefrite, hipertensão, anemia são apenas alguns exemplos de danos que o consumo de bebidas alcoólicas pode causar à saúde humana.

Apesar de muitas pessoas terem conhecimento total ou parcial desses males potenciais, vinculados ao consumo da bebida alcoólica, assim como ocorre com outros vícios, quase sempre o viciado procura adiar decisão e volta a beber.

Em se tratando de alcoolismo, portanto, não há meio termo.

Admitir o aspecto patológico do problema, no qual o indivíduo, não é apenas "bebe porque gosta" ou porque "pode parar de beber quando quiser"; fazendo-o aceitar, voluntariamente, o tratamento médico adequado ao seu caso; fazendo-o conscientizar-se de que o álcool é um inimigo devastador e escravizador.

O espiritismo a nada proíbe. Na visão espírita, somente a conscientização, por meio do autoconhecimento e do entendimento das razões que explicam a compulsão do indivíduo ao consumo da bebida alcoólica, aliada à real vontade de mudar pode trazer resultados efetivos.

Partindo-se da premissa de que somos espíritos em busca da evolução, há diversas tentações colocadas à sua frente por uma sociedade ainda atrasada, pela qual somos todos responsáveis. O homem nunca está só, física ou espiritualmente; fixado no vício, terá permanente companhia de encarnados e desencarnados sintonizados com ele. Nesse caso, mesmo quando não esteja propenso a beber, o alcoólatra será a isso levado, por "amigos de bar" ou, o que é pior, por espíritos infelizes, que fazem dele seu instrumento de satisfação ao vício.

Desta forma, além do tratamento médico e psicológico, ênfase devida deve ser dada à reforma moral do indivíduo.

Cada tendência negativa superada - entre as quais o alcoolismo - representa

mais um degrau alcançado na escada do progresso espiritual.

A reencarnação, calcada na Justiça Divina, pressupõe a idéia racional do homem evoluir a cada nova experiência, não assumindo portanto mais débitos para resgate nas próximas existências e nem criando mais dificuldades para suas futuras existências.

Pense nisso.

Artigo 3

ALCOOLISMO

A presença do álcool em festividades e rituais religiosos data da pré-história da humanidade, de modo que podemos considerar o problema do alcoolismo como ligado intimamente à reencarnação. O alcoolista em potencial, alcoolista se torna ao beber, pois reacende as sensações já consolidadas, ligadas ao prazer ilusório do entorpecimento, muitas vezes como uma fuga dos conflitos emocionais subjacentes. Enfermidade da alma que é, necessita de tratamento médico, psicológico e espiritual, de modo que a cura pode ser alcançada através da força de vontade aliada à reforma moral do indivíduo. Os grupos de mútua ajuda são sempre recomendados neste sentido.

Segue abaixo um texto da Joanna de Angelis, publicado no livro "Conflitos Existenciais" (psicografado por Divaldo Franco).

Alcoolismo e Obsessão

O alcoolismo é grave problema de natureza médica, psicológica e psiquiátrica que merece assistência urgente, como também se apresenta como terrível dano social, em face dos prejuízos orgânicos, emocionais e mentais que opera no indivíduo e no grupo social ao qual pertence.

O alcoolismo envolve crianças mal-orientadas, jovens em desalinho de condu-

ta, adultos e idosos instáveis, gerando altos índices de intoxicação aguda e subaguda em todos, como consequência da facilidade com que se pode conseguir a substância alcoólica que faz parte do status da sociedade contemporânea, como de alguma forma ocorreu no passado.

Apresentam-se dois tipos de bebedores: os de ocasião, que se permitem a ingestão etílica em circunstâncias especiais e os habituais, aqueles que já se encontram em dependência alcoólica.

É mais perigosa, naturalmente, a feição crônica, com boa dose de suporte do organismo que se desequilibra em delírios, quando por ocasião de breve abstinência ou mesmo por pouco de excesso, em razão da progressiva degenerescência dos centros nervosos.

Invariavelmente, a ansiedade desempenha um papel preponderante no uso do álcool, por causa da ilusão de que a sua ingestão acalma, produz alegria, o que não corresponde à verdade. Em muitas personalidades psicopatas, o álcool produz rápidas alucinações ou depressão, levando, na primeira hipótese, à prática de ações criminosas, alucinadas, que desaparecem da lembrança quando volve a consciência.

Noutras vezes, a necessidade irresistível de ingerir o álcool, oferecendo o prazer mórbido do copo cheio, caracteriza o dipsômano ansioso e consciente da sua enfermidade. Esse tipo de enfermo pode manter relativa abstinência e períodos de grande ingestão alcoólica, em verdadeiro ciclo vicioso de que não se consegue libertar, definindo o rumo do abandono do vício.

Ao lado desse, existe o hipômano, que se apresenta com pequenas e constantes intoxicações, podendo demorar meses sem beber qualquer quantidade de substância alcoólica, quando se encontra na sua fase de normalidade, logo celebrando alegremente o retorno a ela, em algumas semanas de degradação, na qual se apresenta a manifestação maníaco-depressiva, em que aparecem os episódios delirantes.

Não se pode negar que existe uma herança ancestral para o alcoólico. Descendente de um viciado, ele apresenta tendência a seguir o hábito doentio. Igualmente há outros fatores orgânicos, como lesões nervosas, encefalopatias, traumatismos cranianos. Do ponto de vista psicológico, podem ser instaladas

como causas, os conflitos de qualquer natureza, especialmente sexuais, empurrando para o vício destruidor. A timidez, a instabilidade de sentimentos, o ciúme, o complexo de inferioridade, os transtornos masoquistas propõem para a ingestão de substâncias alcoólicas como fugas das situações embaraçosas. Algumas vezes, para servirem de encorajamento e outras com a finalidade de apagar lembranças ou situações desagradáveis.

Sob qualquer aspecto considerado, porém, essas situações apresentam-se mediante altas doses de mau humor e de agressividade, derivadas dos tormentos íntimos do paciente, que não foram acalmados.

O dependente alcoólico é portador de compromissos espirituais transatos muito grandes, à semelhança de outros enfermos. No caso específico, há um histórico anterior, em experiência passada, quando se entregou às dissipações, especialmente de natureza etílica, assumindo graves compromissos perturbadores com outros Espíritos, que lhes padeceram as injunções penosas e que o não perdoaram. Reencontrando-o, estimulam-no à antiga debilidade moral, a fim de o consumirem na alucinação, ao tempo em que também participam das suas libações, dando prosseguimento aos desaires que a ausência do corpo já não lhes permite.

À semelhança do que ocorre com o tabagista e o drogado, estabelece-se um conúbio vampirizador por parte do desencarnado, que se torna hóspede dos equipamentos nervosos, via perispírito, terminando por conduzir o paciente ao delirium tremens, como resultado de insuficiência supra-renal, quando o organismo exaurido tomba sob situações de hipoglicemia e hiponatremia.

Noutras vezes prosseguem na desforra, em razão do sentimento ambíguo de amor e ódio, no qual satisfazem-se com as aspirações dos vapores etílicos que o organismo do enfermo lhes proporciona e do ressentimento que conservam embutido no desejo de vingança.

Assim sendo, igualmente entorpecem-se, embriagam-se, pela absorção da substância danosa que o perispírito assimila, enlouquecendo, além do estado infeliz em que se encontram. Nessa situação, tomam da escassa lucidez do hospedeiro psíquico e emocional, ampliando-lhe o quadro alucinatório e levando-o à prática de atos abjetos e mesmo de crimes hediondos.

A questão é tão grave e delicada, que nem sequer a desencarnação do obsidiado faz cessar o processo que, não raro, prossegue sob outro aspecto no Mundo espiritual.

O vício, de qualquer natureza, é rampa que conduz à infelicidade.

Prejuízos físicos, mentais e morais do alcoolismo

Considerando-se a falta de estrutura dos valores éticos na sociedade hodierna, determinados comportamentos que deveriam ser considerados como exóticos, quando não perturbadores e censuráveis, assumem respeitabilidade e passam a constituir-se modelos a serem seguidos pelas personalidades dúbias.

O alcoolismo é um desses fenômenos comportamentais que, desde priscas eras, vem atormentando o ser humano.

A criança e o jovem ambientados ao clima vigente, por imitação ou estimulação de outra natureza qualquer, aderem às libações alcoólicas, procurando ser semelhantes aos outros, estar no contexto geral, demonstrar aquisição de identidade e de liberdade pessoal...

Os danos que decorrem desse hábito infeliz são incalculáveis para o indivíduo e para a sociedade, assim como os prejuízos de vária ordem, inclusive econômicos, para as organizações governamentais de saúde.

A intoxicação apresenta-se sob dois aspectos: aguda, ou embriaguez e crônica. Não existe uma linha demarcatória entre ambas, podendo estar combinadas, o que ocorre na maioria das vezes. A embriaguez é de duração breve no seu aspecto clínico. No entanto, pode evoluir, passando por três fases: excitação, depressão e coma. Na primeira, surge a euforia, como mecanismo de libertação de conflitos emocionais reprimidos durante a abstinência. É de duração breve, relativamente entre uma hora e meia e duas horas. É muito conhecida como vinho alegre. A depressão, também chamada vinho triste, ocorre a seguir ou pode surgir de maneira inesperada, de chofre. O paciente entrega-se ao desmazelo, ao abandono, movimentando-se trôpego, trêmulo, numa espécie de ataxia física e mental. Oscila entre a tristeza e a alegria, apresentando sudore-

se abundante, náuseas, vômitos...

Logo depois, advém um torpor, uma espécie de sono com estertores, que se apresenta em forma do coma da embriaguez. Nessa fase, pode ocorrer a desencarnação resultante de algum colapso cardíaco.

Surgem também, manifestações diferenciadas em forma sensorial, afetiva e motora, que se podem fundir em uma situação lamentável.

Os sentidos físicos ficam afetados, os estados oníricos tornam-se tormentosos, as alucinações fazem-se frequentes.

Cada uma dessas formas de embriaguez tem a sua característica sempre degradante para o paciente, que perde completamente o controle da razão, da emoção e do organismo físico, no qual instalam-se problemas de alta gravidade.

Também é conhecida a embriaguez simples ou excitação ebriosa, na qual o paciente pode apresentar-se de forma expansiva ou depressiva, de acordo com a sua constituição emocional. Na situação, sem controle sobre as inibições, desvela-se, e, em face da libertação, pode tornar-se vulgar, agressivo, ultrajando as pessoas, agredindo os costumes, derivando para diversos tipos de crimes contra o cidadão, o patrimônio...

Lentamente o paciente começa a sofrer perturbações intelectuais e de memória, embotamento dos sentimentos e distúrbios de conduta. Além desses desequilíbrios, a face apresenta-se pálida e de expressão cansada, a língua saburrosa, hepatomegalia, febre, facilidade para permitir-se infecções, como gripe, erisipela, pneumonia.

Quando irrompe o delirium tremens o paciente encontra-se em fase adiantada de alcoolismo, com impossibilidade imensa de retornar à sanidade, ao equilíbrio, em razão dos distúrbios profundos nos sistemas nervoso central, neurovegetativo, simpático e parassimpático, além das disfunções de outros órgãos que se encontram afetados pelo excesso de álcool: fígado, rins, pâncreas, es-

tômago, intestino, coração...

Noutras vezes, o paciente é conduzido à demência alcoólica, em decorrência do enfraquecimento generalizado de todas as funções psíquicas, particularmente as intelectuais, ao tempo em que é atingido na afetividade e na moralidade.

Nessa fase, a morte é quase iminente, pois as funções orgânicas exauridas já não podem manter-se em ritmo de trabalho equilibrado, cedendo lugar ao descontrole e à exaustão.

Pode acontecer que, em muitos pacientes crônicos, antes da ocorrência dos acidentes delirantes subagudos, surjam estados neurasteniformes, caracterizados pela fadiga, por dores esparsas, astenia muscular, perturbações digestivas, cefaléia... Por extensão, o sono é assinalado por confusão mental e inquietação, produzindo mal estar e aumentando o cansaço pela falta do repouso que se faz necessário à manutenção da maquinaria orgânica.

A verdade insofismável, é que o alcoólico é um paciente que apresenta grande dificuldade de aceitação terapêutica, por estar escamoteando sempre os tormentos sob justificações, ora acusatórias como de responsabilidade daqueles que lhes criam situações difíceis, ou como de vítimas das circunstâncias, que dizem poder reverter, quando quiserem, que nunca o conseguem.

Tratamento do Alcoolismo

Em face da gravidade do alcoolismo, são necessários recursos psiquiátricos, psicológicos e orientação social, a fim de auxiliar o paciente na recuperação da saúde.

De acordo com a extensão de cada caso, é sempre recomendável a orientação psiquiátrica, com o conveniente internamento do enfermo, a fim de auxiliá-lo na desintoxicação, naturalmente acompanhada de cuidadoso tratamento especializado.

Nessa fase, sempre pode ocorrer o colapso em defluência da falta do álcool no organismo. À medida que vai sendo recuperada a lucidez, a ajuda psicológica é de grande valor, por facilitar a identificação das causas subjacentes e que se encontram inibidas, como efeito de uma infância mal vivida, frustrada ou de reminiscências inconscientes – clichês mentais inesperados – pertinentes às experiências malogradas em existências anteriores...

A boa leitura certamente propicia o despertar da consciência para a nova situação, demonstrando que a realidade não é tão agressiva conforme se crê, dependendo de cada um na sua forma de enfrentá-la.

A aplicação da bioenergética é de grande utilidade, porque robustece o ânimo do paciente e ajuda-o na libertação das tenazes que sofre por parte do perseguidor desencarnado.

Graças a esse recurso, torna-se mais fácil a mudança de comportamento para outra faixa vibratória, mais elevada, favorecendo o fortalecimento moral e espiritual através da oração, por cuja terapia passa a sintonizar com outras mentes mais nobres e a captar a presença dos Guias espirituais que são atraídos e o auxiliarão na conquista do seu reequilíbrio.

A psicologia e a psiquiatria espíritas conseguiram demonstrar que existe uma outra realidade além da objetiva, da convencional, na qual a vida é estuante e apresenta-se em forma de causalidade, onde tudo se origina e para a qual tudo retorna.

Dessa forma levantaram o véu que dificultava a visão do mundo espiritual existente e desconhecido, vibrante e gerador de fenômenos que se apresentam na esfera física, antes não entendidos e considerados miraculosos, desbordando em fantasias e mitos, ora fascinantes, ora aterradores...

A confirmação da imortalidade do Espírito facultou o entendimento em torno das relações que existem entre as duas esferas da mesma vida, ensejando a compreensão da finalidade do processo reencarnacionista, assim proporcionando sentido e significado especial à existência corporal.

Desse modo, importante é o ser, em si mesmo, portador de possibilidades quase infinitas na sua trajetória, dependendo sempre da sua eleição pessoal em torno da busca da plenitude.

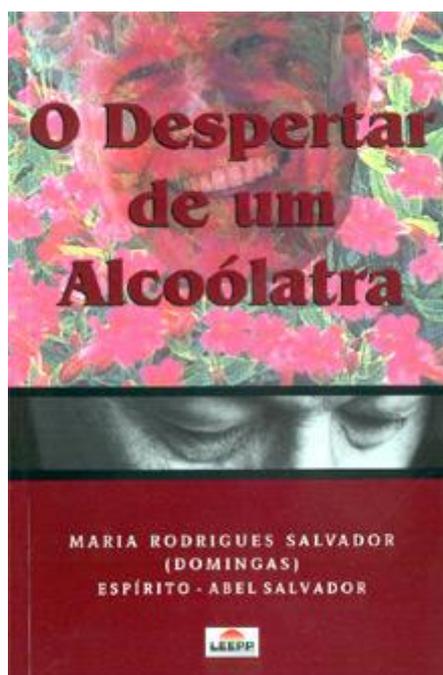
Enfermidades, desaires, sofrimentos, alegrias e esperanças fazem parte do trajeto a percorrer, nunca esquecendo que a cada passo dado uma nova conquista se insere no equipamento de realizações enobrecedoras. Eis por que a jornada humana deve caracterizar-se pela visão e pela ação positivas, no incessante labor de auto-realização para melhor contribuir em favor da coletividade da qual faz parte.

A cura real, portanto, de qualquer paciente, reside na sua transformação moral para melhor, porquanto pode recuperar a saúde física, emocional e mesmo psíquica, no entanto, se não aceitar a responsabilidade para auto-iluminar-se, logo enfrentará novos problemas e situações desafiadoras. Essa reabilitação deve dar-se, por certo, do interior para o exterior, dos sentimentos para a organização fisiológica.

Tendo em vista a presença da morte e da imortalidade, convém ter-se sempre em mente que a cura lograda, por mais ampliação de tempo que conceda, não impedirá o inevitável fenômeno da morte que acontecerá..

Texto de Joanna de Angelis em "Conflitos Emocionais"

Anexos



Já o título da presente obra - "O Despertar de um Alcoólatra" -, ditada por Abel Salvador, o seu protagonista, é motivo bastante para interessar vivamente a quem ame o seu próximo.

Alcoólatra em vida, o autor descreve em detalhes todas as dificuldades que passou após seu desencarne.

Pode-se afirmar, com absoluta convicção, ser este livro um dos mais autênticos e emocionantes relatos de vivência espiritual intensamente empenhada na própria libertação do alcoolismo escravizante e destruidor das melhores possibilidades de existência digna e de realizações superiores a que todos estamos predestinados, em face da Vida Eterna. **(Saiba Mais...)**

-

[PARA SEMINÁRIOS CLIQUE AQUI](#)



Pensamento

Os homens pensam que possuem uma mente, mas é a mente que os possui.

Há pessoas que amam o poder, e outras que tem o poder de amar.

Bob Marley

Albert Einstein



[Home](#) | [Espiritismo](#) | [Religiões](#) | [Sociedades Secretas](#) | [Links](#) | [Webmasters](#)

Concepção de Kant Sobre o Universo

A filosofia alemã atingiu seu ponto culminante com a obra de *Emmanuel Kant*, um dos grandes criadores de sistemas filosóficos de todos os tempos. Seu problema fundamental jazia na questão: Que é o conhecimento e como é ele possível? Que podemos realmente saber e como? Concluiu que somente podemos conhecer nossas experiências. Temos sensações. Vemos uma cadeira. Por ser nosso espírito tal como é, recebemos essa sensação de modo definido. Não conhecemos, entretanto, a causa dessa sensação.

De acordo com essa teoria, não podemos conhecer o universo que existe fora de nosso pensamento. Nosso espírito recebe sensações e amolda-as em idéias por serem o que são. É impossível saber o que é o mundo fora de nosso espírito.

Podemos, entretanto, formar, pela Razão, uma Idéia do mundo, do universo. Ao sentirmos o mundo no espírito, vemos que não tem começo no tempo em que os corpos, nele, não podem ser divididos indefinidamente; tudo se realiza segundo as leis da natureza e não há um Ser absolutamente necessário que faz o mundo existir. Temos que aceitar a teoria sobre o mundo da experiência porque não podemos senti-lo diferentemente.

Mas a Razão pode também construir um mundo de Idéias que não tem começo no tempo, onde os corpos podem ser divididos indefinidamente e no qual há liberdade e um Ser absolutamente necessário, Deus, que é a causa de tudo. Conquanto não possamos conhecer tal mundo através da experiência, podemos discutir sua existência e agir como se fosse real. Kant acreditava, de fato, que o homem deve agir como se existisse essa espécie de mundo, se quiser preservar sua integridade moral. Pois, na base de tal mundo, Kant inferia a existência de Deus, da liberdade e da imortalidade. Além disso, demonstrou que toda bondade e toda moralidade dependem de ação, como se existisse essa espécie de mundo. A idéia deste mundo, afirmou, é reguladora – orienta o homem para certos objetivos. Acreditando na existência dele, o homem esforça-se em ser bom.

Assim, para Kant, existem dois mundos: o da experiência, o *fenomenal*, e o da razão, o *numenal*. Um é científico, o outro, prático.

Kant ensinava que o princípio fundamental do mundo prático é a lei moral, que se pode enunciar como segue: “Age sempre de acordo com uma máxima ou com determinado princípio que possas converter em lei universal; age como se quisesses que todo o mundo seguisse o princípio de tua ação.” A isso chamou ele *imperativo categórico*.

Se alguém age de maneira a que o princípio de sua ação se torne uma lei para todos os homens, deve estar livre para agir dessa maneira. Kant colocou, pois, a liberdade no centro de seu mundo prático.

*

Georg Wilhelm Friedrich Hegel procurou apresentar as doutrinas filosóficas de Kant, Fichte e Schelling num todo completo que satisfizesse.

Ensinava, então, que todo o universo é uma evolução do espírito desde a natureza até Deus.

Encontramos, em toda parte, quer no mundo natural quer no espírito do homem, um processo de desdobramento, que ele chamou de *processo dialético* ou *princípio de contradição*. Tudo tende a passar para o seu oposto. A semente tende a transformar-se em flor. A natureza, porém, não se detém em face dessas contradições, luta por dominá-las e conciliá-las num todo ou unidade.

O universo é um todo. Nele, está operando esse princípio, um princípio natural. O espírito está em toda parte. Dentro do todo existe o desenvolvimento, e este prossegue pelo processo dialético. Primeiro descobrimos uma coisa, a *tese*; depois, o seu oposto ou contradição, a *antítese*. Ambas conciliam-se por fim na *síntese*, fazendo nascer outra *tese*; e o processo recomeça.

O universo inteiro é a continuação desse processo dentro do todo. A realidade, pois, é o processo da evolução, o desenvolvimento do menos claro para o mais claro.

Esse processo é o do pensamento. Por conseguinte, o universo é pensamento e acha-se sujeito às leis deste. Da mesma maneira que pensamos, desenvolve-se o universo. Mas tudo é o processo de um todo pensante. A natureza e o homem são uma única coisa dentro desse todo. Os mesmos processos que se encontram no espírito são também encontrados na natureza. Neste, o movimento se processa inconscientemente. A semente transforma-se em planta e em flor, mas não percebe o desenvolvimento. Já o homem é cômico do processo e sabe que se está desenvolvendo. Descobre-se em toda parte o mesmo processo.

Para Hegel, pois, o universo é um todo ou totalidade. Esse todo é um processo pensante e desenvolve-se como todo pensamento – tese, antítese e síntese. É o idealismo elaborado de um modo completo até ao último grau.

*

Teorias de Henri Bergson e Jorge Santayana

Henri Bergson, que foi o líder de outra tentativa para conservar os valores num mundo de ciências, doutrinava que o universo, conforme o descreve a Ciência, não é adequado. Omite muitas coisas. Para se conhecer o universo, em sua totalidade, é preciso viver nele e percebê-lo pela *intuição*. O homem não pode conhecer um rio sentando-se simplesmente numa de suas margens; tem que lançar-se nele e nadar com sua corrente. Devemos mergulhar no universo para poder compreendê-lo.

O universo é, para Bergson, uma coisa móvel, em crescimento e evolução viva. A Ciência corta um pedaço dele e nos diz ser isso o universo. Para Bergson, esse pedaço, por si mesmo, é irreal, está morto. O verdadeiro universo é vivo, rico; encerra esse pedaço e mais do que ele. Bergson caracterizou-o como um processo de *evolução criadora*, uma evolução em que novas coisas aparecem. A causa disso está na natureza criadora do universo. “Toda a evolução da vida, em nosso planeta, representa o esforço dessa força essencialmente criadora para chegar, através da matéria, a algo que so-

mente se realiza no homem, e, mesmo no homem, apenas imperfeitamente”. Ao procurar organizar a matéria, a força criadora é capturada. No homem, vê-se a qualidade criadora desprender-se da matéria e tornar-se livre.

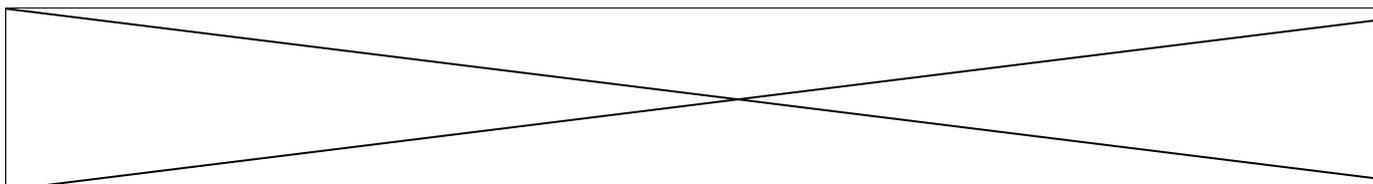
Outro filósofo moderno que trata do problema da Ciência e dos valores é *Jorge Santayana*. Seu mundo real é o da experiência humana em toda a sua riqueza e pujança. Não duvida que haja uma substância que causa tal substância, mas, antes, procura justificar sua existência. Escreve que Herbert Spencer estava certo ao sustentar a existência dessa substância, mas crê que ela é cognoscível através da experiência. Temos certeza da existência desse mundo da experiência. Nele encontramos as leis científicas e toda beleza, verdade e bondade que almejamos. É um mundo real, em qualquer sentido do termo *real*.

A ciência moderna, portanto, não nos permitirá contestar que o mundo real seja como julga o cientista, uma coisa da qual podemos depender, e leis que o homem pode descobrir e com as quais age com alto grau de certeza. Podemos crer nesse mundo conforme o explicam os cientistas. Todavia, os filósofos mostram-se vivamente conscientes de que o mundo dos cientistas não é tudo. Nele descobrem o espírito humano, esperanças e temores, amor e ódio, sonhos e derrotas. Nele constatarem homens agindo como se estivessem livres e outros que os responsabilizam pelos seus atos. O mundo, para os filósofos, é também um lugar de luta, de planos e realizações, de desejos e criações. É a isso que eles não querem renunciar.

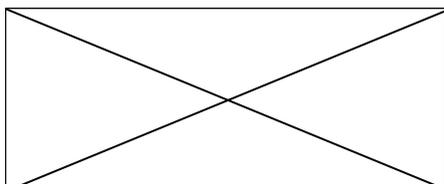
Conseqüentemente, o da filosofia moderna é um mundo em que se consideram, ao mesmo tempo, a ciência e os valores humanos. Hoje em dia, nenhum filósofo pode prender a atenção pública a menos que tenha, de certo modo pelo menos, explicado as descobertas dos laboratórios e do espírito. O universo todo é real, e qualquer outro é apenas uma parte; ninguém deve sustentar que essa parte ou qualquer outra seja o todo, e o resto, o *irreal*. Todo o universo, o exterior e o interior, é real, devendo o filósofo descobrir-lhe um lugar no seu sistema. É esse o problema da filosofia moderna, o problema da natureza do universo, conforme o vêem os filósofos que agora escrevem e doutrinam.

*





Publicidade



-

[+ Cidades](#)

[SP](#)

23°C

[Rio](#)

23°C

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="button" value="Buscar"/>
----------------------	----------------------	---------------------------------------

[Áudio](#) [Foto](#) [Vídeo](#) 20 de outubro de 2010 [Notícias](#) [Poder](#) [Mundo](#) [Mercado](#) [Cotidiano](#) [Esporte](#) [Ilustrada](#) [Ciência](#) [Tec](#)

[Ambiente](#) [Bichos](#) [Blogs](#) [Celebidades](#) [Colunas](#) [Comida](#) [Equilíbrio e Saúde](#) [Folhateen](#) [Folhinha](#) [Ilustríssima](#) [Revista são paulo](#) [Saber](#) [Turismo](#)

Serviço [Horóscopo](#) [Folhainvest](#) [Indicadores](#) [Tempo](#) [Guia Folha](#) [E-Mail Folha](#) [Assinantes](#) [Leia a Folha de Hoje](#) [Assine a Folha](#)

... [Em Cima da Hora](#) PUBLICIDADE: Publicidade: Llosa critica "socialismo moderno" de Lula e o chama de "campeão do capitalismo"

[Maior](#) | [Menor](#)

[Enviar por e-mail](#)

[Comunicar erros](#)

[Imprimir](#)

Compartilhe

[delicious](#) [Windows Live](#) [MySpace](#) [Google](#) [digg](#) [Google Buzz](#)

[Acompanhe a Folha.com no Twitter](#)

20/10/2010 - 12h52

20/10/2010

ONU contabiliza 57 milhões de homens a mais do que mulheres no mundo

DA AGÊNCIA BRASIL

Relatório da ONU (Organização das Nações Unidas) lançado nesta quarta-feira, em Nova York, revela que a população mundial triplicou, entre 1950 e 2010, chegando a quase 7 bilhões de pessoas. Neste total, há aproximadamente 57 milhões de homens a mais do que mulheres em todo o mundo.

O documento, que contém estatísticas e tendências sobre as mulheres no mundo, demonstra que o predomínio do número de homens sobre as mulheres é evidenciado em países mais populosos como a China, onde a proporção de homens é de 108 para cada cem mulheres, e na Índia, onde são 107 homens para cada cem mulheres.

Já na Europa a situação é inversa, lá existem mais mulheres que homens. No Leste Europeu são 88 homens para cada 100 mulheres e em outras partes da Europa o índice chega a 96 homens para cada 100 mulheres. Na América do Sul são 98 homens para cada 100 mulheres.

O relatório da ONU apresenta informações sobre o progresso alcançado pelas mulheres na escolarização, saúde, participação econômica e desigualdade de gênero. O documento foi dividido em oito áreas: população, família, saúde, educação, trabalho, poder e tomada de decisões, violência contra as mulheres, meio ambiente e pobreza.

421) – QUEM SOU EU?

Quem sou eu que
Parado aqui na porta
Observo atento a tudo
E a todos, tentando entender?

Quem sou eu, que
Amargurado, perturbado
Procuo ajuda e cético
Não concordo com o
Resultado?!

Quem sou eu que
Triste e desesperado
Desamparado e sofredor
Procuo nos outros
A solução que me
Amenize as dores
E que apague as
Chagas do meu coração?

Quem sou eu que
Precisando de ajuda
Fujo de todos por
Não acreditar em ninguém!

Quem sou, triste e deprimido
Cético e egoísta, atravesso
As horas amargurado
Coração endurecido
Precisando, dependente
E ao mesmo tempo orgulhoso
De me rebaixar?

Até quando serei este ser triste
E inútil que procura ajuda
Mas não se ajuda?
Por que o orgulho
É por demais
Para me rebaixar
Em pedir socorro.

Quem sou eu pobre infeliz
Orgulhoso e cético
Que caminha sozinho,
Agora e sempre
Sem resultado algum?
O que fazer para quebrar
Esse egoísmo eterno

Que me persegue
E me domina
E não me dá trégua e paz
Nesta vida errante?

Por favor, gente reunida
Me veja, me sinta
Me ajude, me
Tire de mim mesmo
Pois pareço enclausurado
Dentro de mim mesmo
Sem forças, sem ação
Sem emoção.

Estou sozinho, quem
Sou? Por favor Deus,
Me tire esta máscara
Pois preciso viver.
Me ajude, me veja
Me enxergue,
Antes que eu
Me perca ainda mais
No labirinto de
Minhas fraquezas.

Quem sou? Só sei
Que nada sou
Enquanto pensar
Somente em mim
Me ajude, me
Salve de mim mesmo, por
Favor preciso viver. Não sei
Quem sou, mas
Sofro tanto, tanto
Que nem
Mesmo me vejo
Me ajude.
Me ajude,
Me salve de
Mim mesmo

Espírito não identificado. Médiun Domitila. Buri 16/10/2010.

Luís IX de França

Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre.

Ir para: [navegação](#), [pesquisa](#)

Este artigo ou secção cita fontes fiáveis e independentes, mas elas não cobrem todo o texto.



Por favor, [melhore](#) este artigo providenciando mais [fontes fiáveis](#) e independentes, [inserindo-as](#) em [notas de rodapé](#) ou no corpo do texto, nos locais indicados.

Encontre fontes: [Google](#) — [notícias](#), [livros](#), [acadêmico](#) — [Scirus](#)

Luís IX

Rei de França



Representação de Luís IX na [Biblioteca Nacional de França](#)

Reinado	8 de Novembro de 1226 a 25 de Agosto de 1270 (sob regência até 1234)
Coroação	29 de Novembro de 1226 Catedral de Reims
Títulos	Conde de Artois (1226-1237)
Nascimento	25 de Abril de 1214 Poissy , França
Morte	25 de Agosto de 1270 Tunis , Norte de África
Sepultamento	Basílica de Saint-Denis , França (corpo) Abadia de Monreale , Sicília , Itália (entranhas) Túmulo de São Luís, Tunísia (entranhas)
Antecessor	Luís VIII
Sucessor	Filipe III
Consorte	Margarida da Provença
Filhos	Branca de França Isabel de França Luís de França

	Filipe III de França
	João de França
	João Tristão
	Pedro de Alençon e Perche
	Branca de França
	Margarida da França
	Roberto de França
	Inês de França
Dinastia	Capetiana
Pai	Luís VIII de França
Mãe	Branca de Castela

São Luís de França



São Luís pintado por [El Greco](#), [Museu do Louvre](#)

Rei de França, Confessor

Nascimento	25 de Abril de 1214 em Poissy , França
Falecimento	25 de Agosto de 1270 em Tunis , Norte de África
<u>Veneração por</u>	Igreja Católica
<u>Canonização</u>	1297 por: Bonifácio VIII
<u>Festa litúrgica</u>	25 de Agosto
<u>Atribuições</u>	Representado como rei de França , geralmente com uma coroa , segurando um ceptro com uma flor-de-lis na extremidade, possivelmente com roupas azuis e um padrão de flores-de-lis brancas (brasão de armas da coroa francesa)
<u>Padroeiro:</u>	França , monarquia francesa , cabeleireiros , rendeiros

Luís IX de França ou **São Luís de França** ([Poissy](#), [França](#), [25 de Abril](#) de [1214](#) - [Tunis](#), [Norte de África](#), [25 de Agosto](#) de [1270](#)) foi [rei de França](#) de [1226](#) até à sua morte, o nono da chamada [dinastia dos capetianos](#) directos, e também [conde de Artois](#) de [1226](#) a [1237](#).

No seu reinado a França viveu um excepcional momento [político](#), [económico](#), [militar](#) e [cultural](#), conhecido como o "*o século de ouro de São Luís*". Houve um grande desenvolvimento da [justiça](#) real, passando o monarca a representar o *juiz supremo*.

Participou também da [Sétima Cruzada](#) e da [Oitava Cruzada](#), tendo morrido no decurso desta última, o que influenciou em grande medida a sua posterior [canonização](#) no reinado do seu neto [Filipe o Belo](#).

Índice

[[esconder](#)]

- [1 Infância](#)
- [2 Reinado](#)
 - [2.1 Regência de Branca de Castela](#)
 - [2.2 Maioridade e casamento](#)
 - [2.3 Política interna](#)
 - [2.4 Zelo religioso](#)
 - [2.5 Sétima cruzada](#)
 - [2.6 Relações com os Mongóis](#)
 - [2.7 Primus inter pares](#)
 - [2.8 Oitava cruzada e morte](#)
- [3 Legado](#)
 - [3.1 Posteridade](#)
 - [3.2 Interpretação política do reinado](#)
 - [3.3 Descendência](#)
- [4 Referências e bibliografia](#)
 - [4.1 Notas](#)
 - [4.2 Bibliografia](#)
 - [4.3 Ligações externas](#)

[[editar](#)] Infância

São Luís nasceu no [castelo](#) de [Poissy](#), a [30 quilómetros](#) de [Paris](#), a [25 de Abril](#) de [1214](#) ou [1215](#), dia de [procissões](#) solenes do dia de [São Marcos](#). Na mesma época [Filipe Augusto](#) venceu a célebre [batalha de Bouvines](#), contra uma aliança do [Sacro-Imperador Otão IV da Alemanha](#), [João I da Inglaterra](#) e [nobres](#) da [Flandres](#).

Tradicionalmente, depois de [Filipe I de França](#), os [reis capetianos](#) [baptizavam](#) os seus primogénitos com o [prenome](#) do avô. Luís IX foi o quinto filho de [Luís VIII de França](#) e [Branca de Castela](#), sendo o seu irmão Filipe o herdeiro da coroa até à morte deste em [1218](#).

A sua [infância](#) terá sido influenciada pela figura do seu pai que, unindo o zelo pela [religião](#) à bravura marcial que lhe valeu o [cognome](#) de *o Leão*, [subjugou os cátaros](#) do sul da França. Particularmente zelosos da sua [educação](#), os pais de Luís IX deram-lhe bons preceptores: Mateus II de Montmorency, Guilherme des Barres, [conde](#) de [Rochefort](#), e Clemente de [Metz](#), [marechal](#) da França, inspiraram-lhe os sentimentos de um rei [cristianíssimo](#) e filho da [Igreja](#).

Da mesma forma, mais tarde Luís interessar-se-ia pela educação, particularmente a religiosa, dos seus filhos. Ensinar-lhes-ia [orações](#), a necessidade de assistir à [missa](#) e de fazer [penitência](#). Conta-se também por exemplo que às [sextas-feiras](#) não permitia que usassem qualquer ornamento na [cabeça](#), por ter sido o dia da [coroação de espinhos](#) de [Jesus Cristo](#).

[\[editar\]](#) Reinado

[\[editar\]](#) Regência de Branca de Castela

Com a morte do seu pai em [8 de Novembro](#) de [1226](#), Luís IX subiu ao trono aos 12 anos de idade. Foi sagrado na [catedral](#) de [Reims](#) por Jacques de Bazoches, bispo de [Soissons](#), em [30 de Novembro](#) do mesmo ano.



📖 Sagração de Luís IX de França na [catedral](#) de [Reims](#) ([iluminura](#) do [século XIII](#))

Por testamento de Luís VIII, a mãe do jovem monarca assumiu a [regência](#) de França com o título de «*baillistre*», guardião da tutela do rei. Bartolomeu de Roy, o velho [camaireiro](#) da corte havia vinte anos, era o mais influente conselheiro do reino, pelo que se disse na época que o poder passava assim «*entre as mãos de uma criança, de uma mulher e de um velho*». ^[1]

De personalidade forte, [Branca de Castela](#) encarnava a glória de ser filha, sobrinha, esposa, irmã e tia de reis. Com efeito, o seu pai foi [Afonso VIII de Castela](#), os [reis da Inglaterra Ricardo Coração de Leão](#) e [João sem Terra](#) eram seus tios, [Luís VIII de França](#) seu esposo, [Henrique I de Castela](#) e [Berengária de Leão e Castela](#) seus irmãos, Luís IX de França e [Carlos I da Sicília e Nápoles](#) seus filhos, [Sancho II de Portugal](#) e [Afonso III de Portugal](#) seus sobrinhos através da sua irmã [Urraca](#) e [Fernando III de Leão e Castela](#) também seu sobrinho através da sua irmã [Berengária](#).

Durante a [minoridade](#) de Luís IX, a [rainha mãe](#) enfrentou as ambições da [Inglaterra](#) e as pressões da [nobreza](#) do reino, que desejavam valer-se da pouca idade do soberano para retomar os direitos perdidos para os monarcas do último século.

O reino entrou em um período conturbado, com a revolta organizada por [Filipe Hurepel](#), tio do jovem rei e filho legitimado de Filipe Augusto, pela casa de [Dreux](#) e pelo [duque Pedro Mauclerc da Bretanha](#). Depois de sufocar a rebelião, a regente concluiu a conquista do [Languedoc](#) iniciada pelo seu esposo ao comprometer o [conde Raimundo VII de Toulouse](#), casando a filha deste, Joana, com o seu filho [Afonso](#). Acabava assim a [Cruzada dos Albigenses](#).

[editar] Maioridade e casamento

Delicado, louro e de [olhos azuis](#), Luís atingiu a [maioridade](#) a [25 de Abril](#) de [1234](#) mas continuou a manter a mãe numa posição de confiança e poder. Não há uma data precisa em que se defina a efectiva tomada do poder por Luís, os seus contemporâneos viram o seu reinado como um período de partilha do poder com [Branca de Castela](#). No entanto, os [historiadores](#) costumam definir o ano da sua maioridade como aquele em que Luís passou a governar mais tradicionalmente como rei, relegando a mãe para um papel mais de conselheira, se bem que continuou a ser uma poderosa força política até à sua morte em [1252](#).

Esta organizou o seu [casamento](#), realizado no dia [27 de Maio](#) de [1234](#), na [catedral de Sens](#), pouco depois de o rei completar 20 anos. A esposa escolhida foi [Margarida da Provença](#), a filha mais velha de [Beatriz de Sabóia](#) e do conde [Raimundo Berengário IV da Provença](#) e de [Forcalquier](#), e irmã de [Leonor](#), esposa de [Henrique III da Inglaterra](#).

Com esta união pretendia-se agregar este [condado](#) ao [reino](#) da [França](#), uma vez que Raimundo Berengário IV não tinha um herdeiro varão. Dizia-se que a graça e a natureza haviam dotado a sua esposa de toda sorte de perfeições^[2], e de facto foi bem sucedida em prover a [dinastia capetiana](#) com herdeiros.

[editar] Política interna

A partir de [1241](#) Luís IX parece tomar mais responsabilidades para si no governo do país. Fez do seu irmão [Afonso conde de Poitiers](#) a fim de obrigar a [nobreza](#) local a lhe [prestar homenagem](#). A rebelião de Hugo X de Lusignan permitiu-lhe estabelecer a autoridade real em uma curta campanha, de [28 de Abril](#) de [1242](#) a [7 de Abril](#) de [1243](#), e o mesmo tempo aproveitou a situação de vantagem até [Quercy](#) (aproximadamente o actual [departamento de Lot](#)) para expulsar da lá o rei [Henrique III de Inglaterra](#), que decidira romper a [trégua](#) de [1238](#).



[Moeda](#) de [prata](#) de [Tours](#), *Gros tournois*, de São Luís (c.[1266](#))

Resolveu antigas divergências com [Jaime I de Aragão](#) pelo [Tratado de Corbeil](#), pelo qual o rei francês renunciava a hipotéticos e caducos direitos sobre [Aragão](#), em troca da

renúncia do monarca [catalão-aragonês](#) a direitos muito concretos sobre vastos territórios no [sul](#) da [França](#). Para selar este tratado, Luís casou a sua filha Branca com o [infante Fernando de La Cerda](#), [príncipe](#) herdeiro do [reino de Castela](#), e Jaime I de Aragão casou a sua filha [Isabel](#) com o príncipe francês, o futuro rei [Filipe III de França](#).

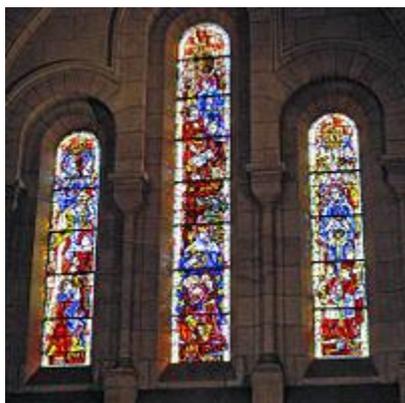
Na administração do reino, Luís IX designou inspectores gerais, que eram considerados funcionários públicos, criou a comissão judicial da cúria e instituiu uma comissão de fazenda e de inspecção de contas.

Proibiu aos [juizes](#), oficiais e outros emissários seus enviados às [províncias](#) para ali exercerem [justiça](#) durante algum tempo, de adquirir bens e empregar os seus filhos. Nomeou, acima deles, juizes extraordinários para examinar a conduta dos primeiros e rever os seus julgamentos, funcionando como justiça de [apelação](#)^[2]. Para a pessoa do rei ficava reservado o papel de *juiz supremo*.

Segundo os relatos da época, se entendia que os seus oficiais tivessem agido mal, impunha em primeiro lugar uma severa [penitência](#) a si mesmo, como culpado pelo excesso praticado pelos seus representantes, e em seguida ministrava-lhes severa punição, obrigando-os a restituir o que haviam tomado do povo, se fosse esse o caso, ou a reparar aqueles que haviam sido condenados injustamente. Pelo contrário, quando tomava conhecimento de que haviam cumprido dignamente os seus deveres, recompensava-os regiamente e os fazia ascender a funções mais honrosas^[2]. Foi também o primeiro rei a proibir [duelos](#), anteriormente tolerados e por vezes ordenados a fim de se conhecer o direito das partes.

[editar] Zelo religioso

Este reinado foi um período de paz e prosperidade para a França, mas também de excepcionais zelo religioso e [intolerância](#), com a intenção de conduzir o povo francês à salvação da [alma](#). São Luís não negligenciava o cuidado dos [pobres](#), proibiu o [jogo](#) e a [prostituição](#) e punia a [blasfémia](#). As punições estipuladas eram tão rigorosas que o [papa Clemente IV](#) julgou ser necessário atenuá-las.



[Vitrais](#) retratando a devoção de São Luís na [Basilica de Sacré Cœur](#) de [Montmartre](#)

Outro dos traços em que a religiosidade deste monarca se manifestou foi na aquisição da [coroa de espinhos](#) e de um fragmento da [cruz](#) da [crucificação](#) de [Jesus Cristo](#), em [1239-1241](#), a [Balduíno II](#), [imperador de Constantinopla](#), por 135.000 [libras](#). Para estas [reli-](#)

quias mandou edificar a capela gótica de Sainte-Chapelle no coração de Paris^[3], que curiosamente só custou 60.000 libras para construir. Sob este reinado foram também construídas as catedrais de Amiens, Rouen, Beauvais, Auxerre e Saint-Germain-en-Laye.

A compra das relíquias deve ser entendida no contexto de extremo fervor religioso que existia na Europa do século XIII. A posse destas contribuiu muito para reforçar a posição central do rei da França na cristandade ocidental, bem como para aumentar a fama de Paris, na época a maior cidade da Europa ocidental. Na época em que as cidades e os governantes competiam pela posse de relíquias sagradas, Luís IX conseguiu colocar algumas das mais ambicionadas na sua capital. É possível ver este acto não só como devoção, mas também uma declaração política: a monarquia francesa a tentar estabelecer o seu reino como a *nova Jerusalém* dos textos bíblicos.

O monarca francês era zeloso da sua missão de "*lugar-tenente de Deus na Terra*", da qual fora investido na sua coroação em Reims. De forma a cumprir este dever organizaria duas cruzadas e, apesar de ambas terem fracassado, contribuíram para o seu prestígio. Os seus contemporâneos não teriam compreendido se um rei tão poderoso e piedoso não fosse libertar a Terra Santa.

Para financiar a sua primeira cruzada, perseguiria a comunidade judaica. No século XIII era generalizada a aversão pelos judeus por serem considerados culpados pela morte de Jesus pelos cristãos. Tal como os seus antecessores, São Luís tomou medidas discriminatórias e persecutórias contra esta minoría, também com a intenção de a converter ao cristianismo^[2].



Rouelle ou estrela amarela, o emblema obrigatório dos judeus implementado por São Luís na França e empregue pela última vez pelo governo de Vichy

- Ordenou a expulsão de todos os judeus envolvidos em actividades de usura e assim pôde confiscar as riquezas destes para financiar os seus projectos. No entanto não eliminou as dívidas dos cristãos: foi perdoado um terço da dívida, mas os outros dois terços deveriam ser enviados para o tesouro real.
- Em 1242, supostamente sob solicitação de judeus convertidos ao cristianismo, e que afirmavam que o Talmud continha invectivas contra Cristo e a Virgem Maria, ordenou a queima dos exemplares deste livro religioso em Paris^[4].
- Em 1254 ordenou a expulsão dos judeus não convertidos da França, apropriando-se dos seus bens. No entanto, não terá sido feito um controlo muito eficaz para fazer cumprir esta medida, pelo que muitos permaneceram nos locais em que viviam. Alguns anos depois o rei anulou este decreto em troca de um pagamento, em prata, da comunidade judaica ao tesouro real.

- Em [1269](#), em aplicação de uma recomendação do [Quarto Concílio de Latrão de 1215](#), impôs a obrigatoriedade de usarem sinais vestimentares distintivos. Para os homens a *rouelle* ou [estrela amarela](#) ao peito, e para as mulheres um chapéu especial. Estes sinais permitiam diferenciá-los do resto da população e ajudar a impedir os casamentos mistos.

Para além da legislação contra os judeus e a usura, o rei alargou o alcance da [Inquisição](#) na França. A área mais visada foi o sul do país, onde a [heresia cátara](#) tinha sido mais forte. A quantidade de confiscos atingiu o ponto máximo nos anos anteriores à [Sétima Cruzada](#), e diminuiu aquando do seu regresso à Europa em [1254](#).

Em todos estes actos, Luís tentava cumprir o que se encarava ser o dever da França, chamada de "*a filha mais velha da Igreja*" (*la fille aînée de l'Église*), com uma tradição de protectora da [Igreja](#) desde os tempos dos [francos](#) e de [Carlos Magno](#), que fora coroado pelo [papa](#) em [Roma](#) no ano de [800](#). De facto, para além dos títulos *Rex Francorum* (rei dos francos), ou *Franciae Rex* (rei da França), que Luís IX foi o primeiro a usar, os monarcas franceses também eram intitulados *Rex Christianissimus* (rei cristianíssimo). As relações entre a França e o papado atigiram o seu ponto máximo nos [séculos XII](#) e [XIII](#), e a maioria das cruzadas foram proclamadas pelos papas em solo francês.

[\[editar\]](#) Sétima cruzada

 *Ver artigo principal:* [Sétima Cruzada](#)

Em [1244](#) Luís IX caiu gravemente enfermo de [disenteria](#), a ponto de alguns terem como certa sua morte. Foram organizadas vigílias, [procissões](#) e outros actos religiosos pela sua convalescença, e o próprio monarca fez então um voto: caso sobrevivesse, partiria em [cruzada](#) para libertar o [Santo Sepulcro](#).



[Pintura](#) Luís IX de França por Emile Signol (1839, [Palácio de Versailles](#))

A organização da cruzada durou quatro anos, durante os quais foi construído o [porto de Aigues-Mortes](#), sob a iniciativa de [Carlos de Anjou](#), irmão do rei. A [cidade](#) nunca chegaria a ser ressarcida do custo exorbitante da infraestutura requerida para este projecto e por isso levaria Carlos de Anjou perante a justiça.

A [12 de Junho](#) de [1248](#) Luís armou-se com a *oriflamme*, o [estandarte](#) de [guerra capetiano](#), na [basílica](#) de [Saint-Denis](#). Partiu então, acompanhado da [rainha Margarida da Provença](#), e dos seus irmãos Carlos de Anjou e [Roberto I de Artois](#).

Dirigiu-se para [Lião](#), onde se encontrou com o [papa Inocêncio IV](#), de quem recebeu a [benção apostólica](#), e em seguida para [Aigues-Mortes](#), onde o aguardavam as embarcações que deveriam conduzir os cruzados ao [Egipto](#). A [25 de Agosto](#) de [1248](#), iniciou-se a [Sétima Cruzada](#).

As [naus](#) tocaram inicialmente a [ilha de Chipre](#), onde o monarca se viu obrigado a permanecer durante o [Inverno](#) devido a uma [peste](#) que arrebatou uma sexta parte do seu exército. Estas perdas e a demora foram contudo de algum modo compensadas pela adesão de [Henrique I de Lusignan](#), [rei de Chipre](#), a quem São Luís conseguiu convencer a juntar-se à expedição.

Os cruzados retomaram a expedição a [13 de Maio](#) de [1249](#), à frente de uma formidável armada de 1800 embarcações, grandes e pequenas. Devido a [tempestades](#), mais da metade destas desviou-se da [rota](#) pelo que, ao passar em revista as suas tropas, o rei encontrou apenas 700 [cavaleiros](#), dos 2800 de que se compunha o seu exército^[2]. A cidade portuária de [Damieta](#) (actual [Dimyat](#)) foi a primeira a ser tomada, em [8 de Junho](#).

O exército dirigiu-se então para [Cairo](#) mas sofreu ataques incessantes do [emir](#) Fakhr el-Din. De Fevereiro a Abril de [1250](#), os cruzados cercaram a [cidadela](#) de [Al-Mansurah](#). O [escorbuto](#) e a [disenteria](#) dizimaram os soldados e forçaram o rei a bater em retirada. Um [traidor](#) lançou então o boato de que o monarca francês se rendera. A maior parte dos soldados rendeu-se e foi aprisionada, tal como Luís IX. [Roberto I de Artois](#) morrerá no decurso das batalhas por esta cidade.



[Iluminura](#) do ataque dos [cruzados](#) a [Damieta](#), no [Egipto](#)

Durante o seu cativeiro, o rei encarregou [Margarida da Provença](#) de conduzir a cruzada. Neste período conta-se de os emires do Egipto o quererem eleger como [sultão](#) e do nascimento de um dos filhos em Damieta, durante a negociação com os seus algozes^[2]. Em Maio os cruzados foram libertados sob um avultado [resgate](#) pago pela [Ordem do Templo](#).

São Luís decidiu então prolongar a sua estadia no que restava dos [estados latinos do Oriente](#). Reenviou os irmãos [Afonso III de Poitiers](#) e [Carlos de Anjou](#) para a [França](#)

para apoiar a mãe [Branca de Castela](#), só no governo do reino. De [1250](#) a [1253](#) consolidou as [fortalezas](#) de [São João de Acre](#), [Cesareia](#), [Jaffa](#) e [Sídon](#) e conduziu a [diplomacia](#) dos cristãos com os poderes islâmicos da [Síria](#) e do [Egipto](#).

Na [Primavera](#) de [1253](#), Luís IX tomou conhecimento do falecimento da [rainha mãe regente](#), pelo que foi obrigado a voltar ao reino, deixando uma presença significativa de forças na cidade de Acre para a sua defesa contra ataques dos [muçulmanos](#). Os cruzados embarcaram em [Tiro](#) a [25 de Abril](#) (festa de [São Marcos](#)) de [1254](#) e chegaram à [França](#) a [19 de Julho](#) do mesmo ano. Em [5 de Setembro](#) encontrava-se no [castelo](#) de [Vincennes](#) e no dia seguinte entrava solenemente em [Paris](#). O seu regresso foi acolhido com manifestações de afeição do [papa Clemente IV](#) e de [Henrique III da Inglaterra](#).

[editar] Relações com os Mongóis

São Luís teve várias trocas epistolares com os [governantes mongóis](#) da época e organizou o envio de [embaixadores](#) junto a estes. Os contactos iniciaram-se em [1248](#), com enviados mongóis apresentando uma carta de Eljigidei, o governador mongol da [Arménia](#) e da [Pérsia](#), propondo uma [aliança militar](#)^[5]: quando o rei francês desembarcou em [Chipre](#) em preparação para a Sétima Cruzada, encontrou-se em [Nicosia](#) com dois [nestorianos](#) de [Mossul](#) chamados David e Marco, enviados de Eljigidei. Estes comunicaram uma proposta de formar uma aliança contra os [ajúbidas](#) e o [califado](#) de [Bagdade](#)^[6].

Em resposta, Luís enviou André de Longjumeau, um padre [dominicano](#), como [emissário](#) a [Guyuk Khan](#) na [Mongólia](#). Mas Guyuk morreu antes da chegada deste à sua [corte](#) e a embaixada foi dispensada pela sua viúva, que lhes deu um presente e uma carta para o rei cruzado.

Eljigidei planeava um ataque aos muçulmanos de Bagdade em [1248](#). Tencionava que esta ofensiva fosse realizada em aliança com Luís, juntamente com a [Sétima Cruzada](#). Mas com a morte prematura do [Khan](#), o governador adiou as operações até depois do [interregno](#) mongol, e o bem sucedido cerco de Bagdade só aconteceria em [1258](#). Em [1253](#), São Luís enviou o [franciscano](#) [Guilherme de Rubruck](#) para a corte mongol. [Mongke Khan](#) deu-lhe uma carta em [1254](#), pedindo a submissão do rei francês^[7].

A colaboração militar ocorreria em [1259-1260](#), quando os [cavaleiros francos](#) de [Boemundo VI](#), [príncipe de Antioquia](#), e os do seu sogro Hetoum I do [Reino Arménio da Cilícia](#), se aliaram com os mongóis liderados por [Hulagu Khan](#). Juntos conquistaram a Síria muçulmana, tomando a cidade de [Alepo](#) e depois [Damasco](#)^[6]. Os contactos entre as duas potências ainda se desenvolveriam no reinado de [Filipe IV de França](#), levando a uma cooperação militar entre os europeus e os mongóis contra os [mamelucos](#).

[editar] *Primus inter pares*



A *Apoteose de São Luís* ([Estátua equestre](#) em [St. Louis no Missouri, EUA](#) por Charles Henry Niehaus)

O [século XIII](#) ficou para a [história da França](#) como "*o século de ouro de São Luís*". A [França](#), centro das [artes](#) e da vida intelectual graças, entre outras, à [Sorbonne](#), atingia o seu apogeu também aos níveis [económico](#) e [político](#). Luís IX comandou o maior [exército](#) e governou o mais poderoso [reino](#) da [Europa](#).

O [mecenato](#) que deu às [artes](#) impulsionou inovações na arte e na [arquitectura gótica](#). O estilo da sua [corte](#) espalhou-se pela Europa pela compra de obras dos mestres parisienses e pelo casamento das filhas e outros membros da casa real com estrangeiros, introduzindo assim os modelos parisienses no exterior. A [Sainte-Chapelle](#) de Paris, a capela real, seria também copiada por alguns dos seus descendentes. E é muito provável que tenha ordenado a produção da *Bíblia Morgan*, uma [obra-prima](#) da [iluminura medieval](#).

A reputação de [santidade](#) e de [justiça](#) do soberano estava já estabelecida durante a sua vida, pelo que era regularmente escolhido como árbitro das desavenças entre os grandes do velho continente. O prestígio e o respeito na Europa por Luís IX seria mais devido a estas qualidades que pelo poderio militar. Para os seus contemporâneos, foi considerado o melhor exemplo de um príncipe cristão, *primus inter pares* (o primeiro entre iguais). A [4 de Dezembro 1259](#), em Paris, assinou o [tratado de Albeville](#) com [Henrique III de Inglaterra](#), acabando assim a primeira fase da [Guerra dos Cem Anos](#) entre os dois países.

Um [decreto](#) de [1263](#) assegurou finanças fortes. Luís instalou uma comissão financeira encarregada do controlo das contas reais, reforçando a estrutura criada em [1190](#) pelo seu avô [Filipe Augusto](#), um esboço da *Corte das Contas*, futuro [parlamento](#) da França. O [prevoste](#) de [Paris](#), Etienne Boileau, organizou e codificou em [1268](#) os ofícios da [capital](#) (redacção do *Livro dos Ofícios*).

[[editar](#)] Oitava cruzada e morte

 *Ver artigo principal:* [Oitava Cruzada](#)



A [morte](#) de São Luís ([ilustração](#) de Alphonse Marie de Neuville, 1883)

Devido aos ataques continuados aos [estados cruzados](#) do [Levante](#), São Luís decidiu lançar uma [Oitava Cruzada](#), para a qual se apresentaram os seus filhos e [Eduardo I da Inglaterra](#), além de numerosos príncipes e senhores. Partiram em direção a [Túnis](#) a [4 de Julho](#) de [1270](#). Mais uma vez no mar, outra grande tempestade dispersou as embarcações e impediu muitas outras de partir.

São Luís esperava converter o [sultão](#) de Túnis ao [cristianismo](#) para, aliados, atacarem o sultão do [Egipto](#). No entanto, depois da rápida conquista de [Cartago](#) pelos cruzados, este não permitiu sequer o desembarque da armada europeia. Iniciou-se um confronto, com os franceses assediando vários pontos nevrálgicos dos inimigos e a própria [capital](#). Como esta resistisse, decidiram dominá-la cortando os víveres.

Mas as doenças da cidade atingiram também o exército francês. Luís IX viu morrer seu filho João Tristão, nascido durante o seu cativeiro no Egipto, e pouco depois morreria ele mesmo, a [25 de Agosto](#) de [1270](#), precisamente 22 anos após a sua partida para a [Sétima Cruzada](#). Tradicionalmente tem sido aceite que fora vitimado pela [peste bubónica](#), mas estudos recentes indicam a sua morte por [disenteria](#).



[Reliquiário](#) de São Luís (final do [século XIII](#)) no [museu](#) da [basílica](#) de [São Domingos](#) em [Bolonha](#), [Itália](#)

O [corpo](#) de Luís IX foi colocado sobre um leito de [cinzas](#), em sinal de [humildade](#), e os braços em [cruz](#), à imagem de [Jesus Cristo](#). Este falecimento marcaria o fim da cruzada, a que se seguiriam mais mortes na família real. [Isabel de Aragão](#), esposa de [Filipe III de França](#), morreria na [Sicília](#) durante a viagem de regresso à [França](#). [Afonso III de Poitiers](#) e a sua esposa Joana de Toulouse morreriam no intervalo de três dias, na [Itália](#).

O [cadáver](#) do rei foi levado para França pelo seu filho e sucessor Filipe, com excepção das entranhas: algumas destas foram enterradas na actual [Tunísia](#), onde ainda é possível hoje em dia visitar um túmulo de São Luís; outras foram destinadas à abadia de [Mon-reale](#), na [Sicília](#), a pedido do seu irmão [Carlos I da Sicília](#).

O resto do seu corpo, depois de uma estadia na [basílica](#) de [São Domingos](#) em [Bolonha](#) e de uma paragem em [Lião](#), foi trasladado para a [necrópole](#) real da abadia de [Saint-Denis](#). O seu túmulo na França era um magnífico [monumento](#) de [bronze](#) dourado concebido no final do [século XIV](#). Foi fundido durante as [guerras francesas de religião](#), quando o corpo do [rei santo](#) desapareceu. Só foi recuperado um [dedo](#), mantido actualmente em Saint-Denis.

As relíquias conservadas na Sicília foram ainda transportadas para a Tunísia para a [con-sagração](#) da [catedral](#) São Luís de Cartago no final do [século XIX](#) e, por fim, aquando da [independência deste país](#), devolvidas à França, onde foram depositadas na [Sainte-Chapelle](#).

[\[editar\]](#) Legado

[\[editar\]](#) Posteridade



Placa tumular representando o cavaleiro Guy de Meyos ajoelhado perante São Luís. [Esmalte](#) em relevo sobre [cobre dourado](#), [Limoges](#), [França](#), [1307](#)

O culto deste [santo](#) foi juridicamente examinado e aprovado pelo [papa Bonifácio VIII](#), que o [canonizou](#) em [1297](#) com o nome de *São Luís da França*.

São Luís foi frequentemente considerado o modelo do [monarca cristão](#) ideal. Devido à aura de santidade ligada à memória de Luís IX, muitos mais reis da França se chamaria Luís, especialmente na [dinastia de Bourbon](#) ([Luís XIII](#) a [Luís XVIII](#)).

Diversas instituições e locais por todo o mundo receberam o nome de [São Luís](#) ou [Saint-Louis](#), frequentemente devido ao período do [império colonial francês](#), como por exemplo:

- *A Ordem Real e Militar de São Luís* (*l'Ordre Royal et Militaire de Saint-Louis*), [ordem de cavalaria](#) fundada em [5 de Abril](#) de [1696](#) por [Luís XIV de França](#), a

Missão de São Luís Rei da França (*Mission San Luis Rey de Francia*), fundada em [Oceanside](#) ([Califórnia](#), [EUA](#)) em [13 de Junho](#) de [1798](#), e em [1842](#) também a *Congregação das Irmãs de São Luís*, uma [ordem religiosa católica](#).

- As cidades de [São Luís do Maranhão no Brasil](#), [Saint Louis no Missouri, EUA](#), [Saint-Louis do Senegal](#), [Saint-Louis na Alsácia, França](#).
- Diversos edifícios de culto religioso católico: [capelas](#), [igrejas](#), [basílicas](#) e [catedrais](#).

Ironicamente, na tradição da [tunisina](#) Luís não teria morrido em 1270. Ter-se-ia apaixonado por uma [princesa berber](#), convertido ao [Islão](#) sob o nome de *Abou Said ibn Khalef ibn Yahia Ettamini el Beji*, sendo *Sidi Bou Said* a forma reduzida que deu origem à cidade costeira deste país com o [mesmo nome](#). Ao morrer, no final do [século XIII](#), teria sido enterrado como um santo islâmico em Djebel-Marsa^[8].

[\[editar\]](#) Interpretação política do reinado



[Estátua](#) de Luís IX de França em [Aigues-Mortes](#), por James Pradier, [século XIX](#)

No entanto, vários [historiadores](#) e analistas têm uma outra interpretação da vida de São Luís. O [arquitecto Eugène Viollet-le-Duc](#) por exemplo, avançou a [hipótese](#) de que o rei fora um astuto [político](#) que soube se servir habilidosamente da [religião](#) para consolidar o seu poder e aumentar o poder do seu reino.

Na época de Luís IX, os grandes [senhores feudais](#) faziam uma concorrência feroz ao poder dos [reis da França](#). Estavam constantemente em conflito e por vezes conspiravam contra a própria pessoa do rei.

São Luís soube, ao se mostrar como um [santo](#), usar a [fé](#) a a ambição dos seus [barões](#) para os incitar a participar nas duas [cruzadas](#). Poucos dos grandes senhores que nelas participaram voltaram à [França](#), e Luís pôde, sem grande oposição, tomar as suas possessões. Os que sobreviveram ficaram arruinados pela expedição, e por isso mais dependentes do monarca para a sua [segurança](#), logo mais dóceis.

As medidas contra os [pecados](#), a perseguição dos judeus e as construções de edifícios religiosos demonstram talvez um fervor religioso, mas também um refinado espírito político. Ao ganhar os favores da [Igreja](#), também ganhava o favor dos súbditos mais [pios](#) do seu tempo. Conseguia assim um melhor controlo sobre o reino, e uma maior legitimidade.

A modernização da administração do [estado](#) e o reforço que deu à [justiça](#) real seriam as últimas conquistas por que lutou, a fim de aumentar os seus poderes e os dos seus descendentes no [trono dos capetianos](#). A sua *Corte das Contas* foi o instrumento fundamental desta construção política.

Assim São Luís conseguiu firmar os alicerces do que começava finalmente a ser o estado [nação](#) da França, unido sob um rei de direito divino. E conseguiu-o por uma subtil política, muito mais eficaz do que conflitos com os seus [vassallos](#) e tentativas de os subjugar pela força.

[editar] Descendência

Do seu casamento a [27 de Maio](#) de [1234](#) com [Margarida da Provença](#), teve os seguintes filhos:



 [Miniatura](#) da [coroação](#) de [Filipe III de França](#), sucessor de São Luís no [trono francês](#) (*Grandes Chroniques de France*, [séculos XIV-XV](#))

- Branca ([4 de Dezembro](#) de [1240](#) - [29 de Abril](#) de [1243](#))
- Isabel ([2 de Março](#) de [1242](#) - [27 de Abril](#) de [1271](#)), casada em [1258](#) com [Teobaldo II, rei de Navarra](#)
- Luís ([21 de setembro](#) de [1243](#) ou [24 de Fevereiro](#) de [1244](#) - [13 de Janeiro](#) de [1260](#))
- [Filipe III de França](#) ([1 de Maio](#) de [1245](#) - [5 de Outubro](#) de [1285](#)), seu sucessor no [trono francês](#)
- João ([1246](#) - [10 de Março](#) de [1248](#))
- João Tristão ou João de Damietta ([8 de Abril](#) de [1250](#) - [3 de Agosto](#) de [1270](#)), [conde de Valois](#), casado em [1266](#) com Iolanda da Borgonha, condessa de [Nevers](#)
- Pedro ([1251](#) - [6 de Abril](#) de [1284](#)), conde de [Alençon](#) e de [Perche](#), casado em [1272](#) com Joana de Châtillon, condessa de [Blois](#) e [Chartres](#)
- Branca ([1252](#) ou [1253](#) - [17 de Junho](#) de [1320](#)), casada em [1269](#) com [Fernando de La Cerda](#) príncipe herdeiro do [reino de Castela](#)
- [Margarida da França](#) ([1254](#) ou [1255](#) - Julho de [1271](#)), casada em [1271](#) com [João I, duque de Brabante](#)
- [Roberto de França, conde de Clermont](#) ([1256](#) – [7 de Fevereiro](#) de [1317](#)), casado em [1279](#) com Beatriz de Borgonha, herdeira de [Bourbon](#), ancestral de [Henrique IV de França](#)
- Inês ([1260](#) - [19 de Dezembro](#) de [1325](#)), casada em [1279](#) com o [duque Roberto II da Borgonha](#)

O segundo dos seus filhos varões, [Filipe III de França](#), foi o seu sucessor no trono, cujos descendentes directos foram reis até [Henrique III de França](#). A descendência do varão mais jovem de São Luís, [Roberto de Bourbon](#), subiu ao trono francês durante nove gerações.

[\[editar\]](#) Referências e bibliografia

Muito do que actualmente se sabe sobre a vida de São Luís foi o que ficou registrado por [Jean de Joinville](#), o seu principal [biógrafo](#) com a obra *A Vida de São Luís*. Jean de Joinville era amigo, confidente e conselheiro do rei, e também foi uma das principais [testemunhas](#) no processo de [canonização](#) em [1297](#) pelo [papa Bonifácio VIII](#).

Duas outras [biografias](#) importantes foram escritas pelo [confessor](#) do rei, Godofredo de Beaulieu, e pelo seu [capelão](#), [Guilherme de Chartres](#), Grão-Mestre da [Ordem dos Templários](#). A quarta notável fonte de informação é a biografia de Guilherme de Saint-Pathus, escrita usando o inquérito papal sobre a vida do rei para a sua canonização. Apesar de vários outros terem escrito biografias nas [décadas](#) seguintes à morte de Luís IX, só Jean of Joinville, Godofredo de Beaulieu e Guilherme de Chartres conheceram pessoalmente o rei.

[\[editar\]](#) Notas

- ↑ *Chronique de Tours*

O álcool, a droga "mais perigosa", afecta 500 mil portugueses

02.11.2010 - 08:21 Por Alexandra Campos



Mas em Portugal, apesar dos sucessivos planos de combate, os jovens começam a consumir álcool muito cedo.

Confrontado com os resultados do ranking elaborado pelo Comité Científico Independente sobre as Drogas do Reino Unido, o ex-director do Centro de Alcoologia de Lisboa Domingos Neto não se mostra minimamente surpreendido. "O álcool é muito mais perigoso do que se imagina", comenta o psiquiatra. É responsável por "cerca de 40 doenças, além de muita violência, conflitos e perturbação da ordem pública", enumera. Ainda assim, "há imensas forças a favor do consumo dos jovens", um "lobby fortíssimo que protege as bebidas alcoólicas".

E a dependência do álcool continua a ser "muito tolerada" em Portugal, onde, para um máximo de "entre 70 a 80 mil toxicodependentes pesados", existem cerca de 500 mil pessoas com síndrome de dependência de álcool. Mas o problema não é só português. "O álcool é a cocaína da Europa", diz o psiquiatra, que lamenta que em Portugal "falte uma atitude de saúde pública integrada para combater" este problema.

A cocaína também surge no ranking britânico, mas bem longe do álcool, da heroína e do crack. E o tabaco aparece logo a seguir, acima das anfetaminas, do ecstasy e dos cogumelos mágicos (ver gráfico). Realizado pelo comité liderado pelo ex-consultor governamental britânico David Nutt - demitido em 2009 depois de propor a alteração da classificação das drogas e de chegar a afirmar que andar a cavalo era mais perigoso do que consumir ecstasy -, o ranking foi ontem apresentado em Londres, numa reunião em que participou o presidente do Instituto da Droga e Toxicodependência, João Goulão, agora responsável pela aplicação da política portuguesa do álcool.

O que pensa Goulão do estudo? "É uma metodologia que, não sendo perfeita, pode ser uma nova forma de avaliar, sem pressupostos ideológicos, o que realmente é perigoso", concede.

Sobre a política portuguesa a este nível João Goulão lembra que o Plano Nacional para a Redução dos Problemas Ligados ao Álcool - aprovado este ano e que prevê o aumento

da idade de proibição de venda dos 16 para os 18 anos e a redução da taxa de alcoolemia para recém-encartados até 2012 - contempla metas que "vão demorar algum tempo" a concretizar. Defende, aliás, que a primeira medida "não faz sentido sem que a proibição de venda a menores de 16 anos seja efectiva". E isto passa mais "pela educação e formação dos pais, envolvendo os jovens e os vendedores", do que pela "repressão".

Mas reconhece que há aspectos da lei que devem ser revistos. Dá o exemplo da fiscalização, a cargo da ASAE e das polícias. As autoridades apenas podem abrir processos se apanharem os jovens em flagrante delito.

Num estudo divulgado este ano, a associação de defesa dos consumidores Deco concluiu que mais de metade dos jovens com idade inferior a 16 anos compravam bebidas alcoólicas, apesar da proibição legal.

Índice de Desenvolvimento Humano do Brasil melhora, mas educação é entrave

05 de novembro de 2010 | 11h 54

- [Leia a notícia](#)
- [Comentários](#)
-  [Email](#)

 [Imprimir](#)

[Twitter](#)

[Facebook](#)

[Delicious](#)

[Digg](#)

[Newsvine](#)

[LinkedIn](#)

[Live](#)

[Reddit](#)

[Texto - +](#)

Mariana Mandelli - O Estado de S. Paulo

Apesar dos avanços mostrados pelo Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), a educação brasileira ainda apresenta problemas estruturais graves, que, segundo especialistas, não devem ser resolvidos a curto prazo. Embora o País tenha praticamente universalizado a oferta de ensino fundamental, itens como a educação infantil, a evasão do ensino médio e a qualidade da aprendizagem persistem como alguns dos maiores gargalos do sistema.

Neste ano, em que o IDH mudou sua metodologia – agora são considerados a média de anos de escolaridade de pessoas com 25 anos ou mais e os anos de estudo esperados –, a educação continua sendo apontada como o maior entrave para o avanço do Brasil no ranking.

“A educação é um fator limitador do desenvolvimento”, afirma Daniel Cara, coordenador-geral da Campanha Nacional pelo Direito à Educação. “É claro que o País melhorou, mas esses avanços ainda são insuficientes para as nossas necessidades.”

Para Mozart Neves Ramos, do movimento Todos Pela Educação, a obrigatoriedade do ensino dos 4 aos 17 anos, recém-aprovada pelo governo federal, vai ajudar o País a avançar mais.

Desaprovação

O Ministério da Educação emitiu uma nota afirmando que o novo IDH não é comparável aos anteriores. A pasta diz que os novos índices devem “ser mais bem esclarecidos para que se possa cumprir os objetivos do Pnud de simplicidade, transparência e popularidade.” O ministério também afirma que o relatório “não capta o esforço de políticas desenvolvidas nos últimos anos com repercussão significativa na melhoria dos indicadores sociais e educacionais”.

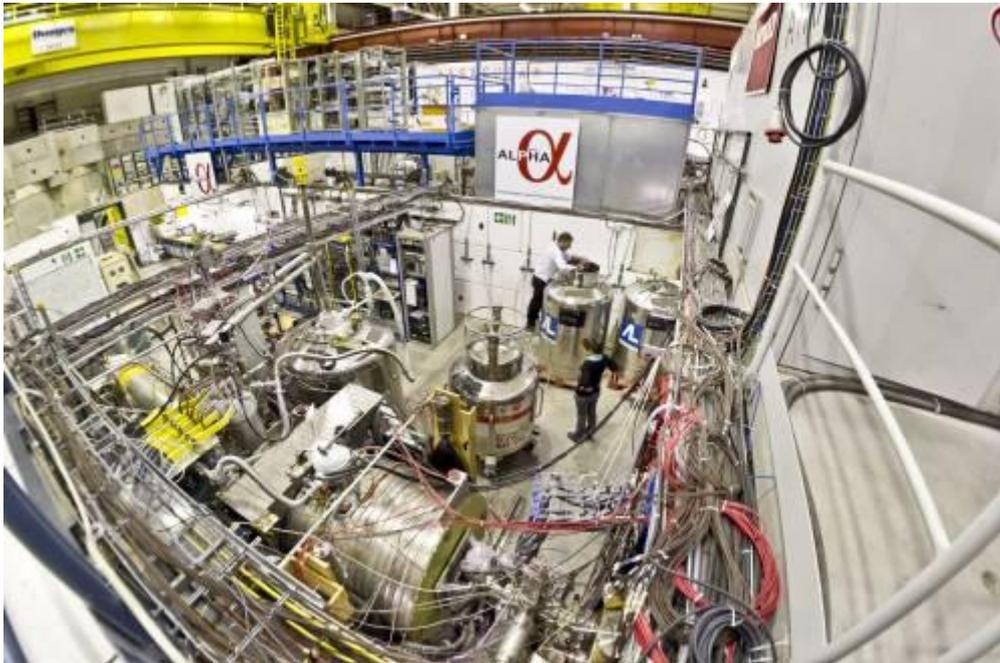
Tópicos: [IDH](#), [Índice de Desenvolvimento Humano](#), [Vida](#), [Educação](#)

Ciência

Antimatéria é produzida e armazenada no CERN

[Paula Rothman, de INFO Online](#) Quarta-feira, 17 de novembro de 2010 - 17h44

CERN



O experimento ALPHA, que realizou o feito

- [retweet](#)
- [f](#) FACEBOOK
- [RSS](#)
- [IMPRIMA](#)
- [ESPALHE](#)
- [twitter](#)
- [G](#) Google
- [Orkut](#)
- [Yahoo!](#)
- [Windows Live](#)
- [BlogBlogs](#)
- [Gostei](#)
- [di-HITT](#)
- [Digg](#)
- [del.icio.us](#)
- [Netvibes](#)
- [Rec6](#)
- [Technorati](#)
- [Linkk](#)

Tags:
Física
Pesquisas

SÃO PAULO - O Centro Europeu de Pesquisas Nucleares (CERN) anunciou hoje que conseguiu produzir e armazenar átomos de antimatéria por tempo suficiente para serem estudados.

O feito foi alcançado pelo experimento ALPHA e é considerado um importante passo para entender uma das questões em aberto do Universo: afinal, existe diferença entre matéria e antimatéria?

Leia também:

- [O universo 3D pode ser uma ilusão](#) (11/11/2010)
- [LHC faz íons de chumbo colidirem](#) (09/11/2010)
- [LHC inicia nova fase de colisões com íons](#) (04/11/2010)

Embora átomos de antimatéria já tivessem sido produzidos no passado, mantê-los intactos por tempo suficiente sempre foi um grande desafio. Em um trabalho publicado hoje na Nature, a equipe do CERN mostra que conseguiu produzir e prender átomos de “anti-hidrogênio” – abrindo caminho para que os cientistas comparem matéria e antimatéria.

Por definição, a antimatéria é idêntica à matéria, a não ser pelo fato de possuir carga oposta. Por isso, as duas se aniquilam quando entram em contato uma com a outra.

A antimatéria permanece um dos maiores mistérios da ciência. Ou melhor, a ausência de antimatéria é um grande mistério. Segundo todos os cálculos astronômicos, no momento do Big Bang (a grande explosão que, de acordo com as teorias mais aceitas, deu origem ao Universo) matéria e antimatéria devem ter se formado em quantidades equivalentes. No entanto, nós sabemos que nosso mundo é feito de matérias – enquanto a antimatéria parece ter desaparecido. E é justamente para descobrir o que aconteceu com ela que os cientistas usam uma série de métodos. O principal objetivo é conseguir investigar se existem pequenas diferenças nas propriedades da matéria e antimatéria que poderiam explicar o que aconteceu.

HERCULANO PIRES FALA SOBRE

OS CRIPTÓGAMOS CARNUDOS

O Prof. J. Herculano Pires, em seu livro "O Roustainguismo à luz dos textos", Editora Cairbar Schutel de 1973, fala-nos sobre "A metempsicose de Roustaing".

Começa, dizendo o seguinte: "... há um aspecto do problema da reencarnação em Roustaing, que merece tratamento especial". E, depois de mostrar a inferioridade de Roustaing em relação ao Codificador do Espiritismo, deixando bem claro, inclusive, que Roustaing "é um decalque de Kardec, mas em sentido caricato", Herculano examina, detalhadamente, e, com muita sabedoria, o que se encontra escrito na obra de Roustaing, no trecho em que aparecem os tais "criptógamos carnudos". E, entre outras coisas, nos diz o seguinte:

"Roustaing copia e desfigura Kardec, acrescentando aos seus ensinamentos os maiores absurdos. Note-se que essas criaturas estranhas, em forma de larvas e lesmas, são encarnações de espíritos humanos que haviam atingido alta evolução, sem passar pela encarnação humana. Depois de desenvolverem a razão em alto grau e de haverem colaborado com Deus nos processos da Criação, voltam à condição de **criptógamos carnudos...**" E nos chama a atenção para o seguinte fato: "... quando dizemos que regrediram ao plano vegetal e animal, não estamos forçando a interpretação. Cientificamente, os animais semelhantes a plantas estão localizados na linha divisória dos reinos vegetal e animal; são desenvolvimentos de plantas. Se existissem esses **criptógamos carnudos**, a Ciência os catalogaria como formas de passagem dos criptógamos vegetais para o reino animal..."

E conclui Herculano Pires, com muita lógica: "Temos assim a teoria da Metempsicose, tão seguramente refutada pela lógica de Kardec, devolvida ao meio espírita pelo ilogismo roustainguista. Bastaria esse triste episódio, colhido no caldeirão diabólico dos absurdos de 'Os Quatro Evangelhos', para nos provar, sem a menor sombra de dúvida, que essa obra é de autoria das trevas e que a sua finalidade é confundir os espiritistas pouco habituados a passar as coisas pelo crivo da razão. Mais do que isto, porém, o objetivo evidente é o de ridicularizar o Espiritismo para dele afastar as pessoas de bom senso" (Ver a parte I da obra "O Verbo e a Carne" – Edições Cairbar – 1973, págs. 40 a 45).

- [Enviar para amigos](#)
- [Comentar](#)

[Notícias](#) » [Notícias](#)

Xangai lidera ranking do Pisa; Brasil segue atrás no estudo da OCDE

07 de dezembro de 2010 • 10h07 • atualizado às 10h48

Comentários

25

A. [Notícia](#)

- 1. [Reduzir](#)
 2. [Normal](#)
 3. [Aumentar](#)
- [Imprimir](#)

Os estudantes de Xangai, na China, conseguiram os melhores resultados no último relatório do Programa Internacional de Avaliação de Alunos (Pisa), enquanto o Brasil, apesar de melhorar em comparação com o último levantamento, segue entre os piores colocados no ranking de ensino internacional.

Conforme os dados publicados nesta terça-feira, o Brasil está na 53ª colocação entre os 65 países pesquisados no estudo elaborado pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE).

Atrás de países como Bulgária, Romênia e os latino-americanos México, Chile e Uruguai, o Brasil alcançou média geral de 401 pontos. O país, no entanto, ficou à frente da Colômbia, Argentina, Kazaquistão, Tunísia, Indonésia, Albânia, Catar, Azerbaijão, Panamá, Peru e Quirguistão.

Depois de Xangai, os alunos de 15 anos da Coreia do Sul e da Finlândia alcançaram as classificações mais elevadas. Finlandeses e sul-coreanos ficaram notavelmente acima da média dos 33 países desta organização do mundo desenvolvido que destaca especialmente os casos dos chineses que ficaram no topo pela capacidade de seus estudantes.

Neste relatório - que é realizado pela quarta vez desde 2000 - os melhores colocados são os estudantes de Xangai, cujos resultados estão acima da média tanto em compreensão de leitura quanto em matemática e ciências.

Em compreensão de leitura os estudantes de Xangai alcançaram 556 pontos, na frente dos 539 dos sul-coreanos e dos 536 dos finlandeses; a estes seguiram os estudantes de Hong Kong, antiga colônia britânica e atualmente cidade chinesa que leva vantagem de Cingapura (526) e Canadá (que alcançou 524 pontos).

Os países da OCDE fizeram em média 494 pontos em compreensão de leitura, que é nesta edição do relatório a capacidade que indica se os estudantes estão preparados "para enfrentar os desafios do futuro".

Os alunos de Estados Unidos, Alemanha, França e Reino Unido, os países escandinavos e Portugal estão próximos da média, enquanto Espanha obteve nesta edição 481 pontos, um avanço comparado aos 461 pontos que obteve em compreensão de leitura no relatório elaborado em 2006 (onde a média OCDE foi de 500 pontos).

A OCDE destacou o caso do México, onde a pontuação em compreensão de leitura foi de 425 - subiu na pontuação em relação ao relatório anterior.

Deste modo, o relatório Pisa revela que, dentro da OCDE a distância que separa o país melhor situado do pior equivale a dois anos letivos; se estende a comparação entre o território com melhores resultados (Xangai) e o pior (Quirguistão) a diferença é de seis anos de escolarização.

Nesta avaliação se repetiu quase a mesma lista de países e territórios mencionados na compreensão de leitura: em matemática os melhor situados foram, pela ordem, Coreia do Sul, Xangai, Cingapura, Hong Kong e Finlândia.

Na área de ciências, a maior pontuação foi para Xangai, Finlândia, Hong Kong, Cingapura e Japão.

Na explicação dos resultados, a OCDE identificou que as meninas alcançaram em todos os casos melhores desempenhos na média em compreensão de leitura do que os meninos e que nesta área foram detectadas as maiores diferenças por sexo.

Em conhecimentos científicos, eles conseguiram, na média, pontuações acima do que as meninas e a OCDE constatou que em conhecimentos de matemática os resultados foram semelhantes se for levado em conta à distribuição por sexos entre os países com melhores classificações.

Outra conclusão do relatório é que a menor prosperidade econômica em alguns casos não impede bons resultados em países e territórios "mais pobres": é o caso de Xangai, cujo Produto Interno Bruto (PIB) por habitante é inferior à média da OCDE e, no entanto, ficou no topo do ranking.

A organização destacou que a Coreia do Sul, com PIB por habitante inferior à média da OCDE, se situou muito à frente de outros países "mais ricos".

Neste relatório foram avaliados 470 mil alunos que fizeram provas em 2009, aos quais se somaram outros 50 mil em 2010, o que faz com que representem no total cerca de 28 milhões de estudantes.

Pela primeira vez, o relatório levou em conta as capacidades dos estudantes de ler, compreender e utilizar os textos digitais e cada estudante teve de dedicar duas horas para preencher os questionários.

Os organizadores anteciparam que a próxima edição do relatório Pisa (em 2012) voltará a considerar matemática como a área de principal atenção e que em 2015 as ciências serão a matéria com maior peso na avaliação.

Adiantaram também que nos relatórios futuros serão testadas as capacidades dos estudantes de ler e entender textos em formato digital, assim como na resolução de problemas apresentados digitalmente, devido à importância crescente da tecnologia da informação.

[Mais notícias de Educação »](#)



EFE - Agência EFE - Todos os direitos reservados. É proibido todo tipo de reprodução sem autorização escrita da Agência EFE S/A.

Quem são os gnósticos?

02 de abril de 2006

Gonzalo Aranda

O nome de “gnóstico” vem da palavra grega “gnosis” que significa conhecimento; gnóstico é, portanto, quem adquire um especial conhecimento e vive segundo esse conhecimento. O termo “gnose” não tem, portanto, um sentido pejorativo. Alguns Santos Padres como Clemente de Alexandria e São Irineu falam da “gnose” no sentido do conhecimento de Jesus Cristo obtido pela fé: “a verdadeira gnose – escreve Santo Irineu – é a doutrina dos Apóstolos” (*Adversus Haereses*, IV, 33).

O termo “gnóstico” adquiriu sentido pejorativo quando foi aplicado pelos mesmos Padres a certos hereges que tiveram notável relevo entre os séculos II e IV. O primeiro em designá-los assim foi São Irineu, que vê a sua origem na heresia de Simão o samaritano (Atos 9, 9-24), e diz que os seguidores desse herege se propagaram pela Alexandria, Ásia Menor e Roma dando lugar a “uma multidão de gnósticos que emergem do solo como se fossem fungos” (*Adversus Haereses*, I, 29.1). Deles, continua dizendo São Irineu, procedem os valencianos, que são os que ele combate diretamente. Explica tal abundância e diversidade de seitas dizendo que “a maioria de seus seguidores – na realidade, todos querem ser mestres - se vão da seita que abraçaram, e elaboram um ensinamento a partir de uma outra doutrina, e depois a partir desta surge ainda outra, mas todos insistem em ser originais e em haver achado por si mesmos as doutrinas que de fato se limitaram a compagar” (*Adversus Haereses*, I, 28.1).

Dessas informações de Irineu e dos outros Padres que também tiveram que combater aqueles hereges (especialmente São Hipólito de Roma e São Epifânio de Salamina), se deduz que foi tal a quantidade de grupos (simonianos, nicolaítas, ofitas, naazenos, setianos, peratas, basilidianos, caropocratianos, valencianos, marcosianos) e mestres (Simão, Cerinto, Basílides, Carpócrates, Cerdão, Valentim, Tolomeu, Teodato, Herácleo, Bardesanes...), que caíram sob a designação de “gnósticos”, e que apenas de uma forma muito genérica se lhe pode agrupar sob um qualificativo comum. Das obras heréticas “gnósticas” descobertas em 1945 em Hag Hammadi (alto Egito) - cerca de quarenta – tira-se uma impressão parecida; cada obra contém a sua própria orientação doutrinal herética.

Dentro dessa diversidade descrita, os que melhores conhecemos são os gnósticos valencianos, que são também os que exerceram uma maior influência. Agiam dentro da Igreja como se fosse uma “fera presa numa jaula”, diz São Irineu. Tinham as mesmas Sagradas Escrituras que a Igreja, mas as interpretavam em sentido contrário. O Deus verdadeiro, segundo eles, não era o Criador do Antigo Testamento; distinguiam diversos Cristos entre os seres do mundo celeste (éons). Esses gnósticos valencianos julgavam que a salvação era obtida pelo conhecimento de si mesmo, como uma centelha de luz divina contida na matéria; julgavam, ainda, que a redenção de Cristo consiste em despertar-nos para esse conhecimento; e que apenas os homens espirituais (pneumatikoi) estão destinados à salvação. O caráter elitista da seita e o desprezo do mundo criado configuravam,

entre outras características, a mentalidade daqueles hereges, máximos representativos dos “gnósticos”.

*

Em que os agnósticos acreditam?

Por Tzvi Freeman

Vamos começar com essa idéia de que você é agnóstico. Este é um termo cunhado por Thomas Huxley em meados do Século XIX. É a "doutrina que os seres humanos não podem saber da existência de nada além dos fenômenos da sua experiência."

Bertrand Russel escreveu uma espécie de manifesto do agnóstico usando essas palavras: Que o homem é o produto de causas que não tinham previsão do fim que estavam atingindo; que sua origem, seu crescimento, suas esperanças e temores, seus amores e suas crenças, nada mais são que o resultado de colocações acidentais de átomos; que nenhum fogo, heroísmo, intensidade de raciocínio e sentimento pode preservar a vida de um indivíduo além do túmulo; que todos os trabalhos das eras, toda a devoção, toda a inspiração, todo o brilho do gênio humano, estão destinados à extinção na vasta morte do sistema solar, e que o templo das realizações do homem deve inevitavelmente ser enterado por baixo dos escombros do universo em ruínas – todas essas coisas, se não além de disputa, são tão certas, que nenhuma filosofia que as rejeita pode ter esperança de permanecer. Somente dentro do cadafalso dessas verdades, somente sobre o firme alicerce do desespero obstinado a habitação da alma pode ser construída com segurança.

É nessa realidade que você acredita?

Garanto que o próprio Russel jamais acreditou nela – porque ele foi um campeão pelos direitos humanos e ética até seu último dia de vida. Nenhum ser humano poderia realmente acreditar nisso e continuar a respirar sequer por um momento.

Nós somos, todos nós, criaturas de esperança. Vivemos, trabalhamos, casamos e temos filhos porque todos acreditamos que existe um propósito – mesmo aqueles de nós que negam abertamente esta crença.

Como disse o Rebe a alguém que se auto-proclamava ateu: "Todos acreditamos em D'us. É apenas uma questão de definição."

Você precisa chegar a um entendimento mais profundo sobre em que exatamente não acredita. E mais importante: no que acredita. Não através de filosofia ou introspecção, mas simplesmente examinando o tipo de vida rumo ao qual você está se dirigindo e determinando as implicações deste tipo de vida.

Por que você ama sua esposa? Por que está tão preocupado sobre a identidade de seus filhos? Por que tem esta convicção de que há mais significado na vida que ganhar mais dinheiro e comprar uma casa maior?

Muito mais que qualquer curso de estudo ou busca espiritual, isso lhe dirá quem você é e em que realmente acredita. E creio que você vai descobrir que em seu coração acredita

em tudo aquilo que todo judeu inerentemente sabe e acredita: que D'us está em você, não importa onde você esteja.

Para OCDE, alunos do Brasil têm leitura semelhante à de Trinidad e Tobago

Plantão | Publicada em 07/12/2010 às 14h21m

[BBC](#)

- [R1](#)
 - [R2](#)
 - [R3](#)
 - [R4](#)
 - [R5](#)
 - Dê seu voto
-
- R1
 - R2
 - R3
 - R4
 - R5
 - Média: 5,0

Share

País ficou em 55º lugar em matemática e em 52º em ciências

Os estudantes brasileiros ficaram em 51º lugar no ranking de leitura entre 65 países, segundo indica uma pesquisa da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) divulgada nesta terça-feira.

Segundo o levantamento, realizado pelo Programa Internacional de Avaliação de Alunos (Pisa) da OCDE, o Brasil obteve um resultado de 412 pontos, semelhante aos registrados por Trinidad e Tobago (416), Colômbia (413) e Montenegro (408).

O número representa uma melhora do Brasil em termos de leitura na comparação com a última pesquisa, realizada em 2006, quando o país obteve 396 pontos.

A média em leitura dos alunos dos países ricos que integram a OCDE foi de 493 pontos. O melhor resultado foi dos alunos de Xangai (China), que obtiveram 556 pontos. A pesquisa também incluiu Taiwan, Macau e Hong Kong.

Na área de matemática, os alunos brasileiros ficaram em 55º lugar entre 65 países, com 386 pontos, número similar aos de Albânia, Jordânia, Colômbia e Argentina.

Com isso, o Brasil ficou abaixo do nível básico de compreensão em matemática, que é de 400 pontos - embora tenha crescido 30 pontos em relação a 2006.

Na área de ciências, o Brasil totalizou 405 pontos e também melhorou a performance em relação à pesquisa anterior, que havia sido de 390 pontos. No ranking de 65 países, o Brasil ficou na 52ª posição na disciplina.

O Pisa avalia a cada três anos a performance de estudantes em leitura, matemática e ciências, com idade de 15 anos ou mais, matriculados a partir da 7ª série do ensino fundamental.

Participaram da pesquisa 20,1 mil estudantes brasileiros, de um total de 470 mil.

Crescimento

Em 2009, o Brasil conseguiu ultrapassar em leitura a faixa dos 400 pontos, considerada o nível de competências básicas para ler e saber interpretar um texto. Com isso, superou a Argentina na nova pesquisa.

Apesar disso, quase a metade (49,6%) dos alunos brasileiros obteve menos de 407 pontos (classificado como nível 2) de competências básicas. No entanto, houve progresso, já que esse índice era de 55% na pesquisa anterior.

“O Brasil aumentou os resultados nas três áreas do estudo (leitura, ciências e matemática). Não são muitos os países que conseguiram fazer isso”, disse à BBC Brasil Guillermo Montt, analista de educação da OCDE.

O aumento mais importante foi na área de matemática, de 30 pontos, “o segundo maior crescimento nessa disciplina registrado pela pesquisa”, segundo Montt.

“O Brasil mostrou que sabe e pode melhorar seu rendimento. Não é uma surpresa que o país continue em posições baixas no ranking, já que o processo de melhoria do ensino é algo lento e muito amplo”, diz o analista da OCDE.

Para mais notícias, visite o site da [BBC Brasil](#)

© British Broadcasting Corporation 2006. Todos os direitos reservados. É proibido todo tipo de reprodução sem a autorização por escrito da BBC BRASIL.

Confira a lista de concursos em andamento

Publicada em **11/12/2010** às 09h30m

O Globo

- [R1](#)
 - [R2](#)
 - [R3](#)
 - [R4](#)
 - [R5](#)
 - Dê seu voto
-
- R1
 - R2
 - R3
 - R4
 - R5
 - Média: 5,0

Share15

RIO - Diferentes órgãos públicos estão com processos seletivos em andamento para contratação de novos servidores, como o Ministério do Meio Ambiente, que está oferecendo 200 vagas de analista ambiental, com salários de R\$ 5.577,64. Confira abaixo todos os órgãos que estão com inscrições abertas para contratar servidores e o perfil das vagas:

- **Meio Ambiente** - O ministério lançou edital para 200 vagas de analista ambiental da carreira de especialista em meio ambiente, das quais dez são reservadas a pessoas com deficiência. Os candidatos devem ter nível superior em qualquer área de formação. O salário é de R\$ 5.577,64 para carga horária de 40 horas semanais. As inscrições **vão até o dia 27** pelo [site do Cespe/UnB](#). Os postos são para as áreas de recursos humanos, planejamento estratégico, política nacional de recursos hídricos, mudança climática e biodiversidade. Os candidatos aprovados serão lotados em Brasília. A taxa de participação é de R\$ 65.

- **IFRJ** - O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro recebe, **até o dia 22 deste mês**, as inscrições para o concurso que visa ao preenchimento de 28 vagas de técnico-administrativo. Há oportunidades para profissionais com formação de níveis médio, médio-técnico e superior nos diversos campi da instituição. Para quem tem nível médio, as oportunidades são para o cargo de assistente de alunos. Já para médio/técnico, serão preenchidos os postos de técnico em agropecuária em diferentes modalidades, técnico em eletrotécnica e técnico em laboratório (química). Os cargos de nível superior com vagas em aberto são engenheiro ambiental e de segurança do trabalho e programador visual. Os vencimentos iniciais são de R\$ 1.473,58 (ensino médio), R\$ 1.821,94 (médio/técnico) e R\$ 2.989,33 (superior), para jornada de 40 horas semanais. As inscrições devem ser feitas até as 18h do último dia do prazo no [site do instituto](#), onde também pode ser acessado o edital. A taxa a pagar é de R\$ 60 (médio) ou R\$ 80 (superior).

- **Superior Tribunal Militar**- Estão abertas, **até o próximo dia 19**, as inscrições para o concurso do STM. Serão preenchidas 161 vagas e será formado um cadastro de reserva nos cargos de técnico (nível médio/técnico) e analista judiciário (que exige nível superior em diversas áreas de atuação). Os interessados podem se inscrever no [site do Cespe/UnB](#). Os salários oferecidos são de, respectivamente, R\$ 4.052,96 e R\$ 6.611,39. A maioria das vagas são para Brasília, mas há oportunidades também nas seguintes cidades: Rio de Janeiro, São Paulo, Porto Alegre, Santa Maria e Bagé (RS), Juiz de Fora, Curitiba, Salvador, Belém, Campo Grande, Fortaleza e Manaus. Candidatos com nível superior podem concorrer ao cargo de analista judiciário nas áreas administrativa (formação em qualquer área), judiciária (direito) e de apoio especializado. Na última, os profissionais devem ser formados em engenharia (civil, elétrica e mecânica), psicologia, administração, arquitetura, economia, medicina (geriatria e clínica médica), enfermagem, análise de sistemas, biblioteconomia, arquivologia, restauração, revisão de texto, comunicação social, contabilidade e estatística. Já os candidatos com nível médio podem se inscrever para as vagas de técnico judiciário nas áreas administrativa (geral, segurança, telecomunicações e eletricidade e mecânica) e de apoio (contabilidade). As taxas são de R\$ 55 (nível médio) e R\$ 72 (superior).

- **Embratur** - O Instituto Brasileiro de Turismo (Embratur) retificou o edital de abertura do concurso, reduzindo de 420 para 154 os postos para cadastro de reserva, mas manteve em 84 as vagas para preenchimento imediato. Os salários variam de R\$ 1.950,23 a R\$ 4.834,22 e as oportunidades são todas para a unidade do órgão em Brasília. As inscrições podem ser feitas **até 20 de dezembro** pelo [site da Fundação Universa](#) . Também é possível realizar a inscrição na Central de Atendimento ao Candidato da Fundação Universa. Para nível médio, o cargo é de agente administrativo, com salário de R\$ 1.950,23. Para nível superior, as oportunidades são de administrador, economista, técnico em comunicação social, técnico especializado II e técnico especializado IV. O salário é de R\$ 4.834,22 para economista e de R\$ 3.943,65 para os demais cargos. A taxa é de R\$ 45 para nível médio e de R\$ 75 para nível superior. Os exames serão aplicados em São Paulo (SP), Rio de Janeiro (RJ), Belo Horizonte (MG), Salvador (BA) e Fortaleza (CE).

- **Unirio** - A universidade recebe inscrições **até o dia 11 de janeiro de 2011** para 45 vagas de professor, nas áreas de filosofia, ciências sociais, antropologia, biblioteconomia, turismo, serviço social, direito, administração, dança, letras, medicina, biologia, educação, entre outras. Os vencimentos variam de R\$ 1.993,04 a R\$7.333,67, de acordo com a classe (professor assistente, professor auxiliar e professor adjunto) e o regime de trabalho (dedicação exclusiva, 40 horas semanais e 20 horas semanais). Para fazer a inscrição, o candidato deverá comparecer ao centro acadêmico ao qual se destina a vaga pleiteada, na Urca, Botafogo ou Tijuca. Na ocasião será preciso apresentar comprovante do pagamento da taxa de inscrição; currículo encadernado, em que constem as atividades de formação acadêmicas, técnico-científicas, artísticas, culturais e profissionais desenvolvidas; cópia autenticada da carteira de identidade, ou passaporte, no caso de candidato estrangeiro; e declaração, por escrito, que conhece e aceita as instruções vigentes para o concurso. A taxa de inscrição varia de R\$ 49 a R\$ 183, conforme o cargo pretendido. Mais informações no [site da Unirio](#) .

- **Cremerj**- O Conselho Regional de Medicina do Rio vai preencher 40 vagas em todos os níveis de escolaridade, sendo 13 de início imediato. Candidatos com nível fundamental completo podem se inscrever para o cargo de motorista. Para quem concluiu o nível

médio, os cargos são de agente administrativo, técnico em contabilidade e técnico em informática. Já as vagas que exigem nível superior completo são para administrador e médico fiscal. Os vencimentos variam de R\$ 700 a R\$ 8.659. As inscrições, que seriam encerradas na sexta-feira, dia 10, foram prorrogadas para **até o dia 21 deste mês**, no [site da Fundação Dom Cintra](#) . A taxa de inscrição varia de R\$ 42 a R\$ 102.

- **TJ/SP I**- O Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo lançou concurso público que visa ao preenchimento de 225 vagas para cargos de tabelião de notas e de oficiais de registro em delegações de cartórios em diversas cidades do estado. Há, ainda, outras 140 vagas para remoção, ou seja, quem já exerce titularidade de registro ou notarial no estado há mais de dois anos. As inscrições devem ser feitas de **até 23 de dezembro** pelo [site da Fundação Vunesp](#) . Para concorrer a uma das vagas, os candidatos devem ter concluído o curso de direito ou ter exercido por dez anos a função em serviço notas ou de registro. A remuneração é variável de acordo com o serviço oferecido pelo cartório. Será cobrada taxa de participação de R\$ 200.

- **TJ de SP II** - Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo (TJ/SP) também vai promover concurso para preencher 193 vagas para o cargo de juiz substituto, com salário inicial de R\$ 19.643,80. O edital já foi publicado no Diário Oficial do Estado, mas as inscrições começam **na segunda-feira, dia 13**, pelo [site da Fundação Vunesp](#) . Os interessados têm até 26 de janeiro de 2011 para se cadastrar. Para concorrer, é preciso ser bacharel em direito há no mínimo três anos, ter exercido atividade jurídica também pelo período mínimo de três anos (até a data da inscrição definitiva), não registrar antecedentes criminais e ter até 65 anos. A taxa de participação custa R\$ 196, valor que pode ter redução de 50% para aqueles que forem estudantes e tiverem remuneração inferior a dois salários mínimos ou estejam desempregados. Para obter o benefício, será preciso preencher o formulário disponível no site das inscrições entre 13 e 14 de dezembro e encaminhá-lo junto à documentação necessária para a Fundação Vunesp.

- **Conselho Federal de Enfermagem** - O conselho vai preencher 32 vagas em cargos de nível médio, técnico e superior. Os salários são de R\$ 3.177,48 (nível médio e técnico) e de R\$ 6.990,45 (nível superior). Para o nível médio completo há vagas para o cargo de técnico administrativo. Já quem tem o nível médio técnico pode concorrer para programador, técnico de suporte, técnico em contabilidade e webdesigner. As vagas são para Brasília. As inscrições já começaram e podem ser feitas pelo [site da Consulplan](#) **até 9 de janeiro**. Serão cobradas taxas de de R\$ 35 para níveis médio e técnico e de R\$ 50 para nível superior. Nos cargos de nível superior, os interessados podem se candidatar para advogado, analista de comunicação social I, analista de comunicação social II, analista de pessoal, analista de sistemas, analista de suporte, bibliotecário, contador e engenheiro civil. Segundo o edital, os candidatos poderão realizar inscrição para até dois cargos, desde que não haja coincidência no horário de realização das provas.

- **Prefeitura de Itaboraí**- Saiu o edital para o concurso da Prefeitura de Itaboraí na área da educação. São 205 vagas de professor, com remuneração de até R\$ 754,78, além de gratificação. As inscrições estarão abertas **até 9 de janeiro de 2011**, no [site da Fundação Ceperj](#) . Para quem tem graduação superior, há oportunidades para o cargo de professor I (do 6º ao 9º ano), nas seguintes disciplinas: ciências, educação artística, educação física, geografia, história, língua inglesa, língua portuguesa e matemática. Há também vagas para professor II (do 2º ao 5º ano), em educação infantil. Para se candidatar a este cargo, basta ter nível médio. As provas objetivas serão aplicadas, preferencialmen-

te, no município de Itaboraí, na data prevista para 6 de fevereiro de 2011, em local e horário a serem divulgados no cartão de confirmação da inscrição (CCI). O gabarito preliminar das provas objetivas será divulgado no dia 8 de fevereiro. A taxa de inscrição varia de R\$ 40 a R\$ 60.

- **Prefeitura de Belford Roxo**- O município da Baixada Fluminense realiza concurso para 409 vagas, incluindo 22 para pessoas com necessidades especiais, em 15 cargos de níveis médio e superior - professores de 6º ao 9º ano, de 1º ao 5º ano e educação especial, orientador educacional, supervisor escolar, inspetor externo, intérprete de libras e secretário escolar. Os salários variam de R\$ 675 a R\$ 1.210,40, com carga horária de 16 a 30 horas semanais. As inscrições devem ser feitas pelo [site da Fundação Ceperj](#) até **28 de dezembro**. Quem não tem acesso à internet pode fazer a inscrição em postos como o da sede da Ceperj, na Avenida Carlos Peixoto, 54, térreo, Botafogo, ou em Belford Roxo, no Colégio Estadual Santa Amélia, na Rua Natuba, s/nº, Santa Amélia, e na Escola Municipal Professor Paris, na Rua José Beste, 341, Centro. Os atendimentos serão realizados de segunda a sexta-feira, das 10h às 16h. As taxas de inscrição são de R\$ 60, para os cargos de professor I, orientador educacional, supervisor escolar e inspetor escolar externo; de R\$ 40 para professor II e intérprete de libras, e de R\$ 30 para secretário escolar.

(J. Herculano Pires. Do livro: Revisão do Cristianismo)

(...) A Revelação Espírita não foi pessoal nem local e representa a continuidade da Revelação Cristã, no esclarecimento de todos os princípios cristãos e no restabelecimento do ensino real do Cristo. Sua finalidade não é a implantação de uma nova Religião, mas unificar o conhecimento, unindo a Ciência, a Filosofia e a Religião num sistema integrado. O Espiritismo é um auxiliar das Religiões, às quais oferece os recursos necessários para enfrentarem o Materialismo e se livrarem dos resíduos supersticiosos do passado. A Ciência Espírita vem contrabalançar o avanço da Ciência da Matéria, ampliando as dimensões do conhecimento humano. A Filosofia Espírita é o corpo central da Doutrina e dela resulta a Moral Espírita, coincidente com a Moral Evangélica pura, liberta de tendências sectárias.

*

A Revelação Espírita não foi pessoal nem local e representa a continuidade da Revelação Cristã, no esclarecimento de todos os princípios cristãos e no restabelecimento do ensino real do Cristo. Sua finalidade não é a implantação de uma nova Religião, mas unificar o conhecimento, unindo a Ciência, a Filosofia e a Religião num sistema integrado. O Espiritismo é um auxiliar das Religiões, às quais oferece os recursos necessários para enfrentarem o Materialismo e se livrarem dos resíduos supersticiosos do passado. A Ciência Espírita vem contrabalançar o avanço da Ciência da Matéria, ampliando as dimensões do conhecimento humano. A Filosofia Espírita é o corpo central da Doutrina e dela resulta a Moral Espírita, coincidente com a Moral Evangélica pura, liberta de tendências sectárias.

*

A CIÊNCIA ESPÍRITA - Essa, segundo ele mesmo explicou, foi a primeira Revelação ao mesmo tempo divina e humana, em que as entidades espirituais e os homens se conjugaram num esforço comum em busca da Verdade. O resultado foi a elaboração da Ciência Espírita, que por sua vez desencadeou no mundo as pesquisas psíquicas científicas, realizadas em laboratório nos grandes centros universitários. A essa Revelação, sem precedentes, é que ainda hoje se opõem alguns sacerdotes das religiões cristãs, tristemente desprovidos de capacidade científica, sem os recursos culturais e o preparo científico necessários, na inglória e inútil defesa de seus dogmas.

Não há mais lugar, no pensamento contemporâneo, para as crenças ingênuas do passado, fundadas em pressupostos absurdos, alimentadas por esperanças irracionais e aspirações indefinidas de povos incultos. O Espiritualismo Utópico e o Materialismo Científico estão inteiramente superados. O primeiro ainda vive graças a tradições religiosas que rapidamente vão se apagando no suceder das gerações, e o segundo só subsiste graças às estruturas políticas que o sustentam, preservando-o através de medidas coercitivas, à semelhança dos métodos medievais com que a Igreja pretendeu, na fase do seu domínio absoluto, impedir o desenvolvimento científico.

Não há Revelação sem Ciência. E não há Ciência sem espírito livre aberto, entregue à pesquisa com o único objetivo de conhecer a realidade em

suas múltiplas faces. O progresso humano depende do progresso científico. O conhecimento se forma da conjugação de todos os campos da Ciência, abrangendo a totalidade do Existente. As várias instâncias da estrutura bio-psico-somática do homem correspondem aos diversos planos na Natureza e no Cosmos em que se engasta o nosso planeta. O conhecimento é um sistema único e integrado. Sua divisão em Ciência, Filosofia, Arte e Religião é apenas metodológica. Uma religião sem apoio lógico e científico é um conjunto de lendas ou de cavalações astuciosas. Uma Ciência sem os dados da Religião é um corpo sem alma. Ciência, Arte e Religião, desprovidas de arcabouço filosófico, não são mais do que esboços imprecisos do que pretendem ser.

*

Revisão Histórica e Estrutural do Cristianismo - O Cristianismo surgiu da intervenção de um Gênio, Jesus de Nazaré, na Cultura palavresca e formalista dos fins do Mundo Antigo, para dar-lhe a possibilidade da integração cultural. O dogma da Revelação frustrou esse desígnio, opondo a infalibilidade da suposta palavra de Deus a todas as formas de progresso que contrariassem esse mito. Mas agora, nesta fase de acelerado avanço do Conhecimento além dos próprios limites do Sistema Planetário e do Sistema Solar, impõe-se a volta ao Pensamento do Cristo com todos os recursos novos que conquistamos. A revisão histórica e estrutural do Cristianismo é uma exigência vital da Nova Era – a Era Espacial ou Cósmica – que se abre para a Terra.

Quando Kardec lançou, no século XIX, a teoria da pluralidade dos mundos habitados, a que o astrônomo Camille Flammarion deu o apoio de uma obra especial a respeito, os escribas do século tentaram ridicularizar a ambos. Não obstante, Jesus já havia anunciado a existência de muitas moradas na Casa do Pai. O mesmo fizeram no tocante ao perispírito ou corpo espiritual. Hoje ninguém de bom senso se atreve a ridicularizar as conquistas da Astronáutica ou a descoberta científica, pelos físicos e biólogos soviéticos, na famosa Universidade de Kirov (materialista) do corpo bioplásmico do homem. É hora de revisão, e revisão profunda, corajosa, para repormos o Cristianismo no seu justo lugar.

*

Alô Sandro: ontem, 14/12, sua mãe contou-me e hoje, 15/12, abri este e-mail para ler a sua novidade. Realmente, é algo quase inédito, mas em se tratando de você, tudo é possível....hua....hua....hua. Estamos rindo até agora.... Pelo visto você projetou, antes de reencarnar, um batalhão. Esperemos que não se trate de débitos a saldar. Haja Conta Corrente! Vou, desde já, antecipando meus votos de Feliz Natal a todos (presente já recebeu).Abraços!

De: "sandro moreira" slmoreira1@hotmail.com

Para: jose.fleuri@itelefonica.com.br

Cópia:

Data: Tue, 14 Dec 2010 21:02:42 +0300

Assunto: Novidade

>

> Oi Fleuri!!

>

> Espero que todos estejam em paz.

>

> Fleuri tenho uma grande novidade, e que novidade.

>

> Informo que vc e minha mãe serão bisavós. A Tuani está grávida, me contou ontem a noite por telefone. Fleuri informe minha mãe e peça a ela para informar todos meus irmãos que serão tioavôs.

>

> Na hora fiquei meio abestalhado. Me encontrarei com ela domingo, pois nossos horários não estão batendo e por telefone não dá para conversar direito.

>

> Pensei durante esta noite e cheguei a conclusão que, sabendo que as famílias são formadas em outro plano e tudo tem um motivo de ser, que as coisas não acontecem por acaso, peço a Deus que nos dê força e orientação através dos bons espíritos para que saibamos conduzir nossas vidas corretamente.

>

> Aproveito e peço que coloque o nome da Tuani Marinho Cavalcante em suas orações.

>

> Preciso sair, que Deus esteja com vocês.

>

> Beijo a todos.

>

> Sandro

>

Quais os malefícios e benefícios do Café?

- 4 anos atrás

Melhor resposta - Escolhida por votação

Atualmente o café está sendo muito estudado.

Estudos comprovam que ele auxilia no emagrecimento.

Está sendo muito usado em tratamentos dermatológicos.

Auxilia na redução da celulite.

Devido ao teor de cafeína, ele estimula o cérebro, isso pode ajudar a manter a pessoa 'ativa' por mais tempo.

Mas, como qualquer substância, a cafeína vicia.

Um dos malefícios do café é elevar a pressão arterial.

- 4 anos atrás

Cafeína . Malefícios e benefícios

O café não possui nenhum nutriente é apenas um estimulante e acelera a produção de suco gástrico, é por isso que algumas pessoas quando tomam café com o estômago vazio sentem azia.

Um dos principais benefícios do café é que ele melhora a concentração, devido à sua ação estimulante sobre o sistema nervoso central. A responsável por esse efeito é a cafeína. Tudo ótimo, excelente, se as pessoas não abusassem. cafeína é um estimulante e, como tal, funciona como vasoconstritor. Consumida em excesso, causa a contração das veias e artérias, dificultando a circulação sanguínea. Além disso, acelera os batimentos cardíacos. Em pessoas não habituadas ao uso de cafeína que ingeriram 750 mg de cafeína por dia (mais de dez xícaras), constatou-se uma elevação da pressão.

Os grãos de café contêm substâncias chamadas cafestol e kahweol, que aumentam o colesterol sanguíneo.

Uma pesquisa correlacionou a dor de cabeça nos fins de semana com o hábito do brasileiro de tomar grandes quantidades de café durante o expediente. Os pacientes reduziam drasticamente o consumo nos fins de semana e um dos sintomas de abstinência era a dor de cabeça.

Outra pesquisa mostrou que a cafeína aumenta a secreção gástrica ácida.

Estudos demonstram que a redução da cafeína no período que precede a menstruação diminui os sintomas da TPM (tensão pré-menstrual).

A cafeína é capaz de atravessar a placenta e entrar na circulação fetal. Há riscos de aborto, nascimento de bebês pequenos e de parto prematuro, mesmo se ingeridas pequenas doses.

A cafeína pode interferir no sono profundo. A tendência é, no dia seguinte, acordar cansado, tomar mais café para se manter alerta e, à noite, dormir mal novamente, criando-se

um círculo vicioso

Tome o seu cafezinho, mas sem exageros. O exagero faz com que se perca a percepção do prazer que essa bebida dá. Tente limitar o consumo diário a quatro xícaras pequenas e faça do momento de tomar café um ritual para um momento de descanso, leitura do jornal, com os amigos. Desfrute verdadeiramente desse prazer que já faz parte da cultura do brasileiro!

*

29/12/2010 - 11h31

Veja como funciona a organização dos Alcoólicos Anônimos

"Alcoólicos Anônimos, bom dia." O telefone não para. Quem atende é Carlão, 60, cujo sobrenome não se revela, é claro. Entre as 9h e as 11h da manhã, ele conversa com 15 pessoas --12 delas pedindo ajuda para si ou para familiares. Há 45 anos, quando foi inaugurado o primeiro núcleo da irmandade em São Paulo, os paulistanos com problemas com álcool têm essa saída.

Fernando Donasci/Folhapress



Reunião na sede dos Alcoólicos Anônimos no bairro do Bexiga, em São Paulo, que completa 45 anos na cidade

Em geral, a história do AA em uma cidade começa com o sofrimento de um alcoólico. Em São Paulo, aconteceu com Donald, americano radicado no Brasil, que morreu nos anos 1990. Internado no Hospital Samaritano, ele recebeu uma visita casual de Dorothy, que estava ali para ver um amigo.

Carioca, ela vinha a São Paulo uma vez por mês e, quando soube do caso de Donald, já conhecia o AA do Rio, onde a irmandade funcionava desde 1947. Na visita seguinte, trouxe para ele uma cópia do "Big Book", a "bíblia" do grupo, escrita pelo americano Bill Wilson --que ajudou a fundar o AA, em 1935, ao lado de Robert Smith, conhecido como Bob.

Donald conseguiu ficar abstinente sozinho, apenas seguindo os "12 passos", como são conhecidos os mandamentos descritos no livro. Hoje, além de "mantra" do AA, eles são referência mundial para praticamente todas as clínicas de tratamento de dependência de álcool e de outras drogas.

Uma vez sóbrio, o americano aliou-se à carioca para fundar o primeiro AA de São Paulo, na rua Caio Prado, na região central.

Era 9 de abril de 1965 quando o grupo Sapiens fez sua primeira reunião.

Donald se reunia às terças e aos sábados com outros alcoólicos que conheceu antes da inauguração e, em seguida, com mais pessoas que foram aparecendo. "A gente conhece essa história de ouvi-la em reuniões com o Donald, com o Antero, o Melinho, o Eusébio, que eram pessoas do grupo inicial. Eles ainda participavam de reuniões quando eu entrei no AA, em 1978", conta Silvio, ex-alcoólico e voluntário do CTO (Comitê de Trabalho com os Outros), que organiza parcerias da irmandade com outras instituições. "Essa história é transmitida pela oralidade, porque os encontros do AA não têm ata." O que é dito na reunião não sai dali.

No papel, há apenas revistas e livros --a maioria deles escritos por Bill, co-fundador do AA. Os livros, aliás, foram outra contribuição importante de Donald. Em 1969, ele conseguiu autorização da sede para traduzir o "Big Book" --que, em

português, tornou-se o "Livro Azul"-- e outras obras do grupo. "Isso foi importante porque começou a difundir a irmandade na língua portuguesa", diz Silvio.

Toda a renda obtida com a venda de livros, revistas, CDs e DVDs no Brasil é revertida para a manutenção da Junaab (Junta Nacional dos Alcoólicos Anônimos do Brasil), que possui escritório em São Paulo e é a única entidade do AA no país que tem registro oficial. A renda é fundamental, já que uma das tradições do AA --além dos 12 passos, há 12 tradições-- não permite o recebimento de doações de não alcoólicos. A ideia é impedir que o grupo seja corrompido por outras formas de financiamento.

Com a tradução dos livros, grupos do AA começaram a pipocar em todo o Brasil. No início dos anos 1980, já eram centenas. Hoje, são mais de mil. Só em São Paulo, são 141 grupos, incluindo um exclusivo para nativos da língua inglesa, no Paraíso.

O Sapiens, pioneiro, terminou em 1969 e deu lugar a dois grupos, o Jardins e o Belém. Ambos foram fundados naquele mesmo ano e permanecem ativos.

Cura ou mito?

AA pode ser um aliado para quem está em tratamento médico

Nenhum trabalho científico explica por que o AA funciona, assim como nenhum deles explica completamente a dependência química. Mas vários artigos mostram que as reuniões funcionam para uma parte dos alcoólicos e que, em combinação com outros tratamentos, costumam melhorar os resultados. "Gosto do AA e encaminho meus pacientes para lá", diz o psiquiatra Arthur Andrade Guerra, coordenador do Grupo Interdisciplinar de Estudos de Álcool e Drogas da Faculdade de Medicina da USP. "De cada dez pacientes de AA, uns dois ficam [abstêmios]. Se o meu paciente for um desses dois, não posso desperdiçar essa chance."

Para ir a uma reunião não é preciso marcar hora nem pagar nada. Basta saber o endereço e o momento do encontro e comparecer. O mais importante, no entanto, é ter o desejo de parar de beber. Só por hoje. Dia após dia.

Raio-x

O passado e o presente do AA na capital paulista

FUNDAÇÃO

DO

SAPIENS

9 de abril de 1965

ONDE

FICAVA

R. Caio Prado, 120, Consolação

HOJE

São 141 grupos na capital (203 na Grande SP)

FREQUENTADORES

Cerca de 3.000 vão a reuniões ao menos uma vez por semana

MAIS

INFORMAÇÕES

Tel. 0/xx/11/3315-9333 (24h)

MG: PF apreende 14 mil pontos de LSD trazidos da Holanda

17 de janeiro de 2011 • 13h38 • atualizado às 15h20

Droga sintética seria distribuída em festas de Belo Horizonte (MG)

Foto: Polícia Federal/Divulgação

- 1. [Reduzir](#)
 2. [Normal](#)
 3. [Aumentar](#)
- [Imprimir](#)

A Polícia Federal prendeu na noite de domingo, em Belo Horizonte (MG), um ex-piloto de avião de 50 anos e um universitário de 25 anos por tráfico internacional de drogas. De acordo com a PF, com os dois foram apreendidos 14.860 pontos da droga sintética LSD, trazidos pelo ex-piloto da Holanda e que seriam comercializados em casas noturnas da capital mineira.

Segundo a polícia, os agentes receberam a informação de que o ex-piloto viria de Amsterdã, na Holanda, com uma grande quantidade de droga. Os policiais foram até o Aeroporto Internacional de Confins e seguiram o suspeito até um hotel no centro de Belo Horizonte, onde ele se encontrou com o jovem.

Os agentes da PF abordaram os suspeitos e com eles apreenderam a droga. O material estava no forro de uma mala, embalado em envelopes de alumínio para evitar que fosse detectado pelo raio X. Segundo a polícia, a droga seria comercializada em festas pelo jovem, estudante de administração.

Os dois foram encaminhados à Penitenciária Nelson Hungria, onde ficarão a disposição da Justiça Federal. A pena para tráfico internacional de drogas é de 5 a 15 anos de prisão.

*

Grupo discute a descriminalização da maconha

Comissão de notáveis, entre eles FHC e Vargas Llosa, se reúne na segunda-feira em Genebra para buscar alternativas às políticas de combate às drogas

22 de janeiro de 2011 | 0h 00

- [Leia a notícia](#)
-  [Email](#)

 [Imprimir](#)

[A+](#) [A-](#)

 Orkut

Jamil Chade - O Estado de S.Paulo

Um grupo de ex-presidentes, alguns dos maiores empresários do mundo, ganhadores do Prêmio Nobel e especialistas em saúde decidiu se unir em um projeto inédito para buscar alternativas às políticas de combate às drogas que, na avaliação de muitos, fracassaram.



Wilton Junior/AE

Consumo. Maconha apreendida no Rio: narcotráfico já ameaça democracias, diz grupo

Na segunda-feira, em Genebra, a Comissão Global Sobre Políticas de Drogas será lançada e debaterá, entre várias propostas, a descriminalização da maconha, em uma iniciativa que promete causar polêmica.

O grupo contará com personalidades como Mario Vargas Llosa, o espanhol Javier Solana, ex-secretário-geral da Organização do Tratado do Atlântico Norte (Otan), a ex-presidente da Suíça Ruth Dreifuss e o empresário Richard Branson, do Virgin Group. O bloco será liderado pelo ex-presidente Fernando Henrique Cardoso. Para todos, a constatação é uma só: a guerra contra as drogas nos últimos 40 anos não funcionou e o narcotráfico já ameaça democracias.

Veja também:**- Secretário a favor de pena alternativa sai do governo**

Meta. O grupo tem como meta avaliar medidas para garantir maior eficiência no combate às drogas e iniciativas concretas contra um setor que é visto cada vez mais como uma ameaça ao Poder Judiciário dos países.

O ex-presidente brasileiro já havia liderado um grupo latino-americano. Uma das conclusões do trabalho da comissão regional foi a constatação de que a guerra contras as drogas não funcionou e que novas políticas ainda deveriam ser pensadas, inclusive os benefícios e riscos de uma eventual eliminação de penas criminais contra a posse de maconha.

Agora, o grupo debaterá alternativas para implementação de políticas que possam ser mais criativas e eficientes que a mera erradicação da produção ou a criminalização do consumo. Para membros do grupo, isso não reduziu o tráfico nem o consumo de drogas nos últimos 50 anos.

Polêmica. O grupo internacional vai avaliar com médicos, especialistas e juristas recomendações concretas para uma reforma da política de drogas no mundo. O grupo não tratará apenas da produção, mas de seus canais de comércio, consumo e impacto político e econômico.

A dimensão política também será debatida, principalmente diante da constatação de que as ramificações do crime organizado levam à violência e à corrupção e chegam a ser um risco à paz.

REAÇÕES

Sidarta Ribeiro

Professor de neurociências da UFRN

"A proibição já fracassou. O preço caiu e o consumo só aumentou. E as novas perspectivas têm de ser globais"

Anthony Wong

Diretor do Centro de Toxicologia do HC

"É lamentável essa posição porque a maconha é a porta de entrada para drogas mais pesadas. E já existe uma política de que o usuário não é punido"

Elisaldo Carlini

Professor da Unifesp

"A droga não é o problema de saúde pública, mas a maneira como é usada. Drogas liberadas, como medicamentos, causam dependência."

Nova Iorque aprova proibição de fumar em parques e praias
Por **Redacção**

A Câmara de Nova Iorque aprovou uma lei que passa a proibir o fumo em praias, parques e até em Times Square.

A medida entrará em vigor três meses depois do presidente da Câmara, Michael Bloomberg, assinar a lei, ou seja, no verão, já será considerado crime acender um cigarro em qualquer dos 1700 parques da cidade e nos 23 quilómetros de costa.

«Este verão, os novaiorquinos que frequentarem parques e praias em busca de ar fresco vão poder respirar um ar mais limpo e não terão de se sentar em beatas na praia», disse Bloomberg, depois de o projecto ter sido aprovado em sessão de câmara com 36 votos a favor e 12 contra.

Além dos parques, a lei vai abranger outros espaços urbanos, com, o Times Square, o centro do movimento nova-iorquino.

A pena será aplicada através de multas, muito semelhantes às aplicadas a pedintes ou por urinar na rua, todas abaixo dos 100 dólares.

Os votos contra questionam se a lei não será um pouco abusiva quanto a liberdades individuais, mas já é proibido fumar em parques em Los Angeles e em Chicago, se houver parque infantil. Em Nova Iorque é proibido fumar em bares e restaurantes há 10 anos.
10:05 - 03-02-2011

03/02/11 - 18h - Hipertensos e Diabéticos receberão remédio de graça a partir do dia 14

Os medicamentos contra diabetes e hipertensão serão gratuitos a partir do próximo dia 14. O anúncio foi feito no início desta tarde pela presidenta Dilma Rousseff. Os medicamentos poderão ser apanhados em farmácias populares e drogarias conveniadas à rede Farmácia Popular em todo o país. Para se ter acesso aos remédios gratuitos, é preciso apresentar em uma farmácia conveniada, o CPF, um documento com foto e a receita médica, seja de médico da rede pública ou de médico particular. Dados do governo revelam que cerca de 33 milhões de pessoas no Brasil sofrem de hipertensão e outras 7,5 milhões, de diabetes. Desde 2004, o programa Farmácia Popular oferece descontos de até 90% para 108 tipos de medicamentos.

Dos jovens viciados em álcool, 40% começaram a beber antes dos 11 anos

Entre adultos, a taxa é de 16%, de acordo com dados do Centro de Referência em Álcool, Tabaco e Outras Drogas (Cratod), da Secretaria da Saúde de São Paulo. Maioria teve primeiro contato com bebida alcoólica dentro de casa ou na presença de familiares

07 de fevereiro de 2011 | 0h 00

- [Leia a notícia](#)
-  [Email](#)

 [Imprimir](#)

[A+](#) [A-](#)

 Orkut

[Compartilhar43](#)

Fernanda Bassette - O Estado de S.Paulo

O manobrista Johnny, de 22 anos, tomou o primeiro gole de vinho aos 11 anos, com o irmão mais velho. Aos 7 anos, a doméstica Madalena, de 50, bebeu um copo de pinga em casa, pensando que era água. Hoje, os dois engrossam as estatísticas do Centro de Referência em Álcool, Tabaco e Outras Drogas: 40% dos adolescentes e 16% dos adultos que procuram tratamento para se livrar do vício experimentaram bebida alcoólica antes dos 11 anos.



Ernesto Rodrigues/AE

Precoce. A doméstica Madalena tomou um copo de pinga aos 7 anos, achando que fosse água; hoje, aos 50, luta contra o vício que a afastou dos filhos

"Bebia uma garrafa de vinho por dia, mas logo mudei para a cachaça. Fumava muitos cigarros e me envolvi com drogas. Antes de me viciar em álcool, eu era o melhor aluno da sala. Depois parei de estudar. Minha vida virou um inferno. Só resolvi procurar ajuda especializada quando me dei conta de que poderia morrer", conta Johnny.

Os litros de cachaça tomados diariamente transformaram Madalena em uma adulta com problemas com álcool e desmotivada. O abuso a fez perder o marido e dois filhos, que se mudaram de cidade e não mantêm mais contato com ela. Por causa disso, Madalena tentou o suicídio. Foi quando descobriu que era hora de pedir ajuda. Está em tratamento intensivo faz 40 dias.

Os dados sobre o primeiro contato com a bebida impressionaram a psiquiatra Marta Ezierski, diretora do Centro de Referência em Álcool, Tabaco e Outras Drogas (Cratod), vinculado à Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo. "Uma coisa é falar de alcoolismo na população em geral. Outra é falar com base em uma população triada, já dependente. O número é muito alto."

As informações são resultado de duas análises: uma de 684 pacientes adultos e outra de 138 adolescentes que procuraram o Cratod nos últimos dois anos.

O ponto que mais chamou a atenção foi o fato de os jovens terem começado a beber ainda crianças, geralmente em casa ou na presença de familiares. Segundo o levantamento, em 39% dos casos o pai bebia abusivamente; em 19%, a mãe; e em 11%, o padrasto. O relatório aponta ainda que, após o contato com álcool e tabaco, metade relatou ter experimentado maconha.

"Eram crianças que tinham o consentimento da família para beber, porque o pai ou a mãe bebiam. Eles começaram a ingerir bebidas sem culpa e não se deram conta de que estavam se viciando. Um paciente chegou a dizer que havia nascido dentro do álcool", diz a diretora do Cratod.

Segundo Marta, o levantamento também demonstrou que, em geral, os adultos procuram ajuda quando já se envolveram com outras drogas, estão deprimidos, tentaram suicídio ou porque estão com alguma doença ou sequela decorrente do consumo abusivo. Já os adolescentes, diz a médica, normalmente vão ao Cratod por causa de conflitos em casa ou na sociedade.

Outros fatores. O psiquiatra Carlos Augusto Galvão, do Hospital Beneficência Portuguesa, conta que o alcoolismo tem dois fatores principais: o cultural e o genético - sabe-se que o alcoolismo tem um componente hereditário, mas os genes envolvidos ainda não foram descritos.

Para ele, o fato de os alcoolistas em tratamento terem começado a beber dentro de casa e ainda crianças pode ser explicado pela questão da imitação. "A criança imita aquilo que o adulto faz. E o jovem continua bebendo para se achar gente grande."

Outra justificativa apontada por Galvão é o excesso de publicidade de bebida alcoólica na televisão, o que não deve ser combatida tão cedo pelo governo federal. "O prejuízo social que a propaganda provoca é grande. Mas é complicado para o governo investir no combate ao álcool, como fez com o cigarro, porque a bebida alcoólica não incomoda a pessoa que está ao lado."

Marta afirma que há estudos que demonstram que uma propaganda de cerveja aumenta em 11% o consumo da bebida entre os jovens. "Isso é muito sério", alerta a psiquiatra.

Segundo Galvão, além de causar dependência, o álcool pode provocar distúrbios no sistema nervoso central, problemas no fígado e no pâncreas - em geral após anos de exposição à bebida.

O coordenador de vendas Guilherme, de 23 anos, bebe em excesso desde os 15, mas diz não precisa de ajuda. Consciente de que exagera, diz que a bebida ainda não lhe causou nenhum mal e que ajuda a relaxar.

"Bebo umas quatro garrafas de cerveja por dia e umas duas garrafas de vodca ou tequila no fim de semana. Só não bebo às segundas-feiras porque quero dar uma recuperada no corpo", diz o jovem, que estima gastar R\$ 1 mil por mês apenas com bebidas alcoólicas.

Campanhas educativas. Para especialistas, a única maneira de afastar crianças do álcool é criando campanhas de conscientização específicas para essa faixa etária e oferecendo mais serviços especializados de tratamento. "Não adianta entrar de sola na profilaxia se não houver como marcar uma consulta com um médico psiquiatra na rede pública, por exemplo", diz Galvão.

Essa é uma das principais bandeiras do secretário de Estado da Saúde, Giovanni Guido Cerri: combater o consumo de álcool entre crianças e adolescentes por meio de campanhas educativas, feitas em parceria com a Secretaria de Educação.

Uma das ações será a realização de blitzes em bares, danceterias e restaurantes.

Álcool mata mais que aids, tuberculose e violência, diz OMS

Segundo relatório, consumo de álcool é responsável por cerca de 4% das mortes no mundo; 2,5 mi de pessoas

11 de fevereiro de 2011 | 12h 34

- [Leia a notícia](#)
-  [Email](#)

 [Imprimir](#)

[A+](#) [A-](#)

 Orkut

[Compartilhar44](#)

Reuters

O álcool provoca cerca de 4% das mortes no mundo. Esse número representa mais do que as mortes provocadas pela aids, tuberculose ou violência, informou a OMS nesta sexta-feira, 4. Segundo os dados, o aumento da renda provocou mais o aumento dos níveis de alcoolismo nos países mais populosos na África e na Ásia, incluindo a Índia.



Reuters

O álcool provoca cerca de 4% das mortes no mundo

Veja também:

- [Estudo mostra que 3% dos universitários que ingerem álcool têm alto risco de dependência](#)
- [Mulheres que bebem na gravidez podem prejudicar fertilidade dos filhos](#)

Políticas de controle de consumo de álcool ainda são fracas e permanecem tendo baixa prioridade entre os governos, apesar do alto custo que o consumo de álcool para a sociedade com acidentes de trânsito, doenças e abandono de crianças.

Aproximadamente 2,5 milhões de pessoas morrem todos os anos de causas relacionadas ao álcool, disse a OMS em seu "Relatório Global sobre o Álcool e a Saúde". O álcool provoca doenças e lesões de 60 tipos, contabiliza a agência da ONU desde seu primeiro relatório em 2004.

Seu consumo já foi ligado a cirrose, epilepsia, envenenamento, acidentes de trânsito, violência e diversos tipos de câncer.

DADOS DA OMS

Brasileiro bebe 24,4 litros de álcool por ano

No país o álcool é responsável por 7,2% das mortes

[Jamil Chade](#)

Genebra-AE

O consumo de álcool no Brasil é quase 50% superior à média mundial e o comportamento de risco no país já supera o padrão da Rússia. Levantamento feito pela Organização Mundial da Saúde (OMS) mostra que homens brasileiros bebem até 24,4 litros de álcool por ano - a média no mundo é de 6,1 litros. Entre as mulheres, são cerca de 10 litros.

A taxa brasileira está também bem acima da registrada em países latino-americanos, de 8 litros por ano por pessoa. No anúncio dos dados, a entidade se mostrou preocupada com o avanço do álcool no Brasil.

Segundo o primeiro levantamento feito em cinco anos sobre o consumo de bebidas, o álcool já mata mais que epidemias como a Aids, tuberculose, violência ou guerras, sendo responsável por 4% de todas as mortes no mundo. No total, o número de vítimas chega a 2,5 milhões de pessoas por ano.

A entidade afirma que o aumento da renda da população em países emergentes levou a um crescimento do consumo exagerado de bebidas, e portanto, a um comportamento de risco. Isto tem sido realidade em países da Ásia e América Latina.

O álcool é responsável por 7,2% de todas as mortes no Brasil - quase duas vezes superior à média mundial. Cerca de 30% da população que admite beber frequentemente, afirmam que se embriagam pelo menos uma vez por semana.

Nos Estados Unidos, essa taxa é de 13%, contra 12% na Itália. Mesmo na Rússia, a taxa daqueles que exageram na bebida é inferior à do Brasil: 21%. Vários outros países do Leste Europeu tem taxas inferiores às do Brasil.

A cerveja é responsável por 54% do consumo no país. Mas os destilados representam 40%, uma taxa considerada alta. O vinho representa cerca de 5%.

Entidades e organizações não governamentais defendem uma restrição à propaganda de bebidas alcoólicas no país. O tema chegou a ser debatido no Congresso, sem avanços. O ministro da Saúde, Alexandre Padilha, descartou qualquer iniciativa de legislar sobre o tema, afirmando defender uma conversa com a indústria.

Dependência de álcool afeta quase 1/3 dos universitários

Levantamento, feito com 536 alunos de uma faculdade particular da cidade, foi obtido com exclusividade pelo JT

15 de fevereiro de 2011 | 7h 23

- [Leia a notícia](#)
-  [Email](#)

 [Imprimir](#)

[A+](#) [A-](#)

 Orkut

[Compartilhar42](#)

Lais Cattassini - Jornal da Tarde

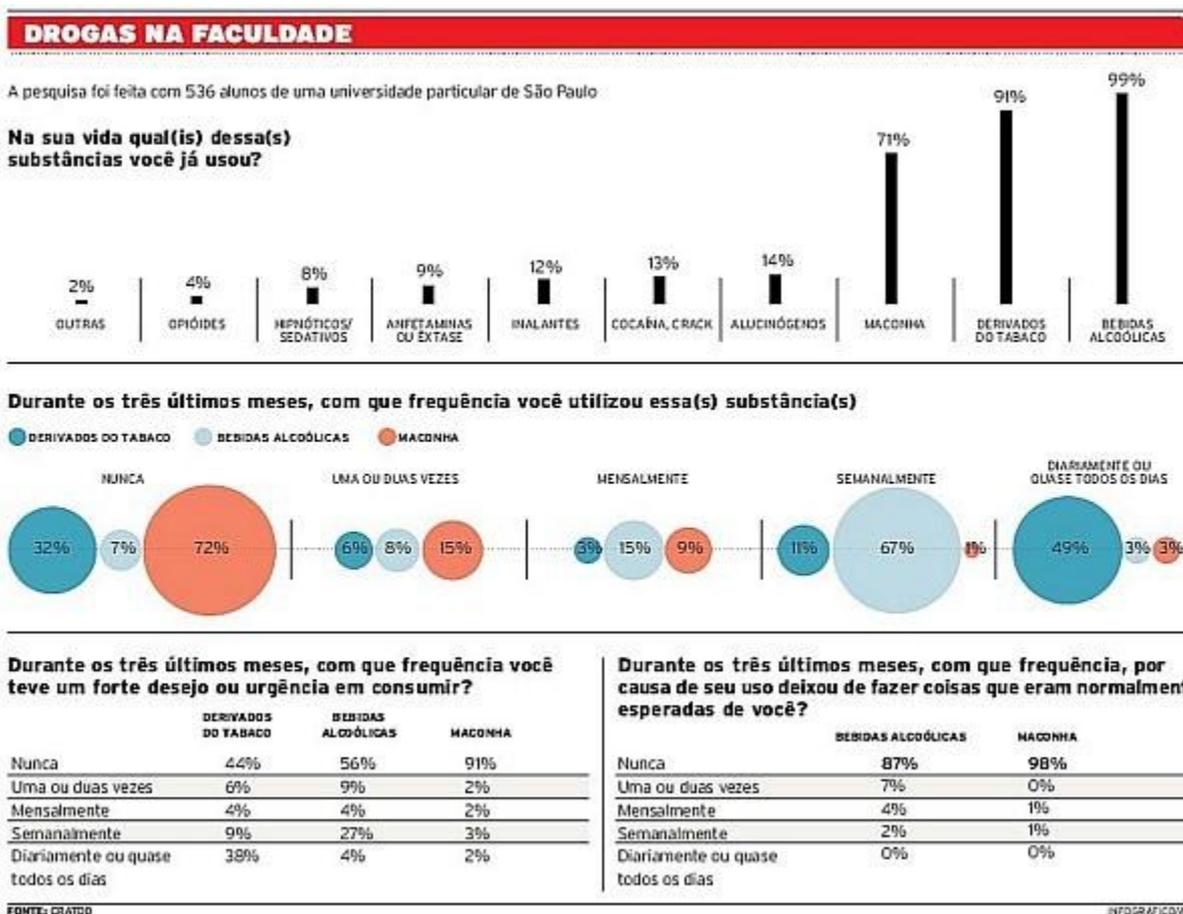
SÃO PAULO - Entrar na faculdade é apenas um dos motivos comemorados à base de álcool pelos universitários. Ao longo dos cursos, a proximidade com a bebida aumenta ainda mais. Na capital, os traços de dependência relacionada à bebida já aparecem em quase um terço dos universitários avaliados pelo Centro de Referência de Álcool, Tabaco e Outras Drogas (Cratod).

Veja também:

- [**Brasileiro bebe 24,4 litros de álcool por ano**](#)
- [**Álcool mata mais do que aids, tuberculose e violência, diz OMS**](#)

O levantamento, feito com 536 alunos de uma faculdade particular da cidade, foi obtido com exclusividade pelo JT. Ali, 27% dos estudantes relatam sentir necessidade ou urgência em beber semanalmente e outros 4% manifestam essa sensação diariamente. Para os especialistas, os números indicam uma relação de dependência.

A pesquisa também indica que dois a cada três estudantes universitários consomem álcool ao menos uma vez por semana. “A dependência causa prejuízos na vida dos jovens. Por exemplo: 3% dos alunos que entrevistamos vivenciam problemas por causa da bebida semanalmente. Perdem aulas, compromissos ou se envolvem em acidentes”, explica a diretora da ação comunitária do Cratod, Selma Setani.



Relacionar o álcool a comemorações e à diversão é uma associação aprendida em casa, segundo os alunos. O estudante de direito Eduardo Gomes, de 21 anos, conta que experimentou bebida alcoólica pela primeira vez aos 7 anos, sob a supervisão dos pais. O primeiro ‘porre’ também foi com os familiares. “Acho que foi bom para conhecer e não fazer fora de casa”, afirma.

“As pessoas crescem com a ideia de que essa substância faz parte do lazer na vida adulta”, diz a coordenadora do ambulatório de adolescentes e professora de medicina e sociologia do abuso de drogas da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Denise de Micheli. Para ela, a frequência com a qual o jovem consome álcool é um fator importante do alcoolismo.

A disponibilidade do álcool e a oferta frequente aos jovens é o que preocupa. “O álcool está muito disponível e tem esse caráter benigno. É uma substância que está sempre presente em casa e os pais não respeitam a lei. Não respeitam que menores de 18 anos não devem beber nunca”, alerta o psiquiatra e presidente da Associação Brasileira de Estudos do Álcool e Outras Drogas (Abead), Carlos Salgado.

A participação das universidades, bem como da família, é fundamental para inibir a ingestão de bebidas alcoólicas precocemente e prevenir o alcoolismo. É na recepção dos calouros que a ingestão de álcool é mais preocupante. “Nesse momento, os alunos passam por uma transição. Deixam o ambiente escolar, em que eram vigiados, para uma maior liberdade. Muitas vezes, a única coisa que separa esses dois momentos da vida

são as férias”, analisa Roseli Caldas, psicóloga e coordenadora do programa MackVida, desenvolvido pela Universidade Presbiteriana Mackenzie.

O programa MackVida é uma das ações de prevenção da universidade. Também a Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) desenvolve programas de prevenção e faz o encaminhamento de alunos que bebem com muita frequência. “Observamos a quantidade de bares ao redor da universidade e a prática de festas do tipo open bar e tentamos conscientizar esse aluno”, diz o pró-reitor de cultura e relações comunitárias da PUC, Hélio Deliberador.

Dilma lança projeto para ajudar viciados em crack

Mais de 14 mil agentes deverão ser formados para atender usuários

Renan Ramalho, do R7, em Brasília

- Texto:
- -
- -

Publicidade<script language="JavaScript" type="text/javascript">document.write('');</script><noscript></noscript>

O governo apresentou nesta quinta-feira (17) um programa de capacitação para agentes especializados no atendimento a usuários de crack. Em todo país, 49 universidades públicas vão oferecer cursos de formação e extensão nas áreas de assistência social e saúde específicas para tratamento de dependentes químicos.

Cada uma irá oferecer um pacote de quatro cursos para formar 300 profissionais. Até o final do ano, serão 14.700 espalhados por 844 municípios em 19 Estados. A seleção dos profissionais caberá aos secretários municipais e estaduais de saúde. Eles deverão atuar em hospitais, núcleos de saúde familiar e centros de referência para tratamento.

As universidades beneficiadas com o programa – cada pacote está orçado em R\$ 300 mil — foram escolhidas a partir de um concurso público aberto. As que se interessaram com projetos foram selecionadas. A maioria se concentra nas regiões Sudeste e Sul.

No evento do programa, que reuniu reitores e ministros, a presidente Dilma Rousseff disse que o país passa por um “quadro extremamente preocupante” na questão das drogas e reiterou que seu governo irá fazer um “enfrentamento sistemático ao crack”.

Confira também

- [Governo lança PAC da Mobilidade urbana](#)

- Devido às características de nossa juventude, nós sabemos que essa é uma droga que tem uma capacidade de propagação muito elevada.

Primeiro que sai barato, segundo que é extremamente danosa. E terceiro porque contri-

bui para uma desagregação da personalidade, mas também dos índices sociais.

O programa integra a segunda fase do [Plano Nacional de Enfrentamento ao Crack](#), lançado no ano passado em meio à campanha eleitoral de Dilma. É caracterizado como “ação estruturante”, para formas de enfrentamento que vão além de ações imediatas.

A secretária nacional de combate às drogas, Paulina Duarte, destacou a importância de reforçar o atendimento permanente em centros especializados para dependentes.

- Não é mais possível pensar que [apenas] com atendimento em ambulatório e hospital, o dependente de drogas terá sua situação resolvida.

Ela informou que no próximo mês a Fundação Oswaldo Cruz deverá apresentar um levantamento nacional com número e incidência dos usuários de crack em cada região do país.

Sobre a concentração de cursos para formação no Sul e Sudeste, disse que mais universidades dessas regiões se interessaram pelo projeto, mas admitiu que é onde há mais conhecimento técnico para estudos sobre drogas.

- [Quer ler mais notícias? Clique aqui](#)
- [Crie agora seu e-mail @r7. É grátis](#)

UnB terá centro de combate ao crack

Tamanho da Fonte Da UnB Agência Redação Mais Comunidade

A Universidade de Brasília vai auxiliar o governo federal no combate ao crack. A presidenta Dilma Rousseff assinou convênio com 46 instituições de ensino superior para implementação de centros regionais de referência, que vão formar profissionais para atuarem nas redes de saúde e de assistência social.

O objetivo é formar 14 mil profissionais em todo o país, que farão o atendimento e o acompanhamento de usuários de drogas em 884 municípios. “Esse é um quadro que nenhum de nós do governo pode formar. Temos um acervo de conhecimento nas universidades. Isso faz com que os centros sejam pioneiros”, afirmou Dilma. “O eixo será a prevenção, o apoio e o carinho. Esse será um combate sem quartel”. Participaram da cerimônia os ministros da Saúde, Alexandre Padilha, da Justiça, José Eduardo Cardozo, da Educação, Fernando Haddad, e o reitor da UnB em exercício João Batista de Sousa.

Cada uma das universidades selecionadas receberá R\$ 300 mil para formar 300 profissionais em um ano. Médicos, enfermeiros, agentes comunitários, psicólogos serão atendidos por nós”, explica Ileno Izídio, professor do Departamento de Psicologia Clínica e coordenador do projeto na UnB. Haverá cursos de 60h a 120h.

Atualmente, a Universidade de Brasília já trabalha com a capacitação de profissionais para o combate ao uso de drogas. O Programa de Estudos e Atenção às Dependências Químicas (Prodec), coordenado pela professora do Departamento de Psicologia Clínica, Maria Fátima Sudbrack, atende docentes de todo país. “Os cursos são a distância. Mais de 25 mil professores já foram atendidos. Agora é a vez de concentrarmos nossos esforços em Brasília e no Entorno”, disse Ileno.

RECONHECIMENTO - João Batista de Sousa, reitor em exercício da Universidade de Brasília, acredita que o combate ao crack deve ser um dos maiores desafios do Brasil nas próximas décadas. “Até 2030 enfrentaremos problemas relacionados a essa droga”, afirma. Para ele, que trabalha há mais de 40 anos na área da saúde, a participação da UnB no Plano Integrado de Enfrentamento ao Crack e Outras Drogas, lançado em 2010, mostra como a produção de conhecimento deve servir. “A UnB vive um momento em que questiona o seu papel social. Hoje, ela apresenta-se como uma instituição que serve a toda a sociedade”.

Edward Madureira, presidente da Associação Nacional dos Dirigentes de Instituições de Ensino Superior (Andifes), disse que a decisão de construir os centros é um importante reconhecimento para as universidades federais. “É dever de cada uma das instituições de ensino contribuir para sanar os dramas sociais”, afirmou.

A secretária de Políticas sobre Drogas, Paulina do Carmo Arruda, lembrou que as instituições de ensino superior responderam prontamente ao edital. “As ações do Plano contam com as universidades. Elas foram divididas em ensino, pesquisa e extensão. E os centros fazem parte do ensino”, disse.

Segundo a secretária, a capacitação será permanente. “Nenhuma outra instituição, senão

as universidades, poderia fazer isso. Não é mais possível atendê-los apenas nos ambulatórios, nas emergências. É preciso fazer um trabalho integrado”

Compartilhar:

- [facebook](#)
- [twitter](#)
- [orkut](#)
- [e-mail](#)

[fechar](#)

Enviar por e-mail

[comentar](#)

[Esportes](#) » Esportes

Fotografado fumando, Ronaldo se revolta e promete processo

18 de fevereiro de 2011 • 15h09 • atualizado às 15h35

Comentários

744

- A. [Notícia](#)
- B. [Fotos](#)



Ronaldo promoveu uma festa em sua casa em homenagem ao lutador Anderson Silva
Foto: José Mariano/Agência Estado

- 1. [Reduzir](#)
 2. [Normal](#)
 3. [Aumentar](#)
- [Imprimir](#)

Ronaldo foi fotografado fumando, na última quinta-feira, em uma festa promovida em sua casa, em São Paulo, para homenagear o lutador de MMA Anderson Silva - que é agenciado pela 9ine, empresa do ex-atacante. Após o vazamento das imagens para a imprensa, o maior artilheiro da história das Copas do Mundo prometeu entrar com uma ação contra o autor das imagens.

"Sempre respeitei os fotógrafos e sempre tentei ajudar! Só que desta vez passaram do limite! Subir no muro e tirar foto dentro de casa...", escreveu Ronaldo em seu perfil do Twitter. "Tomarei as medidas legais", prometeu o ex-atacante, que anunciou sua aposentadoria na última segunda-feira.

O lateral esquerdo Roberto Carlos, que acaba de se transferir do Corinthians para o futebol russo, também foi flagrado fumando um cigarro na festa.

Em julho de 2008, quando atuava pelo Milan e se recuperava de cirurgia no joelho esquerdo, Ronaldo já havia sido flagrado fumando. O jogador passava férias em Ibiza, na Espanha, e apareceu nas imagens em um barco, de cueca e visivelmente fora de forma.

C. Veja as fotos

[Mais notícias de Futebol »](#)

Terra

21/02/2011 - 08h34

Lei antifumo pode valer para lugares abertos em São Paulo

DE SÃO PAULO

A Assembleia Legislativa de São Paulo pode seguir os passos do conselho municipal de Nova York (EUA) e aprovar uma ampliação na legislação antifumo ainda neste ano.

A proposta, do deputado estadual Vinícius Camarinha (PSB), prevê que o tabaco seja banido também de parques, praças, praias e demais locais ao ar livre destinados a práticas esportivas e de lazer, sob pena de multa que varia de R\$ 792,50 a R\$ 1.585.

O assunto é polêmico e divide opiniões como mostra o vídeo a seguir da **TV UOL**.

Por causa do som alto pastor evangélico morre por disparos na porta de igreja

Por Redação - Rádio Gospel FM



O fato foi registrado na 35ª Delegacia de Polícia em Campo Grande

Mais um crime brutal entra para a estatística do Rio de Janeiro. Desta vez a vítima foi o pastor evangélico Heguinaldo da Silva Viana, de 44 anos. Ele foi assassinado a tiros no domingo (20/02), na porta da igreja evangélica que fica na Rua Teixeira Campos, em Santíssimo, na Zona Oeste do Rio. Segundo a Polícia Militar foram dois tiros que acertaram o religioso. O suspeito, do crime, é um vizinho da igreja que por muitas vezes reclamou do som alto dos cultos.

Testemunhas contaram que, na véspera do Natal, o suspeito ameaçou o pastor de morte, caso o som alto dos cultos continuasse. Neste domingo, após o culto, o suspeito teria discutido com o pastor mais uma vez e disparado dois tiros e fugido em seguida. O caso está sendo investigado pela Divisão de Homicídios (DH), na Barra da Tijuca, Zona Oeste da cidade.

Como Deixar de Fumar em 5 Dias

- **Como deixar de fumar em 5 dias** é uma iniciativa da Igreja Adventista do Sétimo Dia, que promove os cursos e cede os espaços em salas da própria igreja, com único interesse de ajudar a quem tenta parar de fumar. **O Curso é TOTALMENTE GRATUITO.**
- Eu mesmo (*criador deste site e ex-fumante*) fiz esse curso. Acho importante dizer que mesmo sendo uma iniciativa de uma Igreja, o curso foi ministrado com único objetivo de ajudar a parar de fumar.
- As pessoas que participaram deste curso, não pertenciam a igreja alguma, ficando bem a vontade. Digo isso pois, várias vezes ao ano acontecem novos cursos ministrados pela Igreja, e o fato de você ler "IGREJA" pode levar a crer que o curso é apenas uma "isca" para novas "ovelhas". Fique tranquilo, pois em hipótese alguma, os responsáveis pelo curso misturam religião com o intuito de fazer você a parar de fumar.

**Clique nos dias e siga as dicas.
Estaremos torcendo por você. Boa Sorte !!!**

Como Deixar de Fumar em 5 Dias



Você está diante de um desafio, mas também diante de uma vitória que lhe trará vida em abundância, melhor saúde, auto-estima e economia.

Vencer o cigarro é uma coisa totalmente possível e você tem o poder de tomar esta atitude.

Vá rumo à liberdade e ao direito de viver melhor !



ANTES DE DEITAR-SE ESTA NOITE:

- 1- Dê uma caminhada e respire fundo;
- 2- Tome um relaxante banho morno;
- 3- Evite por completo bebidas alcoólicas e café;
- 4- Tome muito suco de frutas;
- 5- Reafirme sua decisão de deixar o cigarro repetindo várias vezes: **"DECIDI NÃO FUMAR"**;
- 6- Peça a Deus ajuda para vencer e durma pensando como sua vida vai ser melhor sem o vício de fumar. Imagine-se livre de tudo o que ele traz de mal para você e para quem você ama.



DE MANHÃ CEDO:

- 1- Seu primeiro pensamento: "Ontem Decidi Não Fumar". Repita constantemente "Decidi Não Fumar Hoje, não importa quão forte seja a vontade".
- 2- Tome um ou dois copos de água ou limonada.
- 3- Faça 15 minutos de exercício, caminhe ou corra 1 km.
- 4- Respire profundamente por alguns minutos.
- 5- A seguir tome um banho morno com um jato frio ao final.
- 6- No jejum não use café. Ele é estimulante e desperta o desejo de fumar. Prefira sucos, leite e como cereais, pão integral e ovo cozido. O jejum é a refeição mais importante do dia e é nela que você deve se alimentar com fartura para que o almoço não seja tão pesado.



NO TRABALHO:

- 1- Evite ficar próximo de quem está fumando.
- 2- Se lhe oferecerem um cigarro diga: "**Decidi Não Fumar**", e se insistirem, aproveite e convide a pessoa a fazer o mesmo. Ela ficará sem jeito ao ver sua determinação.
- 3- Não tome café. Quando der vontade, beba algum suco.
- 4- Almoço sem carnes ou alimentos condimentados.

**SE EM ALGUM MOMENTO VOCÊ NÃO RESISTIU, CALMA.
REAFIRME SUA DECISÃO E CONTINUE RUMO À VITÓRIA !**

DECIDA HOJE VIVER MELHOR !!

Como Deixar de Fumar em 5 Dias



Este segundo dia sem fumar, significa uma grande vitória.

Isso porque, resistir um hábito como este exige muita fibra e determinação. Olhe-se no espelho, e veja como você é muito maior que aquele "bastão de papel" e determine sua vitória para mais esta etapa.



AO DESPERTAR:

- 1- Continue repetindo "DECIDI NÃO FUMAR";
- 2- Um banho morno de 5 minutos com uma ducha de água fria no final, lhe fará sentir bem e disposto.
- 3- Friccione bem o corpo com uma toalha felpuda para que sua circulação seja ativada e ajude a expelir toxinas. Não esqueça de respirar profundamente por algum tempo.



AO DEJEJUM:

- 1- Como frutas a vontade, torradas, cereais (principalmente aveia) e algum tipo de vitamina.
- 2- Não tome café nem diluído em leite, pois é um estimulante para fumar.



DURANTE A MANHÃ:

Procure evitar ambientes em que haja fumantes. Se puder, fale com eles para ajudá-lo em sua realização.



SE A TENSÃO AUMENTAR HOJE:

Determine em sua mente a vitória. Lembre-se das inúmeras substâncias cancerígenas que você está deixando de colocar em seu corpo através do cigarro. Mantenha sempre uma postura ereta, fique calmo, respire fundo e se possível saia ao ar livre. Mentalize sua realização e diga: "**Não Me Deixarei Dominar**".



NA HORA DO CAFEZINHO:

Mantenha-se longe de quem está fumando, não esqueça que o índice de câncer pulmonar é de 70% a 90% maior que os não fumantes. Café, você já sabe.... longe dele.

NO ALMOÇO E À TARDE:

Sempre prefira comidas leves, não gordurosas e evite alimentos cárneos. Cuidado com excessos. Se no meio da tarde vier a vontade de fumar, mentalize sua decisão e vitória, beba bastante água e procure, se possível, falar com alguém que já tenha vencido o vício.

À NOITE:

Siga aquele ditado: "dejejum de rei, almoço de príncipe e jantar de pobre". À noite só coma coisas leves e pouco. Deite cedo e procure ouvir um pouco de música relaxante enquanto pensa de como foi bom vencer mais um dia.

**SE NEM TUDO SAIU COMO VOCÊ PLANEJAVA, NÃO SE CULPE.
OLHE FIRME PARA O SEU ALVO E COMECE NOVAMENTE.**

**VOCÊ VENCERÁ !
DECIDA HOJE VIVER MELHOR !**

Como Deixar de Fumar em 5 Dias



HOJE A NOITE:

Como você já percebeu, alimentação é um fator importante na conquista de sua vitória sobre o fumo.

Por isso, continue evitando ao máximo alimentos condimentados, frituras e bebidas estimulantes.

Dê preferência a tudo que é natural.

SIGA ESTAS DICAS:

1- Estômago muito cheio de comida enfraquece sua força de vontade. Quantidade nunca é sinônimo de qualidade.

2- Seu jantar deve ser a refeição mais leve do dia. Coma frutas, torradas, sopas leves e iogurte.

3- Não fique perto de quem fuma, evite assistir programas de TV que sugiram fumar e procure fazer alguma atividade manual que lhe distraia a mente e as mãos.

4- Se houver algum resto de cigarro ou algo que o lembre (cinzeiros, maços já iniciados, cachimbos), jogue fora.

5- Dê uma volta ao ar livre, respire fundo, tome um banho relaxante, friccione o corpo com uma toalha e vá cedo para cama. O sono vai ser muito melhor. Hoje pode ser um dia crítico. Exerça sua força de vontade, a VITÓRIA está muito próxima !



PENSAMENTOS DO DIA:

1- Deus perdoa todo pecado. A natureza porém, não perdoa nenhuma transgressão às suas leis imutáveis.

2- As propagandas de cigarros nunca mostram um câncer. Não esqueça: hoje está em jogo sua saúde, sua família, seu futuro e sua honra. O cigarro pode destruir todos seus planos. Acabe com ele antes.



PELA MANHÃ:

Acorde meia hora mais cedo. Faça 15 minutos de exercício. Tome um banho quente e depois um jato de água fria e finalmente faça uma boa fricção pelo corpo com a toalha.



JEJUM:

A melhor maneira de limpar o organismo é fazendo de vez em quando um jejum. Caso trabalhe em algo que lhe exija muita energia, em vez de não comer o dia todo, corte o almoço e sempre beba muita água. Organismo desintoxicado, tende a ser mais resistente a um tóxico como o cigarro.



IMPORTANTE:

Hoje pode ser seu dia mais crítico e você pode sentir seu organismo "pedir" cigarro. Não se irrite. Evite atropelos. Fuja do café, do cigarro e mantenha-se firme ante a mais séria crise. Passando esses momentos, vem uma sensação de alívio e de vitória. Vá em frente.

DECIDA HOJE VIVER MELHOR !

Como Deixar de Fumar em 5 Dias



HOJE É UM GRANDE DIA:

Você está a um passo da vitória.

Nada que valha a pena é conquistado sem luta e esforço, e isto, você tem sentido muito bem nos últimos dias. Dá um tremendo prazer ser dono da própria vontade, muito mais quando sua vontade está direcionada para vida plena de saúde e realizações. Você é mais forte que o vício !

ALIMENTAÇÃO:

Continue seguindo à risca as recomendações anteriores.

Pode se dizer, que nós somos aquilo que comemos. Muita gente é doente, possui um espírito amargo, passa nervoso, simplesmente porque não controla seu estômago. Neste momento, é fundamental que você elimine de sua vida café, refrigerantes a base de cola (que também possuem cafeína), e qualquer tipo de bebida alcoólica. Pensar que isto significa privar-se dos prazeres da vida é uma idéia tão absurda como achar que uma pessoa cheia de gordura nas artérias, cérebro embotado por estimulantes e um câncer no pulmão, pode ser feliz. Faça a opção por tudo que é natural.

Não se preocupe com as reações do seu organismo. São normais. Durante os últimos dias ele está sendo submetido a uma limpeza e os órgãos reagem a isso. Mas logo você estará limpo, livre e vivendo bem melhor !

ANTES DE DEITAR:

Suas glândulas estão expelindo enormes quantidades de tóxicos. O exercício, banho morno, e a fricção com a toalha ajudam no processo de desintoxicação. Amanhã será o último dia, o dia da vitória. Não arrisque dar um passo atrás. Seu último estado poderá ser pior que o primeiro.

PENSAMENTO DO DIA:

Viver mais e melhor será o prêmio que receberei por respeitar as leis da saúde. Cigarro nunca mais !

PRECETERAPIA:

Ruy Barbosa disse: "A oração é o maior poder à disposição do homem". Se a ânsia for irresistível, recorra à prece. Deus lhe dará a força que lhe falta.

PROCESSO DE DESINTOXICAÇÃO:

É claro que aqueles que fumaram por longo tempo, mais intoxicaram seu organismo. O processo de limpeza será um pouco mais demorado. Continue portanto seguindo os conselhos de alimentação, exercícios e se possível faça sauna regularmente.



RAZÃO E APETITE:

Sua consciência diz que não. Seu apetite diz que sim. Trava-se uma luta entre desejo e razão. Apele para a razão. Diga: "NÃO VOU MAIS FUMAR".

DECIDA HOJE VIVER MELHOR !

Como Deixar de Fumar em 5 Dias



VOCÊ PRECISA ENTENDER ISTO:

Não pode existir felicidade quando vamos contra as leis da saúde.

A publicidade pode mostrar gente bonita, forte e rica em suas campanhas de cigarros, contudo, isto é a mais pura mentira. Fumar só lhe trará dentes amarelos, pele enrugada, incapacidade física e vida mais curta.

O que dá mais realização para um ser humano, é ter sua vontade sujeita à sua razão. Todas ações são precedidas por pensamentos. Para agir é preciso primeiro idealizar o que será feito.

Portanto, construa em sua mente uma pessoa livre do vício de fumar, imagine-se sentindo nojo do cigarro, idealize um pequeno plano com o dinheiro que você economizará todos os dias deixando o fumo e compartilhe isto com quem você convive no lar, trabalho ou escola. Mas não esqueça também das coisas práticas como:

- Alimentação natural;
- Deixar o café;
- Deixar qualquer bebida alcoólica;
- Fazer exercícios;
- Continue repetindo sua decisão em deixar de fumar;
- Ajude algum amigo que também quer vencer o vício;
- Elimine de perto de você tudo que lembra o vício;
- Peça sempre a Deus força para vencer.

Se você acha que poderia ter sido mais forte do que foi, não desanime, recomece com o mesmo Ânimo inicial, pois o prêmio é a vida !

**Lembre-se sempre disso:
nós, criadores deste site, estaremos sempre torcendo por você.**

PARABÉNS !!

CONSUMO E ABUSO DE ÁLCOOL

Os dados estatísticos falam por si...

Os portugueses bebem 2,8 milhões de litros de bebidas alcoólicas por dia. O fim da adolescência e os primeiros anos do ensino superior são uma mistura explosiva: na faixa etária dos 18 aos 24 anos, 58% dos jovens consomem álcool. A faixa dos 15 e 16 anos começa a ser também muito problemática, com 2% destes jovens a admitirem que já se embriagaram pelo menos 20 vezes.

São inúmeras as razões que levam os estudantes a começarem a beber e a manterem esse comportamento, nomeadamente:

- Pressão dos pares e desejo de pertença ao grupo;
- Evitamento de situações difíceis na escola, trabalho, família ou grupo de amigos;
- Evitamento de sentimentos desconfortáveis, como ansiedade ou tristeza.

Nas secções seguidamente apresentadas são discutidos 1. os mecanismos de acção do álcool e 2. respectivos efeitos fisiológicos e psicológicos; 3. aquilo que deves fazer se (ainda assim) decidires beber; 4. quais os sinais de que podes ter um problema e 5. o que fazer nesse caso. Este texto pretende ser não só de *auto-ajuda* mas também de *hetero-ajuda*. No final, são fornecidas 6. algumas indicações para aqueles que lidam com problemas alcoólicos de familiares ou amigos.

O álcool entra na corrente sanguínea assim que se começa a beber, dado o reduzido tamanho da molécula do etanol. Ao nível do estômago, a taxa de absorção é relativamente lenta, daí que se deva

comer enquanto se bebe para que o álcool se dilua e não seja tão rapidamente absorvido pelo

GAPsi-FCUL

intestino delgado. Ao entrar na corrente sanguínea via intestino delgado, o álcool chega a praticamente todas as partes do corpo. O maior impacto ocorre quando o álcool chega ao cérebro. De um modo geral, o fígado é bastante eficiente em lidar com o álcool, metabolizando-o à medida que bebemos. Contudo, a sua capacidade de acção é limitada: se se beber mais do que uma bebida por hora, o álcool não é totalmente metabolizado e os níveis de intoxicação aumentam. É aí que os efeitos prejudiciais do álcool se destacam.

Quem já não ouviu dizer que o álcool é uma droga? Mas, ainda assim, muitos não encaram o acto de beber como um acto de “pôr droga no nosso organismo”. É importante que as pessoas compreendam que o abuso de álcool prejudica o sistema nervoso central e periférico, assim como a sua capacidade de julgamento. Na maioria dos casos, os efeitos do álcool são determinados pelo volume consumido.

Alguns dos **efeitos físicos** do abuso de álcool são:

Efeitos

imediatos

- . Perda de controlo muscular
- . Diminuição dos reflexos
- . Vômitos e náuseas
- . Perda de consciência

Utilização

prolongada

- . Cancro
- . Danos cerebrais
- . Cirrose
- . Ganho de peso
- . Deficiências no feto

No plano **psicológico**, o álcool pode afectar o desempenho do indivíduo na escola, no trabalho, assim como as suas relações sociais e familiares. Ao diminuir a inibição e prejudicar a capacidade de

julgamento, podem surgir comportamentos de risco e violentos. O álcool pode levar as pessoas a dizer ou fazer coisas de que se podem vir a arrepender, p.e. ter relações sexuais indesejadas.

Contudo, os efeitos do álcool **não** se circunscrevem a quem consome. Os familiares e amigos de pessoas com esta problemática sofrem frequentemente de sintomas psicológicos, incluindo baixa auto-estima, depressão, problemas relacionais, problemas de saúde. Relacionar-se com um alcoólico

ou viver com um alcoólico aumenta o risco de também esse indivíduo vir a envolver-se no alcoolismo ou outras adições. Pode também dar-se o caso destas pessoas minimizarem a severidade do problema do seu ente querido, responsabilizar-se pelo problema ou sentir muita raiva, vergonha e ressentimento – é a chamada “co-dependência”, incluindo sentimentos de ter perdido o controlo sob as próprias emoções e comportamento.

Os efeitos anteriormente descritos são divulgados e conhecidos pela maioria das pessoas. Se ainda assim optares por beber, seguem-se alguns conselhos práticos que visam a redução dos perigos potenciais do álcool... para ti... e para os outros. O bom-senso e o controlo devem imperar!

GAPsi-FCUL

- Determina previamente o número de bebidas que vais ingerir e respeita esse número;
- Espaça as bebidas, p.e. uma ou menos por hora, para minimizar o compromisso do teu julgamento;
- Bebe devagar;
- Alterna bebidas alcoólicas com não alcoólicas;
- Come antes e enquanto bebes;
- Pratica estratégias para te sentires mais confortável em situações sociais, sem teres de recorrer ao álcool (p.e. contar alguma história divertida);
- Identifica modos mais saudáveis de reduzir o stress (p.e. exercício, meditação);
- Forma uma “equipa” de confiança, em que cada um olha pelos consumos do outro;
- Nunca bebas e conduzas em seguida (a Lei só autoriza a condução passadas 12h);
- Se decidires não beber, sê assertivo, claro e irredutível nessa decisão – ***não beber é um direito do qual debes usar a abusar!***

Seguidamente são apresentadas uma série de questões formuladas para te ajudar a “avaliar” se o uso de álcool se constitui como um problema a que debes prestar atenção.

1. Preferes beber sozinho do que com outras pessoas?
2. O teu comportamento tem prejudicado a escola (p.e. diminuição do rendimento) ou o trabalho (p.e. chegar tarde)?
3. Bebes para fugir aos problemas?
4. Quando bebes, ficas muito emocionado?
5. Já tiveste perdas de memória ou “brancas” devido à bebida?
6. Quando bebes, ficas muitas vezes bêbedo(a), mesmo quando não querias beber em excesso?
7. Achas que tens de beber cada vez mais para obteres o mesmo efeito?
8. Envolves-te em problemas com a Lei ou magoas-te a ti próprio(a) quando bebes?

Este “teste” não se constitui como um diagnóstico fiável, mas antes um bom indicador da presença de um problema. Se respondes-te “sim” a uma ou mais destas questões, podes ter um problema com a bebida. A probabilidade de se tratar de um problema sério aumenta com o número de respostas “sim” sucessivas.

Atenção. O alcoolismo pode ser apenas a “face visível” de um problema ainda mais sério e profundo. As pessoas podem recorrer-lhe para lidar com dificuldades pessoais ou preocupações. Deste modo, o álcool frequentemente não é o problema mas o resultado da incapacidade do indivíduo para lidar eficazmente com as suas dificuldades (p.e. na escola, trabalho, casamento, finanças) ou uma combinação de vários problemas. O álcool é encarado como um meio de lidar com

GAPsi-FCUL

ou escapar a sentimentos de desesperança referentes à impossibilidade de solucionar os outros problemas.

A ajuda para este tipo de problemas está disponível, é confidencial e fácil de encontrar! Os tratamentos para problemas menos severos incluem a terapia individual, familiar e de casal. Os grupos de apoio também são disponibilizados não só para aqueles que sofrem de alcoolismo como também para os seus familiares e amigos. Para casos severos, existem programas de desintoxicação

que requerem que o indivíduo permaneça no hospital ou no centro de tratamento, envolvendo a farmacologia complementada com o trabalho psicoterapêutico.

A avaliação da severidade do problema e da intervenção mais adequada deve ser feita por um profissional de saúde. Mas **o primeiro passo tem que ser teu** e passa por admitir que tens/podes ter

um problema e precisas de ajuda. Tal não é uma decisão fácil, requer coragem e apoio, daí que o

trabalho psicoterapêutico seja fundamental.

Eis alguns dos contactos telefónicos que te podem dar o tão necessário apoio e aconselhamento.

Alcoólicos Anónimos Portugal: 217 162 969

SOS - Voz Amiga: 800 202 669 (das 12H00 às 17H00 e das 21H00 às 24H00)

Linha Vida: 800 255 255 (dias úteis, das 10H00 às 20H00)

Sociedade Anti-Alcoólica Portuguesa: 21 357 14 83 (dias úteis, das 9H30 às 12H00 e das 14H00 às 18H00)

- Dizer-lhe “Se gostas mesmo de mim, vais parar de beber” ou “Se não parares de beber, vou deixar-te”;
- Afastá-lo(a) dos amigos, devido à sua “má influência”;
- Trancá-lo(a) em casa;
- Esconder todo o álcool da casa e não lhe dar qualquer dinheiro;
- Perguntar quais são os seus problemas (frequentemente, a pessoa não consegue identificá-los).
- Mudar a mentalidade: o alcoolismo é uma adição e um alcoólico não consegue parar sozinho, podendo mesmo negar que tem um problema;
- Procurar ajuda especializada, não tentando promover ajuda directa – tu não tens que e não consegues fazê-lo!
- Partilhar o que sentes, mas apenas quando a pessoa estiver sóbria e capaz de escutar e compreender o que estás a dizer;
- Mesmo se não conseguires que a pessoa procure ajuda, procura-a para ti mesmo.

The Student Counseling Virtual Pamphlet Collection, <http://counseling.uchicago.edu/vpc/>,

traduzido e adaptado por Ana Martins, Psicóloga Estagiária do GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico

01/03/2011

Especialistas desaprovam veto ao fumo em praias e parques de SP

Publicidade



MARIO CESAR CARVALHO
DE SÃO PAULO

Macaquear projetos de lei, como o que quer proibir o fumo em praças e praias no Estado de São Paulo, não é uma boa ideia, segundo especialistas em tabaco.

Dias depois de Nova York anunciar que iria vetar o fumo também em espaços abertos, o deputado estadual Vinícius Camarinha (PSB) apresentou um projeto que copia, sem disfarces, a nova lei americana.

Eirini Vourloumis - 16.set.2010/The New York Times



Fumante no Bryant Park, em Nova York

O resultado é que o tiro saiu pela culatra --o projeto é criticado pelos principais ativistas antifumo do país.

"Não apoiamos esse tipo de projeto porque é extremista, radical e trata o fumante de maneira excludente", diz Tania Cavalcante, chefe da Divisão de Controle do Tabagismo do Inca (Instituto Nacional de Câncer), órgão responsável pela política antifumo no Brasil.

"Isso é um pouco radical chique", debocha Vera Luiza Costa e Silva, que ocupou o mais alto posto da OMS (Organização Mundial da Saúde) para controle de tabagismo. Segundo ela, há medidas mais importantes para o país implantar antes de vetar o fumo em espaços abertos.

As mais óbvias são o aumento do preço do cigarro e do imposto --ambas consideradas pela OMS como extremamente eficazes para reduzir o número de fumantes.

Outra medida seria estender para o resto do país o veto ao fumo em ambientes fechados, um projeto de lei que o governo Lula engavetou.

Paula Johns, da ACT (Aliança de Controle ao Tabagismo), entidade que reúne cerca de 400 ONGs atuando nessa área no país, diz que o projeto de lei serve para estigmatizar os que tentam controlar o cigarro.

"Esse projeto é muito ruim porque dá a impressão de que controlar o tabagismo é impor medidas radicais. É uma coisa proibicionista."

Seria mais importante, segundo Paula Johns, vetar fumo em grandes aglomerações, como estádios de futebol e locais de shows.

Outro projeto prioritário, para ela, seria retirar a publicidade dos pontos de venda, por causa do contato que as crianças têm com essas imagens --os displays costumam ficar ao lado de balas e doces, numa estratégia nada sutil para arregimentar novos consumidores.

OUTRO LADO

Há ainda dúvidas sobre a eficácia do veto ao fumo em ruas e praias. Bairros do Japão proibem desde 2002 o cigarro nas ruas e em praias, mas o país não é nenhum modelo em combate ao tabagismo: lá, o percentual de homens fumantes bate nos 37%, enquanto no Brasil esse índice não passa de 22%.

O deputado Vinicius Camarinha nega que tenha copiado o modelo americano. "Tomei Nova York como ponto de partida para ampliarmos os ambientes livres de fumo." Ele diz que sua intenção não é discriminatória: "Do fundo do coração, fiz o projeto para proteger as pessoas. Sou contra o fumo, não contra o fumante."

Para quem acha o projeto uma ideia de jerico, Camarinha manda um recado: "Não tenho compromisso com o erro. Posso mudar tudo".

Ciência

Cientista garante ter encontrado sinais de vida microscópica em três meteoritos

07.03.2011 - 09:58 Por Reuters



A confirmar-se, esta descoberta pode sugerir que há vida espalhada no universo e que a vida na Terra pode ter vindo de outros pontos do sistema solar através de cometas, por exemplo.

O estudo, publicado sexta-feira na revista “The Journal of Cosmology”, é considerado tão controverso que é acompanhado por uma declaração do editor da revista que procura comentários científicos ao artigo, para serem publicados a partir de hoje.

No artigo, o astrobiólogo Richard Hoover defende que existem provas de microfósseis semelhantes a cianobactérias na superfície de três meteoritos. Estas estruturas microscópicas continham grandes quantidades de carbono, sinal de vida na Terra, e quase nenhum nitrogénio, explicou ontem Hoover à agência Reuters. O nitrogénio também pode ser um sinal de vida mas a sua ausência pode apenas significar que o nitrogénio que possa ter existido naquelas estruturas se decompôs numa forma gasosa há muito tempo, defendeu o investigador.

“Há muito que sabemos da existência de bio-indicadores muito interessantes em meteoritos e que a detecção de estruturas que são muito semelhantes... às cianobactérias conhecidas na Terra é interessante na medida em que indica que a vida não se restringe ao planeta Terra”, comentou Hoover.

Hoover, que trabalha no Centro de Voos Espaciais Marshall da NASA, em Alabama, especializou-se no estudo de microscópicas formas de vida que sobrevivem em ambientes extremos, como os glaciares, *permafrost* (solo permanentemente gelado) e nascentes termais. Não é o primeiro a defender a vida microscópica em outros mundos. Em 1996, cientistas da NASA apresentaram estudos que indicavam provas de vida fossilizada

vinda de Marte num meteorito encontrado na Antártida. Desde então, esta descoberta tem sido refutada e as provas mostraram-se ilusivas e difíceis de compreender.

A descoberta de Hoover pode conhecer o mesmo destino. Numa declaração publicada na revista, o seu editor, Rudy Schild, afirma que Hoover é um “cientista respeitado e um astrobiólogo com carreira credível na NASA”. Mas, “dada a natureza controversa da sua descoberta, convidámos cem especialistas e emitimos um convite geral a mais de cinco mil cientistas para analisar o artigo e apresentarem a sua análise crítica”.

*

BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS DO CHIMARRÃO

I

O Daniel anda tentando me convencer a criar o hábito de ingerir *Ilex paraguayensis*. Não, ele não quer me drogar. Muito pelo contrário, quer que eu me acostume a tomar **chimarrão**, bebida feita de **erva-mate**, a tal *Ilex paraguayensis*, que faz muito bem à saúde. Já li sobre vários benefícios e sei como evitar os efeitos adversos. Mas considerando-se que adoro um refrigerante doce e gelado, não consegui ainda aceitar essa bebida amarga e quente. Quem sabe lendo de novo sobre todas as vantagens do chimarrão – e com o empurrãozinho do Daniel, eu consiga começar a repetir esse hábito tão característico da tradição da cultura gaúcha.

Componentes da erva-mate

A erva-mate é formada por diversos componentes. Entre eles, pode-se destacar:

- Água, celulose, gomas, dextrina, resina aromática
- Alcalóides: cafeína, metilxantina, teofilina e teobromina
- Celulose
- Glicídeos: frutose, glucose, rafinose e sacarose
- Lipídeos: óleos essenciais e substâncias ceráceas
- Proteínas: aminoácidos essenciais
- Sais minerais: alumínio, cálcio, fósforo, ferro, magnésio, manganês e potássio
- Taninos: ácidos fólico e caféico
- Vitaminas: A, B1, B2, C e E

Benefícios da erva-mate

Pesquisas feitas com a erva-mate sugerem os seguintes efeitos benéficos:

- Estimulante da atividade física e mental
- Estimula a circulação
- Aumenta o ritmo cardíaco
- Facilita a digestão
- Favorece a evacuação (fezes) e a micção (urina)
- Promove a regeneração [celular](#)
- Elimina estados depressivos
- Aumenta a resistência de músculos à fadiga
- Aumenta a força muscular
- Desenvolve as faculdades mentais
- Tonifica o sistema nervoso
- Regulariza a respiração
- Facilita a digestão
- Promove sensação de bem-estar e vigor
- Regula as funções sexuais
- Efeitos cosméticos na pele
- Previne a arteriosclerose
- Melhora a memória
- Previne gripes e alergias

- Diurético
- Diminui o colesterol e triglicerídeos
- Aumenta o gasto energético
- Favorece o emagrecimento
- Previne a doença de Parkinson

Malefícios da erva

O consumo da bebida muito quente pode levar a lesões na parte interna da boca e da garganta, o que pode favorecer a formação de tumores (câncer de esôfago). Além disso, também pela temperatura, há a possibilidade de lesão nas papilas gustativas, causando uma perda parcial do paladar.

Diminui a absorção de ferro, devendo ser evitada por pessoas com anemia. Pode também aumentar a pressão, devendo ser evitada por hipertensos.

Câncer de garganta

O tumor no esôfago, ou câncer de garganta, não é causado pela erva-mate e sim pela alta temperatura da bebida.

Chimarrão x Café

Se o chimarrão contém cafeína como o café, tanto faz tomar qualquer um dos dois, certo? Errado. O efeito estimulante do chimarrão dura mais tempo que o do café. Além disso, não apresenta efeitos colaterais como insônia, palpitação, agitação e irritabilidade.

Tomar gelado, morno ou quente?

A erva-mate gelada é chamada de tererê, e não chimarrão. Apesar de fazer parte da tradição paraguaia, e não tanto da gaúcha, é uma boa alternativa para quem tem medo do câncer de esôfago ou, como eu, não gosta de bebidas quentes. A temperatura ideal para o chimarrão é entre 70 e 80°C, ou seja, a água não deve ferver. Nessa temperatura, os riscos de lesão são um pouco menores do que utilizando a água fervendo.

BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS DO CHIMARRÃO

II

10 de Setembro de 2010 - 15:30

[Prós e Contras do chimarrão](#)

Pesquisa aponta chimarrão como arma para combater o colesterol Bebida típica do gaúcho é mais eficaz contra a gordura do que o chá verde

Janice Pires

Um novo estudo aponta que a bebida típica dos gaúchos tem mais motivos para ser apreciada além de manter as tradições. Sorvido com frequência, o chimarrão reduz os níveis do colesterol ruim (LDL), segundo pesquisa do programa de pós-graduação do Instituto de Cardiologia do Rio Grande do Sul.

A primeira fase da pesquisa indica que a bebida é mais eficaz na redução do colesterol do que o chá verde. O estudo constatou que quem tomou um litro de mate diariamente por oito semanas teve o colesterol LDL reduzido em 4,2%, em média, enquanto que quem bebeu chá verde ou chá de maçã não apresentou redução no índice. Quem consumiu chimarrão também perdeu, em média, meio quilo no período.

Para cardiologista, mate não deve ser visto como remédio

Os resultados serão apresentados no Congresso da Sociedade de Cardiologia do Estado (Socergs), em Gramado, pela Nutricionista Bruna Pontin, mestranda do programa. A pesquisa é parte de um estudo maior sobre o chimarrão, que envolve outros três nutricionistas e uma cardiologista.

Segundo a Cardiologista Vera Portal, professora do programa, a pesquisa revela que, com a redução do colesterol, também se reduzem os riscos de doenças cardiovasculares. Mas ela pondera que o chimarrão não deve ser visto como um remédio.

Uma pessoa que toma chimarrão por hábito pode estar incrementando um valor a mais de redução de risco de doenças, assim como faz quando tem uma alimentação adequada ou pratica exercícios – esclarece.

Conforme a médica, a redução média de colesterol com exercícios e alimentação adequada é de 9%, índice que pode chegar a 30% com medicação. Para o cardiologista fundador do Instituto do Coração da Serra Gaúcha, Ricardo Almeida, a pesquisa apresenta uma baixa amostragem:

O número de pessoas avaliadas ainda é pequeno para se ter um embasamento mais sério, e os níveis de redução são baixos, iguais ou superáveis com exercícios físicos e alimentação adequada, mas sabe-se que o chimarrão tem substâncias com efeito brando sobre o colesterol.

ZERO HORA

Vanessa Franzosi | vanessa.franzosi@gruporbs.com.br

Pesquisa da UPF aponta que chimarrão prejudica a memória Outra descoberta é que a bebida não provoca ansiedade

Uma nova pesquisa, publicada pela Universidade de Passo Fundo (UPF), coloca em xeque mais uma vez as consequências de um hábito comum entre os gaúchos: o chimarrão. Diferentemente da conclusão de outros estudos, os pesquisadores da instituição apontam que o consumo da bebida pode provocar danos à memória e, na contramão do senso comum, não provocaria ansiedade.

Foram cinco meses de testes com ratos de laboratório. O objetivo do estudo, coordenado pela professora Andrea Michel Sobottka, era descobrir o que o consumo da erva-mate poderia causar aos seus usuários. Para isso, os pesquisadores da universidade usaram dois grupos diferentes de ratos. Um deles bebeu água, e o outro, uma infusão com a erva. Durante 15 dias, as cobaias tiveram acesso livre ao líquido.

Depois de duas semanas, os animais passaram por testes de ansiedade em um labirinto. O resultado mostrou que todos os ratos circularam pelo ambiente da mesma maneira. Por isso, os pesquisadores descartaram a hipótese de que a água misturada com erva-mate aumenta a ansiedade.

Depois desse primeiro teste, as cobaias passaram por uma avaliação de memória. Os animais foram colocados em uma caixa onde existia uma plataforma. Na primeira avaliação, todos desceram até a plataforma e receberam pequenas descargas elétricas. Na segunda vez, somente o grupo que bebeu o líquido com erva-mate voltou a descer até a plataforma. O estudo, de acordo com o grupo, demonstraria que não houve alteração nos níveis de ansiedade dos animais testados, mas um déficit de memória nas cobaias que beberam a infusão.

Tradicionalista não mostra preocupação

A professora que coordenou o projeto explica que os dados servem como parâmetro, mas não se sabe se os resultados se repetiriam com humanos. O estudo, agora, deverá ser ampliado.

O tradicionalista Orlei Carames, 65 anos, de Passo Fundo, é um defensor das rodas de chimarrão. Foi com o pai, quando era criança, que começou a apreciar o mate amargo. Para ele, este tipo de estudo que aponta malefícios não o assusta.

– O chimarrão é cultural. Eu respeito a ciência e seus resultados, mas não dá para levar tudo tão na ponta da faca. Acho que ele faz bem. Para mim, pelo menos, nunca fez mal – rebate.

Os representantes das indústrias de erva-mate evitam comentar o assunto. Para o presidente do Sindicato da Indústria do Mate, Sérgio Dall’Acqua, não é possível falar sobre pesquisas que não são conclusivas.

– Não tenho conhecimento sobre o assunto – disse.

Leandro Belles | leandro.belles@zerohora.com.br

Passo Fundo/Casa Zero Hora

Altos e baixos
BENEFÍCIOS
Estudos feitos sobre o hábito de tomar chimarrão apontam malefícios e benefícios. Confira alguns resultados:

- Pesquisas indicam que a erva-mate tem flavonoides, substâncias antioxidantes que reduzem as chances de complicações cardíacas e que podem ajudar na prevenção de doenças como o câncer e o diabetes. Além disso, a bebida teria propriedades diurética e digestiva.

MALEFÍCIOS

- Um estudo feito com marcas de erva-mate gaúchas nos Estados Unidos apontou a presença de uma substância conhecida como benzopireno. Ele pode ser encontrado no cigarro e é considerado um fator de risco para o desenvolvimento do câncer.

Chimarrão pode causar câncer de esôfago

Para pesquisador gaúcho, substâncias presentes na bebida podem provocar a doença. Estudos ainda não foram concluídos

O chimarrão é apontado como um dos causadores do câncer de esôfago. Estudo com essa conclusão, de autoria do Pesquisador Renato Fagundes, professor da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), foi publicado na revista científica norte-americana *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, da Associação Americana para Pesquisa do Câncer. Segundo ele, substâncias presentes na bebida podem provocar a doença.

De acordo com o estudo do professor gaúcho, o câncer de esôfago é a sexta causa de morte por doença no mundo. Se forem considerados somente os países em desenvolvimento, este tipo de câncer aparece como a quarta causa de óbito. E o Rio Grande do Sul, estado onde muitas pessoas mantêm o hábito de tomar chimarrão, está entre os três lugares do mundo com a maior incidência da doença (que é de 9% da população).

O pesquisador admite que são necessários novos estudos para se comprovar definitivamente a ligação de substâncias da erva -mate com o câncer de esôfago. “No chimarrão, a bebida é ingerida e não sabemos quais as rotas percorridas por esses compostos. Precisamos de outros estudos. O que causa o câncer pode ser resultado da poluição ambiental ou da própria manufatura da erva-mate, secada ao fogo com madeira em combustão” , diz Fagundes.

O cirurgião do aparelho digestivo do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Paraná (UFPR), Júlio César Coelho, lembra que os testes foram feitos apenas em ratos. Por isso, ele considera cedo para dizer que a erva pode provocar câncer. “O que se sabe com certeza é que o chimarrão que está muito quente faz mal devido à temperatura da água, que provoca lesões na parede do esôfago”, explica. Assim como o álcool e o cigarro, que são prejudiciais, o chimarrão em altas temperaturas pode alterar a mucosa. “Os três geram traumas no órgão, que pode vir a desenvolver um câncer. Mas a erva em si não causa malefício”, defende Coelho.

Se por um lado, os riscos do chimarrão ainda precisem de novos estudos para comprovação, também não há pesquisas que atestem os benefícios da bebida. Mesmo assim, o presidente do Instituto Escola do Chimarrão, Pedro Schwengber, afirma que há indicati-

vos de que algumas substâncias encontradas na erva ajudam no tratamento do mal de Parkinson, no combate ao colesterol e à cárie.

Força do hábito

O aposentado Remício Lencina Gonçalves, 71 anos, nasceu na cidade de Alegrete, no Rio Grande, e viveu no estado durante a infância. Alheio à discussão sobre os prós e contras do chimarrão, desde os 10 anos de idade toma a bebida quase todos os dias, costume herdado dos pais. Embora tradicionalmente a bebida seja consumida muito quente, ele conta que sempre cuidou para não ingeri-la assim. “Bebo em uma temperatura média, porque sei que muito quente vai fazer mal, além de descer queimando na garganta. Tomei dessa forma a vida toda e nunca tive nenhum problema”, conta.

Gazeta do Povo

Chimarrão emagrece. Então, aprenda a fazer.

O chimarrão típico dos gaúchos, à base de erva-mate, oferece muitos benefícios ao organismo.

Veja essa: cientistas da Universidade Federal de Santa Catarina descobriram que três doses de cerca de 300 ml diários - quase 1 litro por dia - são capazes de diminuir em 13% o colesterol ruim (LDL) e aumentar o bom (HDL).

Isso se deve às saponinas, substâncias que funcionam como uma espécie de detergente e reagiriam com ácidos biliares, impedindo a absorção da gordura pelo intestino. O mesmo efeito anticolesterol foi confirmado por um trabalho conduzido por pesquisadores da Universidade São Francisco, em Bragança Paulista.

Na Coréia do Sul, cientistas da Universidade de Yonsei chegaram também a outra constatação: a suplementação com erva-mate diminui o peso, a gordura abdominal e a glicose. Além de prevenir placas nas artérias, a erva-mate combate radicais livres, moléculas que surgem naturalmente no organismo e que promovem a deterioração das células.

Mais: uma cuia ou uma xícara de chá-mate depois do almoço auxilia nos movimentos do intestino e favorece a digestão, além de acelerar a queima de gordura, segundo pesquisa da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

*

Fé e Razão se ligam como o Sol e a Terra. – A Razão é o sol espiritual que alumia o nosso entendimento, afugentando as trevas e o frio da ignorância e da superstição, para nos dar a luz da compreensão e o calor da vida. Um homem sem fé está morto em si mesmo, é o seu próprio sepulcro. Mas basta-lhe acender a luz da razão para libertar-se da morte e do túmulo, para ressuscitar como Lázaro ante a voz do Messias. O materialista, o ateu, o homem sem fé, na verdade confia em si mesmo, tem fé nas próprias forças. É como o peixe das profundezas, que sabe dominar a água mas ainda não conhece a luz do sol. A fé humana que o sustenta nas lutas diárias da vida vai se abrir na fé divina que lhe mostrará o esplendor das estrelas. A luz da Razão, à semelhança da luz solar, fará germinar e crescer o poder da fé em seu coração. Ninguém se perde, ninguém está condenado para sempre. A Justiça de Deus se cumpre no íntimo de nós mesmos, porque Deus está em nós, presente em nós na misericórdia das suas leis.

*

medicina

O fim da fumaça

Agora pode até soar óbvio, mas não faz tanto tempo assim que a ciência entendeu a terrível falta que a nicotina é capaz de fazer ao tabagista. Por isso, só na última década surgiram remédios realmente eficazes para facilitar o processo de largar o cigarro por ANA PAULA ALFANO DERCÍLIO

design EDER REDDER E GUILHERME COL

Quando SAÚDE! publicava suas primeiras edições, por incrível que pareça o cigarro ainda estava quase exclusivamente associado a termos como sucesso, prazer, satisfação, liberdade e atitude. Já se sabia que a nicotina fazia mal, é verdade. "Mas acreditava-se que parar de fumar era uma questão de força de vontade", lembra a cardiologista Jaqueline Scholz Issa, coordenadora do ambulatório de tratamento do tabagismo do Instituto do Coração, de São Paulo. Ou seja, correr o risco era o preço a pagar para obter aquele pacote de valores positivos — e quem achasse ele alto demais poderia abandonar as tragadas a qualquer momento. No finalzinho dos anos 1980, descobriu-se que não era bem assim: fumar causaria uma forte dependência química. "Só aí a síndrome de abstinência à nicotina foi reconhecida oficialmente como doença", conta a médica. A guerra ao tabagismo, então, virou uma questão de saúde pública.

batalha em 1986, quando uma lei federal criou o Dia Nacional de Combate ao Fumo, 29 de agosto. No ano seguinte, os países membros da Organização Mundial da Saúde, a OMS, estabeleceram 31 de maio como o Dia Mundial Sem Tabaco. Havia, porém, um detalhe: faltavam armas para vencer a luta.

A nicotina, em si, é uma das substâncias menos tóxicas do tabaco. Mas, como é a grande causadora da dependência, merece todas as acusações: afinal, é ela que mantém o fumante preso aos outros mais de 4,7 mil componentes maléficos. Cerca de 50 deles provocam câncer. Não para menos, neste quarto de década, a OMS já registrou mais de 70 mil estudos relacionando o cigarro a tumores de pulmão, boca, laringe, bexiga e estômago.

Para livrar o organismo de tanta ameaça, os primeiros medicamentos surgiram nos anos 1990. Todos se baseavam no princípio de jogar uma pitada de nicotina na corrente sanguínea do ex-fumante para aliviar a agonia de ficar sem a substância até o organismo se acostumar a viver longe da fumaceira. Até hoje são recursos que ajudam um bocadinho — na forma de adesivos e gomas de mascar.

adesivos e gomas de mascar. "Só não são tão eficazes sozinhos porque há outros sintomas, como a depressão, que aparece duas vezes mais na população fumante", conta o médico João Paulo Lotufo, líder do grupo de tratamento antitabagismo do Hospital Universitário da Universidade de São Paulo. "Evitar as oscilações bruscas de humor e os picos de ansiedade é sempre de grande ajuda", diz ele. Por volta do ano 2000, os médicos notaram que um antidepressivo daria uma mão nesse sentido — a bupropiona

Para os especialistas, porém, o grande empurrão em matéria de tratamento veio com a vareniclina, droga lançada no ano passado. "Ela toma o lugar que a nicotina ocuparia nos receptores cerebrais, o que diminui a abstinência e a vontade de fumar", descreve Jaqueline Issa. "Quando lançamos mão do medicamento, os índices de sucesso aumentam em cerca de 10%", revela. No entanto, todos reconhecem que a solução não está só na farmácia. Muitas vezes o paciente precisa de ajuda psicológica. E existe o ambiente em que vive o candidato a ex-fumante — ele também deve ser favorável. Por isso, campanhas de informação e encorajamento a largar o vício são peças fundamentais.

O combate ao tabagismo, aliás, é tema do primeiro tratado internacional de saúde pública. Criado em 2003 e batizado de Convenção-Quadro para Controle do Tabaco, trata-se de um documento em que os países signatários se comprometem não só a ajudar os fumantes a vencer a nicotina como também a proteger as gerações futuras. "Por ultrapassar fronteiras, num mundo globalizado, ele é uma das nossas principais ferramentas de luta", define Vera da Costa e Silva, consultora da OMS para assuntos do tabaco no Brasil.

OMS para assuntos do tabaco no Brasil. Segundo essa organização, se não houver um esforço conjunto, o número de fumantes subirá para 1,7 bilhão em 20 anos. As mortes provocadas pelo cigarro dobrarão, sendo que sete em cada dez óbitos acontecerão em países em desenvolvimento, como o Brasil, que concentram 80% dos fumantes do planeta. "Precisamos agir depressa", defende Vera.

As campanhas brasileiras já alcançaram bons resultados. Ora, em 1989, 34,2% dos brasileiros adultos davam suas tragadas. Em 1997, apenas 16,4% deles fumavam. "Só que isso ainda é pouco", opina Tânia Cavalcante, líder da Divisão de Controle do Tabagismo do Instituto Nacional do Câncer, o Inca. "Precisamos de uma lei federal proibindo definitivamente o fumo em recintos coletivos", exemplifica. E faz questão de justificar: não há níveis seguros de exposição à fumaça. "Mesmo o contato com o cigarro por curtos períodos prejudica os não fumantes", avisa. "Está mais do que na hora de os fumantes passivos entrarem pra valer nessa guerra", diz Tânia.

Site oficial do A.A.

::Alcoólicos Anônimos - Site Oficial::

As últimas mensagens de Bill e Bob

"Saúdo-te e dou graças por tua vida."

Meus pensamentos hoje em dia estão cheios de gratidão para com a nossa Associação pelo sem-número de bondades que nos tem dado a Graça de Deus.

Se me perguntassem qual dessas bondades era o responsável por nosso crescimento como Associação e mais vital para nossa continuidade, eu diria: o "Conceito do Anonimato".

O anonimato tem dois atributos essenciais para nossa sobrevivência individual e coletiva: o espiritual e o prático.

Ao nível espiritual, o anonimato requer toda a disciplina que somos capazes de dar. Ao nível prático, o anonimato tem dado proteção ao novo membro, nos tem dado o respeito e o apoio do mundo exterior, dando-nos proteção e segurança daqueles que poderiam usar o A.A. para fins doentios e egoístas.

Com o passar dos anos o A.A. deve e continuará a mudar. Não podemos e nem devemos retroceder no tempo. Sem dúvida acredito firmemente que o princípio do anonimato deve permanecer como primordial e permanente medida de segurança. Enquanto aceitarmos nossa sobriedade em nosso tradicional espírito do anonimato, continuaremos recebendo as Graças de Deus.

E assim, uma vez mais os saúdo nesse espírito e outra vez mais dou graças por vossas vidas.

Que Deus bendiga a todos nós agora e sempre.

Sempre seu

Bill. "

*

"Meus queridos amigos em A.A. e do A.A.

... Fico bastante emocionado ao ver diante de mim um vasto mar de faces, com o sentimento de que, possivelmente alguma pequena coisa eu fiz há alguns anos atrás, para tornar este encontro possível.

Fico muito emocionado também, quando penso que todos nós tivemos os mesmos problemas. Que todos nós fizemos as mesmas coisas. Que todos nós conseguimos os mesmos resultados proporcionalmente ao nosso zelo, entusiasmo e persistência na detenção da marcha de nossa doença. Se vocês me permitirem a inclusão de uma pequena nota pessoal neste momento, quero dizer que estive acamado cinco dos sete últimos meses e minhas forças não retornaram como eu gostaria; assim meus comentários sobre o necessário serão muito breves.

Duas ou três coisas vieram à minha mente, às quais eu gostaria de dar um pouco de ênfase. Uma é a simplicidade do nosso programa. Não vamos perder isso tudo com complexos de Freud e coisas que são interessantes para o pensamento científico, mas temos muito o que fazer com o nosso atual trabalho no A.A. Os nossos Doze Passos quando experimentados até o último, resumem-se todos eles às palavras "AMOR" e "SERVIÇO".

Nós entendemos o que o AMOR é. Nós entendemos o que o SERVIÇO é. Assim, vamos manter essas duas coisa em nosso pensamento.

Lembramos também de guardar a nossa língua para não errar e que se tivermos que usá-la, usêmo-la com bondade, consideração e tolerância.

E mais uma coisa: nenhum de nós estaria hoje aqui, se alguém não tivesse tido tempo para explicar-nos alguma coisa, para nos dar uns tapinhas nas costas, para levar-nos a uma ou duas reuniões, para fazer numerosos atos de bondade e consciência em nosso favor. Assim, não deixemos nunca chegar a um grau tal de complacência presunçosa, que não nos permita dar ajuda ou tentar dá-la, a nossos irmãos menos felizes, já que ela tem sido tão benéfica para todos nós.

Muitas felicidades,

Dr. Bob

*

Doze Tradições de AA - Alcoólicos Anônimos

1. Nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a reabilitação individual depende da unidade de A.A.
2. Somente uma autoridade preside, em última análise, o nosso propósito comum - um Deus amantíssimo que Se manifesta em nossa consciência coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança; não têm poderes para governar.
3. Para ser membro de A.A., o único requisito é o desejo de parar de beber.
4. Cada Grupo deve ser autônomo, salvo em assuntos que digam respeito a outros Grupos ou a A.A. em seu conjunto.
5. Cada Grupo é animado de um único propósito primordial - o de transmitir sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre.
6. Nenhum Grupo de A.A. deverá jamais sancionar, financiar ou emprestar o nome de A.A. a qualquer sociedade parecida ou empreendimento alheio à Irmandade, a fim de que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos afastem de nosso propósito primordial.
7. Todos os Grupos de A.A. deverão ser absolutamente auto-suficientes, rejeitando quaisquer doações de fora.
8. Alcoólicos Anônimos deverá manter-se sempre não-profissional, embora nossos centros de serviços possam contratar funcionários especializados.
9. A.A. jamais deverá organizar-se como tal; podemos, porém, criar juntas ou comitês de serviço diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços.
10. Alcoólicos Anônimos não opina sobre questões alheias à Irmandade; portanto, o nome de A.A. jamais deverá aparecer em controvérsias públicas.
11. Nossas relações com o público baseiam-se na atração em vez da promoção; cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal na imprensa, no rádio e em filmes.
12. O anonimato é o alicerce espiritual das nossas Tradições, lembrando-nos sempre da necessidade de colocar os princípios acima das personalidades.

*

Os Doze Passos (para os Alcoólicos Anônimos) são:

1. Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.
4. Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
11. Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a esses Passos, procuramos transmitir essa mensagem aos alcoólicos e praticar esses princípios em todas as nossas atividades.

*’

Bill W.

Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre.

Ir para: [navegação](#), [pesquisa](#)

William Griffith Wilson ([Estados Unidos](#), [26 de novembro](#) de [1895-24 de janeiro](#) de [1971](#)), também conhecido por **Bill Wilson** ou **Bill W.** - nome pelo qual ficou conhecido no mundo inteiro - foi o cofundador do [grupo](#) de [mútua ajuda Alcoólicos Anônimos](#) juntamente com o [Dr. Robert Smith](#), mais conhecido como [Dr. Bob S.](#) ou [Dr. Bob](#).

Biografia**Origens**

Filho de um [alcoólico](#), foi abandonado por ambos os pais e ficou aos cuidados dos [avós](#). Bill, mais tarde, começara ele próprio a beber, para comemorar ou para esquecer. Casou-se em 1918 com [Lois Burnham](#), que, anos mais tarde, o ajudaria na fundação dos [Al-Anon](#), organização destinada ao apoio às famílias de alcoólicos. Todavia, Wilson, que fez [carreira militar](#), não conseguiu abandonar o [álcool](#) durante quase vinte anos, vindo a ser internado quatro vezes por esse motivo. A primeira vez ocorreu em 1933, ano em que as suas crises devido ao alcoolismo foram mais agudas. Este ano de 1933 foi uma época de penúria e mesmo [miséria](#) para os Wilson, a viverem a ressaca da [Grande Depressão](#) iniciada em 1929, que atirara ambos para o [desemprego](#). Wilson, constantemente [bêbado](#), tornou-se um [destroço humano](#), mendigando para beber.

Surge o AA

Em 1934, porém, ano da última das suas [crises](#), bebeu o último [copo](#), tinha já 39 anos e uma [saúde](#) arruinada, para além de uma carreira destruída. O seu último internamento, em [Nova Iorque](#), precisamente em 1934, foi de fato um momento marcante, pois sentira uma [iluminação divina](#) que o ajudaria a libertar-se dos grilhões destruidores do [álcool](#) e o conduziria à fundação dos [Alcoólicos Anônimos \(AA\)](#). Bill começou esta sua [cruzada](#) contra o álcool a partir do apoio da [religião](#), através do [Grupo Oxford](#), uma [sociedade evangélica](#) em que um seu [amigo](#) estava e que antes fora também alcoólico, mas deixara através de um [tratamento](#) à base de [barbitúricos](#) e de [beladona](#) ("purga e vômito"). Bill aderiu ao Grupo e à "[receita](#)", deixando de beber. Depois de meio ano sóbrio, Bill quase que caía outra vez na bebida, quando era já outra vez um [homem de negócios](#). Foi um momento trágico e difícil, mas lembrara-se, no entanto, de ajudar um outro alcoólico, o que entendeu que o poderia livrar de vez do álcool. Assim, estava-se em [10 de junho](#) de [1935](#), conseguiu convencer um alcoólico intratável, o [Dr. Robert Smith](#), a abandonar a bebida, naquilo que foi considerada a primeira reunião dos Alcoólicos Anônimos. De um pedido de 15 [minutos](#) para conversar com Smith, acabaram por estar [horas](#) a fio os dois, conseguindo ambos juntar [forças](#) para abandonar para sempre a [bebida](#). Por isso, o princípio fundamental da filosofia dos A. A. é de que só um alcoólico pode ajudar outro alcoólico. A [casa](#) de Bill, em Clinton Street, em [Brooklyn](#), Nova Iorque, tornou-se o local [sagrado](#) da instituição e das suas reuniões durante alguns anos, até os Wilson daí serem despejados e obrigados a viver em condições provisórias ou em [quartos](#) emprestados.

Fundação, livros e Al-Anon

Em 1938 criou a *Fundação Alcoólicos* e um ano depois publicou o livro *Alcoólicos Anônimos*, manual de base para quem quisesse deixar a bebida, incluindo na obra os [12 passos](#) para esse efeito. De início, o livro não vendeu nada. Em 1940 Wilson conseguiu receber um apoio do milionário americano [John Rockefeller Jr.](#) mas de apenas trinta dólares por semana, nada mais, pois achava que o dinheiro poderia corromper os A. A. uma organização que tanto o impressionara. Em 1953 publicou mesmo um livro com esse título, *Doze Passos e Doze Tradições*, que é uma autêntica carta de princípios e de organização para os Alcoólicos Anônimos. Os *12 passos* representam as doze fases para a cura do alcoolismo, tendo sido depois aplicados para outros vícios tais como o [tabagismo](#), o [sexo](#), o [jogo](#), as [dívidas](#), [drogas](#), [neurose](#), etc. Antes, em 1951, Lois fundou a referida organização Al-Anon, projetando a sua experiência de [familiar](#) de uma ex-alcoólico para apoiar as [famílias](#) de outros viciados na bebida ou em fase de a deixar. Bill, à medida que os A.A. ganharam expressão e notoriedade na [América](#) e [fama](#) e seguidores fora dela, tornou-se o seu símbolo e figura referencial, quase [mítica](#). Wilson foi de facto uma figura proeminente e decisiva

para muitos alcoólicos, pois defendia que, acima de tudo, a fórmula que pode operar o milagre da sobriedade é a mudança de ânimo, podendo-se encontrar forças em Deus ("que até podia ser um radiador", dizia). O alcoolismo acabou por ser considerado doença crónica e a ação dos A. A. muito serviu para que a classe [médica](#) assim reconhecesse essa [dependência](#) do álcool. Hoje são mais de 2 milhões os A. A. em mais de 150 [países](#) e muitos são os que já deixaram o álcool graças aos conselhos de Bill Wilson e às reuniões com outros [viciados](#) de forma a purgar a [mente](#) e ganhar forças e um novo [ânimo](#). Wilson foi sempre uma [figura](#) discreta na parte final da vida, quando a sua atividade em luta contra o alcoolismo era já uma [realidade](#) social [americana](#) e ele um verdadeiro mito. Recusou [prêmios](#), condecorações, [pagamentos](#) por [conselhos](#) e distinções, até uma [foto](#) de capa na [Time](#).

Falecimento

Apesar de ter parado de beber, era um [fumante](#) inveterado. Faleceu a 24 de janeiro de 1971, durante um tratamento dos pulmões em [Miami, Flórida](#), vítima de [pneumonia](#) e de um [enfisema](#).

Segunda-feira, 17 de Setembro de 2007

Historia dos 12 Passos / Alcoolicos Anónimos



Curiosidades

Os Alcoólicos Anónimos (AA) são uma irmandade de homens e mulheres que tem proporcionado, desde 1935, a milhões de pessoas por todo o mundo, uma maneira de recuperar do alcoolismo. A sua filosofia, através dos seus princípios, os 12 Passos e as 12 Tradições providenciam um modelo e o protótipo para muitos grupos diferentes de ajuda-mutua. Os grupos de ajuda-mutua que se auto intitulam de anónimos e que aplicam os 12 passos vêm o AA como o fundador.

Existem muitos factores que influenciaram o AA no seu início de seguida irei mencionar alguns.

Nos finais dos anos 20, Bill Wilson, um dos co-fundadores do AA, depois de lutar contra o álcool durante anos foi visitado por um dos seus colegas dos “copos”, chamado Ebby Thatcher, que o informou que tinha conseguido ficar sóbrio, utilizando a religião – referia-se grupo de Oxford.

Ebby Thatcher, por sua vez, recebeu ajuda de Rowland H. que antes tinha sido classificado, pelo famoso psiquiatra suíço Carl Jung, como um caso sem solução. De qualquer forma, o Dr Jung afirmou, que ocasionalmente tinha observado algumas pessoas a ser salvos do alcoolismo por um milagre religioso.

Rowland H. no final dos anos 20 fazia parte do grupo de Oxford, grupo com denominação evangélico que procurava o espírito do cristianismo do século XX. Ele ficou sóbrio e tentava ajudar outros alcoólicos utilizando os princípios/valores do movimento religioso, que mais tarde se tornaram a fundação para o desenvolvimento da recuperação dos AA. Alguns desses princípios davam ênfase auto-avaliação, confissão, recompensa, dar a si mesmo através da ajuda aos outros.

Bill Wilson conseguiu permanecer sóbrio durante alguns meses frequentando os grupos de Oxford e tentando ajudar outros alcoólicos.

Foi mais tarde, em Maio de 1935, em Akron, Ohio, EUA que Bill, co-fundador dos AA conheceu Dr. Robert H. Smith, mais conhecido entre os membros de AA, como Dr. Bob, outro dos co-fundadores do AA. Nessa noite de Maio, Bill desejando beber, telefonou para um dos homens do clero de Oxford, onde manifestou o desejo muito forte de ajudar outro alcoólico onde este o encaminhou para o Dr. Bob.

Era esperado que aquela reunião tivesse a duração de quinze minutos, quando finalmente terminaram tinham estado quatro horas a conversar. O que impressionou o Dr. Bob foi que Bill também sofria do mesmo problema e mais importante ainda, que Bill precisava tanto de si como Bob precisava de Bill. Isto aconteceu no dia 10 de Junho de 1935, em que Dr. Bob ingeriu pela ultima vez bebidas alcoólicas. Este dia é celebrado como o dia do aniversario dos AA.

Datas:

1879 – Nasce Robert Holbrook (Dr Bob) Smith a 8 de Agosto, Vermont, EUA.

1895 – Nasce William Griffith Wilson (Bill) a 26 de Novembro, Vermont, EUA.

1915 – Dr. Bob casa com Anne Ripley a 25 de Janeiro.

1918 – Bill casa com Lois Burham a 24 de Janeiro.

As esposas, Lois e Anne, tornaram-se vitais para o desenvolvimento do programa dos 12 passos pelo apoio que proporcionaram aos seus maridos e pelas suas contribuições para o movimento que mais tarde viria a ser conhecido pelo Al-Anon (grupo de ajuda-muta para as família de alcoolicos).

1933 – Dr. Bob começa a frequentar o grupo de Oxford para lidar com o seu alcoolismo. Apesar da orientação espiritual do denominado movimento cristão, ele continua a beber. Nesta altura, Bill dá entrada no Towns Hospital, em Nova Iorque. Pela primeira vez onde o Dr William Silkworth o informa de que o alcoolismo, é como um tipo de alergia ao álcool. Nesta altura, Bill pensa que está curado.

1934 – Em 11 de Dezembro, Bill toma a sua ultima bebida. É admitido novamente no Towns Hospital, em Nova Iorque, mas desta vez ele afirma ter tido uma experiência espiritual durante a sua estadia neste hospital. Dr. Silkworth diz-lhe “*Agarra-te a isso*”. Bill e Lois começam a frequentar o grupo de Oxford. Bill W., nos cinco meses seguintes, envolve-se com dezenas de alcoólicos procurando ajudar e nenhum deles permanece sóbrio – mas Bill consegue.

1935 – 12 de Maio. O primeiro encontro entre Bill e Dr. Bob em Akron, Ohio, EUA, que em principio ia durar quinze minutos, de facto durou quatro horas. O dia 10 de Junho é reconhecido como o dia de aniversario dos Alcoólicos Anónimos. Nesta altura, a classe medica, nos EUA, começou seriamente a questionar o seu trabalho, sobre os alcoólicos, por causa de a taxa de sucesso no tratamento ser muito baixa.

1939 – Em Abril, é publicado o livro dos A.A., mais conhecido como o “*Big Book*”. É uma compilação pratica dos primeiros 100 membros na qual já se encontra a primeira mulher no A.A.. Dois dias depois, Hitler invade a Polónia, interferindo no desenvolvimento de A.A., enquanto o mundo se prepara para a guerra.

Também neste ano, Florence R. é a primeira mulher a tornar-se membro do AA. Ela opõe-se ao titulo escolhido no Big Book “*One Hundred Men*” por razões obvias.

1940 – Nesta altura, Lois W., esposa de Bill decide que tal como o marido que precisa de ajuda para o alcoolismo, ela também precisa de fazer algo. Nesta altura, as famílias reuniam-se com os alcoólicos desde 1935. Foi a partir desta data que começaram a efectuar reuniões abertas e reuniões fechadas.

1944 – Marty Mann, a primeira mulher a alcançar a sobriedade prolongada dentro dos AA, foi também um dos membros a fundar o *National Committe for Education on Alcoholism*.

1950 – Em Julho tem lugar em Cleveland, (Ohio, EUA) a 1ª Convenção Internacional de AA. As 12 tradições são aceites. Depois de uma década de experiências, com este tipo de organização, as tradições são desenvolvidas. Em Novembro, Dr. Bob morre de cancro.

1951 – O Al-Anon é fundado e criado o escritório em Nova Iorque.

1953 – A partir de 17 de Agosto começa o movimento dos Narcóticos Anónimos. A primeira reunião foi realizada no sul da Califórnia conhecida pela reunião de “Narcóticos Anónimos e Alcoólicos Anónimos do Vale de San Fernando”. Um dos membros fundadores chama-se Jimmy Kinnon, mais conhecido por Jimmy K, um dos autores do símbolo de Narcóticos Anónimos. Este pioneiro da organização foi membro de N.A. durante 36 anos mantendo-se abstinente e em recuperação através de N.A. Houve outras adictos que também participaram no movimento, conhecidos como; Frank e Doris C., Paul R., Steve R. e outros. A primeira reunião documentada aconteceu em 5 de Outubro. Os 12 passos e as 12 tradições de AA são escritas e publicadas com a participação de Bill W.

1956 – Primeira publicação, intitulada de Narcóticos Anónimos, constava de um folheto informativo de oito paginas, contendo 20 perguntas, uma sinopse do programa de NA (os Doze Passos) e os endereços dos grupos de Studio City e San Diego, na Califórnia.

1957 – Dia 13 de Setembro inicia a primeira reunião de Jogadores Anónimos. O Al-Alateen (jovens filhos

de pais Alcoólicos) começa como parte integrante do Al-Anon. Alateen (*teenagers*)
1960 – Em 19 de Janeiro começam os Overeaters Anónimos.
1962 – O livro Branco foi publicado a partir da primeira publicação de NA em 1956.
1971 – Em 24 de Janeiro, Bill W. morre de efizema. A 6 de Julho começam os Emocionais Anónimos.
 Primeira convenção mundial de NA.
1972 – Abertura do Escritório Mundial de Serviço de NA (W.S.O.), em Los Angeles, Califórnia.
1975 – Foi redigida a The NA Tree, sobre a estrutura de serviço que começava a ser implementada em NA.

1978 – Neste ano a mulher do presidente dos EUA, a Primeira Dama Betty Ford, inicia a sua recuperação em tratamento e mais tarde torna-se membro do AA.

1979 – Início das reuniões dos Alcoólicos Anónimos, igreja do Corpo Santo, em Lisboa, Portugal.

1983 – Publicação mais completa e actualizada do Texto Básico, mais conhecida como Livro Azul.

1985 – Morre Jimmy K. pioneiro do movimento de Narcóticos Anónimos.

1985 – Início das reuniões de Narcóticos Anónimos em Lisboa, Portugal.

1988 – No dia 5 de Outubro Lois Burham morre.

1991 – Publicação do livro Azul de Narcóticos Anónimos em Português.

Narcóticos Anónimos é a terceira maior irmandade depois dos AA e Al-Anon. Segundo dados divulgados na revista oficial **The NA Way Magazine**, editada pelo WSO de Junho de 2003 existiam **30.000** reuniões semanais, organizadas por **19.742** grupos em **106** países.

Ficamos a saber pela mesma fonte que a literatura de NA se encontra traduzida em **23** idiomas: **Bengali, Bahasa, Melayu, Português, Chinês, Alemão, Espanhol, Dinamarquês, Inglês, Farsi, Finlandês, Francês, Grego, Hebraico, Italiano, Japonês, Lituano, Manipuri, Holandês, Norueguês, Polaco, Russo, Sueco, Tagalog e Turco.**

Actualmente, existem em território continental e ilhas cerca de **162** grupos e **200** reuniões semanais.

Mais Será Revelado...

Programa de 12 passos

Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre.

O **programa de Doze Passos** (*twelve-step program*) é um programa criado nos [Estados Unidos](#) em [1935](#) por William Griffith e Doutor "Bob" Smith, inicialmente para o tratamento de [alcooolismo](#) e mais tarde estendido para praticamente todos os tipos de dependência química. É a estratégia central da grande maioria dos grupos de [autoajuda](#) para o tratamento de dependências químicas ou [compulsões](#), sendo mais conhecidos no [Brasil](#) os [Alcoólicos Anônimos](#) (e grupos relacionados como [Al-Anon/Alateen](#), voltados às famílias de alcoólatras) e [Narcóticos Anônimos](#).

Características

Todos os programas seguem a mesma versão dos 12 passos. Os grupos reúnem-se regularmente para discutir seus problemas, compartilhar suas vitórias e apoio mútuo. Uma das características mais amplamente conhecidas do programa é a tradição de, nas reuniões, os membros se apresentarem pelo primeiro nome e admitirem que tem um problema.

Os Doze Passos

Os Doze Passos (para os Alcoólicos Anônimos) são:

1. Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.
4. Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.

11. Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a esses Passos, procuramos transmitir essa mensagem aos alcoólicos e praticar esses princípios em todas as nossas atividades.

História

O primeiro desses programas foi o Alcoólicos Anônimos ou simplesmente AA, iniciado em [1935](#) por William Griffith Wilson e pelo Doutor Bob Smith, conhecidos pelos membros do AA como "Bill W" e "Dr. Bob", em Akron, Ohio, [Estados Unidos](#). Eles criaram a tradição de utilizar apenas o primeiro nome para se identificar nos grupos "anônimos" de Doze Passos. Os 12 passos foram originalmente escritos por Wilson e outros membros no início do AA como modo de codificar o processo que acharam funcionar para eles pessoalmente. Esses 12 passos foram essencialmente uma nova versão dos 6 passos do "[Grupo de Oxford](#)", um grupo criado pelo [missionário](#) cristão Frank Buchman que defendia a crença na orientação divina, sem direta relação com tratamento de vícios (o nome Oxford refere à origem geográfica dos membros, não à [Universidade de Oxford](#)), com quem Wilson tinha contato. Wilson então escreveu o livro "Alcoólicos Anônimos", frequentemente chamado de "Big Book" (grande livro).

Reconhecendo um surpreendente nível de recuperação entre os alcoólatras submetidos ao programa, o grupo de Akron autorizou Wilson a escrever um livro sobre o programa. Mas Wilson retornou a [Nova Iorque](#) e escreveu um programa totalmente diferente, baseado no que aprendeu com o Reverendo Samuel M. Shoemaker Jr, reitor da Igreja Episcopal do Calvário em Nova Iorque e um líder do Grupo Oxford nos Estados Unidos. Às ideias de Shoemaker, que são encontradas quase que literalmente nos Doze Passos, Bill acrescentou em seu "Big Book" (o novo texto básico) ideias sobre alcoolismo do Dr. William D. Silkworth, ideias sobre a necessidade de conversão do Dr. Carl G. Jung, ideias sobre um assim chamado "poder superior" primariamente do Professor William James e escritores do Novo Pensamento, pensamentos do "Spiritual Journal" de Anne Smith (esposa de Dr. Bob)...

Uma vez reconhecendo um nível surpreendente de recuperação no trabalho com alcoólatras do programa, o grupo Akron autorizou Wilson a escrever um livro sobre o programa. Mas Wilson retornou pra [Nova Iorque](#) e escreveu um programa inteiramente diferente baseado, principalmente, no que ele aprendeu com o Reverendo Samuel M. Shoemaker, Jr., reitor da Igreja Episcopal da Cavalaria em Nova York e um líder do Grupo Oxford na América. Para as ideias de Shoemaker, que foram encontradas quase literalmente no Doze Passos, Bill adicionou no seu Grande Livro (o novo texto básico) ideias do Dr. William D.

Silkworth sobre alcoolismo, ideias do Dr. Carl G. Jung sobre a necessidade de uma conversão, ideias primariamente do Professor William James e escritores do [New Thought](#) sobre um assim chamado "poder superior", pensamentos de Anne Smith (esposa do Dr. Bob) do [Spiritual Journal](#), técnicas práticas de Richard Peabody estabelecidas no livro "Senso Comum de Beber" dele, e um conhecimento limitado de palavras e frases com a origem do "Novo Pensamento" e "Nova Era" como "Mente Universal", "Czar do Universo", "quarta dimensão de existência", e "poder superior". Em seguida, Wilson declarou que havia um programa de recuperação que consistia dos Doze Passos. Os pioneiros tinham que encontrar Deus.

Bill Shoemaker pediu para escreverem os passos, mas declinou. Os passos podem ser reconhecidos no grupo da Oxford "teachings Wilson" recebido de Rowland Hazard e Ebby Thacher, no final 1934 e início de 1935, mas nem o Grupo Oxford nem A.A. em Nova York ou Akron tinha qualquer "passos" em tudo. A.A. foi, em sua origem, mais assegurada a uma "religião" e a uma "organização religiosa". O conceito de "espiritual, não religioso," parece ter derivado do desejo de manter a religião separada da A.A. embora os preceitos e práticas da A.A. foram bíblicas em raízes e natureza. Assim cedo reuniões da A.A. em Nova Iorque foram as de "O Companheirismo de Cristo no Primeiro Século", em seguida, também conhecido como o "Grupo Oxford". A ideia de "espiritualidade" foi inicialmente definida por Wilson como a dependência do Criador.

Alguns dizem que, desde a publicação do livro "Alcoólicos Anônimos", "Novo Pensamento" e "Nova Era", substituir palavras têm impulsionado A.A. a falar e escrever para a incredulidade e substitucionalidade, universalismo laico e não para um relacionamento com Deus - o grande livro objetivo confesso dos Passos. Então novamente, o circuito de falantes da A.A. pode ser ouvido muitas vezes dizendo coisas como "se 'Deus' mandou você pra de AA, o alcoolismo pode voltar o seu rabo enferrujado novamente".

O Doze Passos foi eventualmente comparado com o [Doze Tradições](#), um conjunto de orientações para a execução de vários grupos e uma espécie de constituição para a bolsa (ou seja, A.A.), como um todo. Muitos outros programas têm adaptado os passos originais dos A.A. para os seus próprios fins. Programas relacionados existem para ajudar familiares e amigos de pessoas com dependências, bem como aqueles com problemas diferentes do álcool. Estes programas também seguem versões modificadas dos Doze Passos dos Alcoólatras Anônimos e incluem grupos como Al-Anon/Alateen, Overeaters Anonymous (OA), [Jogadores Anônimos](#) (JA), [Narcóticos Anônimos](#) (NA), e [Nar-Anon](#).

Uma organização que é muitas vezes confundida com um programa de Doze-Passos de algum "Anônimo", devido à semelhança intencional de seu nome — mas *não* é — é o [Narconon](#). Narconon é um ramo da [Igreja da Cientologia](#), apresentando Cientologia doutrina e práticas como uma terapia para os toxicodependentes. Narconon não utiliza os Doze Passos, e não está relacionada nem aos [Narcóticos Anônimos](#) (NA) nem a [Nar-Anon](#), apesar da semelhança dos nomes.

Relação com a religião

Um dos principais membros da crença é que o seu sucesso é baseado em desistir da auto-confiança e da força de vontade ao invés de se basear em [Deus](#), ou em algum "poder superior". Os críticos destes programas, no entanto, muitas vezes esperam que esta dependência é ineficaz, e ofensiva ou inaplicável aos ateus e outros que não acreditam em uma divindade salvífica. Proponentes de programas de 12-Passos argumentam que muitos ateus foram ajudados pelo programa.

O papel de [religião](#), em grupos de 12-Passos é um argumento de importância em algumas partes dos [Estados Unidos](#), onde o sistema de justiça penal teve participação no grupo de detidos toxicodependentes como uma condição de liberdade condicional ou de frases reduzidas. Os governos dos Estados Unidos são recusados sob a concessão da [Primeira Emenda](#) de privilégio de crença religiosa. Assim, se grupos 12-Passos são religiosos (que uma leitura facial do 12 Passos torna simples), então esta condição é inconstitucional. Os membros de Grupos de 12-Passos comumente tentam com sutileza este conflito, fazendo a distinção semântica que eles são "espirituais, mas não religiosos".

Alguns críticos — mais uma vez, particularmente ateus e humanistas — também perguntam diretamente a ideia de dar-se sobre a auto-suficiência, que pode ser vista como uma forma de desespero idealizada. Secular alternativas aos programas de 12-Passos, tais como Recuperação Racional, são, por esta razão, em muitos aspectos oposta à de 12 etapas. Outros, como YES Recovery, reconhecer uma dívida para com o movimento dos 12 Passos, mas não têm uma cultura de crença em Deus.

Tal como acontece com a [Bíblia](#) e outros textos, existem muitas maneiras diferentes de interpretar a intenção por trás dos programas de 12-Passos. E, como com a Bíblia, há quem argumente fortemente para uma adesão relativamente literal ao programa literatura (muitas vezes referido como "Big Book Thumpers") e, em seguida, existem aqueles que fazem o grande livro exortação a "pegar o que você gosta e deixar o resto" muito a sério e defendem uma abordagem muito mais liberal, o que também deixa muito espaço para interpretações pessoais da literatura dos 12-Passos. Dois livros que parecem com a literatura dos 12-Passos a partir de um ponto de vista mais liberais são *O Zen de recuperação* por Mel Ash e *A Skeptic's Guide To The Twelve Steps* por Phillip Z.

« [Igreja Jedi Vira Moda na Polícia Escocesa](#)
[O Fracasso do Evangelho Liberal](#) »

O Espiritismo dos Alcoólicos Anônimos

A Religião dos Doze Passos

A influência do misticismo no Ocidente provém de mais longe do que muitos suspeitam, sendo anterior ao movimento das drogas e à invasão dos gurus do Oriente. Napoleão Hill (o inventor da auto-ajuda) recebeu a filosofia básica dos movimentos de sucesso/motivação de entidades espirituais, que enganosamente se apresentaram como Mestres Ascendentes, conhecidos como “A Venerável Irmandade da Índia”. Ao mesmo tempo em que Hill introduzia o ocultismo no mundo dos negócios, Agnes Sanford estava trazendo-o para a igreja. Um século antes, todavia, o ocultismo já havia estabelecido sua principal ponta-de-lança no Ocidente através da Maçonaria. Ocasionalmente, nos anos de 1930 e 40, a invasão do ocultismo foi expandida de maneira monstruosa através dos Alcoólicos Anônimos (AA).

A influência dos 12 passos do AA tem sido avassaladora. São tantos os grupos que se formaram, a partir da filosofia do AA, que dificilmente pode-se chegar a um número exato. Em seu excelente livro intitulado *12 Steps to Destruction* (12 Passos para a Destruição), o qual todo cristão deveria ler, Martin e Deidre Bobgan apontam: “Milhares de grupos através da América usam os 12 passos de Wilson e a maior parte dos grupos de recuperação/codependência pratica os 12 princípios, de um modo ou de outro [...] Qualquer programa de tratamento inventado atualmente combina a filosofia, psicologia e religião dos 12 passos.”

Os novos termos “vício” e “recuperação” agora estão incluídos em qualquer coisa que alguém possa imaginar. Existem inclusive bíblias de “recuperação”, como a conhecida “*Serenidade Para Todo Dia*”. Os Alcoólicos Anônimos produziram grupos como Crianças Adultas Alcoólicas, Devedores Anônimos, Emocionais Anônimos, Jogadores Anônimos, Narcóticos Anônimos, Glutões Anônimos, Viciados-em-Sexo Anônimos, Viciados-em-Trabalho Anônimos e até Fundamentalistas Anônimos. O *Centro Dallas de Vício e Abuso Religioso* vê paralelos entre as famílias que criam cristãos fundamentalistas e aquelas que produzem alcoólatras e tem como principal alvo a “recuperação” de tais crentes viciados. Obviamente, os grupos anticristãos sentem-se à vontade com um “poder superior”, o qual pode ser qualquer coisa que alguém possa escolher para confiar. Tal prática, certamente, priva os pecadores e seus familiares de conhecerem o Deus da Bíblia.

Uma Fachada Perfeita

Os grupos AA (e todos os outros com 12 passos, desenvolvidos a partir dele) abrem a porta para a introdução do ocultismo, mediante a crença num “deus” genérico.

O passo 2 diz: “Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade”.

O passo 3 continua: “Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que o [Hindu, Budista, Cristão, Mórmon, Católico, agnóstico, etc.] conceber-mós”. Como na Maçonaria, qualquer falso deus serve.

Satanás não é ateu. Ele sabe que Deus existe e quer ocupar o Seu lugar, sendo louvado pela humanidade. Para tal fim, ele encoraja a crença num “poder superior”, para desviar o homem do Deus verdadeiro, voltando-se para ele mesmo. Satanás sabe que todas as pessoas têm um senso de alienação de Deus e que o Espírito Santo para está cortejando a humanidade para Ele mesmo. Qual maneira poderia ser melhor para Satanás evitar a reconciliação do homem com o Deus verdadeiro, através de Jesus Cristo, do que efetuar uma pseudo-reconciliação com um falso poder superior?



Este foi o caso do próprio Bill Wilson, fundador dos Alcoólicos Anônimos. Embora Wilson tenha estudado aos pés de Sam Shoemaker, um pastor episcopal de Boston, e passado um ano sob a tutela do bispo Fulton J. Sheen (a coisa mais próxima de um televangelista que a Igreja Católica produziu), ele nunca recebeu o Senhor Jesus Cristo com seu Salvador.

Na revista *Christianity Today* (a revista evangélica mais conceituada do mundo), Tim Stafford colunista escreveu: “Os 12 passos são cristãos”. Entretanto, nenhum dos 12 passos faz qualquer menção a Jesus Cristo, muito menos ao evangelho. Como, então, poderiam eles ser cristãos? O próprio Stafford admite que Wilson “nunca prometeu lealdade a Cristo, nunca foi batizado e nunca foi membro de uma igreja, juntado-se a ela...” A igreja cristã, contudo, juntou-se ao AA.

A adoção de qualquer forma dos 12 passos dentro da igreja implica que Deus, a Bíblia e Jesus Cristo não oferecem solução (ou, no mínimo, uma solução adequada) para os pecados de embriaguez, ou qualquer outro “vício”, e que o AA tem preenchido, finalmente, esta lacuna deixada pela igreja, pela Bíblia e por Jesus Cristo. Em seus exaustivos estudos sobre os grupos de ajuda aos “viciados” e seus familiares, para sua tese de doutorado (PhD), G.A. Pritchard concluiu:

Um dos primeiros membros da equipe [da igreja *The Willow Creek Community Church of South Barrington* [tida nos Estados Unidos como a “igreja padrão” para o século XXI] com quem falei, ele, orgulhosamente, dirigiu-se a mim e me disse que mais de 500 pessoas reuniam-se na igreja toda semana em vários grupos de auto-ajuda, tais como Emocionais Anônimos, Jogadores Anônimos, Narcóticos Anônimos, Glutões Anônimos, Viciados-em-Sexo Anônimos, Viciados-em-Trabalho Anônimos, etc. Nas minhas investigações, descobri que tais programas não eram realmente da própria igreja. Embora muitos membros dela estivessem envolvidos e participando ativamente dos programas, os encontros estavam sendo dirigidos sob a égide e o absoluto controle dos princípios éticos, passos e política de organizações de fora da igreja. Um dos requerimentos indispensáveis de todas essas organizações é que as pessoas não poderiam evangelizar ou ensinar aos freqüentadores sobre o Deus pregado naquela igreja.

Uma trágica indulgência Ecumênica

Uma publicação oficial dos AA diz:

“os Alcoólicos Anônimos não requerem que você creia em qualquer coisa [...] O AA trilha inúmeros caminhos em sua busca por fé. Se você não acredita no caminho que sugerirmos, você ficará à vontade para descobrir outro caminho qualquer que sirva e convenha a você [...] Você pode, se desejar, fazer do próprio AA o seu ‘PODER SUPERIOR’”.

Não poderia ficar mais claro que qualquer falso deus se encaixa neste discurso. Foi o psicólogo William James em seu livro *The Varieties of Religious Experience* (A Variedade das Experiências Religiosas) que encorajou Wilson na crença de que qualquer deus poderia funcionar em seu programa. Esta foi também a fonte da qual Wilson retirou a justificativa para uma ecumênica e mística experiência religiosa, a qual os alcoólatras devem procurar em busca da libertação das suas aflições:

[William] James deu a Bill [Wilson], de um modo aceitável a este, o material necessário para entender o que lhe acontecera. Wilson, o alcoólatra, agora tem a sua experiência espiritual ratificada por um professor de Harvard, chamado por alguns de *O Pai* da Psicologia Americana!

Mantendo a mesma posição tolerante de *Christianity Today*, de aceitação dos erros da Psicologia, através do falso evangelho do catolicismo romano, mediante o ecumenismo, Stafford escreve: “Cristãos podem usar o AA ou qualquer outro grupo de 12 passos [...] não há perigo em obter ajuda onde ela está disponível”. Da Yoga? Da Meditação Transcendental? Por que não da Ciência Cristã? Por que voltar-se para qualquer programa de 12 passos, a menos que Cristo e Sua Palavra não sejam suficientes?

A questão não é se um alcoólatra recebeu ajuda. Existem testemunhos fantásticos de mudança de vidas mediante quaisquer processos, desde hipnose e psicoterapia até alegadas abduções por *UFO's* (OVNI's Objetos – Voadores Não Identificados). A trágica verdade, todavia, é que a ajuda temporal através de um “poder superior” dos AA desvia os necessitados para longe de Jesus Cristo e de Sua salvação eterna. Além do mais, o AA provê uma pequeníssima ajuda real, mesmo na luta contra o alcoolismo. Grupos de cristão bíblicos, que confiam apenas em Jesus Cristo têm resultados extraordinariamente mais favoráveis. Por outro lado, Stafford diz ainda, engodando as pessoas: “Os 12 passos são um pacote de práticas cristãs, mas sem o menor compromisso em usá-las”.

Os Alcoólicos Anônimos e o ocultismo

Desviando-se do Deus verdadeiro, e voltando-se para os falsos deuses de qualquer espécie, o AA abre a porta às manifestações ocultistas, ao engano e à escravidão. Tal é o legado dos AA. Bill Wilson e seu amigo íntimo, Bob Smith, estavam ambos extremamente envolvidos com o ocultismo, mesmo antes de conceberem o AA e, ainda mais, depois que o AA estava plenamente estabelecido. A biografia oficial de Wilson revela, sem qualquer reserva ou constrangimento que, por anos a fio, após a fundação do AA,

eram feitas sessões [espíritas] na casa de Wilson, além de outras atividades psíquicas, incluindo a consulta de *Ouija board* (mesa branca de consulta com letras, símbolos e números). A biografia declara: Há referências de sessões e outros eventos psíquicos nas cartas que Wilson escreveu a Lois [esposa dele], durante aquele primeiro verão em Akron, com os Smiths [Bob e Anne], em 1935. [Veja essas citações da biografia pessoal do fundador]:

“Wilson deitava-se no sofá. Ele “obtinha” tais ensinamentos [do mundo espiritual] toda semana. A cada vez, certas pessoas [demônios personificando seres humanos mortos] poderiam “entrar e trazer longos ensinamentos, palavra por palavra...”

[Em 1938] quando Wilson começou a escrever [o manual do AA], ele clamou por direção [...] As palavras começaram a pulular com velocidade espantosa. Ele completou o primeiro rascunho em meia hora [...]

Numerando os novos passos, eles chegaram a 12, um número simbólico; ele pensou nos 12 apóstolos e, pouco tempo depois, estava convicto de que a Sociedade deveria ter 12 passos.

Foi através de mediunidade que Wilson recebeu o manual dos Alcoólicos Anônimos, notadamente de ensinamentos do mundo demoníaco. Não é surpresa, portanto, que o efeito do AA sobre muitos dos seus membros tem sido levá-los ao envolvimento com o ocultismo. Wilson também envolveu-se com o uso de LSD, na esperança de alcançar um elevado estado místico, com o objetivo de provar a sobrevivência do espírito após a morte. Em 1958, Wilson escreveu a Sam Shoemaker:

“Através do AA, nós recebemos um tremendo volume de fenômenos psíquicos, muitos deles espontâneos. Alcoólatras após alcoólatras têm me contado sobre tais experiências [...] que cobrem uma gama enorme de tudo que vemos nos livros.”

Além da minha experiência mística original, eu mesmo tenho vivido incontáveis fenômenos psíquicos.”

Uma tolerância intolerante

Agora, chegamos ao ponto em que igrejas evangélicas estão promovendo, patrocinando, apoiando e recomendando a seus membros e pessoas de fora, programas para vencer o pecado em suas vidas, usando técnicas e um poder superior que substitui (ou, minimiza, suplementa) Deus e o poder do Espírito Santo! Stafford recomenda todos os grupos de 12 passos porque eles são “tolerantes”. Deveríamos nós recomendar tolerância sobre a identidade de Deus e a diferença entre a Sua Verdade e a mentira de Satanás? Sobre a alegada “tolerância”, considerando as regras dos variados grupos de 12 passos implantados por grupos externos na *The Willow Creek Community Church of South Barrington*, considere o seguinte:

Um código oficial de instrução dos AA explica:

Os passos sugerem uma crença num Poder maior do que nós mesmos, “Deus, como O entendemos”. O programa não procura, nem muito menos tenta, nos dizer o que nosso Poder Superior deveria ser.

Ele pode ser qualquer coisa que nós escolhermos como, por exemplo, o amor humano, a força para o bem, o próprio grupo em si mesmo, a natureza, o universo, ou o Deus (Deidade) tradicional.

O código nos instrui: “Nós nunca discutimos religião”.

Como, portanto, podemos ser tolerantes na promoção, divulgação e apoio de poderes superiores, que tomam o lugar de Deus? Dando suporte à tolerância, Stafford diz: “Cristãos [em qualquer grupo de 12 passos] podem expressar suas convicções.” Quais convicções? A de que Jesus Cristo é *O Poder Superior*? Isto não é bíblico, nem permitido pelas regras dos grupos externos às igrejas, mas que funcionam dentro delas, os quais desfrutaram de total autonomia, ficando os membros das igrejas de mãos atadas, totalmente impossibilitados de pregar o evangelho em tais encontros.

O conceito do AA de um poder superior é pagão. Definitivamente, é um insulto a Jesus Cristo associá-lo a tal poder, seja qual for. Cristo não é um poder, mas uma Pessoa. Stafford assevera que os cristãos não podem dizer qualquer coisa que possa “minar as propostas pluralísticas dos grupos de 12 passos, sugerindo que os outros pontos de vista sobre Deus sejam errados”. Portanto, a tal alegada “tolerância” tem seus limites e é um fato de real INTOLERÂNCIA AO EVANGELHO!

Em sua tese de doutorado sobre os variados grupos de 12 passos implantados na *The Willow Creek Community Church of South Barrington*, Pritchard escreve:

Mesmo cristãos da própria igreja não podem falar sobre a verdade cristã em tais encontros na *Willow Creek Church*. Embora nos programas profiram-se palavras, orações e ensinamentos a um “Poder Superior”, estes funcionam como ateísmo prático, ensinando variadas categorias contemporâneas e seculares de visões psico-sociológicas. Mesmo essa tamanha ausência de conteúdo teológico não impede a igreja de promover e divulgar tais programas, que funcionam durante a semana.

O fato da *Willow Creek Church* patrocinar e divulgar esses programas ilustra o vazio da prioridade da igreja em pregar a verdade cristã.

Fonte: Tradução e adaptação por Mário Sérgio do capítulo 15 do livro *Occult Invasion* (Invasão do Oculto) de Dave Hunt –

A Embriaguez de Noé

19 segunda-feira mar 2012

[ajuda](#), [Alcoolismo](#), [doença](#)



Em uma das mais belas passagens do Antigo Testamento da Bíblia (Gênesis 9.21) Noé, após o dilúvio, plantou vinha e fez o vinho. Fez uso da bebida a ponto de se embriagar. Reza a bíblia que Noé gritou, tirou a roupa e desmaiou. Momentos depois seu filho Cam o encontrou “tendo à mostra as suas vergonhas”. Foi a primeiro relato que se tem conhecimento de um caso de embriaguez. Michelangelo, famoso pintor renascentista (1475-1564), se inspirou nesse episódio pintar um belíssimo afresco, com esse nome, no teto da Capela Sistina, no Vaticano. Nota-se, assim, que não apenas o uso de álcool, mas também a sua embriaguez, são aspectos que acompanham a humanidade desde seus primórdios.

O consumo de bebidas alcoólicas é um costume muito antigo e bem aceito pela sociedade, contudo, o álcool é considerado uma droga e tem atuação diretamente no sistema nervoso central, causando alterações no comportamento do indivíduo.

Logo após sua ingestão, o álcool causa uma sensação de euforia e desinibição que acaba estimulando o consumo, entretanto, depois de um período surgem efeitos como sono e falta de coordenação motora, que são fatores causadores de um número significativo de acidentes de trânsito. Quando consumido em excesso, pode causar intoxicação e inclusive levar ao estado de coma.

O indivíduo que consome bebidas alcoólicas com frequência e em grande quantidade, apresenta o risco de desenvolver dependência, conhecida neste caso como alcoolismo.

O alcoolismo é considerado uma doença e acomete 11,2% dos brasileiros que vivem nas 107 maiores cidades do país, segundo o Observatório Brasileiro de Informações sobre Drogas (OBID). Saber reconhecer os sinais de dependência de álcool pode ser fundamental no auxílio ao enfrentamento da doença, conheça-os:

- Desenvolvimento de tolerância a bebida alcoólica;
- Importância do álcool na vida da pessoa do indivíduo;
- Grande desejo de beber;
- Dificuldade de reconhecer o momento de parar de beber;
- Surgimento de sintomas desagradáveis quando esta sem beber (abstinência);
- Ingestão de bebida alcoólica para aliviar os sintomas de abstinência.

Quando consumido com frequência e por um período prolongado, além de causar dependência, o álcool pode provocar doenças como cirrose hepática, gastrite, úlcera e danos cerebrais irreversíveis.

Muito além dos danos causados à saúde física, o alcoolismo está associado com frequência a atos de violência praticados contra familiares, abandono do trabalho e do convívio social, acidentes de trânsito e envolvimento em brigas e crimes.

A diminuição da capacidade de julgamento potencializa a exposição a comportamentos de risco, como o uso de outras drogas ou a não utilização de preservativo durante a relação sexual, possibilitando a aquisição de outras doenças.

Existem diversas formas para se tratar o alcoolismo, entre elas esta o uso de medicamentos, psicoterapias e grupos de apoio, contudo, o indivíduo precisa reconhecer que necessita de ajuda e buscar um aconselhamento médico.

O envolvimento familiar é fundamental para proporcionar ao dependente de álcool o suporte que ele necessita para abandonar o vício.

Dê um passo para a liberdade, busque ajuda. Conheça o [Grupo Alcoólicos Anônimos](#).

Você sabia que...

- A bebida alcoólica surgiu ao acaso durante o período Neolítico na pré-história?
- Alexandre, o Grande, caiu inconsciente depois de beber muito em seu ultimo banquete e veio a morrer dias depois de doença relacionada ao abuso de álcool?
- A regulamentação do comércio de vinho passou a existir de forma mais consistente a partir da Idade Média?
- As mulheres russas proletárias no inicio do século XX colocavam bebida destilada nas chupetas de seus filhos?
- Na Inglaterra do século XVIII o gim era conhecido como a bebida de preferência das mulheres?
- Apesar do abuso de álcool ter sido sempre criticado durante a história humana, o conceito de dependência alcoólica só foi surgir no final do século XVIII e início do século XIX?

Quando tudo começou...

- Acredita-se que a bebida alcoólica teve origem na Pré-História, mais precisamente durante o período Neolítico quando houve a aparição da agricultura e a invenção da cerâmica. A partir de um processo de fermentação natural ocorrido há aproximadamente 10.000 anos o ser humano passou a consumir e a atribuir diferentes significados ao uso do álcool. Os celtas, gregos, romanos, egípcios e babilônios registraram de alguma forma o consumo e a produção de bebidas alcoólicas^{1,2}.

• **A Embriaguez de Noé**

- Em uma das mais belas passagens do Antigo Testamento da Bíblia (Gênesis 9.21) Noé, após o dilúvio, plantou vinha e fez o vinho. Fez uso da bebida a ponto de se embriagar. Reza a bíblia que Noé gritou, tirou a roupa e desmaiou. Momentos depois seu filho Cam o encontrou “tendo à mostra as suas vergonhas”. Foi a primeiro relato que se tem conhecimento de um caso de embriaguez. Michelangelo, famoso pintor renascentista (1475-1564), se inspirou nesse episódio pintar um belíssimo afresco, com esse nome, no teto da Capela Sistina, no Vaticano. Nota-se, assim, que não apenas o uso de álcool, mas também a sua embriaguez, são aspectos que acompanham a humanidade desde seus primórdios.

O álcool através da história

Grécia e Roma

O solo e o clima na Grécia e em Roma eram especialmente ricos para o cultivo da uva e produção do vinho. Os gregos e romanos também conheceram a fermentação do mel e da cevada, mas o vinho era a bebida mais difundida nos dois impérios tendo importância social, religiosa e medicamentosa.

No período da Grécia Antiga o dramaturgo grego Eurípedes (484 a.C.-406 a.C.) menciona nas Bacantes duas divindades de primeira grandeza para os humanos: Deméter, a deusa da agricultura que fornece os alimentos sólidos para nutrir os humanos, e Dionísio, o Deus do vinho e da festa (Baco para os Romanos). Apesar do vinho participar ativamente das celebrações sociais e religiosas greco-romanas, o abuso de álcool e a embriaguez alcoólica já eram severamente censurados pelos dois povos.

Egito Antigo

Os egípcios deixaram documentado nos papiros as etapas de fabricação, produção e comercialização da cerveja e do vinho. Eles também acreditavam que as bebidas fermentadas eliminavam os germes e parasitas e deveriam ser usadas como medicamentos, especialmente na luta contra os parasitas provenientes das águas do Nilo.

Idade Média

A comercialização do vinho e da cerveja cresce durante este período, assim como sua regulamentação. A intoxicação alcoólica (bebedeira) deixa de ser apenas condenada pela igreja e passa a ser considerada um pecado por esta instituição.

Idade Moderna

Durante a Renascença passa a haver a fiscalização dos cabarés e tabernas, sendo estipulados horários de funcionamento destes locais. Os cabarés e tabernas eram considerados locais onde as pessoas podiam se manifestar livremente e o uso de álcool participa dos debates políticos que mais tarde vão desencadear na Revolução Francesa.

Idade Contemporânea

O fim do século 18 e o início da Revolução Industrial é acompanhado de mudanças demográficas e de comportamentos sociais na Europa. É durante este período que o uso excessivo de bebida passa a ser visto por alguns como uma doença ou desordem. Ainda no início e na metade do século 19 alguns estudiosos passam a tecer considerações sobre as diferenças entre as bebidas destiladas e as bebidas fermentadas, em especial o vinho. Neste sentido, Pasteur em 1865, não encontrando germes maléficos no vinho declara que esta é a mais higiênica das bebidas.

Durante o século 20 países como a França passam a estabelecer a maioridade de 18 anos para o consumo de álcool e em janeiro de 1920 o estado Americano decreta a Lei Seca que teve duração de quase 12 anos. A Lei Seca proibiu a fabricação, venda, troca, transporte, importação, exportação, distribuição, posse e consumo de bebida alcoólica e foi considerada por muitos um desastre para a saúde pública e economia americana.

Foi no ano de 1952 com a primeira edição do DSM-I (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) que o alcoolismo passou a ser tratado como doença.

No ano de 1967, o conceito de doença do alcoolismo foi incorporado pela Organização Mundial de Saúde à Classificação Internacional das Doenças (CID-8), a partir da 8ª Conferência Mundial de Saúde. No CID-8, os problemas relacionados ao uso de álcool foram inseridos dentro de uma categoria mais ampla de transtornos de personalidade e de neuroses. Esses problemas foram divididos em três categorias: dependência, episódios de beber excessivo (abuso) e beber excessivo habitual. A dependência de álcool foi caracterizada pelo uso compulsivo de bebidas alcoólicas e pela manifestação de sintomas de abstinência após a cessação do uso de álcool.

Fonte: cisa.org

1ª. REUNIÃO

*

ALCOOLISMO

DROGAS

Cartilha: álcool e jovens
SENAD - Brasília, 2005

Apresentação

Os novos tempos de governo, marcados pela ênfase na participação social e na organização da sociedade, valorizam a descentralização das ações relacionadas à prevenção do uso indevido de drogas e à atenção e reinserção social de usuários e dependentes.

No desenvolvimento de seu papel de coordenação e articulação de ações voltadas a esses temas, a Secretaria Nacional Antidrogas está lançando a Série “Por Dentro do Assunto”, com o objetivo de socializar conhecimentos, dirigidos a públicos específicos.

Esta série de cartilhas, construída com base nas necessidades expressas por múltiplos setores da população, e em conhecimentos científicos atualizados, procura apresentar as questões de forma leve, informal e interativa com os leitores.

A iniciativa é norteada pela crença de que o encaminhamento das questões de interesse social só será efetivo com a aliança entre as ações do poder público e a sabedoria e o empenho de cada pessoa e de cada comunidade.

Acreditamos estar, dessa forma, contribuindo com a nossa parte.

Paulo Roberto Yog de Miranda Uchôa
Secretário Nacional Antidrogas

*

ÁLCOOL E JOVENS

O que um jovem precisa saber para evitar problemas.

Cerveja, vinho, caipirinha, chope: elementos da vida cotidiana de muita gente. Essas bebidas ajudam a celebrar datas festivas, a selar compromissos, a completar refeições nos fins de semana, alegrar festas, “criar um clima”. São a desculpa para encontrar os amigos num barzinho, depois do cinema, ou mesmo só para conversar.

Mas, se bebida traz momentos bons e alegria, não é novidade para ninguém que pode trazer muito sofrimento também. Acidentes de carro, atropelamentos, quedas, violência familiar e nas ruas, além de uma série de problemas de saúde são resultado do consumo abusivo de bebidas.

Bebe-se demais, no lugar errado, na hora errada, com a companhia errada. E não estamos falando aqui de alcoolismo, não! Estamos falando de qualquer pessoa que bebe, com qualquer idade, que pode acabar se dando mal simplesmente por ter bebido numa situação indevida.

Essa cartilha discute o uso de bebidas alcoólicas para informar os jovens, ajudando a desfazer mitos, oferecendo dicas e fazendo algumas sugestões sobre maneiras de diminuir os riscos associados ao consumo de álcool.

*

Álcool, acidentes e violência

Um estudo conduzido no Instituto Médico Legal de São Paulo, em 1994, analisou os laudos de todas as pessoas que morreram por acidentes ou violência na **Região Metropolitana de São Paulo**. Constatou que

52% da vítimas de homicídio,

64% daqueles que morreram afogados e

51% dos que faleceram em acidentes de trânsito apresentaram álcool na corrente sanguínea em níveis mais elevados do que o permitido por lei para dirigir veículos (0,6 gramas de álcool por litro no sangue).

Um outro estudo, em **Curitiba**, encontrou fortes evidências de que 58,9% dos autores dos crimes e 53,6% das vítimas de 130 processos de homicídios, ocorridos entre 1990 e 1995 e julgados nos Tribunais de Júri da cidade, estavam sob efeito de bebida alcoólica no momento da ocorrência.

Em **Recife**, durante o Carnaval de 1997, 88,2% das vítimas fatais e 80,7% das vítimas não fatais de acidentes de trânsito apresentaram exame positivo para intoxicação alcoólica.

Estudos feitos em Pronto-Socorros em **Brasília, Curitiba, Recife, Salvador, São Paulo e Campinas**, por diferentes autores e instituições, também encontraram presença de álcool no sangue de vítimas em porcentagens que variaram de 29 a 61%.

*

2ª. REUNIÃO

*

ALCOOLISMO

A PREVENÇÃO DE DROGAS À LUZ DA CIÊNCIA E DA DOCTRINA ESPÍRITA REFLEXÕES PARA JOVENS E EDUCADORES

Rosa Maria Silvestre Santos

Perguntas e Respostas Sobre o Alcoolismo

Como prevenir o alcoolismo?

Através de um diagnóstico precoce, muito dificultado pelo mecanismo mais usado pelo alcoolista e família chamado "negação". A sociedade e a família são permissivas e condescendentes quanto ao álcool. Fica difícil assumir que possuem alguém da família com o alcoolismo, este diagnóstico sempre vem com um forte peso moral, visto que desconhecem que o alcoolista possui uma doença.

Como detectar os primeiros sinais da doença?

Exige um preparo profissional e uma ação integrada de médicos, enfermeiros, recursos humanos, assistentes sociais, chefes de seção... ou outros profissionais que possam distinguir as repetidas queixas de diarreia, gastrite, dor de cabeça, nervosismo, constantes abusos, etc.

Qual a diferença entre alcoolismo masculino e feminino?

Alcoolismo é uma doença progressiva, mais lenta no homem (aparece depois de uns 20 a 25 anos de uso) e mais rápido na mulher (aparece após 5 a 10 anos de uso). Isto porque a mulher tem mais células gordurosas do que o homem, este tem mais massa muscular. A gordura atrai e retém mais líquidos e fica exposto mais tempo às substâncias nocivas do álcool. Há 15 anos a porcentagem era de 1 mulher para 20 homens, hoje é de 1 mulher para 6 homens

Como diferenciar o bebedor social do bebedor abusivo?

O comportamento de ambos é bem semelhante, ambos podem ou não serem alcoolistas, mesmo que consigam ficar algum tempo sem beber. A quantidade e a frequência também pode ser semelhante, mas para os autores Vespucci (1999), a diferença está na ressaca.

O bebedor não alcóolico cuida da ressaca, toma água, alivia a dor de cabeça e do estômago, evita com repulsa a bebida. Não permite que a bebida interfira no seu modo de beber. O alcoolista perde progressivamente o controle sobre o álcool, sutilmente suas ações passam a girar em torno da bebida, nem ele, nem a família se dão conta. Ele procura curar a ressaca, quando as tem, bebendo um pouco mais. Depois do porre, o dia seguinte é um novo namoro, pode também ficar períodos prolongados de abstinência, semanas ou meses, mas quando ingere, mata aquela "saúde", funciona como muleta, a bebida alivia, tranqüiliza...

Existe cura?

Não há cura, o portador do alcoolismo pode deter a doença, mas primeiro precisa aceitar que ela existe, depois conscientizar-se do problema e praticar abstinência completa.

Quais as fases da doença?

A doença tem fases evolutivas:

1- Fase da adaptação: o organismo aprende a "funcionar a álcool"

2- Fase da tolerância: o organismo pede doses crescentes para sentir os mesmos efeitos

3- Fase da dependência química

Alguns autores classificam os alcoolistas, na fase da dependência química, de acordo com seu grau de envolvimento com o álcool:

* Bebedor periódico: bebe grandes quantidades em pouco tempo e depois passam meses sem beber.

* Bebedor discreto e silencioso: bebe quase diariamente, regularmente e quantidade relativamente pequena.

* Bebedor assumido: bebe sempre, muito e constantemente.

* Bebedor camuflado: bebe sempre, quantidade pequena, média ou grande, mas raramente se embriaga.

Quais as etapas progressivas da doença?

1. Etapa do "beber social" cotidiano e noturno, mesmo um pequeno drinque, uma lata de cerveja diária, é prenúncio de que o organismo está dependente, precisa relaxar antes de dormir.

2. Etapa do "beber social" ao apagamento - bebe antes, durante e depois do evento social, quando excede promete a si e aos outros que vai se controlar. Começa a ter os primeiros apagamentos, amnésias que o impede de lembrar o que fez na noite anterior.

3. Etapa intermediária: agravamento dos sintomas, busca ambientes desconhecidos para beber sem fiscalização. Chega em casa bêbado, com acentuado nervosismo, não sabe administrar as emoções, usa da mentira com frequência para evitar críticas. Começa a tremer as mãos pela manhã, deteriorar as relações profissionais e familiares e frequentemente não consegue ir ao trabalho às segundas-feiras.

4. Etapa final: morte, loucura ou recuperação. Sofre terríveis síndromes de abstinência se ficar sem a bebida, sofre taquicardia, sudoreses, convulsões, delirium tremens... fica em desnutrição, cai com frequência, não tem higiene... entra em degradação física, mental e emocional.

Onde termina o beber normal e começa o alcoolismo?

Esta é uma questão intrigante, saber onde termina o beber normal e começa o alcoolismo.

Como afirma Jandira Masur, tentar responder a isso é o mesmo que distinguir entre o rosa inicial até se transformar no vermelho, difícil é a distinção do momento em que o rosa não é mais rosa. Existem sinais óbvios para se saber quando é o vermelho: a pessoa perdeu o emprego, a relação com a família está péssima, bebe pela manhã, complicações orgânicas começam a surgir: gastrite alcoólica, tremedeira nas mãos etc.

Descobrir quando o rosa não é mais rosa é bem mais difícil. Certos critérios são aceitos por alguns autores, como: a quantidade e a frequência do álcool ingerido; se a pessoa bebe diariamente; se bebe sozinho; se bebe a ponto de sofrer prejuízos físicos ou se chegou a perder a liberdade sobre o ato de beber em detrimento de outras coisas na vida familiar ou profissional.

O processo de transição de um estado moderado para a dependência é longo, leva anos.

Ninguém dorme bebendo normalmente e acorda alcoolista. Utilizamos o termo alcoolista, ao invés de alcoólatra, seguindo a mesma orientação dos autores de "Alcoolismo Hoje", acreditamos que o dependente de álcool usa-o por necessidade e não por adorá-lo, visto que o sufixo "latra" indica adoração.

O que leva ao alcoolismo?

O alcoolista começa a beber pelas mesmas razões que o não alcoolista, isto é, pelo prazer que a bebida oferece. Porém uns bebem moderadamente a vida toda, não se excedem e nem se embriagam, devido, segundo alguns autores, ao próprio organismo que impõe limites. Outros não sentem atrativo nenhum pela bebida. Existem aqueles que ficam fascinados pelo prazer de beber, permanecem bebendo longos anos, até que a dependência se instala e problemas sérios começam a surgir.

Qual a ação do álcool do ponto de vista médico?

De acordo com os médicos Dr. Otto Wolff e Dr. Walther Bühler, observa-se no álcool 2 tipos de efeitos: um negativo e outro "positivo". Sendo o álcool uma droga, é capaz de provocar sérios danos, inclusive a morte, caso seja ingerido em excesso.

O fígado é o órgão mais lesado, pesquisas revelaram que "após a ingestão de pequenas quantidades de álcool, mesmo um fígado sadio apresenta lesões celulares... A ingestão de quantidades maiores de álcool (80-160 g. ou seja 1-2 litros diariamente, inevitavelmente produz grave lesão do fígado após algum tempo" Wolff, Bulher (1987).

Os danos também podem se dirigir à arteriosclerose coronário (riscos de infarto do miocárdio), neurites, etc. lesões que, no mínimo, encurtam a vida humana e provocam moléstias crônicas.

Quanto ao efeito "positivo", muitos apreciam a sensação psíquica agradável, a sensação de calor que estimula e ativa, a sensação de uma aceleração do metabolismo e da circulação, o esquecimento das preocupações. Após mais doses, esclarece os Drs. Wolff e Bulher aparece o aumento da eloquência, do bom humor, mais uma dose, o estado de alegria se transforma em excitação, diminui a capacidade do pensamento, visão dupla, vertigens e embriaguez.

Qual o efeito espiritual do álcool?

Em poucas palavras, resumem os Drs. Wolff e Bulher, "o homem perde-se a si mesmo". "A estimulação, a alegria, o esquecimento das preocupações são a-

companhados por uma "crescente perda de critério": a censura é desligada, a pessoa desinibe-se, faz e fala coisas que não faria ou falaria se estivesse sóbria, ocorre um "desencadeamento irrefreado de tendências inferiores e vis".

Na realidade a pessoa não passa a beber para criar coragem, mas para perder o controle de si, para deixar transparecer sua "natureza baixa". Mesmo em pequenas doses ocorre uma diminuição da consciência e uma incapacidade do espírito de agir no corpo. Diz Rudolf Steiner que "o álcool isola o homem de tudo o que é espiritual, luta contra a atividade de nosso EU espiritual".

Não podemos subestimar o problema do alcoolismo, é uma doença grave progressiva e incurável, cuja única saída será o tratamento e a abstinência total. Precisamos compreender que os danos físicos não são tão eminentes, a não ser após a ingestão regular de quantidades maiores, mas os efeitos sobre a estrutura espiritual e a personalidade do ser humano são intensos, mesmo ingerindo-se pequenas quantidades, o homem se desconecta do aspecto espiritual, perde-se de si mesmo e provoca a decadência física e psíquica da sua personalidade.

O uso do álcool na Antigüidade é diferente do uso atual?

O álcool é tão antigo quanto a humanidade, mas existem diferenças fundamentais entre o passado e o presente. Antigamente as bebidas tinham baixo teor alcoólico, os tempos eram outros, a estrutura do homem antigo totalmente diferente do moderno, dizia Drs. Wolff e Bülher que o álcool era até um fator positivo, dava o "peso terreno" que faltavam aos antigos.

Afirmam eles que "do ponto de vista da humanidade, a missão do álcool era retirar o homem de seu estado de consciência clarividente e atavístico, e cortar-lhe a ligação direta e instintiva com as forças da natureza e com o mundo espiritual. Este desligamento devia tornar o homem mais terreno e promover a formação da personalidade".

Hoje, no entanto, a ligação do homem com a terra é não somente suficiente, mas, às vezes, excessiva, fato que se traduz no aparecimento de certas doenças. Se esta tendência for reforçada constantemente pela ingestão de álcool (mesmo em quantidade pequena), teremos duas conseqüências: a promoção da predisposição a certas doenças e o impedimento de um passo decisivo na evolução da humanidade.

O homem precisa hoje reconquistar a ligação perdida com o mundo espiritual. O álcool impossibilita esta reatuação. O álcool é, hoje, um inimigo da humanidade. O consumo regular do álcool é um herança do passado, que precisa ser abandonada em prol do desenvolvimento do eu humano em direção à individualidade criadora e livre".(Wolff e Bülher, ob. cit.,p. 7)

Quais as conseqüências do alcoolismo?

O consumo de bebidas alcoólicas é um traço comum na nossa sociedade. É bastante contraditório porque, se de um lado, traz a aproximação fraterna entre as pessoas, de outro, provoca a destruição do indivíduo e daqueles que o cercam, quando é levado ao excesso.

As conseqüências físicas na evolução do alcoolismo, mesmo quando o indivíduo possui uma dieta normal, acarretam sérias complicações orgânicas e mesmo desnutrição, porque existe um mau aproveitamento dos alimentos ingeridos, além de problemas digestivos, neurológicos, cardiovasculares, entre outros.

Além destas complicações físicas mencionadas acima, aparecem pela ordem de freqüência, respectivamente, os seguintes problemas sociais: no trabalho; na família (cônjuge e filhos); financeiro; violência; habitacionais; com amigos; previdenciários e legais.

De acordo com os Drs. Otto Wolff e Walther Bülher (1987) estas conseqüências do alcoolismo independem do grau de envolvimento com o álcool: "entre as seqüelas do alcoolismo crônico temos alterações nervosas e doenças psíquicas muito variadas... sabemos hoje que o consumo regular do álcool provoca alterações da concepção espiritual, da atenção, da memória, retardamento do pensar, perda da capacidade de crítica e juízo, assim como irritabilidade, tristeza e estreitamento do campo de interesses...

Estas alterações psíquicas são devidas em parte a autênticas lesões cerebrais. São manifestações das lesões nervosas em geral, produzidas pelo álcool, e que muitas vezes incluem também paralisias e inflamações nervosas; Progredindo o alcoolismo, surgem finalmente alucinações, isto é, ilusões sensoriais patológicas, e o "delirium tremens" quadro grave que requer tratamento em clínica psiquiátrica e que se caracteriza principalmente pela desorientação; 7 a 8% dos alcoólicos apresentam, aliás, crises epiléticas, que desaparecem com a "cura" do alcoolismo.

*

ALGUMAS DROGAS MAIS USADAS NO BRASIL

1 - Álcool

A cerveja e o vinho foram as primeiras bebidas alcoólicas fermentadas, surge o vinho, através da fermentação da uva e a cerveja, através de grãos de cereais. Na Idade Média surge o processo de destilação e aparecem o uísque, rum conhaque etc., com uma concentração de álcool 40 a 50 % maior que a cerveja (4%) e o vinho (12%). Com essa inovação os problemas relativos ao álcool se aprofundaram.

O álcool contido nas bebidas utilizadas pelo homem é o etanol (álcool etílico), substância psicoativa com capacidade de produzir alterações no funcionamento do SNC, podendo modificar o comportamento dos indivíduos, causar prazer e, em decorrência do uso continuado, a dependência e a tolerância.

A OMS (Organização Mundial de Saúde) define a dependência ao álcool como: "Estado psíquico e também geralmente físico, resultante da ingestão de álcool, caracterizado por reações de comportamento e outras que sempre incluem uma compulsão para ingerir álcool de modo contínuo ou periódico, a fim de experimentar seus efeitos psíquicos e, por vezes, evitar o desconforto de sua falta; a tolerância ao mesmo podendo ou não estar presente." (Ramos, 1990, p.17).

Detectar o limite existente entre o beber normal e a síndrome de dependência leve nem sempre é fácil e tem sido motivo de muitas controvérsias e polêmicas.

O alcoolismo é considerado um dos maiores problemas da saúde pública, além de ser comprovadamente porta de entrada para outras drogas.

Os autores do livro "O Revólver que sempre dispara" comparam o uso das primeiras doses de bebida alcoólica ou o uso de alguma outra droga, como a mesma coisa que entrar numa roleta russa.

O jovem coloca uma única bala no revólver, gira o tambor, aponta para a própria cabeça e puxa o gatilho. Se a bala não estiver no ponto do disparo, ele não morre, ou melhor, não fica dependente do álcool, se tiver....

Ninguém sabe, de antemão, se vai desenvolver uma dependência química ou não, porque existem outros fatores orgânicos, psicológicos e sociais que precisam estar condicionados, porém sabemos que 15% da população já tem esta doença e se beber ou usar drogas, ela se desenvolverá. É uma doença incurável e a úni-

ca saída é não tomar o primeiro gole, viver o dia de hoje em abstinência, de acordo com os sábios princípios do AA (Alcoólicos Anônimos).

A corrente do grupo AA, explica que os dependentes de álcool ou outras drogas já possuem um defeito orgânico semelhante ao diabético, eles não processam a substância, assim como no diabético o organismo não lida com o açúcar, e eles não lidam com o álcool ou qualquer outra droga.

Os alcoolistas são doentes assim como os diabéticos, ou os que sofrem de enfisema pulmonar ou hipertensão arterial.

Infelizmente o preconceito está também na classe médica, que atende diferente um enfartado de um alcoolista, condenando-o por fraqueza, vício ou sem-vergonhice.

O fato é que uma pessoa não se torna alcoolista porque bebeu demais, ele bebe demais porque é alcoolista. A doença preexiste ao ato de beber. Experimentos científicos conduziram um grupo de bebedores a tomarem duas doses de sua bebida predileta todos os dias como se fossem remédios, nem uma dose a mais, nem a menos. O resultado foi de que alguns bebedores não conseguiram controlar o resultado das doses diárias, estes eram alcoolistas.

A psicologia e a psiquiatria tem realizado estudos tentando vincular alguns tipos de personalidade a uma predisposição para a doença e concluíram que não se pode afirmar com segurança se uma pessoa vai desenvolver o alcoolismo ou não, mas estudando os que já desenvolveram a doença, concluíram que possuem:

- * Baixa tolerância à frustração
- * Baixa resistência à tensão ou ansiedade
- * Sensação de isolamento
- * Sensibilidade acentuada
- * Tendência a atos impulsivos
- * Tendência à auto-punição
- * Narcisismo e exibicionismo
- * Mudanças de humor
- * Hipocondria
- * Rebeldia e hostilidade incondicional
- * Imaturidade emocional
- * Conflitos sexuais incógnitos
- * Mães superprotetoras
- * Antecedentes familiares de alcoolismo
- * Tentativa de vencer inseguranças sexuais (o álcool é depressor, anestésico e apresenta falsa desinibição porque relaxa a censura)

De acordo com os autores Vespucci (1999), no caso do alcoolismo, a partir dos primeiros goles, as pessoas acabam se encaminhando para 3 grupos de comportamento:

1. A maioria segue bebendo com moderação (socialmente), marcado por alguns episódios de excesso de consumo, criando problemas com acidentes de carro, brigas, desentendimentos, etc.
2. Uma pequena parcela não sente o menor atrativo e se torna abstinência.
3. Outra pequena parcela, 12 a 15% da população, desenvolve uma relação toda especial e permanente com o álcool, possuem predisposição para a bebida, é a doença do alcoolismo.

Uma tese de doutorado da psicóloga Denise De Micheli, no Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) concluiu que a bebida está chegando muito mais cedo na vida do jovem, a primeira dose é con-

sumida aos 12 anos, outros dependentes graves iniciaram aos 9 anos. Outras drogas também apareceram em seguida, a maconha aos 14 anos, uns mais graves até aos 12 anos, os inalantes aos 11, xaropes aos 13, cocaína aos 15 e estimulantes aos 17.

Os especialistas estão perplexos com este quadro porque o organismo do adolescente não está preparado para fazer o metabolismo do álcool, que fica mais tempo no corpo, porque o fígado do adolescente demora para eliminar as toxinas, estas circulam por mais tempo, é por isso que o jovem se embriaga mais rapidamente, assim como o idoso também, pois as suas funções hepáticas são lentas.

O casamento adolescência e drogas é muito perigoso, porque o jovem está num período de testar limites, de correr riscos e o álcool potencializa estes riscos, tem o poder de diminuir a autocrítica e o autocontrole, tornando-os mais destemidos e, portanto, mais expostos a riscos como brigas e acidentes de carro.

Cerca de 35% dos acidentes de trânsito com vítimas são causados pelo álcool, segundo a Associação Brasileira de Acidentes e Medicina de Tráfegos e 75% dos acidentes tem relação direta com embriaguez.

A grosso modo 1 em cada 10 pessoas são alcoolistas. Na cidade de São Paulo existe 1 milhão de pessoas de ambos os sexos, todas as classes sociais e credos religiosos que são alcoolistas.

Enquanto se arrecada 2,4% do PIB para produção e comercialização, gasta-se com a doença 5,5%.

Quem tem executado um trabalho pioneiro e eficaz tem sido o grupo do AA.

*

3ª. REUNIÃO

*

ALCOOLISMO CÓDIGO DE DIREITO NATURAL ESPÍRITA José Fleurí Queiroz – (Págs. 574 a 585)

III – GOZO DOS BENS DA TERRA (Itens 711 a 714-a)

Artigo 163 – O uso dos bens da terra é um direito de todos os homens. Esse direito é a consequência da necessidade de viver. Deus não pode impor um dever sem conceder os meios de ser cumprido.

Gozo dos bens da terra e tentação

Artigo 164 – Deus fez atrativos os gozos dos bens materiais para instigar o homem ao cumprimento da sua missão e, também, para o provar na tentação que, por sua vez, desenvolve a razão que deve preservá-lo dos excessos.

164.1 – “Atrativo do prazer” – Comentário de Kardec no item 712-a de O Livro dos Espíritos:

Se o homem não fosse instigado ao uso dos bens da terra senão em vista da sua utilidade, sua indiferença poderia ter comprometido a harmonia do Universo. Deus lhe deu o atrativo do prazer que o solicita à realização dos desígnios da Providência. Mas, por meio desse mesmo atrativo, Deus quis prová-lo também pela tentação que o arrasta ao abuso, do qual sua razão deve livrá-lo.

164.2 – “Tentação e Remédio” – Explicação do Espírito Emmanuel no livro “Religião dos Espíritos”, Editora FEB, RJ, 4ª. edição, 1978, psicografia de Francisco C. Xavier, sobre a questão 712 de “O Livro dos Espíritos”, págs. 19/20:

Qual acontece com a árvore, a equilibrar-se sobre as próprias raízes, guardamos o coração na tela do presente, respirando o influxo do passado. É assim que o problema da tentação, antes

que nascido de objetos ou paisagens exteriores, surge fundamentalmente de nós – na trama de sombra em que se nos enovelam os pensamentos... Acresce, ainda, que essas mesmas ondas de força experimentam a atuação dos amigos desenfaixados da carne que deixamos a distância da esfera física, motivo por que, muitas vezes, os debuxos mentais que nos incomodam levemente de início, no campo dessa ou daquela idéia infeliz, gradualmente se fazem quadros enormes e inquietantes em que se nos aprisionam os sentimentos, que passam, muita vez, ao domínio da obsessão manifesta. Todavia, é preciso lembrar que a vida é permanente renovação propelindo-nos a entender que o cultivo da bondade incessante é o recurso eficaz contra o assédio de toda influência perniciosa. É o trabalho, por essa forma, o antídoto adequado, capaz de anular toda enquistação tóxica do mundo íntimo, impulsionando-nos o espírito a novos tipos de sugestão, nos quais venhamos a assimilar o socorro dos Emissários da Luz, cujos braços de amor nos arrebatam ao nevoeiro dos próprios enganos. Assim, pois, se aspiras à vitória sobre o visco da treva que nos arrasta para os despenhadeiros da loucura ou do crime, ergue no serviço à felicidade dos semelhantes o altar dos teus interesses de cada dia, porquanto, ainda mesmo o delinqüente confesso, em se decidindo a ser o apoio do bem na Terra, transforma-se, pouco a pouco, em mensageiro do Céu.

Os gozos e seus limites

Artigo 165 – Os gozos têm limites traçados pela Natureza, para mostrar aos homens o termo do necessário; mas pelos excessos os homens chegam até o aborrecimento e com isso acabam se punindo a si próprios. O homem que procura nos excessos de toda espécie um refinamento dos seus gozos é pobre criatura, que devemos lastimar e não invejar, porque está bem próxima da morte física e da morte moral.

165.1 – “Os excessos dos gozos e as punições” – Comentário de Kardec no item 714-*a* de O Livro dos Espíritos:

O homem que procura, nos excessos de toda espécie, um refinamento dos gozos, coloca-se abaixo dos animais, porque estes sabem limitar-se à satisfação de suas necessidades. Ele abdica da razão que Deus lhe deu para guia e, quanto maiores forem os seus excessos, maior é o império que concede à sua natureza animal sobre a espiritual. As doenças, a decadência, a morte mesmo, que são a consequência do abuso, são também a punição da transgressão da lei de Deus.

165.2 – “Fumo, Álcool e Drogas”- Respostas de Francisco Cândido Xavier no livro “Lições de Sabedoria – Chico Xavier nos 23 anos da Folha Espírita”, autora Marlene R.S. Nobre, Editora Jornalística FÉ, 2^a. edição revista e ampliada, 1997, páginas 127 e seguintes:

HÁBITOS PREJUDICIAIS NO ALÉM – Ao tempo em que Kardec viveu, o tabagismo era elitista, quase não se difundira em termos de população. Porém, de um modo geral, o tema ficou incluído no capítulo Das Paixões dessa obra clássica, conforme questões 907 a 912. Dali extraímos as seguintes proposições respondidas pelos espíritos: **Pergunta** - “Visto que o princípio das paixões está na Natureza, ele é mau em si mesmo?” – **Resposta** - Não, a paixão está no excesso acrescentado à vontade, porque o princípio foi dado ao homem para o bem e as paixões podem levá-lo a grandes coisas, sendo o abuso que delas se faça que causa o mal. **Pergunta** - O Homem poderia sempre vencer suas más tendências por seus esforços? – **Resposta** - Sim, e, algumas vezes, por fracos esforços. É vontade que lhe falta. Ah! quão poucos dentre vós fazem esforços! **Pergunta** - Não há paixões tão vivas e irresistíveis que a vontade não tem poder para superá-las? – **Resposta** - Há muitas pessoas que dizem: ‘eu quero’, mas a vontade não está senão nos lábios; elas querem, mas estão bem contentes que assim não seja. Quando se crê não poder vencer suas paixões, é que o Espírito nelas se compraz em consequência de sua inferioridade. Aquele que procura reprimi-las, compreende sua natureza espiritual, as vitórias são para ele um triunfo do Espírito sobre a matéria. **Pergunta** – Qual é o meio mais eficaz de combater a predominância da natureza corporal? – **Resposta** – Praticar a abnegação de si mesmo”.

Por outro lado, sabemos que o perispírito é o agente intermediário das sensações externas. Tudo o que fazamos, nele fica gravado indelevelmente, como se fora num filme virgem. Após a morte do corpo físico, as sensações se generalizam no espírito, ou seja, as dores não ficam localizadas. Num paciente que tenha desencarnado, por exemplo, de câncer pulmonar proveniente do uso prolongado e constante do cigarro, o perispírito não fica propriamente sofrendo de um mal localizado, mas de um mal correspondente que abrange o espírito inteiro. A respeito do assunto, fiz as seguintes indagações a Chico Xavier, recebendo as respostas de Emmanuel:

P. A ação negativa do cigarro sobre o perispírito do fumante prossegue após a morte do

corpo físico? Até quando? R.- O problema de dependência continua até que a impregnação dos agentes tóxicos nos tecidos sutis do corpo espiritual ceda lugar à normalidade do envoltório perispirítico, o que, na maioria das vezes, tem a duração do tempo correspondente ao tempo em que o hábito perdurou na existência física do fumante. Quando a vontade do interessado não está suficientemente desenvolvida para arrear de si o costume inconveniente, o tratamento dele, no Mundo Espiritual, ainda exige quotas diárias de sucedâneos dos cigarros comuns, com ingredientes análogos aos cigarros terrestres, cuja administração ao paciente diminui gradativamente, até que ele consiga viver sem qualquer dependência do fumo.

P. Como descreveria a ação dos componentes do cigarro no perispírito de quem fuma? R. - As sensações do fumante inveterado, no Mais Além, são naturalmente as da angustiada sede de recursos tóxicos a que se habituou no Plano Físico, de tal modo obcecante que as melhores lições e surpresas da Vida Maior lhe passam quase que inteiramente despercebidas, até que se lhe normalizem as percepções. O assunto, no entanto, no capítulo da saúde corpórea, deveria ser estudado na Terra mais atenciosamente, de vez que a resistência orgânica decresce consideravelmente com o hábito de fumar, favorecendo a instalação de moléstias que poderão ser claramente evitáveis. A necrópsia do corpo cadaverizado de um fumante em confronto com o de uma pessoa sem esse hábito estabelece clara diferença.

P. Sendo o perispírito o substrato orgânico resultante de nossas vivências passadas, seria certo raciocinar que uma criança, nascida de pais fumantes, já teria nessa circunstância uma prova inicial a ser vencida, em consequência de certas tendências negativas de vidas passadas? R. - Muitas vezes os filhos ou netos de fumantes e dipsômanos (alcoólatras) inveterados, são aqueles mesmos espíritos afins que já fumavam ou usavam agentes alcoólicos em companhia deles mesmos, antes do retorno à reencarnação. Compreensível, assim, que muitas crianças (espíritos extremamente ligados aos hábitos e idiosincrasias dos pais e dos avós) apresentem, desde muito cedo, tendências compulsivas para o fumo ou para o álcool, reclamando trabalho persistente e amoroso de reeducação.

P. No Mundo Espiritual Maior há tratamento para fumantes inveterados, ou seja, como se faz na Terra, através de quotas diárias cada vez menores etc.; as indagações decorrentes são: se o fumante não abandonar o cigarro durante o transcurso da vida física terá de fazê-lo, inarredavelmente, na esfera espiritual? E quanto tempo exigirão tais tratamentos antitabágicos para fumantes desencarnados? Na vida extrafísica também ocorrem reincidências ou recaídas dos dependentes do fumo? R. - Justo esclarecer que não apenas quanto ao fumo, mas igualmente quanto a outros hábitos prejudiciais, somos compelidos na Espiritualidade a esquecê-los, se nos propomos a seguir para diante, no capítulo da própria sublimação. O tratamento na Vida Maior para que nos desvencilhemos de costumes nocivos perdura pelo tempo em que nossa vontade não se mostre tão ativa, e decidida, quanto necessário, para a liberação precisa, de vez que nos planos extrafísicos, nas vizinhanças da Terra propriamente dita, as reincidências ocorrem com irmãos numerosos que ainda se acomodam com a indecisão e a insegurança.

P. Pesquisas médicas revelaram que a dependência física dos fumantes, sua “fome” de nicotina e seus derivados, costuma ser mais compulsiva que a dependência orgânica dos viciados em narcóticos. Isto é certo se o enfoque for do Plano Espiritual para o Plano Físico? R. - Acreditamos que ambos os tipos de dependência se equiparam na feição compulsiva com que se apresentam, cabendo-nos uma observação: o fumo prejudica, de modo especial, apenas ao seu consumidor, quanto aos narcóticos de variada natureza são suscetíveis de induzir seus usuários a perigosas alucinações que, por vezes, lhes situam a mente em graves delírios, comprometendo a vida comunitária.

P. Ao alcance da mão, qual o remédio eficaz para a libertação das paixões humanas que se nos apresentam invencíveis? Por que continua tão difícil para as criaturas vencerem os impulsos inferiores que se originam nas profundezas do ser? R. - Todos nós, os espíritos desencarnados em evolução, ao lado de vós outros, companheiros ainda fixados no campo físico, sabemos que é muito difícil, mas nunca impossível a erradicação pronta de certos hábitos, nos quais intensamente nos prejudicamos. A herança da vida animal ainda é um ônus pesado a recair sobre nós. Daí a necessidade de nunca nos esquecermos de muito amor e paciência, bondade e compreensão de uns para com os outros, na repressão dessa ou daquela atitude que nos deprecie ou escravize.

P. Em cinco estados norte-americanos foi legalmente liberalizado o uso da maconha. Que podemos esperar dessa tendência liberalizadora? R. - Estamos diante de resoluções assumidas pelo livre-arbítrio de pessoas respeitáveis, tanto da parte dos que dirigem quanto da parte dos dirigidos. Acatando o critério havido em semelhantes escolhas, estamos certos de que as Leis de Deus nos ensinarão sempre o melhor, seja advertindo-nos contra certas práticas nocivas a nós mesmos, seja entregando-nos à permissividade, até que as consequências desse ou daquele hábito nos

encaminhem a mais amplo conhecimento, acerca do que seja realmente proveitoso à nossa conquista de paz e felicidade.

P. Nair Belo, no programa da Hebe lamentou a existência de grande quantidade de jovens que estão fazendo uso de drogas, e perguntou ao médium o porquê desse desastre? R. – O tóxico, segundo Chico, é o irmão mais sofisticado da cachaça, através desta também nós temos perdido muita gente. A fascinação pelo tóxico é a necessidade de amor que o jovem tem Mesadas grandes que não são acompanhadas de carinho e de calor humano paterno e materno geram conflitos muito grandes. Muitas vezes a privação do dinheiro, o trabalho digno e o afeto vão construir uma vida feliz.

Contra a Descriminalização das Drogas – Há um movimento recente no país tentando descriminalizar as drogas, desejo saber o que pensa Chico Xavier dessa intenção do Governo. Com uma pergunta ele encerrou a questão: - ‘Se elas sempre foram prejudiciais até agora, será com palavras que vamos torná-las úteis?’

165.3 – “Drogas Alucinógenas, Loucura e Obsessão” - Respostas de Chico Xavier e Espíritos no livro “Entrevistas”, Instituto de Difusão Espírita, 3ª. edição, 1981:

P. Portanto, nós perguntamos: as drogas que produzem desequilíbrios temporários podem ser responsáveis por loucura ou obsessão? R. – A esse respeito o nosso André Luiz tem conversado muitas vezes comigo, naturalmente, tentando vencer a minha ignorância de criatura sem recursos acadêmicos, para dar à sua palavra a interpretação necessária. Os Espíritos amigos, representados na sua pessoa, nos dizem que não só a viciação pelo ácido lisérgico, ou por outro alcalóide qualquer, opera a viciação de nossa vida mental. Quando entramos pela delinquência, quando caminhamos pelas vias da criminalidade, adquirimos distúrbios muito sérios para a nossa vida espiritual. Toda a vez que ofendemos a alguém estamos dilapidando a nós mesmos, porque estamos conturbando o mundo harmonioso em que se processa a nossa vida; assim é que muitos espíritos, muitas pessoas amigas desencarnadas que tenho visto em sofrimento no mundo espiritual, ao reencarnar-se, o faz em condições mentais precárias, encontram-se em muitos graus de alienação mental, em muitos graus de enfermidade. André Luiz me diz que a nossa mente na vida natural libera substâncias químicas necessárias à preservação da nossa paz, no cumprimento dos nossos deveres na Terra. Porém, quando nós conturbamos o binômio alma-corpo, caímos em problemas espirituais muito difíceis. Assim é que muitos fenômenos da loucura e da obsessão, diz André Luiz, são atribuíveis à liberação anormal das catecolaminas, da medular da supra-renal, tanto quanto dos seus depósitos outros no organismo e, assim conseqüentemente, de seus produtos de metabolização, como sejam, a adrenolutina e o adrenocromo, cuja ação específica, interferindo na distribuição da glicose no cérebro, determina alterações sensoriais muito grandes, alterações estas que serão estudadas, com segurança pela medicina psicossomática do futuro.

A Ciência e a Religião - Emmanuel, que entra como um grande evangelizador, diz que, por isso mesmo, Jesus afirmou: “o reino de Deus está dentro de vós”. Mas assim como o reino de Deus está dentro de nós, o reinado temporário do mal, ou das trevas, está também dentro de nós, quando nos afeiçoamos às trevas. E, acrescenta, às relações de André Luiz, que “a Ciência e a Religião são as duas forças propulsoras e mantenedoras do equilíbrio na Terra. Sem a Ciência o mundo se converteria numa selva primitivista, sob o domínio da animalidade; mas sem a Religião, converteríamos a Terra num hospício de largas dimensões em que a irresponsabilidade caminharia em todas as direções.”

Então, nós – os religiosos – e os cientistas vamos caminhando lado a lado, pois com base na própria Ciência e segundo os ensinamentos religiosos de todas as raças, é do equilíbrio das nossas emoções que resulta a saúde perfeita, o corpo sadio. Uma pessoa, por exemplo, está no mundo espiritual em posição precária quanto à sua vida mental, e se reencarna em condições difíceis. Logo na primeira meninice aparece a esquizofrenia. Temos aí um caso que pode ser curável, conforme o merecimento espiritual da criatura. Curável porque o problema da emoção conturbada já desencadeou determinados distúrbios mentais que desregularizam as fontes de distribuição das substâncias químicas do nosso organismo. Temos muita coisa para estudar no futuro. Todavia podemos asseverar que o mal será sempre um fator desencadeante de doença, seja ele qual for.(...) Vai se estudar muito a esse respeito, em matéria de psicologia e de psiquiatria, a fim de curar, pois estas doenças são todas curáveis, são sustentáveis, podem ser paralisadas.

165.4 – “Viciação Alcoólica” – Livro “Após a Tempestade”, 2ª. edição, Joanna de Ângelis (Espírito), médium Divaldo P. Franco, Livraria Espírita Alvorada Editora, cap. 9, pág. 54:

Sob qualquer aspecto considerado, o vício – esse condicionamento pernicioso que se

impõe como uma “segunda natureza” constrictora e voraz – deve ser combatido sem trégua desde quando e onde se aloje. Classificado pela leviandade de muitos dos seus aedos (poetas defensores) como de pequeno e grande porte, surge com feição de “hábito social” e se instala em currículo de longo tempo, que termina por deteriorar as reservas morais, anestesiando a razão e ressuscitando com vigor os instintos primevos de que se deve o homem libertar. Insinuatamente, a princípio perturba os iniciantes e desperta nos mais fracos curiosa necessidade de repetição, na busca enganosa de prazeres ou emoções inusitados, conforme estridulam os aficionados que lhe padecem a irreversível dependência. Aceito sob o acobertamento da impudica tolerância, seu contágio destrutivo supera o das mais virulentas epidemias, ceifando maior número de vidas do que o câncer, a tuberculose, as enfermidades cardio-vasculares adicionados... Inclusive, mesmo na estatística obtuária dessas calamidades da saúde, podem-se encontrar como causas preponderantes ou predisponentes as matrizes de muitos vícios que se tornaram aceitos e acatados qual motivo de relevo e distinção... Os vitimados sistemáticos pela viciação escusam-se abandoná-la, justificando que o seu é sempre um simples compromisso de fácil liberação em considerando outros de maior seriedade, que, examinados, à sua vez, pelos seus sequazes, se caracterizam, igualmente, como insignificantes. Há quem a relacione como de consequência secundária e de imediata potência aniquilante. Obviamente situam suas compressões, como irrelevantes em face de “tantas coisas piores”... E argumentam: “antes este”, como se um mal pudesse ter sopesadas, avaliadas e discutidas as vantagens decorrentes da sua atuação... Indiscutivelmente, a ausência de impulsão viciosa no homem dá-lhe valor e recursos para realizar e fruir os elevados objetivos da vida, que não podem ser devorados pela irrisão (zombaria) das vacuidades (presunção).

A viciação alcoólica, por exemplo, escraviza a mente, desarmonizando-a e envenena o corpo, deteriorando-o. Tem início através do aperitivo inocente, quão dispensável, que se repete entre sorrisos e se impõe como necessidade, realizando a incursão nefasta, que logo se converte em dominação absoluta, desde que aumenta de volume na razão direta em que consome. Os pretextos surgem e se multiplicam para as libações: alegria, frustração, tristeza, esperança, revolta, mágoa, vingança, esquecimento... Para uns se converte em coragem, para outros em entusiasmo, invariavelmente impondo-se dominador incoercível. Emulação para práticas que a razão repulsa, o alcoolismo faz supor que sustenta os fracos, que tombam em tais urdiduras, quando, em verdade, mais os debilita e arruina. Não fossem tão graves, por si só, os danos sociais que dele decorrem, transformando cidadãos em párias, jovens em vergados anciãos precoces, profissionais de valor em trapos morais, moçoilas e matronas em torpes simulacros humanos, aceitos e detestados, acatados e temidos nos sítios em que se pervertem a caminho da total sujeição, que conduz, quando se dispõe de moedas a Sanatórios distintos e em contrário, às sarjetas hediondas, em ambos os casos avassalados por alienações dantescas, culmina em impor os trágicos autocídios, por cujas portas buscam, tais enfermos, soluções insolváveis para os problemas que criaram espontaneamente para si próprios...

Alcoolismo, obsessão e suicídio - ... Não acontecendo a queda espetacular no suicídio, este se dá por processo indireto, graças à sobrecarga destrutiva que o alcoólatra ou simples cultivador da alcoolofilia depõe sobre a tecelagem de elaboração divina, que é o corpo. E quando vem a desencarnação, o que é também doloroso, não cessa a compulsão viciosa, nascendo dramas imprevisíveis do outro lado do túmulo, em que o espírito irresponsável constata que a morte não resolveu os problemas nem aniquilou a vida.. Nesse capítulo convém considerarmos que a desesperada busca ao álcool – ou substâncias outras que dilaceram a vontade, desagregam a personalidade, perturbam a mente – pode ser, às vezes, inspirada por processos obsessivos, culminando sempre, porém, por obsessões infelizes, de consequências imprevisíveis.

Não te comprometas com o vício – A pretexto de comemorações, festas, decisões, não te comprometas com o vício. O oceano é feito de gotículas e as praias imensuráveis, de grãos. Liberta-te do conceito: “hoje só”, quando impelido a comprometimento pernicioso e não te facultes: “apenas um pouquinho”, porquanto, uma picada que injeta veneno letal, não obstante em pequena dose, produz a morte imediata. Se estás bafejado pela felicidade, sorve-a com lucidez. Se te encontras visitado pela dor, enfrenta-a, abstermo e forte. Para qualquer cometimento que exija decisão, coragem, equilíbrio, definição, valor, humildade, estoicismo, resignação, recorre à prece, mergulhando na reflexão o pensamento, e haurirás os recursos preciosos para a vitória em qualquer situação, sob qual seja o impositivo. Nunca te permitas a assimilação do vício, na suposição de que dele te libertarás quando queiras, pois que se os viciados pudessem querer não estariam sob essa violenta dominação.

*

FW - A ação negativa do cigarro sobre o perispírito do fumante prossegue após a morte do corpo físico? Até quando?

O problema de dependência continua, até que a impregnação dos agentes tóxicos nos tecidos sutis do corpo espiritual ceda lugar à normalidade do envoltório perispírico, o que, na maioria das vezes, tem a duração do tempo correspondente ao tempo em que o hábito perdurou na existência física do fumante. Quando a vontade do interessado não está suficientemente desenvolvida para arrear de si o costume inconveniente, o tratamento dele, no Mundo Espiritual, ainda exige quotas diárias de sucedâneos dos cigarros comuns, com ingredientes análogos aos cigarros terrestres, cuja administração ao paciente diminui gradativamente, até que ele consiga viver sem qualquer dependência do fumo. (agosto de 1978)

FW - Como descreveria a ação dos componentes do cigarro no perispírito de quem fuma?

As sensações do fumante inveterado, no Mais Além, são naturalmente as da angustiada sede de recursos tóxicos a que se habituou no Plano Físico, de tal modo obcecante que as melhores lições e surpresas da Vida Maior lhe passam quase que inteiramente despercebidas, até que se lhe normalizem as percepções. O assunto, no entanto, no capítulo da saúde corpórea, deveria ser estudado na Terra mais atentamente, de vez que a resistência orgânica decresce consideravelmente com o hábito de fumar, favorecendo a instalação de moléstias que poderão ser claramente evitáveis. A necrópsia do corpo cadaverizado de um fumante em confronto com o de uma pessoa sem esse hábito estabelece clara diferença. (outubro de 1978)

FW - Sendo o perispírito o substrato orgânico resultante de nossas vivências passadas, seria certo raciocinar que uma criança, nascida de pais fumantes, já teria nessa circunstância uma prova inicial a ser vencida, em consequência de certas tendências negativas de vidas passadas?

Muitas vezes os filhos ou netos de fumantes e dipsômanos inveterados, são aqueles mesmos espíritos afins que já fumavam ou usavam agentes alcoólicos em companhia deles mesmos, antes do retorno à reencarnação. Compreensível, assim, que muitas crianças (espíritos extremamente ligados aos hábitos e idiosincrasias dos pais e dos avós) apresentem, desde muito cedo, tendências compulsivas para o fumo ou para o álcool, reclamando trabalho persistente e amoroso de reeducação.

FW - No Mundo Espiritual Maior há tratamento para fumantes inveterados, ou seja, como se faz na Terra, através de quotas diárias cada vez menores etc., as indagações decorrentes são: se o fumante não abandonar o cigarro durante o transcurso da vida física terá de fazê-lo, inarredavelmente, na esfera espiritual? E quanto tempo exigirão tais tratamentos antitabágicos para fumantes desencarnados? Na vida extrafísica também ocorrem reincidências ou recaídas dos dependentes do fumo?

Justo esclarecer que não apenas quanto ao fumo, mas igualmente quanto a outros hábitos prejudiciais, somos compelidos na Espiritualidade a esquecer-los, se nos propomos a seguir para diante, no capítulo da própria sublimação, O tratamento na Vida Maior para que nos desvencilhemos de costumes nocivos, perdura pelo tempo em que nossa vontade não se mostre tão ativa, e decidida, quanto necessário, para a liberação precisa, de vez que nos planos extrafísicos, nas vizinhanças da Terra propriamente dita, as reincidências ocorrem com irmãos numerosos que ainda se acomodam com a indecisão e a insegurança.

Necessidade de Carinho

FW - Há pessoas que alegam não poder deixar de fumar porque o cigarro é uma companhia contra a solidão. O que tem a considerar sobre isso?

Em nossa palavra, não desejamos imprimir censura ou condenação a ninguém, mas, ao que nos parece, o melhor dissolvente da solidão é o trabalho em favor do próximo, através do qual se forma, de imediato, uma família espiritual em torno do servidor.

FW - Afirmam muitos fumantes que, sem cigarros, não conseguem pensar com clareza, memorizam mal e não conseguem permanecer calmos. A pesquisa médica objetiva e imparcial, inobstante, revela que o fumo é um veneno para os nervos. Qual sua opinião?

A opinião médica, no assunto, é a mais justa. Considerando os prejuízos dos amigos fumantes contra eles mesmos, a racionalização não se revela bem posta.

FW - O fumante que após anos de luta contra o hábito arraigado de fumar, finalmente consegue desligar-se da dependência da nicotina, do alcatrão, do furfuról, do monóxido de carbono e de tantos outros componentes tóxicos, estará conseguindo, em termos espirituais, um feito luminoso?

Conseguir esquecer o hábito arraigado de fumar é, realmente, uma vitória espiritual de alto alcance.

FW - Pesquisas médicas revelaram que a dependência física dos fumantes, sua “fome” de nicotina e seus derivados, costuma ser mais compulsiva que a dependência orgânica dos viciados em narcóticos. Isto é certo se o enfoque for do Plano Espiritual para o Plano Físico?

Acreditamos que ambos os tipos de dependência se equiparam na feição compulsiva com que se apresentam, cabendo-nos uma observação: o fumo prejudica, de modo especial, apenas ao seu consumidor, quanto aos narcóticos de variada natureza são suscetíveis de induzir seus usuários a perigosas alucinações que, por vezes, lhes situam a mente em graves delitos, comprometendo a vida comunitária.

FW - Algumas indústrias de fumo em vários países, pressionadas pelas autoridades de saúde pública, para não diminuir sua clientela dispõem-se a fabricar sucedâneos de cigarros com pouca ou nenhuma nicotina, recorrendo a aromatizantes etc. Seria válido tal recurso industrial?

Compreendendo as nossas próprias dificuldades, em matéria de renovação íntima, sempre difícil para todos aqueles que cultivam sinceridade para com a própria consciência, não devemos subestimar o esforço da Indústria, no sentido de atenuar a nicotina ou suprimi-la, recorrendo a meios pacíficos de auxiliar aos fumantes a esquecer-la, sobretudo gradativamente.

FW - É viável imaginar-se que um fumante, tendo desencarnado, tão logo desperte do letargo da morte física, sinta desde aí o prosseguimento da vontade insopitável de fumar?

Quando o espírito não conseguiu desvencilhar-se de hábitos determinados, enquanto no corpo físico, é compreensível que esses mesmos hábitos não o deixem, tão logo se veja desencarnado.

Difícil Erradicação do Vício nos Dois Planos da Vida

FW - Em que consistem os cigarros etéricos, no plano extrafísico, utilizados por espíritos fumadores? Enfim, é mais fácil deixar de fumar no Plano Físico ou no Plano Espiritual?

O fumo, nas esferas de recursos condensados para a sustentação de hábitos humanos, em derredor do Plano Físico, é constituído por agentes

químicos semelhantes àqueles que integram o fumo, no campo dos homens. E, em se tratando de costume nocivo da entidade espiritual, tanto encarnada quanto desencarnada, tão difícil é a erradicação do hábito de fumar na Terra quanto nos círculos de atividade espiritual que a rodeiam, no que tange às sensações de ordem sensorial.

FW - Com apenas ligeiras restrições quase todos os países do mundo admitem o consumo social e a promoção do fumo, tendo em vista sua vultuosa contribuição ao erário em forma de impostos, empregos etc. O que é mais importante; as racionalizações baseadas na predominância de valores econômicos que aumentam a riqueza de uma sociedade, ou a preservação de outra riqueza, a representada pela saúde humana?

O assunto é complexo, de vez que somos impulsionados, pelo espírito de humanidade, a considerar que o fumante arruina as possibilidades unicamente dele mesmo, requisitando, de modo quase que exclusivo, o manejo da própria vontade para exonerar-se de um hábito que lhe estraga a saúde. Partindo do princípio de que o uso do fumo se relaciona com a liberdade de cada um, indagamos de nós mesmos: não será mais compreensível que o homem pague ao seu grupo social essa ou aquela taxa de valores econômicos, pela permissão de usar uma substância unicamente nociva a ele próprio, aumentando a riqueza comum, do que induzi-lo a uma situação de clandestinidade a que se entregaria fatalmente o fumante inveterado, sem nenhum proveito para a sociedade a que pertence?

Como vemos, é fácil observar que a supressão do tabagismo é um problema de educação individual, com sólidos fundamentos no autocontrole.

FW - Obséquio explicar-nos a relação “fumo-constituição molecular do perispírito” e os reflexos de um sobre o outro, nos dois planos da matéria?

Qualquer hábito prejudicial cria condições anômalas para o perispírito, impondo-lhe condicionamentos difíceis de serem erradicados. Quanto à definição do relacionamento hábito nocivo — constituição molecular do perispírito e os reflexos de um sobre o outro nos dois planos da matéria, em nos reportando às vivências da Terra, ainda não dispomos de terminologia própria afim de apresentar por dentro o fenômeno em si, como seria de desejar.

FW - Pode dizer-nos se em civilizações extra-terrenas mais evoluídas que a terrestre, sobrevivem esses problemas compulsivos de tabagismo, alcoolismo e tóxico?

Nas civilizações sublimadas, que consideramos muito mais evoluídas que a civilização terrestre, os problemas de tabagismo, alcoolismo, toxicomania, efetivamente não existem. (outubro de 1978)

O Poder da Vontade

Algum tempo atrás entrevistei Chico Xavier sobre o tríplice problema Cigarro - Saúde Física - Danos Espirituais, tentando dar ao tema um tratamento mais abrangente. A evidência é que enquanto grande parte da humanidade fuma, apenas uma pequena minoria está consciente da profundidade e alcance dos males trazidos pela dependência do tabaco.

Recordo-me que durante os anos em que lançamos as seis edições de nosso livro *Deixe de Fumar em Cinco Dias*, constantemente se renovava em mim esta evidente constatação: todo fumante é um abstinente em potencial, principalmente a mulher, quando éconscientizada das devastações sofridas por seu organismo na submissão aos efeitos do cigarro. Até hoje nunca encontrei ninguém que me afirmasse ser o cigarro benéfico para seu organismo. Expus esses

pensamentos a Chico Xavier e ele me pediu que preparasse mais algumas perguntas acerca desse assunto. Eis a seguir as respostas dadas por Emmanuel.

* * *

FW - Muitas pessoas não crêem que, após a morte do corpo físico, o espírito prossiga sofrendo as conseqüências do fumo na organização perispiritual. Nesse sentido o que pode ser dito aos fumantes em geral?

Recordemos a lição da natureza. Se uma lagarta não acreditasse na palavra de alguém que lhe comunicasse a condição de borboleta, isso não lhe modificaria a destinação. Assim também é o homem quando descrê da imortalidade própria. Os avisos quanto à vida porvindoura devem ser ditos e repetidos, com amor e entendimento, porque o ateísmo em nada lhes modificará o futuro.

FW - Como todas as paixões da vida, o hábito do cigarro termina tornando dependentes as pessoas. Grande parte dos fumantes alega que, apesar dos conselhos médicos acerca dos perigos do cigarro, e de esforços malogrados no sentido da auto-libertação, apesar ainda das exortações evangélicas e malgrado mesmo os conhecimentos espirituais adquiridos, o cativeiro tabagístico tem se mostrado mais forte que a tomada de uma decisão libertadora e definitiva. Para esses casos, principalmente para os reincidentes, qual a orientação mais apropriada?

A persistência na demonstração do poder da vontade não deve esmorecer. Sendo o hábito de fumar um costume que prejudica unicamente aquele que o cultiva, o assunto se faz complexo, porque apresenta larga conotação com a livre escolha. Ainda assim, sem qualquer violência na exposição dos prejuízos atribuíveis ao chamado “cativeiro tabagístico” a orientação sobre saúde será sempre o ponto central de nossos diálogos, na tentativa de auxiliar aos nossos irmãos, cujos recursos orgânicos os vinculem à lenta corrosão da saúde.

FW - Ao alcance da mão, qual o remédio eficaz para a libertação das paixões humanas que se nos apresentam invencíveis? Por que continua tão difícil para as criaturas vencerem os impulsos inferiores que se originam nas profundezas do ser?

Todos nós, os espíritos desencarnados em evolução, ao lado de vós outros, companheiros ainda fixados no campo físico, sabemos que é muito difícil, mas nunca impossível a erradicação pronta de certos hábitos, nos quais intensamente nos prejudicamos. A herança da vida animal ainda é um ônus pesado a recair sobre nós. Daí a necessidade de nunca nos esquecermos de muito amor e paciência, bondade e compreensão de uns para com os outros, na repressão dessa ou daquela atitude que nos deprecie ou escravize. (agosto de 1980)

*

4ª. REUNIÃO

*

ALCOOLISMO

Livro: Sexo e Destino (A. Luiz)

Capítulo 6

Alcoolismo

De volta ao aposento da enferma, certificamo-nos de que Nemésio e Marina haviam saído. A camareira da casa velava.

Neves, desenhado, absteve-se de qualquer comentário. Retraíra-se no

claro propósito de sopitar impulsos menos construtivos.

Recompondo-se, momentos antes, rogara do irmão Félix lhe desculpasse o ataque de cólera em que extravasara rebeldia e desespero.

Descera à inconveniência, acusava-se, humilde. Fora descaridoso, insensato, penitenciava-se com tristeza. O irmão Félix, com bastante autoridade, se quisesse, poderia demiti-lo do piedoso mister que invocara, com o objetivo de proteger a filha; entretanto, pedia tolerância. O coração paternal, no instante crítico, não se vira preparado, de modo a escalar o nível do desprendimento preciso, declarava com amargura e desapontamento.

Félix, porém, abraçara-o com intimidade e, sorridente, ponderou que a edificação espiritual, em muitas circunstâncias, inclui explosões do sentimento, com trovões de revolta e aguaceiros de pranto, que acabam descongestionando as vias da emoção.

Que Neves esquecesse e recomeçasse. Para isso, contava com os talentos da oportunidade, do tempo. Obviamente por isso, o sogro de Nemésio ali se achava agora, diante de nós, transformado e solícito.

Por indicação do paciente amigo que nos orientava, formulou uma prece, enquanto ministrávamos socorro magnético à doente.

Beatriz gemia; no entanto, Félix esmerou-se para que se aliviasse e dormisse, providenciando, ainda, para que não se retirasse do corpo, sob a hipnose habitual do sono. Não lhe convinha, por enquanto, esclareceu ele, afastar-se do veículo fatigado. Em virtude dos órgãos profundamente enfraquecidos, desfrutaria penetrante lucidez espiritual e não seria prudente arremessá-la, de chofre, a impressões demasiado ativas da esfera diferente para a qual se transferiria, muito em breve.

Aconselhável seria a mudança progressiva. Graduação de luz, intensificando-se, a pouco e pouco.

Largamos a filha de Neves em repouso nutriente e restaurador, e demandamos a rua.

Acompanhando Félix, cujo semblante passou a denotar funda preocupação, alcançamos espaçoso apartamento do Flamengo, onde conheceríamos, de perto, os familiares de Marina.

A noite avançava.

Transpassando estreito corredor, pisamos o recinto doméstico, surpreendendo, no limiar, dois homens desencarnados, a debaterem, com descuidada chocarrice, escabrosos temas de vampirismo.

Vale assinalar que, não obstante pudéssemos fiscalizar-lhes os movimentos e ouvir-lhes a loquacidade fescenina, nenhum dos dois lograva registrar-nos a presença. Prometiam arruaças. Argumentavam, desabridos.

Malandros acalentados, mas perigosos, conquanto invisíveis para aqueles junto dos quais se erguiam por ameaça insuspeitada.

Por semelhantes companhias, fácil apreciar os riscos a que se expunham os moradores daquele ninho de cimento armado, a embutir-se na construção enorme, sem qualquer defesa de espírito.

Entramos. Na sala principal, um cavalheiro de traços finos, em cuja maneira de escarrapachar-se se adivinhava, para logo, o dono da casa, lia um jornal vespertino com atenção.

Os atavios do ambiente, apesar de modestos, denunciavam apurado gosto feminino. O mobiliário antigo de linhas quase rudes suavizava-se ao efeito de ligeiros adornos.

Tufos de cravos vermelhos, a se derramarem de vasos cristalinos, harmonizavam-se com as rosas da mesma cor, habilmente desenhadas nas duas telas que pendiam das paredes, revestidas de amarelo dourado. Mas, destoante e agressiva, uma esguia garrafa, contendo uísque, empinava o gargalo sobre o crivo liral que completava a elegância da mesa nobre, deitando emanações alcoólicas que se casavam ao hálito do amigo derramado no divã.

Félix encarou-o, manifestando a expressão de quem se atormentava, piedosamente, ao vê-lo, e no-lo indicou:

— Temos aqui o irmão Cláudio Nogueira, pai de Marina e tronco do lar.

Fisquei-o, de relance. Figurou-se-me o hospedeiro involuntário um desses homens maduros que se demoram na quadra dos quarenta e cinco janeiros, esgrimindo bravura contra os desbarates do tempo. Rosto primorosamente tratado, em que as linhas firmes repeliam a notícia vaga das rugas, cabelos penteados com distinção, unhas polidas, pijama impecável. Os grandes olhos escuros e móveis pareciam imanizados às letras, pesquisando motivos para trazer um sorriso irônico aos lábios finos. Entre os dedos da mão que descansava à beira do sofá, o cigarro fumegante, quase rente ao tripé anão, sobre o qual um cinzeiro repleto era silenciosa advertência contra o abuso da nicotina.

Detínhamo-nos, curiosos, na inspeção, quando sobreveio o inopinado.

Diante de nós, ambos os desencarnados infelizes, que surpreendêramos à entrada, surgiram de repente, abordaram Cláudio e agiram sem-cerimônia.

Um deles tateou-lhe um dos ombros e gritou, insolente:

— Beber, meu caro, quero beber!

A voz escarnecedora agredia-nos a sensibilidade auditiva. Cláudio, porém, não lhe pescava o mínimo som. Mantinha-se atento à leitura. Inalterável. Contudo, se não possuía tímpanos físicos para qualificar a petição, trazia na cabeça a caixa acústica da mente sintonizada com o apelante.

O assessor inconveniente repetiu a solicitação, algumas vezes, na atitude do hipnotizador que insufla o próprio desejo, reasseverando uma ordem.

O resultado não se fez demorar. Vimos o paciente desviar-se do artigo político em que se entranhava. Ele próprio não explicaria o súbito desinteresse de que se notava acometido pelo editorial que lhe apressara a atenção.

Beber! Beber!...

Cláudio abrigou a sugestão, convicto de que se inclinava para um trago de uísque exclusivamente por si.

O pensamento se lhe transmudou, rápido, como a usina cuja corrente se desloca de uma direção para outra, por efeito da nova tomada de força.

Beber, beber!... e a sede de aguardente se lhe articulou na idéia, ganhando forma. A mucosa pituitária se lhe aguçou, como que mais fortemente impregnada do cheiro acre que vagueava no ar.

O assistente malicioso coçou-lhe brandamente os gorgomilos. O pai de Marina sentiu-se apoquentado. Indefinível secura constringia-lhe o laringe. Ansiava tranquilizar-se.

O amigo sagaz percebeu-lhe a adesão tácita e colou-se a ele. De começo, a carícia leve; depois da carícia agasalhada, o abraço envolvente; e depois do abraço de profundidade, a associação recíproca.

Integraram-se ambos em exótico sucesso de enxertia fluídica.

Em várias ocasiões, estudara a passagem do Espírito exonerado do envoltório carnal pela matéria espessa. Eu mesmo, quando me afazia, de novo, ao clima da Espiritualidade, após a desencarnação última, analisava impressões ao

transpor, maquinalmente, obstáculos e barreiras terrestres, recolhendo, nos exercícios feitos, a sensação de quem rompe nuvens de gases condensados.

Ali, no entanto, produzia-se algo semelhante ao encaixe perfeito.

Cláudio-homem absorvia o desencarnado, a guisa de sapato que se ajusta ao pé. Fundiram-se os dois, como se morassem eventualmente num só corpo. Altura idêntica. Volume igual.

Movimentos sincrônicos. Identificação positiva.

Levantaram-se a um tempo e giraram integralmente incorporados um ao outro, na área estreita, arrebatando o delgado frasco.

Não conseguiria especificar, de minha parte, a quem atribuir o impulso inicial de semelhante gesto, se a Cláudio que admitia a instigação ou se ao obsessivo que a propunha.

A talagada rolou através da garganta, que se exprimia por dualidade singular. Ambos os dipsômanos estalaram a língua de prazer, em ação simultânea.

Desmanchou-se a parrelha e Cláudio, desembaraçado, se dispunha a sentar, quando o outro colega, que se mantinha a distância, investiu sobre ele e protestou: «eu também, eu também quero!

Reavivou-se-lhe no ânimo a sugestão que esmorecia.

Absolutamente passivo diante da incitação que o assaltava, reconstituiu, mecanicamente, a impressão de insaciedade.

Bastou isso e o vampiro, sorridente, apossou-se dele, repetindo-se o fenômeno da conjugação completa.

Encarnado e desencarnado a se justaporem. Duas peças conscientes, reunidas em sistema irrepreensível de compensação mútua.

Abeirei-me de Cláudio para avaliar, com imparcialidade, até onde sofreria ele, mentalmente, aquele processo de fusão.

Para logo convenci-me de que continuava livre, no íntimo. Não experimentava qualquer espécie de tortura, a fim de render-se. Hospedava o outro, simplesmente, aceitava-lhe a direção, entregava-se por deliberação própria. Nenhuma simbiose em que se destacasse por vítima.

Associação implícita, mistura natural.

Efetua-se a ocorrência na base da percussão.

Apelo e resposta. Cordas afinadas no mesmo tom.

O desencarnado alvitava, o encarnado aplaudia.

Num deles, o pedido; no outro, a concessão.

Condescendendo em ilaquear os próprios sentidos, Cláudio acreditou-se insatisfeito e retrocedeu, sorvendo mais um gole.

Não me furtei à conta curiosa. Dois goles para três.

Novamente desimpedido, o dono da casa estirou-se no divã e retomou o jornal.

Os amigos desencarnados tornaram ao corredor de acesso, chasqueando, sarcásticos, e Neves, respeitoso, consultou sobre responsabilidade.

Como situar o problema? Se víamos Cláudio aparentemente reduzido à condição de um fantoche, como proceder na aplicação da justiça? Se ao invés de bebedice, estivéssemos diante de um caso criminal? Se a garrafa de uísque fosse arma determinada, para insultar a vida de alguém, como decidir? A culpa seria de Cláudio que se submetia ou dos obsessivos que o comandavam?

O irmão Félix aclarou, tranqüilo:

— Ora, Neves, você precisa compreender que nos achamos à frente de pessoas bastante livres para decidir e suficientemente lúcidas para raciocinar. No

corpo físico ou agindo fora do corpo físico, o Espírito é senhor da constituição de seus atributos. Responsabilidade não é título variável. Tanto vale numa esfera, quanto em outras. Cláudio e os companheiros, na cena que acompanhamos, são três consciências na mesma faixa de escolha e manifestações conseqüentes.

Todos somos livres para sugerir ou assimilar isso ou aquilo. Se você fosse instado a compartilhar um roubo, decerto recusaria. E, na hipótese de abraçar a calamidade, em são juízo, não conseguiria desculpar-se.

Interrompeu-se o mentor, volvendo a refletir após momento rápido:

— Hipnose é tema complexo, reclamando exames e reexames de todos os ingredientes morais que lhe digam respeito. Alienação da vontade tem limites. Chamamentos campeiam em todos os caminhos. Experiências são lições e todos somos aprendizes. Aproveitar a convivência de um mestre ou seguir um malfeitor é deliberação nossa, cujos resultados colheremos.

Verificando que o orientador se dava pressa em ultimar os esclarecimentos sem mostrar o mínimo propósito de afastar as entidades vadias que pesavam no ambiente, Neves voltou à carga, no intuito louvável do aluno que aspira a complementar a lição.

Pedi vênias para repisar o assunto na hora.

Recordou que, sob o teto do genro, o irmão Félix se esmerava na defesa contra aquela casta de gente. Amaro, o enfermeiro prestimoso, fora situado junto de Beatriz principalmente para correr com intrometidos desencarnados. O aposento da filha tornara-se, por isso, um refúgio. Ali, no entanto...

E perguntava pelo motivo da direção diversa. Félix expressou no olhar a surpresa do professor que não espera apontamento assim argucioso por parte do discípulo e explicou que a situação era diferente.

A esposa de Nemésio mantinha o hábito da oração. Imunizava-se espiritualmente por si.

Repelia, sem esforço, quaisquer formas-pensamentos de sentido aviltante que lhe fossem arremessadas. Além disso, estava enferma, em vésperas da desencarnação. Deixá-la à mercê de criaturas insanas seria crueldade. Garantias concedidas a ela erguiam-se justas.

— Mas... e Cláudio? — insistiu Neves.

— Não merecerá, porventura, fraterna demonstração de caridade, a fim de livrar-se de tão temíveis obsessores?

Félix sorriu francamente bem-humorado e explicou:

— «Temíveis obsessores» é a definição que você dá. — E avançou: — Cláudio desfruta excelente saúde física. Cérebro claro, raciocínio seguro. É inteligente, maduro, experimentado.

Não carrega inibições corpóreas que o recomendem a cuidados especiais. Sabe o que quer.

Possui materialmente o que deseja. Permanece no tipo de vida que procura. É natural que esteja respirando a influência das companhias que julgue aceitáveis. Retém liberdade ampla e valiosos recursos de instrução e discernimento para juntar-se aos missionários do bem que operam entre os homens, assegurando edificação e felicidade a si mesmo. Se elege para comensais da própria casa os companheiros que acabamos de ver, é assunto dele. Enquanto nos arrastávamos, tolhidos pela carne, não nos ocorreria a idéia de expulsar da residência alheia as pessoas que não se harmonizassem conosco. Agora, vendo o mundo e as coisas do mundo, de mais alto, não será cabível modificar semelhante modo de proceder.

O tema desdobrava-se, assumindo aspectos novos.

Curioso, interferi:

— Mas, irmão Félix, é importante convir que Cláudio, liberto, poderia ser mais digno...

— Isso é perfeitamente lógico — confirmou. Ninguém nega.

— E por que não dissipar de vez os laços que o prendem aos malandros que o exploram?

O alto raciocínio da Espiritualidade superior jorrou, pronto:

— Cláudio certamente não lhes empresta o conceito de vagabundos. Para ele, são sócios estimáveis, amigos caros. Por outro lado, ainda não investigamos a causa da ligação entre eles para cunhar opiniões extremadas. As circunstâncias podem ser saudáveis ou enfermias como as pessoas, e, para tratarmos um doente com segurança, há que analisar as raízes do mal e confirmar os sintomas, aplicar medicação e estudar efeitos. Aqui, vemos um problema pela rama. Quando terá nascido a comunhão do trio? Os vínculos serão de agora ou de existências passadas? Nada legitimaria um ato de violência da nossa parte, com o intuito de separá-los, a título de socorro. Isso seria o mesmo que apartar os pais generosos dos filhos ingratos ou os cônjuges nobres dos esposos ou das esposas de condição inferior, sob o pretexto de assegurar limpeza e bondade nos processos da evolução. A responsabilidade tem o tamanho do conhecimento. Não dispomos de meios precisos para impedir que um amigo se onere em dívidas escabrosas ou se despenque em desatinos deploráveis, conquanto nos seja lícito dispensar-lhe o auxílio possível, a fim de que se acautele contra o perigo no tempo viável, sendo de notar-se que as autoridades superiores da Espiritualidade chegam a suscitar medidas especiais que impõem aflições e dores de importância aparente a determinadas pessoas, com o objetivo de livrá-las da queda em desastres morais iminentes, quando mereçam esse amparo de exceção. Na Terra, a exata justiça apenas cerceia as manifestações de alguém, quando esse alguém compromete o equilíbrio e a segurança dos outros, na área de responsabilidade que a vida lhe demarca, deixando a cada um a regalia de agir como melhor lhe pareça. Adotaremos princípios que valham menos, perante as normas que afixam a harmonia entre os homens?

Rematando as elucidações lapidares que entretecia, o irmão Félix revestira-se de um halo brilhante.

Enlevados, não encontrávamos em nós senão silêncio para significar-lhe admiração ante a sabedoria e a simplicidade.

O instrutor fitava Cláudio com simpatia, dando a entender que se dispunha a abraçá-lo paternalmente, e, receando talvez que a oportunidade escapasse, Neves, humilde e respeitoso, pediu se lhe relevasse a insistência; entretanto, solicitava fosse aclarado, ainda, um ponto dos esclarecimentos em vista.

Diante do mentor paciente, perguntou pelos promotores de guerra, entre os homens. Declarara Félix que a justiça tacitamente cerceia as ações dos que ameaçam a estabilidade coletiva. Como entender a existência de governantes transitórios, erigindo-se na Terra em verdugos de nações?

Félix sintetizou, reempregando algumas das palavras de que se utilizara:

— Dissemos «cercear» no sentido de «corrigir», «restringir». Assinalamos igualmente que toda criatura vive na área de responsabilidade que a lei lhe delimita. Compreendendo-se que a responsabilidade de alguém se enquadra ao tamanho do conhecimento superior que esse alguém já adquiriu, é fácil admitir que os compromissos da consciência assumem as dimensões da autoridade que lhe

foi atribuída. Uma pessoa com grandes cabedais de autoridade pode elevar extensas comunidades às culminâncias do progresso e do aprimoramento ou afundá-las em estagnação e decadência. Isso na medida exata das atitudes que tome para o bem ou para o mal. Naturalmente, governantes e administradores, em qualquer tempo, respondem pelo que fazem. Cada qual dá conta dos recursos que lhe foram confiados e da região de influência que recebeu, passando a colher, de modo automático, os bens ou os males que haja semeado.

Víamos, porém, que Félix não desejava estender-se em mais amplas considerações filosóficas.

Assentando no rosto a expressão de quem nos pedia transferir para depois qualquer nova interrogação, acercou-se de Cláudio, a envolvê-lo nas suaves irradiações do olhar brando e percuciente.

Estabeleceu-se ligeira e doce expectativa.

O benfeitor acusava-se emocionado. Parecia agora mentalmente distanciado no tempo.

Acariciou a cabeça daquele homem, com quem Neves e eu, no fundo, não nos afínáramos assim tanto, semelhando-se médico piedoso, encorajando um doente menos simpático.

Aquele momento de comoção, entretanto, foi rápido, quase imperceptível, porque o irmão Félix retomou-nos a intimidade e comentou, desprezioso:

— Quem afirmará que Cláudio amanhã não será um homem renovado para o bem, passando a educar os companheiros que o deprimem? Por que atrair contra nós a repulsão dos três, simplesmente porque se mostrem ignorantes e infelizes? E admitir-se-á, porventura, que não venhamos a necessitar uns dos outros? Existem adubos que lançam emanações extremamente desagradáveis; no entanto, asseguram a fertilidade do solo, auxiliando a planta que, a seu turno, se dispõe a auxiliar-nos.

O benfeitor esboçou o gesto de quem encerrava a conversação e lembrou-nos, gentil, o trabalho em andamento.

*

A EDUCAÇÃO

A educação moral à luz do Evangelho sem disfarces nem distorções; a conscientização espiritual sem alardes; a liberdade e a orientação com bases na responsabilidade; as disciplinas morais desde cedo; a vigilância carinhosa dos pais e mestres cautelosos; a assistência social e médica em contribuição fraternal constituem antídotos eficazes para o aberrante problema dos tóxicos—auto-flagelo que a Humanidade está sofrendo, por haver trocado os valores reais do amor e da verdade pelos comportamentos irrelevantes quão insensatos da frivolidade.

O problema, portanto, é de educação na família cristianizada, na escola enobrecida, na comunidade honrada e não de repressão policial...

Se és jovem, não te iludas, contaminando-te, face ao pressuposto de que a cura se dá facilmente.

Se atravessas a idade adulta, não te concedas sonhos e vivências que pertencem à infância já passada, ansiando por prazeres que terminam ante a fugaz e enganosa durabilidade do corpo.

Se és mestre, orienta com elevação abordando a temática sem preconceito, mas com seriedade.

Se és pai ou mãe não penses que o teu lar estará poupado. Observa o comportamento dos filhos, mantém-te, atento, cuida deles desde antes da ingerência e

do comprometimento nos embalos dos estupefacientes e alucinógenos, em cuja oportunidade podes auxiliá-los e preservá-los.

Se, porém, te surpreenderes com o drama que se adentrou no lar, não fujas dele, procurando ignorá-lo em convivência de ingenuidade, nem te rebeles, assumindo atitude hostil. Conversa, esclarece, orienta e assiste os que se hajam tornado vítimas, procurando os recursos competentes da Medicina como da Doutrina Espírita, a fim de conseguires a reeducação e a felicidade daqueles que a Lei Divina te confiou para a tua e a ventura deles.

(Do Livro: Após a Tempestade, psicografado por Divaldo Franco).

*

5ª. REUNIÃO

*

ALCOOLISMO/TABAGISMO/DROGAS

165.4 – “Viciação Alcoólica” – Livro “Após a Tempestade”, 2ª. edição, Joanna de Ângelis (Espírito), médium Divaldo P. Franco, Livraria Espírita Alvorada Editora, cap. 9, pág. 54:

Sob qualquer aspecto considerado, o vício – esse condicionamento pernicioso que se impõe como uma “segunda natureza” constrictora e voraz – deve ser combatido sem trégua desde quando e onde se aloje. Classificado pela leviandade de muitos dos seus aedos (poetas defensores) como de pequeno e grande porte, surge com feição de “hábito social” e se instala em currículo de longo tempo, que termina por deteriorar as reservas morais, anestesiando a razão e ressuscitando com vigor os instintos primevos de que se deve o homem libertar. Insinadamente, a princípio perturba os iniciantes e desperta nos mais fracos curiosa necessidade de repetição, na busca enganosa de prazeres ou emoções inusitados, conforme estridulam os aficionados que lhe padecem a irreversível dependência. Aceito sob o acobertamento da impudica tolerância, seu contágio destrutivo supera o das mais virulentas epidemias, ceifando maior número de vidas do que o câncer, a tuberculose, as enfermidades cardio-vasculares adicionados... Inclusive, mesmo na estatística obtuária dessas calamidades da saúde, podem-se encontrar como causas preponderantes ou predisponentes as matrizes de muitos vícios que se tornaram aceitos e acatados qual motivo de relevo e distinção... Os vitimados sistemáticos pela viciação escusam-se abandoná-la, justificando que o seu é sempre um simples compromisso de fácil liberação em considerando outros de maior seriedade, que, examinados, à sua vez, pelos seus sequazes, se caracterizam, igualmente, como insignificantes. Há quem a relacione como de consequência secundária e de imediata potência aniquilante. Obviamente situam suas compressões, como irrelevantes em face de “tantas coisas piores”... E argumentam: “antes este”, como se um mal pudesse ter sopesadas, avaliadas e discutidas as vantagens decorrentes da sua atuação... Indiscutivelmente, a ausência de impulsão viciosa no homem dá-lhe valor e recursos para realizar e fruir os elevados objetivos da vida, que não podem ser devorados pela irrisão (zombaria) das vacuidades (presunção).

A viciação alcoólica, por exemplo, escraviza a mente, desarmonizando-a e envenena o corpo, deteriorando-o. Tem início através do aperitivo inocente, quão dispensável, que se repete entre sorrisos e se impõe como necessidade, realizando a incursão nefasta, que logo se converte em dominação absoluta, desde que

aumenta de volume na razão direta em que consome. Os pretextos surgem e se multiplicam para as libações: alegria, frustração, tristeza, esperança, revolta, mágoa, vingança, esquecimento... Para uns se converte em coragem, para outros em entusiasmo, invariavelmente impondo-se dominador incoercível. Emulação para práticas que a razão repulsa, o alcoolismo faz supor que sustenta os fracos, que tombam em tais urdiduras, quando, em verdade, mais os debilita e arruina. Não fossem tão graves, por si só, os danos sociais que dele decorrem, transformando cidadãos em párias, jovens em vergados anciãos precoces, profissionais de valor em trapos morais, moçoilas e matronas em torpes simulacros humanos, aceitos e detestados, acatados e temidos nos sítios em que se pervertem a caminho da total sujeição, que conduz, quando se dispõe de moedas a Sanatórios distintos e em contrário, às sarjetas hediondas, em ambos os casos avassalados por alienações dantescas, culmina em impor os trágicos autocídios, por cujas portas buscam, tais enfermos, soluções insolváveis para os problemas que criaram espontaneamente para si próprios...

Alcoolismo, obsessão e suicídio - ... Não acontecendo a queda espetacular no suicídio, este se dá por processo indireto, graças à sobrecarga destrutiva que o alcoólatra ou simples cultivador da alcoolofilia depõe sobre a tecelagem de elaboração divina, que é o corpo. E quando vem a desencarnação, o que é também doloroso, não cessa a compulsão viciosa, nascendo dramas imprevisíveis do outro lado do túmulo, em que o espírito irresponsável constata que a morte não resolveu os problemas nem aniquilou a vida.. Nesse capítulo convém considerarmos que a desesperada busca ao álcool – ou substâncias outras que dilaceram a vontade, desagregam a personalidade, perturbam a mente – pode ser, às vezes, inspirada por processos obsessivos, culminando sempre, porém, por obsessões infelizes, de conseqüências imprevisíveis.

Não te comprometas com o vício – A pretexto de comemorações, festas, decisões, não te comprometas com o vício. O oceano é feito de gotículas e as praias imensuráveis, de grãos. Liberta-te do conceito: “hoje só”, quando impelido a comprometimento pernicioso e não te facultes: “apenas um pouquinho”, porquanto, uma picada que injeta veneno letal, não obstante em pequena dose, produz a morte imediata. Se estás bafejado pela felicidade, sorve-a com lucidez. Se te encontras visitado pela dor, enfrenta-a, abstinência e firmeza. Para qualquer cometimento que exija decisão, coragem, equilíbrio, definição, valor, humildade, estoicismo, resignação, recorre à prece, mergulhando na reflexão o pensamento, e haurirás os recursos preciosos para a vitória em qualquer situação, sob qual seja o impositivo. Nunca te permitas a assimilação do vício, na suposição de que dele te libertarás quando queiras, pois que se os viciados pudessem querer não estariam sob essa violenta dominação.

*

Livro: Lições de Sabedoria
Chico Xavier nos 23 anos da Folha Espírita
Marlene R. S. Nobre
FUMO E DROGAS (Respostas de Emmanuel)
Hábitos Prejudiciais no Além

Em 1964, escrevi um livro intitulado Deixe de Fumar em Cinco Dias, que teve seis edições sucessivas e depois caiu no esquecimento. A esse tempo, eu nada conhecia de Allan Kardec e me surpreendi com o êxito editorial da obra.

Nunca fora um grande fumante e acho que fumava talvez por tique

nervoso, também por timidez acrescida de certo espírito de imitação. Atualmente estou reunindo forças e motivação para reescrever essa obra, agora, dentro de uma conceituação espírita e sob um novo título: Deixe de Fumar pelo Poder da Vontade.

Não mais em cinco dias, mas de uma só vez e com atualização nos conceitos médicos. Pesquisei O Livro dos Espíritos para ver o que havia sobre o assunto. Ao tempo em que Kardec viveu, o tabagismo era elitista, quase não se difundira em termos de população. Porém, de um modo geral, o tema ficou incluído no capítulo Das Paixões dessa obra básica, conforme questões 907 a 912. Dali extraímos as seguintes proposições respondidas pelos espíritos:

“Visto que o princípio das paixões está na Natureza, ele é mau em si mesmo?

- Não, a paixão está no excesso acrescentado à vontade, porque o princípio foi dado ao homem para o bem e as paixões podem levá-lo a grandes coisas, sendo o abuso que delas se faça que causa o mal.

O Homem poderia sempre vencer suas más tendências por seus esforços?

- Sim, e, algumas vezes, por fracos esforços. É vontade que lhe falta. Ah! quão poucos dentre vós fazem esforços!

Não há paixões tão vivas e irresistíveis que a vontade não tem poder para superá-las?

- Há muitas pessoas que dizem: ‘eu quero’, mas a vontade não está senão nos lábios; elas querem, mas estão bem contentes que assim não seja. Quando se crê não poder vencer suas paixões, é que o Espírito nelas se compraz em conseqüência de sua inferioridade. Aquele que procura reprimi-las, compreende sua natureza espiritual, as vitórias são para ele um triunfo do Espírito sobre a matéria. Qual é o meio mais eficaz de combater a predominância da natureza corporal?

- Praticar a abnegação de si mesmo

Por outro lado, sabemos que o perispírito é o agente intermediário das sensações externas. Tudo o que fazemos, nele fica gravado indelevelmente, como se fora num filme virgem. Após a morte do corpo físico, as sensações se generalizam no espírito, ou seja, as dores não ficam localizadas. Num paciente que tenha desencarnado, por exemplo, de câncer pulmonar proveniente do uso prolongado e constante do cigarro, o perispírito não fica propriamente sofrendo de um mal localizado, mas de um mal correspondente que abrange o espírito inteiro. A respeito do assunto, fiz as seguintes indagações a Chico Xavier, recebendo as respostas de Emmanuel. (FW, agosto de 1978)

* * *

FW - A ação negativa do cigarro sobre o perispírito do fumante prossegue após a morte do corpo físico? Até quando?

O problema de dependência continua, até que a impregnação dos agentes tóxicos nos tecidos sutis do corpo espiritual ceda lugar à normalidade do envoltório perispirítico, o que, na maioria das vezes, tem a duração do tempo correspondente ao tempo em que o hábito perdurou na existência física do fumante. Quando a vontade do interessado não está suficientemente desenvolvida para arredar de si o costume inconveniente, o tratamento dele, no Mundo Espiritual, ainda exige quotas diárias de sucedâneos dos cigarros comuns, com ingredientes análogos aos cigarros terrestres, cuja administração ao paciente diminui gradativamente, até que ele consiga viver sem qualquer dependência do fumo. (agosto de 1978)

FW - Como descreveria a ação dos componentes do cigarro no perispírito de quem fuma?

As sensações do fumante inveterado, no Mais Além, são naturalmente da angustiada sede de recursos tóxicos a que se habituou no Plano Físico, de tal modo obcecante que as melhores lições e surpresas da Vida Maior lhe passam quase que inteiramente despercebidas, até que se lhe normalizem as percepções. O assunto, no entanto, no capítulo da saúde corpórea, deveria ser estudado na Terra mais atentamente, de vez que a resistência orgânica decresce consideravelmente com o hábito de fumar, favorecendo a instalação de moléstias que poderão ser claramente evitáveis. A necrópsia do corpo cadaverizado de um fumante em confronto com o de uma pessoa sem esse hábito estabelece clara diferença. (outubro de 1978)

FW - Sendo o perispírito o substrato orgânico resultante de nossas vivências passadas, seria certo raciocinar que uma criança, nascida de pais fumantes, já teria nessa circunstância uma prova inicial a ser vencida, em consequência de certas tendências negativas de vidas passadas?

Muitas vezes os filhos ou netos de fumantes e dipsômanos inveterados, são aqueles mesmos espíritos afins que já fumavam ou usavam agentes alcoólicos em companhia deles mesmos, antes do retorno à reencarnação. Compreensível, assim, que muitas crianças (espíritos extremamente ligados aos hábitos e idiosincrasias dos pais e dos avós) apresentem, desde muito cedo, tendências compulsivas para o fumo ou para o álcool, reclamando trabalho persistente e amoroso de reeducação.

FW - No Mundo Espiritual Maior há tratamento para fumantes inveterados, ou seja, como se faz na Terra, através de quotas diárias cada vez menores etc., as indagações decorrentes são: se o fumante não abandonar o cigarro durante o transcurso da vida física terá de fazê-lo, inarredavelmente, na esfera espiritual? E quanto tempo exigirão tais tratamentos antitabágicos para fumantes desencarnados? Na vida extrafísica também ocorrem reincidências ou recaídas dos dependentes do fumo?

Justo esclarecer que não apenas quanto ao fumo, mas igualmente quanto a outros hábitos prejudiciais, somos compelidos na Espiritualidade a esquecer-los, se nos propomos a seguir para diante, no capítulo da própria sublimação, O tratamento na Vida Maior para que nos desvencilhemos de costumes nocivos, perdura pelo tempo em que nossa vontade não se mostre tão ativa, e decidida, quanto necessário, para a liberação precisa, de vez que nos planos extrafísicos, nas vizinhanças da Terra propriamente dita, as reincidências ocorrem com irmãos numerosos que ainda se acomodam com a indecisão e a insegurança.

Necessidade de Carinho

FW - Há pessoas que alegam não poder deixar de fumar porque o cigarro é uma companhia contra a solidão. O que tem a considerar sobre isso?

Em nossa palavra, não desejamos imprimir censura ou condenação a ninguém, mas, ao que nos parece, o melhor dissolvente da solidão é o trabalho em favor do próximo, através do qual se forma, de imediato, uma família espiritual em torno do servidor.

FW - Afirmam muitos fumantes que, sem cigarros, não conseguem pensar com clareza, memorizam mal e não conseguem permanecer calmos. A pesquisa médica objetiva e imparcial, inobstante, revela que o fumo é um veneno para os nervos. Qual sua opinião?

A opinião médica, no assunto, é a mais justa. Considerando os prejuízos

dos amigos fumantes contra eles mesmos, a racionalização não se revela bem posta.

FW - O fumante que após anos de luta contra o hábito arraigado de fumar, finalmente consegue desligar-se da dependência da nicotina, do alcatrão, do furfuról, do monóxido de carbono e de tantos outros componentes tóxicos, estará conseguindo, em termos espirituais, um feito luminoso?

Conseguir esquecer o hábito arraigado de fumar é, realmente, uma vitória espiritual de alto alcance.

FW - Pesquisas médicas revelaram que a dependência física dos fumantes, sua “fome” de nicotina e seus derivados, costuma ser mais compulsiva que a dependência orgânica dos viciados em narcóticos. Isto é certo se o enfoque for do Plano Espiritual para o Plano Físico?

Acreditamos que ambos os tipos de dependência se equiparam na feição compulsiva com que se apresentam, cabendo-nos uma observação: o fumo prejudica, de modo especial, apenas ao seu consumidor, quanto aos narcóticos de variada natureza são suscetíveis de induzir seus usuários a perigosas alucinações que, por vezes, lhes situam a mente em graves delitos, comprometendo a vida comunitária.

FW - Algumas indústrias de fumo em vários países, pressionadas pelas autoridades de saúde pública, para não diminuir sua clientela dispõem-se a fabricar sucedâneos de cigarros com pouca ou nenhuma nicotina, recorrendo a aromatizantes etc. Seria válido tal recurso industrial?

Compreendendo as nossas próprias dificuldades, em matéria de renovação íntima, sempre difícil para todos aqueles que cultivam sinceridade para com a própria consciência, não devemos subestimar o esforço da Indústria, no sentido de atenuar a nicotina ou suprimi-la, recorrendo a meios pacíficos de auxiliar aos fumantes a esquecer-la, sobretudo gradativamente.

FW - É viável imaginar-se que um fumante, tendo desencarnado, tão logo desperte do letargo da morte física, sinta desde aí o prosseguimento da vontade insopitável de fumar?

Quando o espírito não conseguiu desvencilhar-se de hábitos determinados, enquanto no corpo físico, é compreensível que esses mesmos hábitos não o deixem, tão logo se veja desencarnado.

Difícil Erradicação do Vício nos Dois Planos da Vida

FW - Em que consistem os cigarros etéricos, no plano extrafísico, utilizados por espíritos fumadores? Enfim, é mais fácil deixar de fumar no Plano Físico ou no Plano Espiritual?

O fumo, nas esferas de recursos condensados para a sustentação de hábitos humanos, em derredor do Plano Físico, é constituído por agentes químicos semelhantes àqueles que integram o fumo, no campo dos homens. E, em se tratando de costume nocivo da entidade espiritual, tanto encarnada quanto desencarnada, tão difícil é a erradicação do hábito de fumar na Terra quanto nos círculos de atividade espiritual que a rodeiam, no que tange às sensações de ordem sensorial.

FW - Com apenas ligeiras restrições quase todos os países do mundo admitem o consumo social e a promoção do fumo, tendo em vista sua vultuosa contribuição ao erário em forma de impostos, empregos etc. O que é mais importante; as racionalizações baseadas na predominância de valores econômicos que aumentam a riqueza de uma sociedade, ou a preservação de outra riqueza, a representada pela saúde humana?

O assunto é complexo, de vez que somos impulsionados, pelo espírito de humanidade, a considerar que o fumante arruina as possibilidades unicamente dele mesmo, requisitando, de modo quase que exclusivo, o manejo da própria vontade para exonerar-se de um hábito que lhe estraga a saúde. Partindo do princípio de que o uso do fumo se relaciona com a liberdade de cada um, indagamos de nós mesmos: não será mais compreensível que o homem pague ao seu grupo social essa ou aquela taxa de valores econômicos, pela permissão de usar uma substância unicamente nociva a ele próprio, aumentando a riqueza comum, do que induzi-lo a uma situação de clandestinidade a que se entregaria fatalmente o fumante inveterado, sem nenhum proveito para a sociedade a que pertence?

Como vemos, é fácil observar que a supressão do tabagismo é um problema de educação individual, com sólidos fundamentos no autocontrole.

FW - Obséquio explicar-nos a relação “fumo-constituição molecular do perispírito” e os reflexos de um sobre o outro, nos dois planos da matéria?

Qualquer hábito prejudicial cria condições anômalas para o perispírito, impondo-lhe condicionamentos difíceis de serem erradicados. Quanto à definição do relacionamento hábito nocivo — constituição molecular do perispírito e os reflexos de um sobre o outro nos dois planos da matéria, em nos reportando às vivências da Terra, ainda não dispomos de terminologia própria afim de apresentar por dentro o fenômeno em si, como seria de desejar.

FW - Pode dizer-nos se em civilizações extra-terrenas mais evoluídas que a terrestre, sobrevivem esses problemas compulsivos de tabagismo, alcoolismo e tóxico?

Nas civilizações sublimadas, que consideramos muito mais evoluídas que a civilização terrestre, os problemas de tabagismo, alcoolismo, toxicomania, efetivamente não existem. (outubro de 1978)

O Poder da Vontade

Algum tempo atrás entrevistei Chico Xavier sobre o tríplice problema Cigarro - Saúde Física - Danos Espirituais, tentando dar ao tema um tratamento mais abrangente. A evidência é que enquanto grande parte da humanidade fuma, apenas uma pequena minoria está consciente da profundidade e alcance dos males trazidos pela dependência do tabaco.

Recordo-me que durante os anos em que lançamos as seis edições de nosso livro *Deixe de Fumar em Cinco Dias*, constantemente se renovava em mim esta evidente constatação: todo fumante é um abstinente em potencial, principalmente a mulher, quando é conscientizada das devastações sofridas por seu organismo na submissão aos efeitos do cigarro. Até hoje nunca encontrei ninguém que me afirmasse ser o cigarro benéfico para seu organismo. Expus esses pensamentos a Chico Xavier e ele me pediu que preparasse mais algumas perguntas acerca desse assunto. Eis a seguir as respostas dadas por Emmanuel.

* * *

FW - Muitas pessoas não crêem que, após a morte do corpo físico, o espírito prossiga sofrendo as conseqüências do fumo na organização perispiritual. Nesse sentido o que pode ser dito aos fumantes em geral?

Recordemos a lição da natureza. Se uma lagarta não acreditasse na palavra de alguém que lhe comunicasse a condição de borboleta, isso não lhe modificaria a destinação. Assim também é o homem quando descrê da imortalidade própria. Os avisos quanto à vida porvindoura devem ser ditos e repetidos, com amor e entendimento, porque o ateísmo em nada lhes modificará o

futuro.

FW - Como todas as paixões da vida, o hábito do cigarro termina tornando dependentes as pessoas. Grande parte dos fumantes alega que, apesar dos conselhos médicos acerca dos perigos do cigarro, e de esforços malogrados no sentido da auto-libertação, apesar ainda das exortações evangélicas e malgrado mesmo os conhecimentos espirituais adquiridos, o cativeiro tabagístico tem se mostrado mais forte que a tomada de uma decisão libertadora e definitiva. Para esses casos, principalmente para os reincidentes, qual a orientação mais apropriada?

A persistência na demonstração do poder da vontade não deve esmorecer. Sendo o hábito de fumar um costume que prejudica unicamente aquele que o cultiva, o assunto se faz complexo, porque apresenta larga conotação com a livre escolha. Ainda assim, sem qualquer violência na exposição dos prejuízos atribuíveis ao chamado “cativeiro tabagístico” a orientação sobre saúde será sempre o ponto central de nossos diálogos, na tentativa de auxiliar aos nossos irmãos, cujos recursos orgânicos os vinculem à lenta corrosão da saúde.

FW - Ao alcance da mão, qual o remédio eficaz para a libertação das paixões humanas que se nos apresentam invencíveis? Por que continua tão difícil para as criaturas vencerem os impulsos inferiores que se originam nas profundezas do ser?

Todos nós, os espíritos desencarnados em evolução, ao lado de vós outros, companheiros ainda fixados no campo físico, sabemos que é muito difícil, mas nunca impossível a erradicação pronta de certos hábitos, nos quais intensamente nos prejudicamos. A herança da vida animal ainda é um ônus pesado a recair sobre nós. Daí a necessidade de nunca nos esquecermos de muito amor e paciência, bondade e compreensão de uns para com os outros, na repressão dessa ou daquela atitude que nos deprecie ou escravize. (agosto de 1980)

* * *

Uma outra coisa importante na vida das pessoas é a ilusão. Sim, isso mesmo que está escrito aí: a necessidade da ilusão. É de Chico Xavier esta afirmativa: *O povo precisa de ilusão. A vida sem ilusão traz carência.* A questão toda é essa, há ilusão e ilusão. Um indivíduo que vê nas drogas uma forma de escapular da realidade, esse não se iludiu, ele apenas se refugiou numa fixação doentia. Na intimidade da alma humana há ambiente para múltiplos sonhos e projetos. Pessoas há que buscam no misticismo, em teoremas esotéricos, vinculações com as trevas, alternativas para fugir do verdadeiro encontro com o próprio eu, quero dizer Deus. É muito duro e cruel sentir o vazio existencial dentro de si. O suicídio é o limite máximo e explícito desse estado de alma. Cuidar do corpo e não negar à própria alma a oportunidade de elevação espiritual, é o melhor elixir de saúde integral, enquanto estivermos peregrinando neste planeta de provações. (junho de 1993)

* * *

FW - Em cinco estados norte-americanos foi legalmente liberalizado o uso da maconha. Que podemos esperar dessa tendência liberalizadora?

Estamos diante de resoluções assumidas pelo livre-arbítrio de pessoas respeitáveis, tanto da parte dos que dirigem quanto da parte dos dirigidos. Acatando o critério havido em semelhantes escolhas, estamos certos de que as Leis de Deus nos ensinarão sempre o melhor, seja advertindo-nos contra certas práticas nocivas a nós mesmos, seja entregando-nos à permissividade, até que as conseqüências desse ou daquele hábito nos encaminhem a mais amplo

conhecimento, acerca do que seja realmente proveitoso à nossa conquista de paz e felicidade. (outubro de 1976)

Fumo, Álcool e Drogas

Nair Belo, no programa da Hebe lamentou a existência de grande quantidade de jovens que estão fazendo uso de drogas, e perguntou ao médium o porquê desse desastre. O tóxico, segundo Chico, é o irmão mais sofisticado da cachaça, através desta também nós temos perdido muita gente.

A fascinação pelo tóxico, é a necessidade de amor que o jovem tem. Mesadas grandes que não são acompanhadas de carinho e de calor humano paterno e materno, geram conflitos muito grandes.

Muitas vezes a privação do dinheiro, o trabalho digno e o afeto vão construir uma vida feliz. (janeiro de 1986)

Contra a Descriminalização das Drogas

Há um movimento recente no país tentando descriminalizar as drogas, desejo saber o que pensa Chico Xavier dessa intenção do Governo. Com uma pergunta ele encerrou a questão: *Se elas sempre foram prejudiciais até agora, será com palavras que vamos torná-las úteis?* (MN, março de 1995)

*

6ª. REUNIÃO

ALCOOLISMO/TABAGISMO/DROGAS

Livro: Ciência Espírita

J. Herculano Pires

Tratamento de Vícios e Perversões

A embriaguês, os tóxicos e a jogatina são os flagelos atuais do nosso mundo em fase aguda de transição. Cansados de recorrer sem proveito a internações hospitalares, as vítimas e suas famílias acabam recorrendo ao Espiritismo e às diversas formas mágicas do sincretismo religioso afro-brasileiro. É comum fazer-se confusão entre essas formas de religiões primitivas da África e o Espiritismo, em virtude de haver manifestações mediúnicas nos dois campos. Os sociólogos, que deviam ser minuciosos ao tratar desses problemas, carregam a maior parte da culpa dessa confusão. Estão naturalmente obrigados, pela própria metodologia científica, a distinguir com rigor um fenômeno social do outro, mas preferem a simplificação dos processos de pesquisa, que gera confusões lamentavelmente anticientíficas. A palavra *Espiritismo*, cunhada por Kardec como um neologismo da língua francesa, na época, é uma denominação genésica da Doutrina Espírita. Nasceu das suas entranhas e só a ela se pode aplicá-la. Kardec rejeitou a denominação de Kardecismo, que seus próprios colaboradores lhe sugeriram, explicando que a doutrina não era uma elaboração pessoal dele, mas o resultado das pesquisas e dos estudos das manifestações espíritas. Entrando em contato com o mundo espiritual, em todas as suas camadas, Kardec recebeu dos Espíritos elevados os lineamentos da doutrina, mas não os aceitou de mão beijada. Submeteu essas comunicações do outro mundo a rigoroso processo de verificação experimental. Só aceitou como válido o que era provado pelas numerosas pesquisas incessantemente repetidas e confrontadas entre si. Para tanto, criou uma metodologia específica, pois entendia que os métodos devem ajustar-se à natureza específica do objeto submetido à pesquisa. Sem essa adequação seria impossível obterem-se resultados significativos. Escapava assim, aos fracassos iniciais da Psicologia Científica, que lutara em vão para enquadrar os fenômenos psicológicos na metodologia da Física e de outras disciplinas. As experiências

de Wundt, Weber e Fechner, por exemplo, restritas a mensurações de intensidade, não iam além de explorações epidérmicas, pouco sugerindo sobre a natureza e o mecanismo dos fenômenos. Os fenômenos espíritas, que revelavam inteligência, não eram simples efeitos de processos biológicos e fisiológicos. Eram fenômenos muito mais complexos, que podiam provir da mente ou das entranhas humanas, mas também podiam ser produzidos por forças ainda não suficientemente conhecidas, como o magnetismo natural, a eletricidade, energias e elementos procedentes de regiões ainda não devassadas da própria consciência humana. O inconsciente era ainda uma incógnita. Kardec o abordou quando Freud estava ainda na primeira infância. Kardec deu à *Revista Espírita*, órgão que fundou para divulgar seus trabalhos e pesquisas de opiniões, o subtítulo de *Jornal de Estudos Psicológicos*, provando já estar convencido de que enfrentava os problemas do psiquismo humano. Estava fundada a Ciência Espírita, que os cientistas da época rejeitaram, considerando que Kardec fugia da metodologia científica originada das proposições filosóficas de Bacon e Descartes. A psicologia introspectiva, ainda apegada à matriz filosófica, atacou-o com a antecedência de meio-século aos ataques dirigidos aos pioneiros da Psicologia Experimental. Essa é uma das glórias de Kardec, geralmente desconhecida. Mais tarde, Russel Wallace iria declarar que toda a psicologia não passa de um espiritismo rudimentar, glorificando Kardec. Charles Richet, prêmio Nobel de Fisiologia e fundador da Metapsíquica, discordante de Kardec, declarou no seu próprio *Tratado de Metapsíquica* que Kardec era quem mais havia contribuído para o aparecimento das novas ciências e lembrou que Kardec jamais fizera uma afirmação que não estivesse provada em suas pesquisas. Depois desses sucessos no meio científico, numerosos e famosos cientistas se entregaram às pesquisas espíritas, alguns, como William Crookes, com o fim exclusivo de provar que os fenômenos espíritas não passavam de fraude. Após três anos de pesquisas, Crookes publicou os seus trabalhos, pondo-se ao lado do antigo adversário. Após a morte de Kardec, em 1869, Léon Denis o substituiu na direção do movimento espírita mundial, e a Sociedade Parisiense de Estudos Espíritas, que Kardec chamava de sociedade científica, ficou praticamente viúva. Mas as pesquisas prosseguiram no Instituto Metapsíquico, sob a direção de Gustave Geley e Eugéne Osty, com grande proveito. Ao mesmo tempo, pesquisas continuavam a ser feitas em várias Universidades europeias, como a de Zöllner em Leipzig, as de Crookes em Londres, as de Ochorowicz na Polônia e assim por diante. A Ciência Espírita continuava a se desenvolver. O Barão Von Schrenk-Notzing fundou em Berlim o primeiro laboratório de pesquisas espíritas do mundo, procedeu a valiosa série de pesquisas sobre o ectoplasma, com o auxílio de Madame Bisson. Após a primeira Guerra Mundial a Ciência Espírita continuava combatida, mas ativa. Mas a guerra desencadeara no mundo as ambições e interesses materiais, deixando exígua margem para o interesse espiritual. Só agora ressurgem na França, com André Dumas, uma instituição de estudos e pesquisas espíritas. A *Revista Renaitre 2.000*, dirigida por Dumas, substitui a *Revue Spirite* de Kardec.

Este breve esboço do aparecimento e desenvolvimento da Ciência Espírita prova a sua vitalidade, apesar das campanhas incessantes e sistemáticas movidas contra ela. Em todos os grandes centros universitários do mundo as pesquisas espíritas prosseguem com resultados positivos. Nenhum princípio da doutrina foi sequer abalado pelas novas descobertas verificadas em quaisquer dos ramos da investigação. Pelo contrário, os postulados básicos do Espiritismo se comprovaram, confirmando a posição avançada da Ciência Espírita e da Filoso-

fia Espírita perante a cultura atual. Isso representa, para a Terapia Espírita, uma base de segurança inegável para o desenvolvimento dos seus processos de cura. O que hoje se chama, na Europa, de cura paranormal, não é mais do que a cura espírita revestida ou fantasiada de novidades superficiais.

As viciações e o vampirismo

No difícil e geralmente falho tratamento das viciações, o principal é a integridade moral dos terapeutas. Os viciados não são apenas portadores de vícios, mas também de cargas de influências psíquicas negativas provenientes de entidades espirituais inferiores que a eles se apegam para vampirizar-lhes as energias e as excitações do vício. As pesquisas parapsicológicas provam a existência desses processos de vampirismo espiritual, que na verdade são apenas a contrafação no após morte dos processos de vampirismo entre os vivos. Nas relações humanas, quer sejam entre encarnados ou desencarnados, sempre existem os que se tornam parasitárias de outras pessoas. Não há nisso nenhum mistério, nem se trata de ações diabólicas. Em toda a Natureza a vampirização é uma constante que vai do reino mineral ao humano.

A cura depende, em primeiro lugar, da vontade da vítima em se livrar do perseguidor. As intenções deste nem sempre são maldosas.

Ele procura o amigo ou conhecido encarnado que era seu companheiro de vício e o estimula na prática para obter assim os elementos de que necessita na sua condição de desencarnado. Obtém a satisfação por indução. Ligando-se mental e psiquicamente ao ex-companheiro, pode haurir suas emanções alcoólicas ou das drogas psicotrópicas de que se servia antes da morte. De outras vezes o espírito vampíresco se serve de alguém que, não sendo viciado, revela tendências para o vício e o leva facilmente para a viciação.

A terapia espírita consiste, nesses casos, num processo oral de persuasão, conhecido como doutrinação.

Conseguindo-se levar o espírito vampiro e sua vítima a se convencerem da necessidade e da conveniência de abandonarem o vício, ambos se curam. A doutrinação se distingue profundamente do exorcismo por ser um processo racional e persuasivo e não pautado pela violência. A terapia espírita parte da compreensão de que ambos, o vampiro e a vítima, são criaturas humanas necessitadas de socorro e orientação. Essa posição favorece o tratamento, que ao invés de provocar reações de indignação do espírito tratado como diabólico, provoca-lhe a razão e o sentimento de sua dignidade humana e lhe mostra as possibilidades de uma situação feliz na vida espiritual.

Submetido às reuniões de preces, passes e doutrinação, os dois espíritos, o desencarnado e o encarnado, são tratados com a assistência das entidades espirituais encarregadas desse trabalho amoroso.

Kardec acentuou a necessidade de boas condições morais das pessoas que se dedicam a esse trabalho, pois só a moralidade do doutrinador exerce influência sobre os espíritos. Toda pretensão de afastar o espírito vampíresco pela violência só servirá para irritá-lo e complicar o caso. A boa intenção do doutrinador para com o vampiro e a vítima, sua atitude amorosa para com ambos, é fator importante para o êxito do trabalho.

A formação de correntes de mãos dadas em torno do paciente, o uso de fumadores e outros artifícios semelhantes, e qualquer outra forma de encenação material são simplesmente inúteis e prejudiciais.

O imprudente que gritar com o espírito, dando-lhe ordens negativas, arrisca-se a prejudicar o trabalho e chamar sobre si a indignação do espírito ofen-

dido. O clima dos trabalhos deve ser de paz, compreensão, amor e confiança nas possibilidades de recuperação das criaturas humanas. Nenhum espírito tem a destinação do mal. Todos se destinam ao bem e acabarão modificando-se por seus próprios impulsos de transcendência.

Levados pelas excitações novidadeiras do momento de transição que atravessamos, certas instituições mal dirigidas pretendem *modernizar* as práticas doutrinárias, suprimindo as sessões mediúnicas e substituindo-as por reuniões de estudos doutrinários. Alegam que a doutrinação e esclarecimento dos espíritos inferiores é função dos espíritos superiores, no plano espiritual. Essa é uma boa maneira de fugir às responsabilidades doutrinárias e cortar as ligações do homem com os espíritos, relegando-os ao silêncio misterioso dos túmulos, onde, na verdade, não se encontram. Foi essa a maneira que os cristãos fascinados pelo poder romano, na fase de romanização do Cristianismo, encontraram para se livrarem das manifestações agressivas dos espíritos rancorosos, contrários aos ensinamentos evangélicos, sem perceberem que se desligavam assim do mundo espiritual. A supressão dos cultos pneumáticos – sessões mediúnicas da era apostólica –, permitiu a romanização da Igreja, frustrando-lhe os objetivos espirituais. O mundo espiritual é unitário e orgânico, exatamente como o mundo material. Cortar a ligação humana com a região inferior desse mundo é atentar contra o princípio doutrinário da solidariedade dos mundos e constitui uma ingratidão para com os espíritos que deram a própria doutrina. Mais do que isso, é uma insensatez, pois não dispomos de meios para fazer essa cirurgia cósmica. A Igreja pagou caro a sua insensatez, tendo de recorrer mais tarde à revelação grega, à Filosofia de Platão (Santo Agostinho) e de Aristóteles (São Tomás de Aquino) para erigir com decalques e empréstimos a sua própria Filosofia.

Por outro lado, a interpenetração dos mundos (espiritual e material) faz parte do sistema, ou seja, da organização universal, que não temos o direito de violar em favor do nosso comodismo, do nosso egoísmo e da nossa cegueira espiritual. Essa pretensão criminosa lembra a *teoria do Espiritismo sem espíritos*, de Morselli, famoso diretor da Clínica de Doenças Mentais de Gênova, que, obrigado a aceitar a realidade dos fatos, escapou do aperto por essa via estratégica. Querem os espíritos atuais seguir a esperteza do genovês ilustre, sem os seus ilustrados argumentos?

A alegação de que os espíritos inferiores que nos perturbam são doutrinados no Além, o que dispensa o nosso trabalho nas sessões mediúnicas, é de estarrecer.

Então essas criaturas que passaram anos assistindo e dirigindo sessões mediúnicas, doutrinando espíritos, não se doutrinaram a si mesmas? Não viram os espíritos necessitados a que se dirigiam, não ouviram as suas ameaças e os seus lamentos, passaram pelas atividades doutrinárias como cegos e surdos? Não aprenderam nos compêndios da doutrina que os espíritos apegados à matéria necessitam de esclarecimento – como o sedento necessita da água, como o escafandrista necessita do oxigênio da superfície para respirar no fundo do mar? Não aprenderam, com as pesquisas de Geley, que nas sessões mediúnicas se processa em fluxo contínuo a emissão de ectoplasma que permite aos espíritos sofredores sentirem-se amparados na matéria, como se ainda estivessem encarnados, para poderem compreender as explicações doutrinárias? Não aprenderam que os espíritos superiores descem às sessões mediúnicas para poderem comunicar-se com entidades sofredoras inadaptadas ainda aos planos elevados? Querem negar a realidade dolorosa das obsessões e entregar totalmente os obsidiados ao interna-

mento das clínicas de Morselli? Não sabem que a relação homem-espírito é uma condição permanente dos mundos inferiores como o nosso, em que a maioria dos espíritos desencarnados permanece apegada à Terra e por isso necessita do socorro das sessões mediúnicas? Annie Besant, a admirável autora de *A Sabedoria Antiga*, discípula e sucessora de Blavatsky na presidência da Sociedade Teosófica Mundial – apesar da repulsa dos teósofos às práticas mediúnicas –, abriu uma exceção no aludido livro, ensinando que, no caso de perturbações de espíritos numa casa, se alguém tiver coragem de falar com a entidade e provar-lhe que já morreu, conseguirá afastá-la. A grande teosofista reconhece a necessidade e a eficácia da doutrinação espírita, e os próprios espíritas querem agora, tardiamente, assumir a atitude teosófica que o próprio Sr. Sinet, teósofo do mais alto prestígio, condenou em seu livro *Incidentes da Vida da Sra. Blavatsky*. Sinet corrige esta (sua mestra) no tocante à teoria dos cascos astrais e sustenta a legitimidade das manifestações mediúnicas. Tudo isso é ignorância em excesso para representantes de Federações e outras instituições espíritas que visitam grupos e centros, como fiscais de feira, mandando suspenderem as sessões mediúnicas.

Nas perversões sexuais e sensoriais em geral, bem como nos casos de toxicomania, a doutrinação dos espíritos vampirescos é indispensável ao êxito da terapia.

Porque nesses casos estão sempre envolvidos pelo menos o vampiro espiritual e o vampirizado encarnado. Se não se obtiver o desligamento dessas vítimas recíprocas, não se conseguirá a cura. Os que defendem a tese de Morselli no meio espírita, essa tese já há muito superada entre os próprios adversários gratuitos ou interesseiros da doutrina, passaram com armas e bagagens para o adversário. Não querem apenas a amputação da doutrina, pois na verdade querem a morte e o sepultamento inglório do Espiritismo, como os teólogos católicos e protestantes da Teologia Radical da Morte de Deus querem enterrar o suposto cadáver de Deus na cova aberta pelo louco de Nietzsche, que acabou morrendo louco. Sirva o exemplo do filósofo infeliz para os filosofantes imberbes e desprevenidos do nosso meio espírita. Não há nada mais desastroso para uma doutrina do que abrigar entre seus adeptos criaturas que se deixam levar por cantos de sereias. Precisamos, com urgência, recorrer à tática de Ulisses, mandando tapar com chumaços de algodão os ouvidos desses ingênuos navegantes de mares perigosos.

*

7ª. REUNIÃO

ALCOOLISMO

23/12/09 – Entrevista. Revista "ISTO É"

Odacir Klein

"O Álcool me Causou Ressaca Moral"

Alcoólatra por mais de 30 anos, o ex-ministro rompe o silêncio e conta em livro de memórias como o vício quase acabou com a sua vida

Francisco Alves Filho, como ministro dos Transportes, no governo de Fernando Henrique, e deputado federal por quatro mandatos, o gaúcho Odacir Klein, 66 anos, enfrentou muitos desafios, mas nada comparável aos dramas que teve que superar na vida pessoal. Vítima do alcoolismo, por várias vezes sacrificou sua agenda de compromissos por conta da bebida.

"Teve um sábado em que tomei todas e o Felipe foi para o apartamento em que eu estava, viu aquilo e se jogou do nono andar"

O pior, no entanto, foram as consequências do vício na família. Por causa de um de seus porres, seu filho Fabrício, que tinha tirado carteira de motorista havia pouco tempo, tomou o volante do carro e acabou atropelando uma pessoa, em 1996. O golpe mais duro, porém, ainda estava por vir. Depois de repreendê-lo duramente por ter voltado a beber, o outro filho, Felipe, jogou-se do nono andar do prédio em que estavam, em Porto Alegre, e morreu. “Só entendi o que tinha acontecido depois, quando acordei”, diz. Desde então, parou de beber. Para acertar as contas consigo mesmo e alertar para os riscos do alcoolismo, Klein escreveu o livro “Conversando com os Netos”, no qual corajosamente relata suas desventuras. “Admito que tive esse vício”, diz ele, cujo pai e o avô também foram alcoólatras. Klein saiu da política e é, hoje, presidente da Associação Brasileira dos Produtores de Milho, em Brasília.

"Quando eu era ministro, no final da tarde eu já não tinha condições de falar ou dar entrevista. Era, a rigor, um porrinho a cada noite"

Quando a sua atração pela bebida passou a se tornar um problema?

Demorou algum tempo. Fui prefeito com 25 anos, em Getúlio Vargas (RS), e bebia em festas, mas não era todo dia. Comecei o tal de “beber socialmente” quando assumi a Câmara dos Deputados, em 1972. Eu saía de lá e achava que era bonito, que dava status chegar em casa e pegar um copo de uísque. Tinha 31 anos. Fui levando e foi acentuando. Eu tinha o sinal amarelo aceso e não sabia. O que no começo eram duas doses passou para três ou quatro. E foi acentuando.

Como o sr. começou a beber?

Eu sabia o que tinha ocorrido com meu avô em relação ao alcoolismo, acompanhava o problema do meu pai, sabia que meu pai tinha irmãos que também tiveram problemas com álcool e haviam parado. Mesmo assim, eu achava bonito beber um pouco. Então, era bonito ir a um baile e beber, ir a um jantar com os amigos e beber... Comecei com 15, 16 anos

Quando o sr. acha que chegou ao ponto máximo?

Acho que ficou mais acentuado naquela época em que estive no Ministério, em 95 e 96. O vício já tinha tomado conta do organismo, não tinha nada a ver com a rotina de Brasília, excesso de preocupação ou com alívio de tensão. Mas não notava que as coisas estavam fora de controle.

Como o alcoolismo influía no dia a dia do Ministério? E como deputado?

Quando eu era ministro e havia recepções de governo, ou até no Itamaraty, com representações estrangeiras, minha mulher me acompanhava, apavorada. Ela sabia que antes da recepção eu já ia começar a tomar um uisquezinho, depois haveria um vinho na recepção e eu beberia mais do que a média das outras pessoas. Ela já imaginava que isso ia acontecer, embora eu conseguisse dissimular muito bem. No final da tarde, início da noite, quando os profissionais da imprensa ou pessoas ligadas a assuntos eleitorais me ligavam, eu já não tinha condições de falar ou dar entrevista. Era, a rigor, um porrinho por noite.

Qual era o pior efeito da bebida?

A ressaca moral, uma profunda vergonha por lembrar do que tinha feito ou por não conseguir lembrar de algo que as pessoas comentavam que eu fizera. E, quando vinha a repreensão, havia um misto de arrependimento com uma rejeição contra quem falava.

Como foi o acidente automobilístico em que seu filho atropelou uma pessoa que acabou morrendo? Qual a relação com a bebida?

Ele havia recebido seu primeiro salário trabalhando como auxiliar num escritório de contabilidade, e fomos para o Clube do Congresso fazer um churrasco.

Não quis ir de carro oficial, porque era um compromisso privado. Ele havia tirado a carteira pouco tempo antes e eu disse: “Te controla porque tu vais dirigir na volta.” Tomei todas, achando que não havia nenhum problema. Na volta, ele conta que nosso carro foi fechado e por isso houve o atropelamento. Como eu estava de bermuda, de roupa esporte e embriagadíssimo, tenho certeza de que ele não parou aquele carro porque sabia que havia outras pessoas para socorrer e não queria me expor. Hoje ele só diz para eu não me culpar por nada.

Foi por causa do acidente que o sr. entregou o cargo de ministro?

Isso mesmo. Dois dias depois li uma matéria num jornal que mencionava a minha história e dizia que eu não tinha mais condições de continuar ministro. Saí, e não é preciso dizer que dei uma afundada etílica respeitável. Eu sofri muito. Primeiro, porque minha vida não é pautada por agressões e uma pessoa tinha morrido (no acidente). Segundo, havia toda uma repercussão pública, como se eu fosse o bandido número 1 do País. Então, naquele momento, aquilo machucava e marcava, não há a menor dúvida.

E como foi o suicídio de seu outro filho?

Esse foi um episódio muito duro. Por várias vezes, estava no bar em Porto Alegre, ligava para casa e dizia para meu filho mais novo: “Olha, vem me buscar aqui no bar porque não estou bem”, e ele ia. Ele tinha 20 anos na época, sofria quando eu bebia. Eu estava na Secretaria de Agricultura do Rio Grande do Sul e tinha parado de beber por mais de um ano. Mas ele sentiu que eu estava naquela de achar que essa coisa da dependência era bobagem e eu podia beber um pouco. Um dia, estávamos conversando e ele sentiu algo errado: “Você bebeu.” E foi aí que ele me disse: “Se você voltar a tomar bebida alcoólica, não vai mais me ver.” Teve um sábado em que eu tomei todas e ele foi para o apartamento em que eu estava, viu aquilo e houve o desfecho. Ele se jogou do nono andar do prédio em que eu estava morando. Foi o último dia em que bebi, em 17 de abril de 2004. Dormi e quando eu acordei é que me disseram o que tinha acontecido.

Como o sr. lida com essa lembrança dolorosa?

Eu estabeleci para mim um conceito: saudade não é a dor da separação, é a expectativa alegre do reencontro. É um conceito meu, não li em parte nenhuma. Eu digo que, quando eu era criança, os jovens iam prestar serviço militar a 700 km de onde eu morava. Quando os jovens iam, as famílias choravam muito e quando voltavam era uma alegria. Tenho certeza do reencontro com meu filho.

E na época, como o sr. enfrentou esse fato?

Eu mergulhei no trabalho com muita intensidade. Estava muito confuso com tudo. Naquele momento, a grande mão amiga foi o governador Germano Rigotto. Eu era secretário de Agricultura e a rigor estava prejudicando o governo. Ele escreveu uma carta muito bonita e me telefonou para dizer que eu tinha uma história política e que ainda teria muito por fazer, frisou as minhas condições como pessoa. Antes dessa recaída, ele tinha me sugerido ir para um spa. Passei inteiro durante a campanha dele, quando fui candidato a senador. Já não bebia havia um ano, e aí, no início do governo, meu pai faleceu. Tive uma recaída.

Por que o sr. decidiu escrever o livro?

Tive internações para me desintoxicar e em conversas com médicos aprendi algo que a grande maioria das pessoas não sabe. As pessoas ficam muito surpresas quando descobrem que o hábito de beber reiteradamente cria dependência para algumas delas. Achei que sabendo disso e tendo uma certa notoriedade por conta dos cargos públicos, conseguiria me comunicar com as pessoas e transmitir essas questões. Em razão disso, escrevi “Conversando com os Netos”.

O sr. tomou contato pela primeira vez com o problema do alcoolismo através de seu pai?

Sim. Ele alternava períodos em que bebia e outros em que não bebia. Eu tinha em torno de 7 anos quando meu pai passou por um período em que bebia muito. Teve muitas idas e vindas e, depois de ficar oito anos sem beber, voltou e teve a pior recaída. Parecia algo completamente incontrolável. Eu tinha 20 anos nessa época e não conseguia entendê-lo, perguntava por que tinha parado e voltado.

Como era o seu relacionamento com seu pai?

Quando ele bebia e a família ficava tensa, eu sentia muita raiva. Passado aquele período, a gente procurava ajudá-lo e ficava com pena. Quando havia a recaída, me ligavam: “Teu pai está no bar tal, embriagado, venha buscá-lo.” Às vezes ele estava alterado. Foi um tipo de relacionamento muito sofrido por conta disso. De um lado a gente tinha estima por ele e queria que ele estivesse bem, mas, por outro lado, naquele momento, a gente não conseguia entender sua fraqueza. O que eu não sabia à época é que ele tinha adquirido vício e havia até uma questão genética. Era mais forte que ele.

O sr. acha que o governo dá ao problema do alcoolismo a prioridade devida?

Com certeza, não. Em nenhuma campanha eu vejo o esclarecimento sobre as consequências do ato de beber reiteradamente. É preciso dizer que alguém que não tenha tendência natural pode desenvolver a doença se beber com muita frequência. Vejo muito cerco ao fumo, mas não vejo maiores esclarecimentos quanto à bebida. Não quero banir o álcool, mas é preciso mais informação.

O que o sr. aprendeu sobre dependência?

Há quatro reações diante da bebida. Existem aqueles que não bebem nada. Depois, tem a situação dos que podem beber moderadamente, gente que sai do trabalho para tomar um chopinho e é como se tivesse comido uma empada. Há a situação daqueles que estão no sinal amarelo: vão para uma festa, tomam um gole e o organismo pede mais, tem insuficiência de endorfina (neurotransmissor ligado ao bem-estar e prazer) e precisam cada vez mais de bebida. O sinal vermelho é justamente quando a pessoa passa a sentir falta do álcool. Porque as pessoas podem ter prazer em beber e não sentir falta da bebida. Já fui alcoólatra, alguém que tem o vício. Hoje não sou mais viciado, mas adquiri uma doença eterna

*

8ª. REUNIÃO

ALCOOLISMO

CONSUMO E ABUSO DE ÁLCOOL

Os dados estatísticos falam por si...

Os portugueses bebem 2,8 milhões de litros de bebidas alcoólicas por dia. O fim da adolescência e os primeiros anos do ensino superior são uma mistura explosiva: na faixa etária dos 18 aos 24 anos, 58% dos jovens consomem álcool. A faixa dos 15 e 16 anos começa a ser também muito problemática, com 2% destes jovens a admitirem que já se embriagaram pelo menos 20 vezes.

São inúmeras as razões que levam os estudantes a começarem a beber e a manterem esse comportamento, nomeadamente:

- Pressão dos pares e desejo de pertença ao grupo;

- Evitamento de situações difíceis na escola, trabalho, família ou grupo de amigos;

- Evitamento de sentimentos desconfortáveis, como ansiedade ou tristeza.

Nas secções seguidamente apresentadas são discutidos 1. os mecanismos de acção do álcool e 2. respectivos efeitos fisiológicos e psicológicos; 3. aquilo que deves fazer se (ainda assim) decidires beber; 4. quais os sinais de que podes ter um problema e 5. o que fazer nesse caso.

Este texto pretende ser não só de *auto-ajuda* mas também de *hetero-ajuda*. No final, são fornecidas 6. algumas indicações para aqueles que lidam com problemas alcoólicos de familiares ou amigos.

O álcool entra na corrente sanguínea assim que se começa a beber, dado o reduzido tamanho da molécula do etanol. Ao nível do estômago, a taxa de absorção é relativamente lenta, daí que se deva comer enquanto se bebe para que o álcool se dilua e não seja tão rapidamente absorvido pelo intestino delgado. Ao entrar na corrente sanguínea via intestino delgado, o álcool chega a praticamente todas as partes do corpo. O maior impacto ocorre quando o álcool chega ao cérebro.

De um modo geral, o fígado é bastante eficiente em lidar com o álcool, metabolizando-o à medida que bebemos. Contudo, a sua capacidade de acção é limitada: se se beber mais do que uma bebida por hora, o álcool não é totalmente metabolizado e os níveis de intoxicação aumentam. É aí que os efeitos prejudiciais do álcool se destacam.

Quem já não ouviu dizer que o álcool é uma droga? Mas, ainda assim, muitos não encaram o ato de beber como um acto de “pôr droga no nosso organismo”. É importante que as pessoas compreendam que o abuso de álcool prejudica o sistema nervoso central e periférico, assim como a sua capacidade de julgamento. Na maioria dos casos, os efeitos do álcool são determinados pelo volume consumido. Alguns dos **efeitos físicos** do abuso de álcool são:

Efeitos imediatos

- . Perda de controlo muscular
- . Diminuição dos reflexos
- . Vómitos e náuseas
- . Perda de consciência

Utilização prolongada

- . Cancro
- . Danos cerebrais
- . Cirrose
- . Ganho de peso
- . Deficiências no feto

No plano **psicológico**, o álcool pode afectar o desempenho do indivíduo na escola, no trabalho, assim como as suas relações sociais e familiares. Ao diminuir a inibição e prejudicar a capacidade de julgamento, podem surgir comportamentos de risco e violentos. O álcool pode levar as pessoas a dizer ou fazer coisas de que se podem vir a arrepender, p.e. ter relações sexuais indesejadas.

Contudo, os efeitos do álcool **não** se circunscrevem a quem consome. Os familiares e amigos de pessoas com esta problemática sofrem frequentemente de sintomas psicológicos, incluindo baixa auto-estima, depressão, problemas relacionais, problemas de saúde. Relacionar-se com um alcoólico ou viver com um alcoólico aumenta o risco de também esse indivíduo vir a envolver-se no alcoolismo

ou outras adições. Pode também dar-se o caso destas pessoas minimizarem a severidade do problema do seu ente querido, responsabilizar-se pelo problema ou sentir muita raiva, vergonha e ressentimento – é a chamada “co-dependência”, incluindo sentimentos de ter perdido o controlo sob as próprias emoções e comportamento.

Os efeitos anteriormente descritos são divulgados e conhecidos pela maioria das pessoas. Se ainda assim optares por beber, seguem-se alguns conselhos práticos que visam a redução dos perigos potenciais do álcool... para ti... e para os outros. O bom-senso e o controlo devem imperar!

- Determina previamente o número de bebidas que vais ingerir e respeita esse número;
- Espaço as bebidas, p.e. uma ou menos por hora, para minimizar o compromisso do teu julgamento;
- Bebe devagar;
- Alterna bebidas alcoólicas com não alcoólicas;
- Come antes e enquanto bebes;
- Pratica estratégias para te sentires mais confortável em situações sociais, sem teres de recorrer ao álcool (p.e. contar alguma história divertida);
- Identifica modos mais saudáveis de reduzir o stress (p.e. exercício, meditação);
- Forma uma “equipa” de confiança, em que cada um olha pelos consumos do outro;
- Nunca bebas e conduzas em seguida (a Lei só autoriza a condução passadas 12h);
- Se decidires não beber, sê assertivo, claro e irredutível nessa decisão – ***não beber é um direito do qual deves usar a abusar!***

Seguidamente são apresentadas uma série de questões formuladas para te ajudar a “avaliar” se o uso de álcool se constitui como um problema a que deves prestar atenção.

1. Preferes beber sozinho do que com outras pessoas?
2. O teu comportamento tem prejudicado a escola (p.e. diminuição do rendimento) ou o trabalho (p.e. chegar tarde)?
3. Bebes para fugir aos problemas?
4. Quando bebes, ficas muito emocionado?
5. Já tiveste perdas de memória ou “brancas” devido à bebida?
6. Quando bebes, ficas muitas vezes bêbedo(a), mesmo quando não querias beber em excesso?
7. Achas que tens de beber cada vez mais para obteres o mesmo efeito?
8. Envolves-te em problemas com a Lei ou magoas-te a ti próprio(a) quando bebes?

Este “teste” não se constitui como um diagnóstico fiável, mas antes um bom indicador da presença de um problema. Se respondes-te “sim” a uma ou mais destas questões, podes ter um problema com a bebida. A probabilidade de se tratar de um problema sério aumenta com o número de respostas “sim” sucessivas.

Atenção. O alcoolismo pode ser apenas a “face visível” de um problema ainda mais sério e profundo. As pessoas podem recorrer-lhe para lidar com dificuldades pessoais ou preocupações.

Deste modo, o álcool frequentemente não é o problema mas o resultado da incapacidade do indivíduo para lidar eficazmente com as suas dificuldades (p.e. na escola, trabalho, casamento, finanças) ou uma combinação de vários problemas. O álcool é encarado como um meio de lidar com ou escapar a sentimentos de desesperança referentes à impossibilidade de solucionar os outros problemas.

A ajuda para este tipo de problemas está disponível, é confidencial e fácil de encontrar! Os tratamentos para problemas menos severos incluem a terapia individual, familiar e de casal. Os grupos de apoio também são disponibilizados não só para aqueles que sofrem de alcoolismo como também para os seus familiares e amigos. Para casos severos, existem programas de desintoxicação que requerem que o indivíduo permaneça no hospital ou no centro de tratamento, envolvendo a farmacologia complementada com o trabalho psicoterapêutico.

A avaliação da severidade do problema e da intervenção mais adequada deve ser feita por um profissional de saúde. Mas **o primeiro passo tem que ser teu** e passa por admitir que tens/podes ter um problema e precisas de ajuda. Tal não é uma decisão fácil, requer coragem e apoio, daí que o trabalho psicoterapêutico seja fundamental.

Eis alguns dos contactos telefónicos que te podem dar o tão necessário apoio e aconselhamento. **Alcoólicos Anónimos Portugal:** 217 162 969

SOS - Voz Amiga: 800 202 669 (das 12H00 às 17H00 e das 21H00 às 24H00)

Linha Vida: 800 255 255 (dias úteis, das 10H00 às 20H00)

Sociedade Anti-Alcoólica Portuguesa: 21 357 14 83 (dias úteis, das 9H30 às 12H00 e das 14H00 às 18H00)

Dizer-lhe

“Se gostas mesmo de mim, vais parar de beber” ou
“Se não parares de beber, vou deixar-te”;

Afastá-lo(a) dos amigos, devido à sua “má influência”;

Trancá-lo(a) em casa;

Esconder todo o álcool da casa e não lhe dar qualquer dinheiro;

Perguntar quais são os seus problemas (frequentemente, a pessoa não consegue identificá-los).

Mudar a mentalidade:

o alcoolismo é uma adição e um alcoólico não consegue parar sozinho, podendo mesmo negar que tem um problema;

Procurar ajuda especializada, não tentando promover ajuda direta – tu não tens que e não consegues fazê-lo!

Partilhar o que sentes, mas apenas quando a pessoa estiver sóbria e capaz de escutar e compreender o que estás a dizer;

Mesmo se não conseguires que a pessoa procure ajuda, procura-a para ti mesmo.

The Student Counseling Virtual Pamphlet Collection,
<http://counseling.uchicago.edu/vpc/>, traduzido e adaptado por Ana Martins, Psicóloga Estagiária do GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico

2009

*

TOXICOMANIA

CONSUMO DE DROGAS

RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA

Driblando a Dor é título de um livro de Luiz Sérgio, psicografia de Irene Pacheco de Carvalho (seleção de textos no final desta edição).

Entrei em contato com este precioso livro após minha formação como agente multiplicadora de drogas pela Universidade de Brasília em 1988. Este livro confirmou tudo que até então havia lido e vivido sobre prevenção às drogas, complementado por outras obras do mesmo autor espiritual.

Foram tantos livros lidos, perguntas sem respostas, entrevistas com profissionais especializados, vivências de orientação para jovens e adultos, tantos desafios a enfrentar que, concomitantemente, fiz a formação em Psicodrama, sabendo que iria adquirir um instrumental poderoso para o trabalho com grupos. Editei um livro relatando minha experiência em escolas ("Prevenção de Drogas na Escola: uma abordagem psicodramática") e continuo realizando trabalhos preventivos, atualmente atuo também como co-dirigente de um curso para as famílias e educadores chamado "Escolinha" de Pais, na cidade de Ribeirão Preto.

De 1988 para cá muita coisa mudou, atualizar-se sempre foi uma necessidade premente. Naquela época entendíamos que o jovem procurava droga porque tinha problemas sérios com a família e com ele mesmo. Hoje sabemos que não é assim, é por modismo, é porque seus colegas de infância estão usando, é por pura curtição, alguns ainda usam para relaxar e "transcender".

Naqueles tempos e até hoje, a alternativa para prevenção seria a valorização do jovem através dos esportes, das artes, do desenvolvimento do potencial criativo e de um suporte espiritual, como pertencer a algum credo religioso e encontrar vias de acesso nele.

Hoje constatamos que todas essas alternativas nem sempre são suficientes. Numerosos artistas, atletas, pessoas criativas são os maiores usuários e propagadores de drogas. O meio do esporte está poluído pelas drogas, a competição é tão cerrada, o espaço é tão incerto, que a ansiedade e angústia encontram guarida nas drogas.

Maradona é apenas a ponta do iceberg, muitos atletas com ou sem fama, de variadas categorias esportivas, alucinam suas vidas num mundo irreal como o que o álcool, a maconha ou a cocaína proporcionam.

Se as artes e os esportes são insuficientes como alternativas para as drogas, o suporte espiritual poderia ser o grande trunfo. Será que é? Infelizmente também não é, assistimos com pesar, o sofrimento de famílias religiosas, no nosso caso, famílias espíritas que se vêem com algum filho envolvido com drogas. Mas como? Esse filho participava das Evangelizações quando criança, da Mocidade Espírita, do Culto do Lar e mesmo assim foram seduzidos pelas drogas?

Aí, encontrei Leon Denis e constatei que precisamos ensinar nossas crianças e jovens a olharem para dentro de si, mas só poderemos ensinar isso, quando aprendermos a voltar para dentro de nós mesmos e usufruirmos dos insights e intuições sobre nossas metas e objetivos de nossa encarnação.

A intuição que recebemos é uma forma de conhecimento privilegiado. Como afirma um autor do jornal da Associação dos Psicólogos Espíritas, a capacidade intuitiva de nosso pensamento é o divino dentro de nós. Quando as pessoas praticam meditações, preces e pensamentos construtivos, sempre com o pensamento no amor universal, recebem inspirações variadas.

Muitas descobertas científicas notáveis para a humanidade, como também notáveis manifestações da arte em pintores, músicos e poetas foram realizadas quando vivenciaram o processo criativo, após um pequeno descanso e apagamento de excitação intelectual, Einstein foi um desses casos.

A necessidade da meditação está ocupando espaço até na mídia, lemos na revista Exame a recomendação aos executivos sobre a prática da meditação como uma maneira de melhorar a qualidade de vida e ter sucesso nos negócios.

Emmanuel, Luiz Sérgio, Leon Deni e tantos outros autores espíritas e "espíritos" têm nos orientado, mas Joanna de Ângelis foi a que mais explicitou sobre a necessidade e o poder da meditação. Em sua mensagem sobre a meditação (na íntegra no final deste texto) ela explica que o homem que busca a realização pessoal sabe que precisa praticar a interiorização e que a meditação é um meio de disciplinar a vontade, exercitar a paciência, instrumento necessário para vencer a cada dia, as tendências inferiores que carregamos em nós.

Recomenda Joanna que precisamos escolher um lugar agradável, respirar e sentir o ar que abençoa nossa vida, harmonizar com o bem e deixar os pensamentos surgirem como inquieto corcel mental, não lutar contra os pensamentos, mas conquistá-los com paciência. Invadir o desconhecido país da mente e resistir às dificuldades inerentes do exercício. Pouco a pouco, aumentar o tempo de dedicação, relaxar o corpo, mas numa postura que não convide ao sono, fazendo o esforço constante para vencer os desejos inferiores e as más inclinações.

Depois de muita prática, sempre que tiver um desafio ou problema, será naturalmente conduzido à tranquilidade e ao discernimento.

Gandhi se habituou à meditação, que o fortalecia para jejuar por vários dias sem sofrer distúrbios mentais. Jesus também se entregava à meditação como forma de se manter ligado ao Pai.

Mas como envolver o jovem para a prática da meditação? Será que as famílias e escolas fazem uso dela? Sabemos que ainda não, poucas famílias e algumas escolas "holísticas" introduziram a meditação em suas propostas de vida, mas ainda poderemos chegar lá.

Quando o adolescente aprender a lidar com suas emoções, a tranquilizar o fluxo sexual mediante a reflexão, a meditação, o trabalho, o estudo e as aspirações superiores, ele passa a identificar-se com o mundo, com as pessoas e com ele mesmo.

Essa auto-identificação não é fácil, é demorada e passa pela insegurança e dificuldade de definir o ideal de vida, porque aos olhos do adolescente faltam vivência da realidade humana, ele mistura "altos vãos de encantamentos até abismos de negatividade" (Ângelis, ob.cit.). Quando está ansioso pelos altos vãos, vê tudo róseo e quando percebe que seus sonhos não se transformaram em realidade, ele cai em graves frustrações e desânimo. Nesta sucessão de altos e baixos ele vai amadurecendo e adquirindo a capacidade de colocar os pés no chão sem a perda do otimismo. O jovem precisa aprender com seus erros, tirar lições de vida.

Para Joanna "ser jovem não é, somente, possuir força orgânica, capacidade de sonhar e de produzir, mas, sobretudo, poder discernir o que precisa ser feito como recrutá-lo e para que realizá-lo."

O jovem precisa se fortificar e a oração é o verdadeiro remédio, aprender a ora e aprender a meditar (que é diferente de orar), frequentar os grupos de Mocidade Espírita, participar do Culto do Evangelho no Lar, são alternativas para superar os impulsos juvenis e o seu condicionamento do passado espiritual.

Divaldo Franco diante da pergunta sobre o papel dos treinamentos em meditação para o aperfeiçoamento do jovem, responde que é de vital importância. (texto na íntegra no final) Precisamos ensiná-los a meditar e criar o hábito da meditação. Como? Deixo para cada leitor encontrar a resposta mais criativa possível que possa concorrer com as seduções do mundo exterior, visando uma mudança de paradigma.

*

9ª. REUNIÃO

ALCOOLISMO

REVISTA ESPÍRITA – MAIO DE 1866

PALESTRAS DE ALÉM-TÚMULO

UM PAI DESCUIDADO COM SEUS FILHOS.

(Alcoolismo)

Charles-Emmanuel JEAN era um artesão bom e brando de caráter, mas dado à embriaguez desde a sua juventude. Tinha concebido uma viva paixão por uma jovem de seu conhecimento que tinha inutilmente pedido em casamento; esta o tinha sempre repellido, dizendo que jamais se casaria com um bêbado. Ele desposou uma outra, com a qual teve vários filhos; mas, absorvido que estava pela bebida, não se preocupou em nada nem de lhes dar educação, nem com o seu futuro. Morreu em torno de 1823, sem que se soubesse o que tinha se tornado. Um de seus filhos seguiu os passos do pai; partiu para a África e não se ouviu mais falar dele. O outro era de uma natureza toda diferente; sua conduta foi sempre regular. Entrado em boa hora em aprendizagem, se fez gostar e estimar por seus patrões como obreiro organizado, laborioso, ativo e inteligente. Por seu trabalho e suas economias, se fez uma posição honrada na indústria, e educou de maneira muito conveniente uma numerosa família. É hoje um Espírita fervoroso e devotado.

Um dia, numa conversa íntima, nos expressou o desgosto de não ter podido assegurar aos seus filhos uma fortuna independente; procuramos tranqüilizar a sua consciência felicitando-o, ao contrário, sobre a maneira pela qual tinha cumprido os seus deveres de pai. Como é bom médium, pedimos-lhe para rogar uma comunicação, sem chamar um Espírito determinado. Ele escreveu:

"Sou eu, Charles-Emmanuel."

É meu pai, disse ele; pobre pai! Ele não é feliz.

O Espírito continuou: Sim, o senhor tem razão; tu fizestes mais por teus filhos do que não fiz para ti; assim tenho uma tarefa rude para cumprir. Bendize a Deus, que te deu o amor da família.

Pergunta (pelo Sr. Allan Kardec). De onde vos veio vosso pendor pela embriaguez? - *Resposta*. Um hábito de meu pai, do qual herdei; era uma prova que deveria ter combatido.

Nota. Seu pai tinha, com efeito, o mesmo defeito, mas não é exato dizer que era um hábito do qual tinha herdado; muito simplesmente ele cedeu à influência do mau exemplo. Não se herdaram vícios de caráter como se herdaram vícios de conformação; o livre arbítrio tudo pode sobre os primeiros, e nada pode sobre os segundos.

P. Qual é vossa posição atual no mundo dos Espíritos?

- *R*. Estou sem cessar a procurar meus filhos e aquela que me fez tanto sofrer; a que sempre me repeliu.

P. Deveis ter uma consolação em vosso filho Jean, que é um homem honrado e estimado, e que pede por vós, embora vós vos ocupastes pouco dele? *R*.

Sim, eu o sei, e ele o faz ainda; é porque me é permitido vos falar. Estou sempre perto dele, tratando de aliviar suas fadigas; é a minha missão; ela não acabará senão na vinda de meu filho para junto de nós.

P. Em que situação vos encontrastes como Espírito, depois de vossa morte? - *R.* De início, não me acreditava morto; eu bebia sem cessar; via Antoinette, que queria alcançar e me fugia. Depois, procurei meus filhos, que amava apesar de tudo, e que minha mulher não queria me entregar. Então eu me revoltava reconhecendo meu nada e minha impotência, e Deus me condenou a velar sobre meu filho Jean, que jamais morrerá por acidente, porque por toda a parte e sempre eu o salvo de uma morte violenta.

Nota. Com efeito, o Sr. Jean muitas vezes escapou, como por milagre, a perigos iminentes; esteve prestes a ser afogado, a ser queimado, e ser esmagado nas engrenagens de uma máquina, saltar com uma máquina a vapor; em sua juventude foi enforcado por acidente, e sempre um socorro inesperado o salvou no momento mais crítico, o que foi devido, ao que parece, à vigilância exercida por seu pai.

P. Dissestes que Deus vos *condenou* a velar sobre a segurança de vosso filho; não vejo que esteja aí uma punição; uma vez que o amais, essa deve ser, ao contrário, uma satisfação para vós. Uma multidão de Espíritos são nomeados para a guarda dos encarnados, dos quais são os protetores, e está aí uma tarefa que são felizes em cumprir. - *R.* Sim, mestre; não devia abandonar meus filhos como o fiz; então a lei de justiça me condenou a reparar. Não o faço à força; estou feliz de fazê-lo por amor de meu filho; mas *a dor que ele sentiria nos acidentes dos quais eu o salvo, sou eu que a suporta*; ele deveria ter perecido com dez balas, eu senti o mal que ele suportaria se a coisa se cumprisse. Eis a punição que justamente me atrai, não cumprindo junto dele meus deveres de pai durante minha vida.

P. (Pelo Sr. Jean.) Vedes meu irmão Numa, e podeis dizer onde ele está? (Aquele que era dado à embriaguez e cuja sorte ficou ignorada.) - *R.* Não, não o vejo, eu o procuro. Tua filha Jeanne viu-o nas costas da África, cair no mar; eu não estava lá para socorrê-lo; não o podia.

Nota. A filha do Sr. Jean, num momento de êxtase, o tinha, efetivamente, visto cair no mar, na época de seu desaparecimento.

A punição deste Espírito oferece esta particularidade de que sente as dores que está encarregado de poupar em seu filho; compreende-se, desde então, que essa missão seja penosa; mas, como disso não se lamenta, que a considera com uma justa reparação, e que isto não diminui sua afeição por ele, essa expiação lhe é proveitosa.

ALUCINÓGENOS, TOXICOMANIA E LOUCURA

Autor: Joanna de Ângelis (Espírito)

Dentre os gravames infelizes que desorganizam a economia social e moral da Terra atual, as drogas alucinógenas ocupam lugar de destaque, em considerando a facilidade com que dominam as gerações novas, estrangulando as esperanças humanas em relação ao futuro.

Paisagem humana triste, sombria e avassaladora, pelos miasmas venenosos que distilam os grupos vencidos pelo uso desregrado dos tóxicos, constitui evidência do engano a que se permitiram os educadores do passado: pais ou mestres, sociólogos ou éticos, filósofos ou religiosos.

Cultivado e difundido o hábito dos entorpecentes entre povos estiolados pela miséria econômica e moral, foi adotado pela Civilização Ocidental quando o êxito das conquistas tecnológicas não conseguiu preencher as lacunas havidas nas aspirações humanas—mais ampla e profunda integração nos objetivos nobres da vida.

Mais preocupado com o corpo do que com o espírito, o homem moderno deixou-se engolfar pela comodidade e prazer, deparando, inesperadamente, o vazio interior que lhe resulta amarga decepção, após as secundárias conquistas externas.

Acostumado às sensações fortes, passou a experimentar dificuldade para adaptar-se às sutilezas da percepção psíquica, do que resultariam aquisições relevantes promotoras de plenitude íntima e realização transcendente.

Tabulados, no entanto, programados por aferição externa de valores objetivos, preocuparam-se pouco os encarregados da Educação em penetrar a problemática intrínseca dos seres, a fim de, identificando as nascentes das inquietações no espírito imortal, serem solvidos os efeitos danosos e atormentadores que se exteriorizam como desespero e angústia.

Estimulado pelo receio de enfrentar dificuldades, ou motivado pela curiosidade decorrente da falta de maturidade emocional, inicia-se o homem no uso dos estimulantes—sempre de efeitos tóxicos—, a que se entrega, inerte, deixando-se arrastar desde então, vencido e desditoso.

Não bastassem a leviandade e intemperança da maioria das vítimas potenciais da toxicomania, grassam os traficantes inditosos que se encarregam de arrebanhar catarmas que se lhes submetem ao comércio nefando, aumentando, cada hora, os índices dos que sucumbem irrecuperáveis.

A má Imprensa, orientada quase sempre de maneira perturbante, por pessoas atormentadas, colocada para esclarecer o problema, graças à falta de valor e de maior conhecimento da questão por não se revestirem os seus responsáveis da necessária segurança moral, tem contribuído mais para torná-lo natural do que para libertar os escravizados que não são alcançados pelos “slogans” retumbantes, porém vazios das mensagens, sem efeito positivo.

O cinema, a televisão, o periodismo dão destaque desnecessário às tragédias, aumentam a carga das informações que chegam vorazes às mentes fracas, aparvalhando-as sem as confortar, empurrando-as para as fugas espetaculares através de meandros dos tóxicos e de processos outros dissolventes ora em voga...

Líderes da comunicação? Ases da arte, da cultura, dos esportes não se pejam de revelar que usam estimulantes que os sustentam no ápice da fama, e, quando sucumbem, em estúpidas cenas de auto-destruição consciente ou inconsciente, são transformados em modelos dignos de imitados, lançados como protótipos da nova era, vendendo

as imagens que enriquecem os que sobrevivem, de certo modo causadores da sua desgraça...

Não pequeno número, incapaz de prosseguir, apaga as luzes da glória mentirosa nas furnas imundas para onde foge: presídios, manicômios, sarjetas ali expiando, alucinado, a leviandade que o mortificou . . .

As mentes jovens despreparadas para as realidades da guerra que estruge em todo lugar, nos países distantes e nas praias próximas, como nos intrincados domínios do lar onde grassam a violência, o desrespeito, o desamor arrojam-se, voluptuosas, insaciáveis, ao prazer fugidivo, à dita de um minuto em detrimento, afirmam, da angustiosa expectativa demorada de uma felicidade que talvez não fruam. . .

Fixando-se nas estruturas mui sutis do perispírito, em processo vigoroso, os estupefacientes desagregam a personalidade, porquanto produzem na memória anterior a liberação do subconsciente que invade a consciência atual com as imagens torpes e deletérias das vidas pregressas, que a misericórdia da reencarnação faz jazer adormecidas... De incursão em incursão no conturbado mundo interior, desorganizam-se os comandos da consciência, arrojando o viciado nos lóbregos alçapões da loucura que os absorve, desarticulando os centros do equilíbrio, da saúde, da vontade, sem possibilidade reversiva, pela dependência que o próprio organismo físico e mental passa a sofrer, irresistivelmente...

Faz-se a apologia de uns alucinógenos em detrimento de outros e explica-se que povos primitivos de ontem e remanescentes de hoje utilizavam-se e usam alguns vegetais portadores de estimulantes para experiências paranormais de incursão no mundo espiritual, olvidando-se que o exercício psíquico pela concentração consciente, meditação profunda e prece conduz a resultados superiores, sem as conseqüências danosas dos recursos alucinatórios.

A quase totalidade que busca desenvolver a percepção extrasensorial, através da usança do estupefaciente, encontra em si mesmo o substractum do passado espiritual que se transforma em fantasmas, cujas reminiscências assomam e persistem, passada a experiência, impondo-se a pouco a pouco, colimando na desarmonização mental do neófito irresponsável. Vale, ainda, recordar que, adversários desencarnados, que se demoram à espreita das suas vítimas, utilizam-se dos sonhos e viagens para surgirem na mente do viciado, no aspeto perverso em que se encontram, causando pavor e fixando matrizes psíquicas para as futuras obsessões em que se repletarão emocionalmente, famílias da infelicidade em que se transformam.

A EDUCAÇÃO

A educação moral à luz do Evangelho sem disfarces nem distorções; a conscientização espiritual sem alardes; a liberdade e a orientação com bases na responsabilidade; as disciplinas morais desde cedo; a vigilância carinhosa dos pais e mestres cautelosos; a assistência social e médica em contribuição fraternal constituem antídotos eficazes para o aberrante problema dos tóxicos—auto-flagelo que a Humanidade está sofrendo, por haver trocado os valores reais do amor e da verdade pelos comportamentos irrelevantes quão insensatos da frivolidade.

O problema, portanto, é de educação na família cristianizada, na escola enobrecida, na comunidade honrada e não de repressão policial...

Se és jovem, não te iludas, contaminando-te, face ao pressuposto de que a cura se dá facilmente.

Se atravessas a idade adulta, não te concedas sonhos e vivências que pertencem à infância já passada, ansiando por prazeres que terminam ante a fugaz e enganosa durabilidade do corpo.

Se és mestre, orienta com elevação abordando a temática sem preconceito, mas com seriedade.

Se és pai ou mãe não penses que o teu lar estará poupado. Observa o comportamento dos filhos, mantém-te, atento, cuida deles desde antes da ingerência e do comprometimento nos embalos dos estupefacientes e alucinógenos, em cuja oportunidade podes auxiliá-los e preservá-los.

Se, porém, te surpreenderes com o drama que se adentrou no lar, não fujas dele, procurando ignorá-lo em conivência de ingenuidade, nem te rebeles, assumindo atitude hostil. Conversa, esclarece, orienta e assiste os que se hajam tornado vítimas, procurando os recursos competentes da Medicina como da Doutrina Espírita, a fim de conseguires a reeducação e a felicidade daqueles que a Lei Divina te confiou para a tua e a ventura deles.

(Do Livro: Após a Tempestade, psicografado por Divaldo Franco).

*

ESPIRITISMO E EDUCAÇÃO

O Espiritismo age sem violentar as consciências e o livre-arbítrio. As obsessões e a reencarnação (reformulação de valores).

O Espiritismo analisa os tóxicos como um "inimigo" do ser humano que precisa ser "eliminado". Sendo um gerador de doenças e de dependências, merece do Espiritismo uma batalha sem trégua. Contudo, ele atuará sem violentação de consciências, somente ajudando, com a sua terapia, a quem quer ser ajudado.

O viciado recebe do Espiritismo, além de informações fornecidas pela medicina tradicional quanto aos males provocados pelo vício, o alerta contra as obsessões e as desastrosas conseqüências no

campo energético do espírito, fator este a exigir atenções especiais e procedimentos profundos na mentalização do viciado.

Mostra a Doutrina Espírita a necessidade não só de se cuidar do corpo, mas, sobretudo, do espírito e de seu campo vibratorial, o perispírito.

A visão reencarnatória é o principal fator que induz reformulação dos valores éticos/morais de quem se aproxima do Espiritismo, pois ela representa, acima de tudo, o uso da lógica e da razão na busca de uma melhor compreensão da vida, abrangendo o aspecto dual da existência: o material e o espiritual.

Compete-nos, portanto, ajudar os nossos irmãos e irmãs que se encontram sob o jugo do vício a fugirem desta forma sub-reptícia de mergulhar num suicídio inconsciente.

*

Quando os jovens conhecem sua finalidade na vida, reconhecem a força no seu coração e na sua intuição, não sentem necessidade de recorrer às drogas como meio de fuga. Podem compartilhar a ligação com o Eu Superior e sentir a energia criativa que emanam através das palavras, imagens, quadros ou música.

As principais **recomendações de [Divaldo Franco](#) para os jovens** são essas:

1. A pretexto de comemorações, festas, não se comprometa com o vício; apenas um pouquinho pode ser uma picada de veneno letal que mesmo em pequenas doses pode ser fatal;
2. Se está feliz, fique feliz lúcido;
3. Se está sofrendo, enfrente a dor abster-se e forte;
4. Para qualquer situação recorra à prece.

*

Livro: Sexo e Destino (A. Luiz)

Capítulo 6

Alcoolismo

De volta ao aposento da enferma, certificamo-nos de que Nemésio e Marina haviam saído. A camareira da casa velava.

Neves, desenhado, absteve-se de qualquer comentário. Retraía-se no claro propósito de sopitar impulsos menos construtivos.

Recompondo-se, momentos antes, rogara do irmão Félix lhe desculpasse o ataque de cólera em que extravasara rebeldia e desespero.

Descera à inconveniência, acusava-se, humilde. Fora descaridoso, insensato, penitenciava-se com tristeza. O irmão Félix,

com bastante autoridade, se quisesse, poderia demiti-lo do piedoso mister que invocara, com o objetivo de proteger a filha; entretanto, pedia tolerância. O coração paternal, no instante crítico, não se vira preparado, de modo a escalar o nível do desprendimento preciso, declarava com amargura e desapontamento.

Félix, porém, abraçara-o com intimidade e, sorridente, ponderou que a edificação espiritual, em muitas circunstâncias, inclui explosões do sentimento, com trovões de revolta e aguaceiros de pranto, que acabam descongestionando as vias da emoção.

Que Neves esquecesse e recomeçasse. Para isso, contava com os talentos da oportunidade, do tempo. Obviamente por isso, o sogro de Nemésio ali se achava agora, diante de nós, transformado e solícito.

Por indicação do paciente amigo que nos orientava, formulou uma prece, enquanto ministrávamos socorro magnético à doente.

Beatriz gemia; no entanto, Félix esmerou-se para que se aliviasse e dormisse, providenciando, ainda, para que não se retirasse do corpo, sob a hipnose habitual do sono. Não lhe convinha, por enquanto, esclareceu ele, afastar-se do veículo fatigado. Em virtude dos órgãos profundamente enfraquecidos, desfrutaria penetrante lucidez espiritual e não seria prudente arremessá-la, de chofre, a impressões demasiado ativas da esfera diferente para a qual se transferiria, muito em breve.

Aconselhável seria a mudança progressiva. Graduação de luz, intensificando-se, a pouco e pouco.

Largamos a filha de Neves em repouso nutriente e restaurador, e demandamos a rua.

Acompanhando Félix, cujo semblante passou a denotar funda preocupação, alcançamos espaçoso apartamento do Flamengo, onde conheceríamos, de perto, os familiares de Marina.

A noite avançava.

Transpassando estreito corredor, pisamos o recinto doméstico, surpreendendo, no limiar, dois homens desencarnados, a debaterem, com descuidada chocarrice, escabrosos temas de vampirismo.

Vale assinalar que, não obstante pudéssemos fiscalizar-lhes os movimentos e ouvir-lhes a loquacidade fescenina, nenhum dos dois lograva registrar-nos a presença. Prometiam arruaças. Argumentavam, desabridos.

Malandros acalentados, mas perigosos, conquanto invisíveis para aqueles junto dos quais se erguiam por ameaça insuspeitada.

Por semelhantes companhias, fácil apreciar os riscos a que se expunham os moradores daquele ninho de cimento armado, a embutir-se na construção enorme, sem qualquer defesa de espírito.

Entramos. Na sala principal, um cavalheiro de traços finos, em cuja maneira de escarrapachar-se se adivinhava, para logo, o dono da

casa, lia um jornal vespertino com atenção.

Os atavios do ambiente, apesar de modestos, denunciavam apurado gosto feminino. O mobiliário antigo de linhas quase rudes suavizava-se ao efeito de ligeiros adornos.

Tufos de cravos vermelhos, a se derramarem de vasos cristalinos, harmonizavam-se com as rosas da mesma cor, habilmente desenhadas nas duas telas que pendiam das paredes, revestidas de amarelo dourado. Mas, destoante e agressiva, uma esguia garrafa, contendo uísque, empinava o gargalo sobre o crivo liral que completava a elegância da mesa nobre, deitando emanações alcoólicas que se casavam ao hálito do amigo derramado no divã.

Félix encarou-o, manifestando a expressão de quem se atormentava, piedosamente, ao vê-lo, e no-lo indicou:

— Temos aqui o irmão Cláudio Nogueira, pai de Marina e tronco do lar.

Fisquei-o, de relance. Figurou-se-me o hospedeiro involuntário um desses homens maduros que se demoram na quadra dos quarenta e cinco janeiros, esgrimindo bravura contra os desbarates do tempo. Rosto primorosamente tratado, em que as linhas firmes repeliam a notícia vaga das rugas, cabelos penteados com distinção, unhas polidas, pijama impecável. Os grandes olhos escuros e móveis pareciam imanizados às letras, pesquisando motivos para trazer um sorriso irônico aos lábios finos. Entre os dedos da mão que descansava à beira do sofá, o cigarro fumegante, quase rente ao tripé anão, sobre o qual um cinzeiro repleto era silenciosa advertência contra o abuso da nicotina.

Detínhamo-nos, curiosos, na inspeção, quando sobreveio o inopinado.

Diante de nós, ambos os desencarnados infelizes, que surpreendêramos à entrada, surgiram de repente, abordaram Cláudio e agiram sem-cerimônia.

Um deles tateou-lhe um dos ombros e gritou, insolente:

— Beber, meu caro, quero beber!

A voz escarnecedora agredia-nos a sensibilidade auditiva. Cláudio, porém, não lhe pescava o mínimo som. Mantinha-se atento à leitura. Inalterável. Contudo, se não possuía tímpanos físicos para qualificar a petição, trazia na cabeça a caixa acústica da mente sintonizada com o apelante.

O assessor inconveniente repetiu a solicitação, algumas vezes, na atitude do hipnotizador que insufla o próprio desejo, reasseverando uma ordem.

O resultado não se fez demorar. Vimos o paciente desviar-se do artigo político em que se entranhava. Ele próprio não explicaria o súbito desinteresse de que se notava acometido pelo editorial que lhe apressara a atenção.

Beber! Beber!...

Cláudio abrigou a sugestão, convicto de que se inclinava para um trago de uísque exclusivamente por si.

O pensamento se lhe transmudou, rápido, como a usina cuja corrente se desloca de uma direção para outra, por efeito da nova tomada de força.

Beber, beber!... e a sede de aguardente se lhe articulou na idéia, ganhando forma. A mucosa pituitária se lhe aguçou, como que mais fortemente impregnada do cheiro acre que vagueava no ar.

O assistente malicioso coçou-lhe brandamente os gorgomilos. O pai de Marina sentiu-se apoquentado. Indefinível secura constringia-lhe o laringe. Ansiava tranquilizar-se.

O amigo sagaz percebeu-lhe a adesão tácita e colou-se a ele. De começo, a carícia leve; depois da carícia agasalhada, o abraço envolvente; e depois do abraço de profundidade, a associação recíproca.

Integraram-se ambos em exótico sucesso de enxertia fluídica.

Em várias ocasiões, estudara a passagem do Espírito exonerado do envoltório carnal pela matéria espessa. Eu mesmo, quando me afazia, de novo, ao clima da Espiritualidade, após a desencarnação última, analisava impressões ao transpor, maquinalmente, obstáculos e barreiras terrestres, recolhendo, nos exercícios feitos, a sensação de quem rompe nuvens de gases condensados.

Ali, no entanto, produzia-se algo semelhante ao encaixe perfeito.

Cláudio-homem absorvia o desencarnado, a guisa de sapato que se ajusta ao pé. Fundiram-se os dois, como se morassem eventualmente num só corpo. Altura idêntica. Volume igual.

Movimentos sincrônicos. Identificação positiva.

Levantaram-se a um tempo e giraram integralmente incorporados um ao outro, na área estreita, arrebatando o delgado frasco.

Não conseguiria especificar, de minha parte, a quem atribuir o impulso inicial de semelhante gesto, se a Cláudio que admitia a instigação ou se ao obsessivo que a propunha.

A talagada rolou através da garganta, que se exprimia por dualidade singular. Ambos os dipsômanos estalaram a língua de prazer, em ação simultânea.

Desmanchou-se a parêntese e Cláudio, desembaraçado, se dispunha a sentar, quando o outro colega, que se mantinha a distância, investiu sobre ele e protestou: «eu também, eu também quero!

Reavivou-se-lhe no ânimo a sugestão que esmorecia.

Absolutamente passivo diante da incitação que o assaltava, reconstituiu, mecanicamente, a impressão de insaciedade.

Bastou isso e o vampiro, sorridente, apossou-se dele, repetindo-se o fenômeno da conjugação completa.

Encarnado e desencarnado a se justaporem. Duas peças conscientes, reunidas em sistema irrepreensível de compensação mútua.

Abeirei-me de Cláudio para avaliar, com imparcialidade, até onde sofreria ele, mentalmente, aquele processo de fusão.

Para logo convenci-me de que continuava livre, no íntimo. Não experimentava qualquer espécie de tortura, a fim de render-se. Hospedava o outro, simplesmente, aceitava-lhe a direção, entregava-se por deliberação própria. Nenhuma simbiose em que se destacasse por vítima.

Associação implícita, mistura natural.

Efetua-se a ocorrência na base da percussão.

Apelo e resposta. Cordas afinadas no mesmo tom.

O desencarnado alvitrava, o encarnado aplaudia.

Num deles, o pedido; no outro, a concessão.

Condescendendo em ilaquear os próprios sentidos, Cláudio acreditou-se insatisfeito e retrocedeu, sorvendo mais um gole.

Não me furtei à conta curiosa. Dois goles para três.

Novamente desimpedido, o dono da casa estirou-se no divã e retomou o jornal.

Os amigos desencarnados tornaram ao corredor de acesso, chasqueando, sarcásticos, e Neves, respeitoso, consultou sobre responsabilidade.

Como situar o problema? Se víamos Cláudio aparentemente reduzido à condição de um fantoche, como proceder na aplicação da justiça? Se ao invés de bebedice, estivéssemos diante de um caso criminal? Se a garrafa de uísque fosse arma determinada, para insultar a vida de alguém, como decidir? A culpa seria de Cláudio que se submetia ou dos obsessores que o comandavam?

O irmão Félix aclarou, tranqüilo:

— Ora, Neves, você precisa compreender que nos achamos à frente de pessoas bastante livres para decidir e suficientemente lúcidas para raciocinar. No corpo físico ou agindo fora do corpo físico, o Espírito é senhor da constituição de seus atributos. Responsabilidade não é título variável. Tanto vale numa esfera, quanto em outras. Cláudio e os companheiros, na cena que acompanhamos, são três consciências na mesma faixa de escolha e manifestações conseqüentes.

Todos somos livres para sugerir ou assimilar isso ou aquilo. Se

você fosse instado a compartilhar um roubo, decerto recusaria. E, na hipótese de abraçar a calamidade, em são juízo, não conseguiria desculpar-se.

Interrompeu-se o mentor, volvendo a refletir após momento rápido:

— Hipnose é tema complexo, reclamando exames e reexames de todos os ingredientes morais que lhe digam respeito. Alienação da vontade tem limites. Chamamentos campeiam em todos os caminhos. Experiências são lições e todos somos aprendizes. Aproveitar a convivência de um mestre ou seguir um malfeitor é deliberação nossa, cujos resultados colheremos.

Verificando que o orientador se dava pressa em ultimar os esclarecimentos sem mostrar o mínimo propósito de afastar as entidades vadias que pesavam no ambiente, Neves voltou à carga, no intuito louvável do aluno que aspira a complementar a lição.

Pediu vênica para repisar o assunto na hora.

Recordou que, sob o teto do genro, o irmão Félix se esmerava na defesa contra aquela casta de gente. Amaro, o enfermeiro prestimoso, fora situado junto de Beatriz principalmente para correr com intrometidos desencarnados. O aposento da filha tornara-se, por isso, um refúgio. Ali, no entanto...

E perguntava pelo motivo da direção diversa. Félix expressou no olhar a surpresa do professor que não espera apontamento assim argucioso por parte do discípulo e explicou que a situação era diferente.

A esposa de Nemésio mantinha o hábito da oração. Imunizava-se espiritualmente por si.

Repelia, sem esforço, quaisquer formas-pensamentos de sentido aviltante que lhe fossem arremessadas. Além disso, estava enferma, em vésperas da desencarnação. Deixá-la à mercê de criaturas insanas seria crueldade. Garantias concedidas a ela erguiam-se justas.

— Mas... e Cláudio? — insistiu Neves.

— Não merecerá, porventura, fraterna demonstração de caridade, a fim de livrar-se de tão temíveis obsessores?

Félix sorriu francamente bem-humorado e explicou:

— «Temíveis obsessores» é a definição que você dá. — E avançou: — Cláudio desfruta excelente saúde física. Cérebro claro, raciocínio seguro. É inteligente, maduro, experimentado.

Não carrega inibições corpóreas que o recomendem a cuidados especiais. Sabe o que quer.

Possui materialmente o que deseja. Permanece no tipo de vida que procura. É natural que esteja respirando a influência das companhias que julgue aceitáveis. Retém liberdade ampla e valiosos recursos de instrução e discernimento para juntar-se aos missionários

do bem que operam entre os homens, assegurando edificação e felicidade a si mesmo. Se elege para comensais da própria casa os companheiros que acabamos de ver, é assunto dele. Enquanto nos arrastávamos, tolhidos pela carne, não nos ocorreria a idéia de expulsar da residência alheia as pessoas que não se harmonizassem conosco. Agora, vendo o mundo e as coisas do mundo, de mais alto, não será cabível modificar semelhante modo de proceder.

O tema desdobrava-se, assumindo aspectos novos.

Curioso, interferi:

— Mas, irmão Félix, é importante convir que Cláudio, liberto, poderia ser mais digno...

— Isso é perfeitamente lógico — confirmou. Ninguém nega.

— E por que não dissipar de vez os laços que o prendem aos malandros que o exploram?

O alto raciocínio da Espiritualidade superior jorrou, pronto:

— Cláudio certamente não lhes empresta o conceito de vagabundos. Para ele, são sócios estimáveis, amigos caros. Por outro lado, ainda não investigamos a causa da ligação entre eles para cunhar opiniões extremadas. As circunstâncias podem ser saudáveis ou enfermias como as pessoas, e, para tratarmos um doente com segurança, há que analisar as raízes do mal e confirmar os sintomas, aplicar medicação e estudar efeitos. Aqui, vemos um problema pela rama. Quando terá nascido a comunhão do trio? Os vínculos serão de agora ou de existências passadas? Nada legitimaria um ato de violência da nossa parte, com o intuito de separá-los, a título de socorro. Isso seria o mesmo que apartar os pais generosos dos filhos ingratos ou os cônjuges nobres dos esposos ou das esposas de condição inferior, sob o pretexto de assegurar limpeza e bondade nos processos da evolução. A responsabilidade tem o tamanho do conhecimento. Não dispomos de meios precisos para impedir que um amigo se onere em dívidas escabrosas ou se despenque em desastros deploráveis, conquanto nos seja lícito dispensar-lhe o auxílio possível, a fim de que se acautele contra o perigo no tempo viável, sendo de notar-se que as autoridades superiores da Espiritualidade chegam a suscitar medidas especiais que impõem aflições e dores de importância aparente a determinadas pessoas, com o objetivo de livrá-las da queda em desastres morais iminentes, quando mereçam esse amparo de exceção. Na Terra, a exata justiça apenas cerceia as manifestações de alguém, quando esse alguém compromete o equilíbrio e a segurança dos outros, na área de responsabilidade que a vida lhe demarca, deixando a cada um a regalia de agir como melhor lhe pareça. Adotaremos princípios que valham menos, perante as normas que afiançam a harmonia entre os homens?

Rematando as elucidações lapidares que entretecia, o irmão Félix revestira-se de um halo brilhante.

Enlevados, não encontrávamos em nós senão silêncio para

significar-lhe admiração ante a sabedoria e a simplicidade.

O instrutor fitava Cláudio com simpatia, dando a entender que se dispunha a abraçá-lo paternalmente, e, receando talvez que a oportunidade escapasse, Neves, humilde e respeitoso, pediu se lhe relevasse a insistência; entretanto, solicitava fosse aclarado, ainda, um ponto dos esclarecimentos em vista.

Diante do mentor paciente, perguntou pelos promotores de guerra, entre os homens. Declarara Félix que a justiça tacitamente cerceia as ações dos que ameaçam a estabilidade coletiva. Como entender a existência de governantes transitórios, erigindo-se na Terra em verdugos de nações?

Félix sintetizou, reempregando algumas das palavras de que se utilizara:

— Dissemos «cercear» no sentido de «corrigir», «restringir». Assinalamos igualmente que toda criatura vive na área de responsabilidade que a lei lhe delimita. Compreendendo-se que a responsabilidade de alguém se enquadra ao tamanho do conhecimento superior que esse alguém já adquiriu, é fácil admitir que os compromissos da consciência assumem as dimensões da autoridade que lhe foi atribuída. Uma pessoa com grandes cabedais de autoridade pode elevar extensas comunidades às culminâncias do progresso e do aprimoramento ou afundá-las em estagnação e decadência. Isso na medida exata das atitudes que tome para o bem ou para o mal. Naturalmente, governantes e administradores, em qualquer tempo, respondem pelo que fazem. Cada qual dá conta dos recursos que lhe foram confiados e da região de influência que recebeu, passando a colher, de modo automático, os bens ou os males que haja semeado.

Víamos, porém, que Félix não desejava estender-se em mais amplas considerações filosóficas.

Assentando no rosto a expressão de quem nos pedia transferir para depois qualquer nova interrogação, acercou-se de Cláudio, a envolvê-lo nas suaves irradiações do olhar brando e percuciente.

Estabeleceu-se ligeira e doce expectativa.

O benfeitor acusava-se emocionado. Parecia agora mentalmente distanciado no tempo.

Acariciou a cabeleira daquele homem, com quem Neves e eu, no fundo, não nos afínáramos assim tanto, semelhando-se médico piedoso, encorajando um doente menos simpático.

Aquele momento de comoção, entretanto, foi rápido, quase imperceptível, porque o irmão Félix retomou-nos a intimidade e comentou, desprezioso:

— Quem afirmará que Cláudio amanhã não será um homem renovado para o bem, passando a educar os companheiros que o deprimem? Por que atrair contra nós a repulsão dos três, simplesmente porque se mostrem ignorantes e infelizes? E admitir-se-

á, porventura, que não venhamos a necessitar uns dos outros? Existem adubos que lançam emanações extremamente desagradáveis; no entanto, asseguram a fertilidade do solo, auxiliando a planta que, a seu turno, se dispõe a auxiliar-nos.

O benfeitor esboçou o gesto de quem encerrava a conversação e lembrou-nos, gentil, o trabalho em andamento.

*

Livro: Nos Domínios da Mediunidade: A. Luiz

15

Forças viciadas

Caía a noite...

Após o dia quente, a multidão desfilava na via pública, evidentemente buscando o ar fresco.

Dirigíamo-nos a outro templo espírita, em companhia de Aulus, segundo o nosso plano de trabalho, quando tivemos nossa atenção voltada para enorme gritaria.

Dois guardas arrastavam, de restaurante barato, um homem maduro em deploráveis condições de embriaguez.

O mísero esperneava e proferia palavras rudes, protestando...

— Observem o nosso infeliz irmão! — determinou o orientador.

E porque não havia muito tempo entre a porta ruidosa e o carro policial, pusemo-nos em observação.

Achava-se o pobre amigo abraçado por uma entidade da sombra, qual se um polvo estranho o absorvesse.

Num átimo, reparamos que a bebedeira alcançava os dois, porquanto se justapunham completamente um ao outro, exibindo as mesmas perturbações.

Em breves instantes, o veículo buzinou com pressa e não nos foi possível dilatar anotações.

— O quadro daria ensejo a valiosos apontamentos...

Ante a alegação de Hilário, o Assistente considerou que dispúnhamos de tempo bastante para a colheita de alguns registros interessantes e convidou-nos a entrar.

A casa de pasto regurgitava...

Muita alegria, muita gente.

Lá dentro, certo recolheríamos material adequado a expressivas lições.

Transpusemos a entrada.

As emanações do ambiente produziam em nós indefinível mal-

estar.

Junto de fumantes e bebedores inveterados, criaturas desencarnadas de triste feição se demoravam expectantes.

Algumas sorviam as baforadas de fumo arremessadas ao ar, ainda aquecidas pelo calor dos pulmões que as expulsavam, nisso encontrando alegria e alimento. Outras aspiravam o hálito de alcoólatras impenitentes.

Indicando-as, informou o orientador:

— Muitos de nossos irmãos, que já se desvencilharam do vaso carnal, se apegam com tamanho desvario às sensações da experiência física, que se cosem àqueles nossos amigos terrestres temporariamente desequilibrados nos desagradáveis costumes por que se deixam influenciar.

— Mas por que mergulhar, dessa forma, em prazeres dessa espécie?

— Hilário — disse o Assistente, bondoso —, o que a vida começou, a morte continua... Esses nossos companheiros situaram a mente nos apetites mais baixos do mundo, alimentando-se com um tipo de emoções que os localiza na vizinhança da animalidade. Não obstante haverem freqüentado santuários religiosos, não se preocuparam em atender aos princípios da fé que abraçaram, acreditando que a existência devia ser para eles o culto de satisfações menos dignas, com a exaltação dos mais astuciosos e dos mais fortes. O chamamento da morte encontrou-os na esfera de impressões delituosas e escuras e, como é da Lei que cada alma receba da vida de conformidade com aquilo que dá, não encontram interesse senão nos lugares onde podem nutrir as ilusões que lhes são peculiares, porquanto, na posição em que se vêem, temem a verdade e abominam-na, procedendo como a coruja que foge à luz.

Meu colega fez um gesto de piedade e indagou:

— Entretanto, como se transformarão?

— Chegará o dia em que a própria Natureza lhes esvaziará o cálice — respondeu Áulus, convicto. — Há mil processos de reajuste, no Universo Infinito em que se cumprem os Desígnios do Senhor, chamem-se eles aflição, desencanto, cansaço, tédio, sofrimento, cárcere...

— Contudo — ponderei —, tudo indica que esses Espíritos infortunados não se enfastiarão tão cedo da loucura em que se comprazem...

— Concordo plenamente — redargüiu o instrutor —, todavia, quando não se fatiguem, a Lei poderá conduzi-los a prisão regeneradora.

— Como?

A pergunta de Hilário ecoou, cristalina, e o Assistente deu-se pressa em explicar:

— Há dolorosas reencarnações que significam tremenda luta expiatória para as almas necrosadas no vício. Temos, por exemplo, o mongolismo, a hidrocefalia, a paralisia, a cegueira, a epilepsia secundária, o idiotismo, o aleijão de nascença e muitos outros recursos, angustiosos embora, mas necessários, e que podem funcionar, em benefício da mente desequilibrada, desde o berço, em plena fase infantil. Na maioria das vezes, semelhantes processos de cura prodigalizam bons resultados pelas provações obrigatórias que oferecem...

— No entanto — comentei —, e se os nossos irmãos encarnados, visivelmente confiados à devassidão, resolvessem reconsiderar o próprio caminho?... se voltassem à regularidade, através da renovação mental com alicerces no bem?...

— Ah! isso seria ganhar tempo, recuperando a si mesmos e amparando com segurança os amigos desencarnados... Usando a alavanca da vontade, atingimos a realização de verdadeiros milagres... Entretanto, para isso, precisariam despende esforço heróico.

Observando os beberrões, cujas taças eram partilhadas pelos sócios que lhes eram invisíveis, Hilário recordou:

— Ontem, visitamos um templo, em que desencarnados sofredores se exprimiam por intermédio de criaturas necessitadas de auxílio, e ali estudamos algo sobre mediunidade... Aqui, vemos entidades viciosas valendo-se de pessoas que com elas se afinam numa perfeita comunhão de forças superiores... Aqui, tanto quanto lá, seria lícito ver a mediunidade em ação?

— Sem qualquer dúvida — confirmou o orientador —; recursos psíquicos, nesse ou naquele grau de desenvolvimento, são peculiares a todos, tanto quanto o poder de locomoção ou a faculdade de respirar, constituindo forças que o Espírito encarnado ou desencarnado pode empregar no bem ou no mal de si mesmo. Ser médium não quer dizer que a alma esteja agraciada por privilégios ou conquistas feitas. Muitas vezes, é possível encontrar pessoas altamente favorecidas com o dom da mediunidade, mas dominadas, subjugadas por entidades sombrias ou delinquentes, com as quais se afinam de modo perfeito, servindo ao escândalo e à perturbação, em vez de cooperarem na extensão do bem. Por isso é que não basta a mediunidade para a concretização dos serviços que nos competem. Precisamos da Doutrina do Espiritismo, do Cristianismo Puro, a fim de controlar a energia medianímica, de maneira a mobilizá-la em favor da sublimação espiritual na fé religiosa, tanto quanto disciplinamos a eletricidade, a benefício do conforto na Civilização.

Nisso, Aulus relanceou o olhar pelos aposentos reservados mais próximos, qual se já os conhecesse, e, fixando certa porta, convidou-nos a atravessá-la.

Seguimo-lo, ombro a ombro.

Em mesa lautamente provida com fino conhaque, um rapaz, fumando com volúpia e sob o domínio de uma entidade digna de

compaixão pelo aspecto repelente em que se mostrava, escrevia, escrevia, escrevia...

— Estudemos — recomendou o orientador.

O cérebro do moço embebia-se em substância escura e pastosa que escorria das mãos do triste companheiro que o enlaçava.

Via-se-lhes a absoluta associação na autoria dos caracteres escritos.

A dupla em trabalho não nos registrou a presença.

— Neste instante — anunciou Aulus, atencioso —, nosso irmão desconhecido é hábil médium psicógrafo. Tem as células do pensamento integralmente controladas pelo infeliz cultivador de crueldade sob a nossa vista. Imanta-se-lhe à imaginação e lhe assimila as idéias, atendendo-lhe aos propósitos escusos, através dos princípios da indução magnética, de vez que o rapaz, desejando produzir páginas escabrosas, encontrou quem lhe fortaleça a mente e o ajude nesse mister.

Imprimindo à voz significativa expressão, ajuntou:

— Encontramos sempre o que procuramos ser. Finda a breve pausa que nos compeliu à reflexão, Hilário recomeçou:

— Todavia, será ele um médium na acepção real do termo? Será peça ativa em agrupamento espírita comum?

— Não. Não está sob qualquer disciplina espiritualizante. É um moço de inteligência vivaz, sem maior experiência da vida, manejado por entidades perturbadoras.

Após inclinar-se alguns momentos sobre os dois, o instrutor elucidou com benevolência:

— Entre as excitações do álcool e do fumo que saboreiam juntos, pretendem provocar uma reportagem perniciosa, envolvendo uma família em duras aflições. Houve um homicídio, a cuja margem aparece a influência de certa jovem, aliada às múltiplas causas em que se formou o deplorável acontecimento. O rapaz que observamos, amigo de operoso lidador da imprensa, é de si mesmo dado à malícia e, com a antena mental ligada para os ângulos mais desagradáveis do problema, ao atender um pedido de colaboração do cronista que lhe é companheiro, encontrou, no caso de que hoje se encarrega, o concurso de ferrenho e viciado perseguidor da menina em foco, interessado em exagerar-lhe a participação na ocorrência, com o fim de martelar-lhe a mente apreensiva e arrojá-la aos abusos da mocidade...

— Mas como? — indagou Hilário, espantadiço.

— O jornalista, de posse do comentário calunioso, será o veículo de informações tendenciosas ao público. A moça ver-se-á, de um instante para outro, exposta às mais desapiedadas apreciações, e decerto se perturbará, sobremaneira, de vez que não se acumpliciou com o mal, na forma em que se lhe define a colaboração no crime, O obsessor, usando calculadamente o rapaz com quem se afina, pretende

alcançar o noticiário de sensação, para deprimir a vida moral dela e, com isso, amolecer-lhe o caráter, trazendo-a, se possível, ao charco vicioso em que ele jaz.

— E conseguirá? — insistiu meu colega, assombrado.

— Quem sabe?

E, algo triste, o orientador acrescentou:

— Naturalmente a jovem teria escolhido o gênero de provações que atravessa, dispondo-se a lutar, com valor, contra as tentações.

— E se não puder combater com a força precisa?

— Será mais justo dizer se não quiser», porque a Lei não nos confia problemas de trabalho superiores à nossa capacidade de solução. Assim, pois, caso não delibere guerrear a influência destrutiva, demorar-se-á por muito tempo nas perturbações a que já se encontra ligada em princípio.

— Tudo isso por quê?

A pergunta de Hilário pairou no ar por aflitiva interrogação, todavia, Aulus asserenou-nos o ânimo, elucidando:

— Indiscutivelmente, a jovem e o infeliz que a persegue estão unidos um ao outro, desde muito tempo... Terão estado juntos nas regiões inferiores da vida espiritual, antes da reencarnação com que a menina presentemente vem sendo beneficiada. Reencontrando-a na experiência física, de cujas vantagens ainda não partilha, o desventurado companheiro tenta incliná-la, de novo, à desordem emotiva, com o objetivo de explorá-la em atuação vampirizante.

Aulus fez ligeiro intervalo, sorriu melancólico e acentuou:

— Entretanto, falar nisso seria abrir as páginas comoventes de enorme romance, desviando-nos do fim que nos propomos atingir. Detenhamo-nos na mediunidade.

Buscando aliviar a atmosfera de indagações que Hilário sempre condensava em torno de si mesmo, ponderei:

— O quadro sob nossa análise induz à meditação nos fenômenos gerais de intercâmbio em que a Humanidade total se envolve sem perceber...

— Ah! sim! — concordou o orientador — faculdades medianímicas e cooperação do mundo espiritual surgem por toda parte. Onde há pensamento, há correntes mentais e onde há correntes mentais existe associação. E toda associação é interdependência e influência recíproca. Daí concluímos quanto à necessidade de vida nobre, a fim de atrairmos pensamentos que nos enobreçam. Trabalho digno, bondade, compreensão fraterna, serviço aos semelhantes, respeito à Natureza e oração constituem os meios mais puros de assimilar os princípios superiores da vida, porque damos e recebemos, em espírito, no plano das idéias, segundo leis universais que não

conseguiremos iludir.

Em silencioso gesto com que nos recordava o dever a cumprir, o Assistente convidou-nos à retirada.

Retomamos a via pública.

Mal recomeçávamos a avançar, quando passou por nós uma ambulância, em marcha vagarosa, sirenando forte para abrir caminho.

À frente, ao lado do condutor, sentava-se um homem de grisalhos cabelos a lhe emoldurarem a fisionomia simpática e preocupada. Junto dele, porém, abraçando-o com naturalidade e doçura, uma entidade em roupagem lírial lhe envolvia a cabeça em suaves e calmantes irradiações de prateada luz.

— Oh! — inquiriu Hilário, curioso — quem será aquele homem tão bem acompanhado?

Aulus sorriu e esclareceu:

— Nem tudo é energia viciada no caminho comum. Deve ser um médico em alguma tarefa salvacionista.

— Mas, é espírita?

— Com todo o respeito que devemos ao Espiritismo, é imperioso lembrar que a Bênção do Senhor pode descer sobre qualquer expressão religiosa — afirmou o orientador com expressivo olhar de tolerância. — Deve ser, antes de tudo, um profissional humanitário e generoso que por seus hábitos de ajudar ao próximo se fez credor do auxílio que recebe. Não lhe bastariam os títulos de espírita e de médico para reter a influência benéfica de que se faz acompanhar. Para acomodar-se tão harmoniosamente com a entidade que o assiste, precisa possuir uma boa consciência e um coração que irradie paz e fraternidade.

— Contudo, podemos qualificá-lo como médium? — perguntou meu companheiro algo desapontado.

— Como não? — respondeu Aulus, convicto.

— É médium de abençoados valores humanos, mormente no socorro aos enfermos, no qual incorpora as correntes mentais dos gênios do bem, consagrados ao amor pelos sofredores da Terra.

E, com significativa inflexão de voz, acrescentou:

— Como vemos, influências do bem ou do mal, na esfera evolutiva em que nos achamos, se estendem por todos os lados e por todos os lados registramos a presença de faculdades medianímicas, que as assimilam, segundo a direção feliz ou infeliz, correta ou indigna em que cada mente se localiza. Estudando, assim, a mediunidade, nos santuários do Espiritismo com Jesus, observamos uma força realmente peculiar a todos os seres, de utilidade geral, se sob uma orientação capaz de discipliná-la e conduzi-la para o máximo aproveitamento no bem. Recordemos a eletricidade que, pouco a pouco, vai transformando a face do mundo. Não basta ser dono de

poderosa cachoeira, com o potencial de milhões de cavalos-vapor. É preciso instalar, junto dela, a inteligência da usina para controlar-lhe os recursos, dinamizá-los e distribuí-los, conforme as necessidades de cada um... Sem isso, a queda d'água será sempre um quadro vivo de beleza fenomênica, com irremediável desperdício.

O tempo, contudo, não nos permitia maior delonga na conversação e rumamos, desse modo, para um agrupamento em que os nossos estudos da véspera encontrariam o necessário prosseguimento.

*

REVISTA ESPÍRITA – MAIO DE 1866
PALESTRAS DE ALÉM-TÚMULO
UM PAI DESCUIDADO COM SEUS FILHOS.
 (Alcoolismo)

Charles-Emmanuel JEAN era um artesão bom e brando de caráter, mas dado à embriaguez desde a sua juventude. Tinha concebido uma viva paixão por uma jovem de seu conhecimento, que tinha inutilmente pedido em casamento; esta o tinha sempre repellido, dizendo que jamais se casaria com um bêbado. Ele desposou uma outra, com a qual teve vários filhos; mas, absorvido que estava pela bebida, não se preocupou em nada nem de lhes dar educação, nem com o seu futuro. Morreu em torno de 1823, sem que se soubesse o que tinha se tornado. Um de seus filhos seguiu os passos do pai; partiu para a África e não se ouviu mais falar dele. O outro era de uma natureza toda diferente; sua conduta foi sempre regular. Entrado em boa hora em aprendizagem, se fez gostar e estimar por seus patrões como obreiro organizado, laborioso, ativo e inteligente. Por seu trabalho e suas economias, se fez uma posição honrada na indústria, e educou de maneira muito conveniente uma numerosa família. É hoje um Espírita fervoroso e devotado.

Um dia, numa conversa íntima, nos expressou o desgosto de não ter podido assegurar, aos seus filhos, uma fortuna independente; procuramos tranquilizar a sua consciência felicitando-o, ao contrário, sobre a maneira pela qual tinha cumprido os seus deveres de pai. Como é bom médium, pedimos-lhe para rogar uma comunicação, sem chamar um Espírito determinado. Ele escreveu:

"Sou eu, Charles-Emmanuel."

É meu pai, disse ele; pobre pai! Ele não é feliz.

O Espírito continuou: Sim, o senhor tem razão; tu fizestes mais por teus filhos do que não fiz para ti; assim tenho uma tarefa rude para cumprir. Bendize a Deus, que te deu o amor da família.

Pergunta (pelo Sr. Allan Kardec). De onde vos veio vosso pendor pela embriaguez? - *Resposta*. Um hábito de meu pai, do qual herdei; era uma prova que deveria ter combatido.

Nota. Seu pai tinha, com efeito, o mesmo defeito, mas não é exato dizer que era um hábito do qual tinha herdado; muito simplesmente ele cedeu à influência do mau exemplo. Não se herdam vícios de caráter como se herdam vícios de conformação; o livre arbítrio tudo pode sobre os primeiros, e nada pode sobre os segundos.

P. Qual é vossa posição atual no mundo dos Espíritos?

- *R.* Estou sem cessar a procurar meus filhos e aquela que me fez tanto sofrer; a que sempre me repeliu.

P. Deveis ter uma consolação em vosso filho Jean, que é um homem honrado e estimado, e que pede por vós, embora vós vos ocupastes pouco dele? *R.* Sim, eu o sei, e ele o faz ainda; é porque me é permitido vos falar. Estou sempre perto dele, tratando de aliviar suas fadigas; é a minha missão; ela não acabará senão na vinda de meu filho para junto de nós.

P. Em que situação vos encontrastes como Espírito, depois de vossa morte? - *R.* De início, não me acreditava morto; eu bebia sem cessar; via Antoinette, que queria alcançar e me fugia. Depois, procurei meus filhos, que amava apesar de tudo, e que minha mulher não queria me entregar. Então eu me revoltava reconhecendo meu nada e minha impotência, e Deus me condenou a velar sobre meu filho Jean, que jamais morrerá por acidente, porque por toda a parte e sempre eu o salvo de uma morte violenta.

Nota. Com efeito, o Sr. Jean muitas vezes escapou, como por milagre, a perigos iminentes; esteve prestes a ser afogado, a ser queimado, e ser esmagado nas engrenagens de uma máquina, saltar com uma máquina a vapor; em sua juventude foi enforcado por acidente, e sempre um socorro inesperado o salvou no momento mais crítico, o que foi devido, ao que parece, à vigilância exercida por seu pai.

P. Dissestes que Deus vos *condenou* a velar sobre a segurança de vosso filho; não vejo que esteja aí uma punição; uma vez que o amais, essa deve ser, ao contrário, uma satisfação para vós. Uma multidão de Espíritos são nomeados para a guarda dos encarnados, dos quais são os protetores, e está aí uma tarefa que são felizes em cumprir. - *R.* Sim, mestre; não devia abandonar meus filhos como o fiz; então a lei de justiça me condenou a reparar. Não o faço à força; estou feliz de fazê-lo por amor de meu filho; mas *a dor que ele sentiria nos acidentes dos quais eu o salvo, sou eu que a suporta*; ele deveria ter perecido com dez balas, eu senti o mal que ele suportaria se a coisa se cumprisse. Eis a punição que justamente me atrai, não cumprindo junto dele meus deveres de pai durante minha vida.

P. (Pelo Sr. Jean.) Vedes meu irmão Numa, e podeis dizer onde ele está? (Aquele que era dado à embriaguez e cuja sorte ficou ignorada.) - *R.* Não, não o vejo, eu o procuro. Tua filha Jeanne viu-o nas costas da África, cair no mar; eu não estava lá para socorrê-lo; não o podia.

Nota. A filha do Sr. Jean, num momento de êxtase, o tinha, efetivamente, visto cair no mar, na época de seu desaparecimento.

A punição deste Espírito oferece esta particularidade de que sente as dores que está encarregado de poupar em seu filho; compreende-se, desde então, que essa missão seja penosa; mas, como disso não se lamenta, que a considera com uma justa reparação, e que isto não diminui sua afeição por ele, essa expiação lhe é proveitosa.

*

Livro: Ciência Espírita

J. Herculano Pires

Tratamento de Vícios e Perversões

A embriaguês, os tóxicos e a jogatina são os flagelos atuais do nosso mundo em fase aguda de transição. Cansados de recorrer sem proveito a internações hospitalares, as vítimas e suas famílias acabam recorrendo ao Espiritismo e às diversas formas mágicas do sincretismo religioso afro-brasileiro. É comum fazer-se confusão entre essas formas de religiões primitivas da África e o Espiritismo, em virtude de haver manifestações mediúnicas nos dois campos. Os sociólogos, que deviam ser minuciosos ao tratar desses problemas, carregam a maior parte da culpa dessa confusão. Estão naturalmente obrigados, pela própria metodologia científica, a distinguir com rigor um fenômeno social do outro, mas preferem a simplificação dos processos de pesquisa, que gera confusões lamentavelmente anti-científicas. A palavra *Espiritismo*, cunhada por Kardec como um neologismo da língua francesa, na época, é uma denominação genésica da Doutrina Espírita. Nasceu das suas entranhas e só a ela se pode aplicá-la. Kardec rejeitou a denominação de Kardecismo, que seus próprios colaboradores lhe sugeriram, explicando que a doutrina não era uma elaboração pessoal dele, mas o resultado das pesquisas e dos estudos das manifestações espíritas. Entrando em contato com o mundo espiritual, em todas as suas camadas, Kardec recebeu dos Espíritos elevados os lineamentos da doutrina, mas não os aceitou de mão beijada. Submeteu essas comunicações do outro mundo a rigoroso processo de verificação experimental. Só aceitou como válido o que era provado pelas numerosas pesquisas incessantemente repetidas e confrontadas entre si. Para tanto, criou uma metodologia específica, pois entendia que os métodos devem ajustar-se à natureza específica do objeto submetido à pesquisa. Sem essa adequação seria impossível obterem-se resultados significativos. Escapava assim, aos fracassos iniciais da Psicologia Científica, que lutara em vão para enquadrar os fenômenos psicológicos na metodologia da Física e de outras disciplinas. As experiências de Wundt, Weber e Fechner, por exemplo, restritas a mensurações de intensidade, não iam além de explorações epidérmicas, pouco sugerindo sobre a natureza e o mecanismo dos fenômenos. Os fenômenos espíritas, que revelavam inteligência, não eram simples efeitos de processos biológicos e fisiológicos. Eram fenômenos muito mais complexos, que podiam provir da mente ou das entranhas humanas, mas também podiam ser produzidos por forças ainda não suficientemente conhecidas, como o magnetismo natural, a eletricidade, energias e elementos proceden-

tes de regiões ainda não devassadas da própria consciência humana. O inconsciente era ainda uma incógnita. Kardec o abordou quando Freud estava ainda na primeira infância. Kardec deu à *Revista Espírita*, órgão que fundou para divulgar seus trabalhos e pesquisas de opiniões, o subtítulo de *Jornal de Estudos Psicológicos*, provando já estar convencido de que enfrentava os problemas do psiquismo humano. Estava fundada a Ciência Espírita, que os cientistas da época rejeitaram, considerando que Kardec fugia da metodologia científica originada das proposições filosóficas de Bacon e Descartes. A psicologia introspectiva, ainda apegada à matriz filosófica, atacou-o com a antecedência de meio-século aos ataques dirigidos aos pioneiros da Psicologia Experimental. Essa é uma das glórias de Kardec, geralmente desconhecida. Mais tarde, Russel Wallace iria declarar que toda a psicologia não passa de um espiritismo rudimentar, glorificando Kardec. Charles Richet, prêmio Nobel de Fisiologia e fundador da Metapsíquica, discordante de Kardec, declarou no seu próprio *Tratado de Metapsíquica* que Kardec era quem mais havia contribuído para o aparecimento das novas ciências e lembrou que Kardec jamais fizera uma afirmação que não estivesse provada em suas pesquisas. Depois desses sucessos no meio científico, numerosos e famosos cientistas se entregaram às pesquisas espíritas, alguns, como William Crookes, com o fim exclusivo de provar que os fenômenos espíritas não passavam de fraude. Após três anos de pesquisas, Crookes publicou os seus trabalhos, pondo-os ao lado do antigo adversário. Após a morte de Kardec, em 1869, Léon Denis o substituiu na direção do movimento espírita mundial, e a Sociedade Parisiense de Estudos Espíritas, que Kardec chamava de sociedade científica, ficou praticamente viúva. Mas as pesquisas prosseguiram no Instituto Metapsíquico, sob a direção de Gustave Geley e Eugéne Osty, com grande proveito. Ao mesmo tempo, pesquisas continuavam a ser feitas em várias Universidades européias, como a de Zöllner em Leipzig, as de Crookes em Londres, as de Ochorowicz na Polônia e assim por diante. A Ciência Espírita continuava a se desenvolver. O Barão Von Schrenk-Notzing fundou em Berlim o primeiro laboratório de pesquisas espíritas do mundo, procedeu a valiosa série de pesquisas sobre o ectoplasma, com o auxílio de Madame Bisson. Após a primeira Guerra Mundial a Ciência Espírita continuava combatida, mas ativa. Mas a guerra desencadeara no mundo as ambições e interesses materiais, deixando exígua margem para o interesse espiritual. Só agora ressurge na França, com André Dumas, uma instituição de estudos e pesquisas espíritas. A Revista *Renaitre 2.000*, dirigida por Dumas, substitui a *Revue Spirite* de Kardec.

Este breve esboço do aparecimento e desenvolvimento da Ciência Espírita prova a sua vitalidade, apesar das campanhas incessantes e sistemáticas movidas contra ela. Em todos os grandes centros universitários do mundo as pesquisas espíritas prosseguem com resultados positivos. Nenhum princípio da doutrina foi sequer abalado pelas novas descobertas verificadas em quaisquer dos ramos da investigação. Pelo contrário, os postulados básicos do Espiritismo se comprovaram, confirmando a posição avançada da Ciência Espírita

e da Filosofia Espírita perante a cultura atual. Isso representa, para a Terapia Espírita, uma base de segurança inegável para o desenvolvimento dos seus processos de cura. O que hoje se chama, na Europa, de cura paranormal, não é mais do que a cura espírita revestida ou fantasiada de novidades superficiais.

As viciações e o vampirismo

No difícil e geralmente falho tratamento das viciações, o principal é a integridade moral dos terapeutas. Os viciados não são apenas portadores de vícios, mas também de cargas de influências psíquicas negativas provenientes de entidades espirituais inferiores que a eles se apegam para vampirizar-lhes as energias e as excitações do vício. As pesquisas parapsicológicas provam a existência desses processos de vampirismo espiritual, que na verdade são apenas a contrafação no após morte dos processos de vampirismo entre os vivos. Nas relações humanas, quer sejam entre encarnados ou desencarnados, sempre existem os que se tornam parasitárias de outras pessoas. Não há nisso nenhum mistério, nem se trata de ações diabólicas. Em toda a Natureza a vampirização é uma constante que vai do reino mineral ao humano.

A cura depende, em primeiro lugar, da vontade da vítima em se livrar do perseguidor. As intenções deste nem sempre são maldosas.

Ele procura o amigo ou conhecido encarnado que era seu companheiro de vício e o estimula na prática para obter assim os elementos de que necessita na sua condição de desencarnado. Obtém a satisfação por indução. Ligando-se mental e psiquicamente ao ex-companheiro, pode haurir suas emanções alcoólicas ou das drogas psicotrópicas de que se servia antes da morte. De outras vezes o espírito vampiresco se serve de alguém que, não sendo viciado, revela tendências para o vício e o leva facilmente para a viciação.

A terapia espírita consiste, nesses casos, num processo oral de persuasão, conhecido como doutrinação.

Conseguindo-se levar o espírito vampiro e sua vítima a se convencerem da necessidade e da conveniência de abandonarem o vício, ambos se curam. A doutrinação se distingue profundamente do exorcismo por ser um processo racional e persuasivo e não pautado pela violência. A terapia espírita parte da compreensão de que ambos, o vampiro e a vítima, são criaturas humanas necessitadas de socorro e orientação. Essa posição favorece o tratamento, que ao invés de provocar reações de indignação do espírito tratado como diabólico, provoca-lhe a razão e o sentimento de sua dignidade humana e lhe mostra as possibilidades de uma situação feliz na vida espiritual.

Submetido às reuniões de preces, passes e doutrinação, os dois espíritos, o desencarnado e o encarnado, são tratados com a assistência das entidades espirituais encarregadas desse trabalho amoroso.

Kardec acentuou a necessidade de boas condições morais das pessoas que se dedicam a esse trabalho, pois só a moralidade do doutrinador exerce influência sobre os espíritos. Toda pretensão de afastar o espírito vampiresco pela violência só servirá para irritá-lo e complicar o caso. A boa intenção do doutrinador para com o vampiro e a vítima, sua atitude amorosa para com ambos, é fator importante para o êxito do trabalho.

A formação de correntes de mãos dadas em torno do paciente. o uso de defumadores e outros artifícios semelhantes, e qualquer outra forma de encenação material são simplesmente inúteis e prejudiciais.

O imprudente que gritar com o espírito, dando-lhe ordens negativas, arrisca-se a prejudicar o trabalho e chamar sobre si a indignação do espírito ofendido. O clima dos trabalhos deve ser de paz, compreensão, amor e confiança nas possibilidades de recuperação das criaturas humanas. Nenhum espírito tem a destinação do mal. Todos se destinam ao bem e acabarão modificando-se por seus próprios impulsos de transcendência.

Levados pelas excitações novidadeiras do momento de transição que atravessamos, certas instituições mal dirigidas pretendem *modernizar* as práticas doutrinárias, suprimindo as sessões mediúnicas e substituindo-as por reuniões de estudos doutrinários. Alegam que a doutrinação e esclarecimento dos espíritos inferiores é função dos espíritos superiores, no plano espiritual. Essa é uma boa maneira de fugir às responsabilidades doutrinárias e cortar as ligações do homem com os espíritos, relegando-os ao silêncio misterioso dos túmulos, onde, na verdade, não se encontram. Foi essa a maneira que os cristãos fascinados pelo poder romano, na fase de romanização do Cristianismo, encontraram para se livrarem das manifestações agressivas dos espíritos rancorosos, contrários aos ensinamentos evangélicos, sem perceberem que se desligavam assim do mundo espiritual. A supressão dos cultos pneumáticos – sessões mediúnicas da era apostólica –, permitiu a romanização da Igreja, frustrando-lhe os objetivos espirituais. O mundo espiritual é unitário e orgânico, exatamente como o mundo material. Cortar a ligação humana com a região inferior desse mundo é atentar contra o princípio doutrinário da solidariedade dos mundos e constitui uma ingratidão para com os espíritos que deram a própria doutrina. Mais do que isso, é uma insensatez, pois não dispomos de meios para fazer essa cirurgia cósmica. A Igreja pagou caro a sua insensatez, tendo de recorrer mais tarde à revelação grega, à Filosofia de Platão (Santo Agostinho) e de Aristóteles (São Tomás de Aquino) para erigir com decalques e empréstimos a sua própria Filosofia.

Por outro lado, a interpenetração dos mundos (espiritual e material) faz parte do sistema, ou seja, da organização universal, que não temos o direito de violar em favor do nosso comodismo, do nosso egoísmo e da nossa cegueira espiritual. Essa pretensão criminosa lembra a *teoria do Espiritismo sem espíritos*, de Morselli, famoso diretor da Clínica de Doenças Mentais de Gênova, que, obrigado a

aceitar a realidade dos fatos, escapou do aperto por essa via estratégica. Querem os espíritas atuais seguir a esperteza do genovês illustre, sem os seus ilustrados argumentos?

A alegação de que os espíritos inferiores que nos perturbam são doutrinados no Além, o que dispensa o nosso trabalho nas sessões mediúnicas, é de estarrecer.

Então essas criaturas que passaram anos assistindo e dirigindo sessões mediúnicas, doutrinando espíritos, não se doutrinaram a si mesmas? Não viram os espíritos necessitados a que se dirigiam, não ouviram as suas ameaças e os seus lamentos, passaram pelas atividades doutrinárias como cegos e surdos? Não aprenderam nos compêndios da doutrina que os espíritos apegados à matéria necessitam de esclarecimento – como o sedento necessita da água, como o escafandrista necessita do oxigênio da superfície para respirar no fundo do mar? Não aprenderam, com as pesquisas de Geley, que nas sessões mediúnicas se processa em fluxo contínuo a emissão de ectoplasma que permite aos espíritos sofredores sentirem-se amparados na matéria, como se ainda estivessem encarnados, para poderem compreender as explicações doutrinárias? Não aprenderam que os espíritos superiores descem às sessões mediúnicas para poderem comunicar-se com entidades sofredoras inadaptadas ainda aos planos elevados? Querem negar a realidade dolorosa das obsessões e entregar totalmente os obsidiados ao internamento das clínicas de Morselli? Não sabem que a relação homem-espírito é uma condição permanente dos mundos inferiores como o nosso, em que a maioria dos espíritos desencarnados permanece apegada à Terra e por isso necessita do socorro das sessões mediúnicas? Annie Besant, a admirável autora de *A Sabedoria Antiga*, discípula e sucessora de Blavatsky na presidência da Sociedade Teosófica Mundial – apesar da repulsa dos teósofos às práticas mediúnicas –, abriu uma exceção no aludido livro, ensinando que, no caso de perturbações de espíritos numa casa, se alguém tiver coragem de falar com a entidade e provar-lhe que já morreu, conseguirá afastá-la. A grande teosofista reconhece a necessidade e a eficácia da doutrinação espírita, e os próprios espíritas querem agora, tardiamente, assumir a atitude teosófica que o próprio Sr. Sinet, teósofo do mais alto prestígio, condenou em seu livro *Incidentes da Vida da Sra. Blavatsky*. Sinet corrige esta (sua mestra) no tocante à teoria dos cascos astrais e sustenta a legitimidade das manifestações mediúnicas. Tudo isso é ignorância em excesso para representantes de Federações e outras instituições espíritas que visitam grupos e centros, como fiscais de feira, mandando suspenderem as sessões mediúnicas.

Nas perversões sexuais e sensoriais em geral, bem como nos casos de toxicomania, a doutrinação dos espíritos vampíricos é indispensável ao êxito da terapia.

Porque nesses casos estão sempre envolvidos pelo menos o vampiro espiritual e o vampirizado encarnado. Se não se obtiver o desligamento dessas vítimas recíprocas, não se conseguirá a cura. Os que defendem a tese de Morselli no meio espírita, essa tese já há

muito superada entre os próprios adversários gratuitos ou interesseiros da doutrina, passaram com armas e bagagens para o adversário. Não querem apenas a amputação da doutrina, pois na verdade querem a morte e o sepultamento inglório do Espiritismo, como os teólogos católicos e protestantes da Teologia Radical da Morte de Deus querem enterrar o suposto cadáver de Deus na cova aberta pelo louco de Nietsche, que acabou morrendo louco. Sirva o exemplo do filósofo infeliz para os filosofantes imberbes e desprevenidos do nosso meio espírita. Não há nada mais desastroso para uma doutrina do que abrigar entre seus adeptos criaturas que se deixam levar por cantos de sereias. Precisamos, com urgência, recorrer à tática de Ulisses, mandando tapar com chumaços de algodão os ouvidos desses ingênuos navegantes de mares perigosos.

*

LIVRO “NO MUNDO MAIOR”

ANDRÉ LUIZ

CAPÍTULO 14 – MEDIDA SALVADORA

(ALCOOLISMO)

Havíamos terminado ativa colaboração, num elevado ambiente consagrado à prece, quando certo companheiro se abeirou de nós, reclamando o concurso do Assistente num caso particular.

Calderaro decerto conheceria os pormenores da situação, porque entre ambos logo se estabeleceu curioso diálogo.

— Infelizmente — dizia o informante —, nosso Antídio não sobreleva a situação; permanece em derrocada quase total. Vinculou-se de novo a perigosos elementos da sombra, e voltou aos desacertos noturnos, com grave prejuízo para o nosso trabalho socorrista.

— Não lhe valeram as melhoras da quinzena passada? — indagou fraternalmente o orientador.

— Aproveitou-as para mais presto volver à irreflexão — esclareceu o interlocutor com inflexão magoada.

— É de notar, porém, que se achava quase de todo louco.

— Sim, mas conseguiu fruir, outra vez, estado orgânico invejável, mercê de sua intervenção última; logo, porém, que se viu fortalecido, tornou desbragadamente aos alcoólicos. A sede escaldante, provocada pela própria displicência e pela instigação dos vampiros que, vorazes, se lhe enxameiam à roda, everteu-lhe o sistema nervoso. A organização perispirítica, semillberta do corpo denso pelos perniciosos processos da embriaguez, povoa-lhe a mente de atos pesadelos, agravados pela atuação das entidades perversas que à seguem passo a passo.

— Estará em casa a esta hora? — inquiriu Calderaro com interesse.

— Não — disse o outro, abatido —, deixei-o, ainda agora, num centro menos digno, onde a situação do nosso doente tornou a características lamentáveis.

O instrutor estudou o caso em silêncio, durante alguns instantes, e considerou:

— Poderemos providenciar; contudo, se da outra vez consistiu o socorro em restitui-lo ao equilíbrio orgânico possível, no momento há que agir em contrário. Convém ministrar-lhe provisória e mais acentuada desarmonia ao corpo. Neste, como em outros processos difíceis, a enfermidade retifica sempre.

E, contemplando o benfeitor do necessitado distante, interrogou:

— De acordo?

— Perfeitamente — redargüiu ele, sem hesitação —; o meu amigo é especialista em assistência, e eu lhe acato as determinações. O que nos interessa é a saúde efetiva do infeliz irmão, que se entregou sem defesa aos reclamos do vicio.

Rumamos para o local em que deveríamos acudir o amigo extraviado.

Penetramos o recinto, servido de amplas janelas e abundantemente iluminado.

O ambiente sufocava. Desagradáveis emanações se faziam cada vez mais espessas, à maneira que avançávamos.

No salão principal do edifício, onde abundavam extravagantes adornos, algumas dezenas de pares dançavam, tendo as mentes absorvidas nas baixas vibrações que a atmosfera vigorosamente insuflava.

Indefinível e dilacerante impressão dominou-me o ser. Não provinha da estranheza que a indiferença dos cavalheiros e a leviandade das mulheres me provocavam; o que me enchia de assombro era o quadro que eles não viam. A multidão de entidades conturbadas e viciosas que aí se movia era enorme. Os dançarinos não bailavam sós, mas, inconscientemente, correspondiam, no ritmo açodado da música inferior, a ridículos gestos dos companheiros irresponsáveis que lhes eram invisíveis. Atitudes simiescas surdiam aqui e ali, e, de quando em quando, gritos histéricos feriam o ar.

Calderaro não se deteve. Mostrava-se habituado à cena; mas, não conseguindo sofrer a estupefação que se assenhoreara de mim, solicitei-lhe uma intermitência, perguntando:

— Meu amigo, que vemos? criaturas alegres cercadas de seres tão inconscientes e perversos? pois será crime dançar? buscar alegria constituirá falta grave?

O orientador escutou pacientemente as indagações ingênuas que me escapavam dos lábios, ditadas pelo espanto que me assomara repentinamente, e esclareceu:

— Que perguntas, André! O ato de dançar pode ser tão santificado como o ato de orar, pois a alegria legítima é sublime herança de Deus. Aqui, porém, o quadro é diverso. O bailado e o prazer nesta casa significam declarado retorno aos estados primitivos do ser, com iniludíveis agravantes de viciação dos sentidos. Observamos, neste recinto, homens e mulheres dotados de alto raciocínio, mas assumindo atitudes de que muitos símios talvez se pejassem. Todavia, esteja longe de nós qualquer recriminação: lastimemo-los simplesmente. São trânsfugas sociais, e, na maioria, rebeldes à disciplina instituída pelos Desígnios Superiores para os seus trilhos terrestres. Muitos deles são profundamente infelizes, precisando de nossa ajuda e compaixão. Procuram afogar no vinho ou nos prazeres certas noções de responsabilidade que não logram esquecer. Fracos perante a luta, mas dignos de piedade pelos remorsos e atribulações que os devoram, merecem amparados fraternalmente.

E, passando os olhos de relance pela multidão de Espíritos perturbadores que ali se davam ao vampirismo e ao sarcasmo, obtemperou:

— Quanto a estes infortunados, que fazer se não recomendá-los ao Divino Poder? Tentam igualmente a fuga impossível de si mesmos. Alucinados, apenas adiam o terrível minuto de auto-reconhecimento, que chega sempre, quando menos esperam, através dos mil processos da dor, esgotados os recursos do amor divino, que o Supremo Pai nos oferece a todos. A mente deles também está apegada aos instintos primitivos, e, frágeis e hesitantes, receiam a responsabilidade do trabalho da regeneração.

Vendo-me boquiaberto e faminto de novas elucidações, o Assistente propôs-me:

— Vamos! deixemo-los divertir-se. A dança, nesta casa, não lhes deixa de ser, em última análise, um benefício. Chegaram nossos amigos encarnados e desencantados, aqui presentes, a nível tão desprezível que, sem dúvida, não fora o sapateado, estariam rodando, lá fora, em atos extremamente condenáveis, tal a predisposição em que se encontram para o crime. Que o Pai se comisere de todos nós.

Demandamos o interior, apressadamente.

Numa saleta abafada, um cavalheiro de quarenta e cinco anos presumíveis jazia a tremer. Não conseguia manter-se de pé.

Calderaro examinou-o detidamente e indagou do novo amigo que nos acompanhava:

— Voltou aos alcoólicos, há muitos dias?

— Precisamente, há uma semana.

— Vê-se que se esgotou rápido.

Enquanto encetava a aplicação de fluidos magnéticos, o

orientador aconselhou-me notar os característicos do quadro dantesco sob nossos olhos.

Antídio, doente e desventurado, a despeito das condições precárias, reclamava um copinho, sempre mais um copinho, que um rapaz de serviço trazia, obediente. Tremiam-lhe os membros, denunciando-lhe o abatimento. Álgido suor lhe escorria da fronte e, de vez em quando, desferia gritos de terror selvagem. Em derredor, quatro entidades embrutecidas submetiam-no aos seus desejos. Empolgavam-lhe a organização fisiológica, alternadamente, uma a uma, revezando-se para experimentar a absorção das emanções alcoólicas, no que sentiam singular prazer. Apossavam-se particularmente da “estrada gástrica”, inalando a bebida a volatilizar-se da cárdia ao piloro.

A cena infundia angústia e assombro.

Estaríamos diante de um homem embriagado ou de uma taça viva, cujo conteúdo sorviam gênios satânicos do vício?

O infortunado Antídio trazia o estômago atestado de liquido e a cabeça turva de vapores.

Semidesligado do organismo denso pela atuação anestesiante do tóxico, passou a identificar-se mais intimamente com as entidades que o perseguiram.

Os quatro infelizes desencarnados, a seu turno, tinham a mente invadida por visões terrificantes do sepulcro que haviam atravessado como dipsomaníacos. Sedentos, aflitos, traziam consigo imagens espectrais de víboras e morcegos dos lugares sombrios onde haviam estacionado.

Entrando em sintonia magnética com o psiquismo desequilibrado dos vampiros, o ébrio começou a rogar, estentôreamente:

— Salve-me! salve-me, por amor de Deus!

E indicando as paredes próximas, bradava sob a impressão de indefinível pavor:

— Oh! os morcegos!... os morcegos! afugentem-nos, detenham-nos...! Piedade! quem me livrará! Socorro! Socorro!...

Dois senhores, também obnubilados pelo vinho, aproximaram-se, espantados. Um deles, porém, tranquilizou o outro, dizendo:

— Nada demais. É o Antídio, de novo. Os acessos voltaram. Deixemo-lo em paz.

Enquanto isso, o desditoso ébrio continuava bradando:

— Ai! ai! uma cobra... aperta-me, sufoca-me... Que será de mim? Socorro!

As entidades perturbadoras timbravam nas atitudes sarcásticas; gargalhavam de maneira sinistra. Ouvia-as o infeliz, a

lhe ecoarem no fundo do ser, e gritava, tentando investir, embora cambaleante, os algozes invisíveis:

— Quem zomba de mim? quem?

Cerrando os punhos, acrescentava:

— Malditos! malditos sejam!

A cena prosseguia, dolorosa, quando Calderaro se acercou de mim, esclarecendo:

- É deplorável pai de família que, incapaz de reagir contra as atrações do vício, se entregou, inerte, à influência de malfeitores desencarnados, afins com a sua posição desequilibrada. Em atenção às intercessões da esposa e de dois filhinhos amoráveis que o seguem, assistimo-lo com todos os recursos ao alcance de nossas possibilidades; entretanto, o imprevidente irmão não corresponde ao nosso esforço. Emerge de todas as tentativas, mais e mais disposto à perversão dos sentidos; busca, acima de tudo, a fuga de si mesmo; detesta a responsabilidade e não se anima a conhecer o valor do trabalho. Atenuando-lhe a ânsia irrefreável de sorver alcoólicos, esperamos se reedue. Para isso, porém, usaremos agora recurso drástico, já que o desventurado se revela infenso a todos os nossos processos de auxílio.

Fixando em mim expressivo olhar, concluiu:

— Antídio, por algum tempo, a partir de hoje, será amparado pela enfermidade. Conhecerá a prisão no leito, durante alguns meses, a fim de que se lhe não apodreça o corpo num hospício, o que se iniciaria dentro de alguns dias, lançando nobre mulher e duas crianças em pungente incerteza do porvir.

Dito isto, Calderaro encetou complicado serviço de passes, ao longo da espinha dorsal.

O enfermo aquietou-se, pouco a pouco, na velha poltrona em que se mantinha.

O Assistente passou a aplicar-lhe eflúvios luminosos sobre o coração, durante vários minutos. Notei que essas emissões se concentravam gradativamente no órgão central, que em certo instante acusou parada súbita.

Antídio parecia prestes a desencarnar, quando o orientador lhe restituiu as energias, em movimentação rápida. Premido pelo fenômeno circulatório, que lhe valeu tremendo choque, o desditoso amigo pôs-se a pedir auxílio em altos brados. Havia tamanha inflexão de dor, na voz lamentosa, que grande número de pessoas se aproximaram, penalizadas.

Um piedoso cavalheiro tomou-lhe o pulso, verificou a desordem do coração e, presto, requisitou um carro da assistência pública. Em breves momentos Antídio era transportado em maca de hospital, para receber socorro urgente, seguido, de perto, pelo solícito benfeitor espiritual.

Retirando-se em minha companhia, Calderaro acrescentou, tristonho:

— O infelizmente amigo será portador de uma nevrose cardíaca por dois a três meses, aproximadamente. Debalde usará a valeriana e outras substâncias medicamentosas, em vão apelará para anestésicos e desintoxicantes. No curso de algumas semanas conhecerá intraduzível mal-estar, de modo a restabelecer a harmonia do cosmo psíquico. Experimentará indizível angústia, submeter-se-á a medicações e regimes, que lhe diminuirão a tendência de esquecer as obrigações sagradas da hora e lhe acordarão os sentimentos, devagarinho, para a nobreza do ato de viver.

Notando-me a estranheza, o Assistente concluiu:

— Que fazer, meu amigo? As mesmas Forças Divinas que concedem ao homem a brisa cariciosa, infligem-lhe a tempestade devastadora... Uma e outra, porém, são elementos indispensáveis à glória da vida.

*

165.4 – “Viciação Alcoólica” – Livro “Após a Tempestade”, 2ª. edição, Joanna de Ângelis (Espírito), médium Divaldo P. Franco, Livraria Espírita Alvorada Editora, cap. 9, pág. 54:

Sob qualquer aspecto considerado, o vício – esse condicionamento pernicioso que se impõe como uma “segunda natureza” constrictora e voraz – deve ser combatido sem trégua desde quando e onde se aloje. Classificado pela leviandade de muitos dos seus aedos (poetas defensores) como de pequeno e grande porte, surge com feição de “hábito social” e se instala em currículo de longo tempo, que termina por deteriorar as reservas morais, anestesiando a razão e ressuscitando com vigor os instintos primevos de que se deve o homem libertar. Insinuatamente, a princípio perturba os iniciantes e desperta nos mais fracos curiosa necessidade de repetição, na busca enganosa de prazeres ou emoções inusitados, conforme estridulam os aficionados que lhe padecem a irreversível dependência. Aceito sob o acobertamento da impudica tolerância, seu contágio destrutivo supera o das mais virulentas epidemias, ceifando maior número de vidas do que o câncer, a tuberculose, as enfermidades cardio-vasculares adicionados... Inclusive, mesmo na estatística obtuária dessas calamidades da saúde, podem-se encontrar como causas preponderantes ou predisponentes as matrizes de muitos vícios que se tornaram aceitos e acatados qual motivo de relevo e distinção... Os vitimados sistemáticos pela viciação escusam-se abandoná-la, justificando que o seu é sempre um simples compromisso de fácil liberação em considerando outros de maior seriedade, que, examinados, à sua vez, pelos seus sequazes, se caracterizam, igualmente, como insignificantes. Há quem a relacione como de conseqüência secundária e de imediata potência aniquilante. Obviamente situam suas compressões, como irrelevantes em face de “tantas coisas piores”... E argumentam: “antes este”, como se um mal pudesse ter sopesadas, avaliadas e discutidas as vantagens decorrentes da sua atuação... Indiscutivelmente, a ausência de impulsão viciosa no homem dá-lhe valor e recursos para realizar e fruir os elevados objetivos da vida, que não podem ser devorados pela irrisão (zombaria) das vacuidades (presunção).

A viciação alcoólica, por exemplo, escraviza a mente, desarmonizando-a e envenena o corpo, deteriorando-o. Tem início através do aperitivo inocente, quão dispensável, que se repete entre sorrisos e se impõe como necessidade, realizando a incursão nefasta, que logo se converte em dominação absoluta, desde que aumenta de volume na razão direta em que consome. Os pretextos surgem e se multiplicam para as libações: alegria, frustração, tristeza, esperança, revolta, mágoa, vingança, esquecimento... Para uns se converte em coragem, para outros em entusiasmo, invariavelmente impondo-se dominador incoercível. Emulação para práticas que a razão repulsa, o alcoolismo faz supor que sustenta os fracos, que tombam em tais urdiduras, quando, em verdade, mais os debilita e arruina. Não fossem tão graves, por si só, os danos sociais que dele decorrem, transformando cidadãos em párias, jovens em vergados anciãos precoces, profissionais de valor em trapos morais, moçoilas e matronas em torpes simulacros humanos, aceitos e detestados, acatados e temidos nos sítios em que se pervertem a caminho da total sujeição, que conduz, quando se dispõe de moedas a Sanatórios distintos e em contrário, às sarjetas

hediondas, em ambos os casos avassalados por alienações dantescas, culmina em impor os trágicos autocídios, por cujas portas buscam, tais enfermos, soluções insolváveis para os problemas que criaram espontaneamente para si próprios...

Alcoolismo, obsessão e suicídio - ... Não acontecendo a queda espetacular no suicídio, este se dá por processo indireto, graças à sobrecarga destrutiva que o alcoólatra ou simples cultivador da alcoolofilia depõe sobre a tecelagem de elaboração divina, que é o corpo. E quando vem a desencarnação, o que é também doloroso, não cessa a compulsão viciosa, nascendo dramas imprevisíveis do outro lado do túmulo, em que o espírito irresponsável constata que a morte não resolveu os problemas nem aniquilou a vida.. Nesse capítulo convém considerarmos que a desesperada busca ao álcool – ou substâncias outras que dilaceram a vontade, desagregam a personalidade, perturbam a mente – pode ser, às vezes, inspirada por processos obsessivos, culminando sempre, porém, por obsessões infelizes, de conseqüências imprevisíveis.

Não te comprometas com o vício – A pretexto de comemorações, festas, decisões, não te comprometas com o vício. O oceano é feito de gotículas e as praias imensuráveis, de grãos. Liberta-te do conceito: “hoje só”, quando impelido a comprometimento pernicioso e não te facultes: “apenas um pouquinho”, porquanto, uma picada que injeta veneno letal, não obstante em pequena dose, produz a morte imediata. Se estás bafejado pela felicidade, sorve-a com lucidez. Se te encontras visitado pela dor, enfrenta-a, abstinência e firmeza. Para qualquer cometimento que exija decisão, coragem, equilíbrio, definição, valor, humildade, estoicismo, resignação, recorre à prece, mergulhando na reflexão o pensamento, e haurirás os recursos preciosos para a vitória em qualquer situação, sob qual seja o impositivo. Nunca te permitas a assimilação do vício, na suposição de que dele te libertarás quando queiras, pois que se os viciados pudessem querer não estariam sob essa violenta dominação.

*

Dinamarca abre clínica de distribuição gratuita de heroína *22 de fevereiro de 2010 • 15h55 • atualizado às 16h11*

A Dinamarca abriu nesta segunda-feira em Copenhague sua primeira clínica de distribuição gratuita de heroína sob prescrição médica, após anos de debate, para ajudar um grupo de viciados com alto grau de dependência. O país escandinavo une-se a Alemanha, Suíça, Holanda e Grã-Bretanha, que distribuem a droga a um número restrito de pessoas que continuam dependentes mesmo quando se submetem a terapias de substituição.

Em 2008, o Parlamento aprovou uma lei que autorizava a distribuição de heroína com receita médica. O programa é destinado a cerca de 300 viciados (por volta de 1% dos usuários de drogas do país), para os quais a terapia com metadona não é suficiente.

"Nosso objetivo não é curar os viciados em heroína, mas sim ajudar os que não conseguem se contentar com a metadona proporcionando a eles heroína limpa, prevenindo doenças e evitando que caiam na criminalidade para conseguir a droga", afirmou Inger Nielsen, diretor da clínica.

A oferta de injeção intravenosa é para viciados em heroína "voluntários, enviados por um dos centros de desintoxicação com metadona" em Copenhague, segundo Nielsen. Os voluntários serão, durante os primeiros 14 dias, tratados com metadona "para poder dosar a quantidade de heroína que eles devem receber", disse.

A associação de viciados em drogas criticou esta iniciativa, que obriga as pessoas dependentes a irem ao centro duas vezes por dia para receberem suas doses. "Isto equivale a viver como um zumbi, sem poder arranjar trabalho, estudar ou desfrutar de algum tempo livre", afirmou o presidente da associação, Joergen Kjaer.

*

Claudio R. S. Pucci

Cigarros, bebidas e comida. Para alguns um prazer, para outros a razão de todos os males do mundo. Isso porque todos sabem o prejuízo que o tabaco pode fazer ao organismo, e também das consequências físicas, neurológicas e comportamentais do abuso do álcool e a preocupação atual com o aumento no índice de obesidade no mundo.

Por essa razão, resolvemos analisar as estatísticas apresentadas no site da Organização Mundial da Saúde, a entidade mundial criada pelas Nações Unidas em 1948, com 193 países inscritos, cujo objetivo é elevar o nível de saúde e bem-estar no planeta. Aproveitamos também para verificar em que grau está o Brasil quando comparado ao resto do mundo e aos países da América.

Segundo a OMS, o abuso de álcool causa 1,8 milhões de mortes anualmente e ainda afeta a expectativa de vida saudável de 58,3 milhões de pessoas globalmente. Está relacionado a 60 tipos diferentes de doenças e ferimentos, como cirrose do fígado, câncer do esôfago e do fígado, epilepsia, além de estar por trás de homicídios e acidentes com automóveis. Apesar de alguns países como Itália e Espanha verificarem uma diminuição no consumo per capita, no mundo todo o consumo de álcool está aumentando. Para calcular o consumo, a organização leva em conta a produção e importação de álcool em um país, retirando o total exportado e dividindo pela população adulta, acima de 15 anos de idade.

» [Maiores beberrões do mundo](#)

» [Maiores beberrões da América do Sul](#)

» [Maior taxa de mortalidade por cirrose hepática](#)

» [Maior taxa de mortalidade por problemas neurológicos causados pelo álcool](#)

» [Fatos interessantes](#)

Países com maior taxa de mortalidade por cirrose hepática

(dados de 2002. Unidades para cada 100 mil habitantes/ano)

1.	Moldova	89,2
2.	Hungria	57,0
3.	Romênia	49,1
4.	Eslovênia	39,6
5.	Quirguistão	35,3
6.	Geórgia	31,7
7.	Croácia	31,4

8. Turcomenistão	29,6
9. Cazaquistão	28,2
10. Bolívia	27,9
66. Brasil	12,5
97. Estados Unidos	9,6
191. Kuwait	1,3

[» Voltar](#)

Países com maior taxa de mortalidade por problemas neurológicos causados pelo álcool

(dados de 2002. Unidades para cada 100 mil habitantes/ano)

1. El Salvador	16,5
2. Antígua e Barbuda	11,7
3. Dinamarca	10,2
4. Lituânia	10,0
5. Honduras	7,6
6. Guatemala	7,4
7. Eslovênia	6,9
8. Alemanha	6,2
9. Rússia	5,8
10. França	5,6
30. Brasil	3,9
44. Estados Unidos	2,4
184. Kuwait	0,03

Existem mais de um bilhão de fumantes no mundo, 80% deles em países de médio e baixo poder aquisitivo. Isso porque as medidas antitabagistas dos governos dos países mais abastados vêm provocando uma diminuição do consumo de cigarros localmente, mas, em todo o planeta, verifica-se um aumento no uso do tabaco. Segundo a OMS, o fumo mata metade de seus consumidores, na ordem de 5,4 milhões de pessoas ao ano (cerca de uma a cada seis segundos) e é fator de risco para seis das oito maiores causas de morte no mundo. A entidade promove anualmente o Dia Mundial sem Cigarro, no dia 31 de maio, e em 2010 o foco será nas campanhas publicitárias voltadas para mulheres.

Os 10 países com mais fumantes no mundo

(dados de 2005 - % sobre população adulta, maior de 15 anos de idade)

1. Grécia	51,8
2. Nauru	49,2
3. Rússia	48,5
4. Áustria	43,3
5. Belarus	42,6
6. Bosnia-Herzegovina	42,3
7. Sérvia	42,3
8. Samoa	41,0
9. Laos	40,5
10. Hungria	39,8

75. Estados Unidos	23,9
	(1) 18,5
88. Brasil	
128. Etiópia	4,3

O índice de fumantes na América do Sul

(dados de 2005 - % sobre população adulta, maior de 15 anos de idade)

1. Chile	37,9
2. Uruguai	32,6
3. Bolívia	31,7
4. Argentina	30,0
5. Venezuela	29,8
6. Paraguai	24
	(1) 18,5
7. Brasil(1)	
8. Equador	14,9

Países com maior número de fumantes entre 13 e 14 anos de idade

(dados de 2000 a 2007, dependendo do país. % de fumantes sobre a população entre 13 e 14 anos de idade)

1. Líbano	59,7 (2005)
2. Papua-Nova Guiné	47,7 (2007)
3. Micronésia	46,2 (2007)
4. Ilhas Cook	45,1 (2003)
5. Timor-Leste	41,0 (2006)
6. Lituânia	37,6 (2007)
7. Tuvalu	36,4 (2006)
8. Chile	35,5 (2003)
9. Síria	35,5 (2007)
10. República Tcheca	35,0 (2007)
66. Brasil	17,2 (2005)
137. Vietnã	2,2 (2003)

Países com maior número de fumantes entre 13 e 14 anos de idade na América do Sul

(dados de 2000 a 2007, dependendo do país. % de fumantes sobre a população entre 13 e 14 anos de idade)

1. Chile	35,5 (2003)
2. Paraguai	25,7 (2003)
3. Equador	25,1 (2001)
4. Argentina	24,9 (2003)
5. Peru	23,4 (2003)
6. Uruguai	23,2 (2007)
7. Bolívia	20,8 (2003)

8. Brasil 17,2 (2005)
9. Guiana 14,9 (2004)
10. Venezuela 14,8 (2000)
11. Suriname 10,5 (2004)

Países com maior taxa de mortalidade por câncer de pulmão, traquéia e brônquios

(dados de 2002. Unidades para cada 100 mil habitantes/ano)

1. Hungria 76,3
2. Bélgica 69,8
3. San Marino 64,6
4. Dinamarca 63,2
5. Croácia 61,5
6. Polônia 59,1
7. Grécia 57,2
8. Reino Unido 56,4
9. Holanda 56,4
10. República Tcheca 56,0
11. Itália 55,9
13. Estados Unidos 54,2
69. Brasil 12,3

*

Perguntas e Respostas Sobre o Alcoolismo

Como prevenir o alcoolismo?

Através de um diagnóstico precoce, muito dificultado pelo mecanismo mais usado pelo alcoolista e família chamado "negação".

A sociedade e a família são permissivas e condescendentes quanto ao

álcool. Fica difícil assumir que possuem alguém da família com o

alcoolismo, este diagnóstico sempre vem com um forte peso moral,

visto que desconhecem que o alcoolista possui uma doença.

Como detectar os primeiros sinais da doença?

Exige um preparo profissional e uma ação integrada de médicos,

enfermeiros, recursos humanos, assistentes sociais, chefes de seção...

ou outros profissionais que possam distinguir as repetidas queixas de

diarréia, gastrite, dor de cabeça, nervosismo, constantes abusos,

etc.

Qual a diferença entre alcoolismo masculino e feminino?

Alcoolismo é uma doença progressiva, mais lenta no homem

(aparece depois de uns 20 a 25 anos de uso) e mais rápido na mulher

(aparece após 5 a 10 anos de uso). Isto porque a mulher tem mais

células gordurosas do que o homem, este tem mais massa muscular.

A gordura atrai e retém mais líquidos e fica exposto mais tempo às

substâncias nocivas do álcool. Há 15 anos atrás a porcentagem era de

1 mulher para 20 homens, hoje é de 1 mulher para 6 homens

Como diferenciar o bebedor social do bebedor abusivo?

O comportamento de ambos é bem semelhante, ambos podem ou

não serem alcoolistas, mesmo que consigam ficar algum tempo sem

beber. A quantidade e a frequência também pode ser semelhante, mas

para os autores Vespucci (1999), a diferença está na ressaca. O

bebedor não alcóolico cuida da ressaca, toma água, alivia a dor de

cabeça e do estômago, evita com repulsa a bebida. Não permite que a

bebida interfira no seu modo de beber. O alcoolista perde progressivamente o controle sobre o álcool, sutilmente suas ações

passam a girar em torno da bebida, nem ele, nem a família se dão

conta. Ele procura curar a ressaca, quando as tem, bebendo um pouco

mais. Depois do porre, o dia seguinte é um novo namoro, pode

também ficar períodos prolongados de abstinência, semanas ou

meses, mas quando ingere, mata aquela "saudade", funciona como

muleta, a bebida alivia, tranqüiliza...

Existe cura?

Não há cura, o portador do alcoolismo pode deter a doença, mas

primeiro precisa aceitar que ela existe, depois conscientizar-se do

problema e praticar abstinência completa.

Quais as fases da doença?

A doença tem fases evolutivas:

1- Fase da adaptação: o organismo aprende a "funcionar a álcool"

2- Fase da tolerância: o organismo pede doses crescentes para

sentir os mesmos efeitos

3- Fase da dependência química

Alguns autores classificam os alcoolistas, na fase da dependência

química, de acordo com seu grau de envolvimento com o álcool:

* Bebedor periódico: bebe grandes quantidades em pouco tempo e

depois passam meses sem beber.

* Bebedor discreto e silencioso: bebe quase diariamente, regularmente e quantidade relativamente pequena.

* Bebedor assumido: bebe sempre, muito e constantemente.

* Bebedor camuflado: bebe sempre, quantidade pequena, média ou

grande, mas raramente se embriaga.

Quais as etapas progressivas da doença?

1. Etapa do "beber social" cotidiano e noturno, mesmo um pequeno

drinque, uma lata de cerveja diária, é prenúncio de que o organismo

está dependente, precisa relaxar antes de dormir.

2. Etapa do "beber social" ao apagamento - bebe antes, durante e

depois do evento social, quando excede promete a si e aos outros

que vai se controlar. Começa a ter os primeiros apagamentos,

amnésias que o impede de lembrar o que fez na noite anterior.

3. Etapa intermediária: agravamento dos sintomas, busca ambientes desconhecidos para beber sem fiscalização. Chega em

casa bêbado, com acentuado nervosismo, não sabe administrar as

emoções, usa da mentira com frequência para evitar críticas.

Começa a tremer as mãos pela manhã, deteriorar as relações

profissionais e familiares e frequentemente não consegue ir ao

trabalho às segundas-feiras.

4. Etapa final: morte, loucura ou recuperação. Sofre terríveis

síndromes de abstinência se ficar sem a bebida, sofre taquicardia,

sudoreses, convulsões, delirium tremens... fica em desnutrição, cai

com frequência, não tem higiene... entra em degradação física,

mental e emocional.

Onde termina o beber normal e começa o alcoolismo?

Esta é uma questão intrigante, saber onde termina o beber normal e

começa o alcoolismo.

Como afirma Jandira Masur, tentar responder a isso é o mesmo que

distinguir entre o rosa inicial até se transformar no vermelho, difícil é a

distinção do momento em que o rosa não é mais rosa. Existem sinais

óbvios para se saber quando é o vermelho: a pessoa perdeu o

emprego, a relação com a família está péssima, bebe pela manhã,

complicações orgânicas começam a surgir: gastrite alcoólica,

tremedeira nas mãos etc.

Descobrir quando o rosa não é mais rosa é bem mais difícil. Certos

critérios são aceitos por alguns autores, como: a quantidade e a

freqüência do álcool ingerido; se a pessoa bebe diariamente; se bebe

sozinho; se bebe a ponto de sofrer prejuízos físicos ou se chegou a

perder a liberdade sobre o ato de beber em detrimento de outras

coisas na vida familiar ou profissional.

O processo de transição de um estado moderado para a dependência é longo, leva anos. Ninguém dorme bebendo normalmente e acorda alcoolista . Utilizamos o termo alcoolista, ao

invés de alcóolatra, seguindo a mesma orientação dos autores de

"Alcoolismo Hoje", acreditamos que o dependente de álcool , usa-o por

necessidade e não por adorá-lo, visto que o sufixo "latra" indica

adoração.

O que leva ao alcoolismo?

O alcoolista começa a beber pelas mesmas razões que o não

alcoolista, isto é, pelo prazer que a bebida oferece. Porém uns bebem

moderadamente a vida toda, não se excedem e nem se embriagam,

devido, segundo alguns autores, ao próprio organismo que impõe

limites. Outros não sentem atrativo nenhum pela bebida. Existem

aqueles que ficam fascinados pelo prazer de beber, permanecem

bebendo longos anos, até que a dependência se instala e problemas

sérios começam a surgir.

Qual a ação do álcool do ponto de vista médico?

De acordo com os médicos Dr. Otto Wolff e Dr. Walther Bühler,

observa-se no álcool 2 tipos de efeitos: um negativo e outro "positivo".

Sendo o álcool uma droga, é capaz de provocar sérios danos,

inclusive a morte, caso seja ingerido em excesso.

O fígado é o órgão mais lesado, pesquisas revelaram que "após a

ingestão de pequenas quantidades de álcool, mesmo um fígado sadio

apresenta lesões celulares... A ingestão de quantidades maiores de

álcool (80-160 g. ou seja 1-2 litros diariamente, inevitavelmente produz

grave lesão do fígado após algum tempo" Wolff, Bulher (1987).

Os danos também podem se dirigir à arterioesclerose coronário

(riscos de infarto do miocárdio), neurites, etc. lesões que, no mínimo,

encurtam a vida humana e provocam moléstias crônicas.

Quanto ao efeito "positivo", muitos apreciam a sensação psíquica

agradável, a sensação de calor que estimula e ativa, a sensação de

uma aceleração do metabolismo e da circulação, o esquecimento das

preocupações. Após mais doses, esclarece os Drs. Wolff e Bulher

aparece o aumento da eloquência, do bom humor, mais uma dose, o

estado de alegria se transforma em excitação, diminui a capacidade do

pensamento, visão dupla, vertigens e embriaguez.

Qual o efeito espiritual do álcool?

Em poucas palavras, resumem os Drs. Wolff e Bulher, "o homem

perde-se a si mesmo". "A estimulação, a alegria, o esquecimento das

preocupações são acompanhados por uma "crescente perda de

critério": a censura é desligada, a pessoa desinibe-se, faz e fala coisas

que não faria ou falaria se estivesse sóbria, ocorre um

"desencadeamento irrefreado de tendências inferiores e vis". Na

realidade a pessoa não passa a beber para criar coragem, mas para

perder o controle de si, para deixar transparecer sua "natureza baixa".

Mesmo em pequenas doses ocorre uma diminuição da consciência

e uma incapacidade do espírito de agir no corpo. Diz Rudolf Steiner

que "o álcool isola o homem de tudo o que é espiritual, luta contra a

atividade de nosso EU espiritual"

Não podemos subestimar o problema do alcoolismo, é uma doença

grave progressiva e incurável, cuja única saída será o tratamento e a

abstinência total. Precisamos compreender que os danos físicos não

são tão eminentes, a não ser após a ingestão regular de quantidades

maiores, mas os efeitos sobre a estrutura espiritual e a personalidade

do ser humano são intensos, mesmo ingerindo-se pequenas quantidades, o homem se desconecta do aspecto espiritual, perde-se

de si mesmo e provoca a decadência física e psíquica da sua

personalidade.

O uso do álcool na Antigüidade é diferente do uso atual?

O álcool é tão antigo quanto a humanidade, mas existem diferenças

fundamentais entre o passado e o presente. Antigamente as bebidas

tinham baixo teor alcóolico, os tempos eram outros, a estrutura do

homem antigo totalmente diferente do moderno, dizia Drs. Wolff e

Bülher que o álcool era até um fator positivo, dava o "peso terreno" que

faltavam aos antigos.

Afirmam eles que "do ponto de vista da humanidade, a missão do

álcool era retirar o homem de seu estado de consciência clarividente e

atavístico, e cortar-lhe a ligação direta e instintiva com as forças da

natureza e com o mundo espiritual. Este desligamento devia tornar o

homem mais terreno e promover a formação da personalidade. Hoje,

no entanto, a ligação do homem com a terra é não somente suficiente,

mas, às vezes, excessiva, fato que se traduz no aparecimento de

certas doenças. Se esta tendência for reforçada constantemente pela

ingestão de álcool (mesmo em quantidade pequena), temos duas

conseqüências: a promoção da predisposição a certas doenças e o

impedimento de um passo decisivo na evolução da humanidade. O

homem precisa hoje reconquistar a ligação perdida com o mundo

espiritual. O álcool impossibilita esta reatuação. O álcool é, hoje, um

inimigo da humanidade. O consumo regular do álcool é um herança do

passado, que precisa ser abandonada em prol do desenvolvimento do

eu humano em direção à individualidade criadora e livre".(Wolff e

Bülher, ob. cit.,p. 7)

Quais as conseqüências do alcoolismo?

O consumo de bebidas alcoólicas é um traço comum na nossa

sociedade. É bastante contraditório porque, se de um lado, traz a

aproximação fraterna entre as pessoas, de outro, provoca a destruição

do indivíduo e daqueles que o cercam, quando é levado ao excesso.

As conseqüências físicas na evolução do alcoolismo, mesmo

quando o indivíduo possui uma dieta normal, acarretam sérias

complicações orgânicas e mesmo desnutrição, porque existe um mau

aproveitamento dos alimentos ingeridos, além de problemas

digestivos, neurológicos, cardiovasculares, entre outros.

Além destas complicações físicas mencionadas acima, aparecem

pela ordem de freqüência, respectivamente, os seguintes problemas

sociais: no trabalho; na família (cônjuge e filhos); financeiro; violência;

habitacionais; com amigos; previdenciários e legais.

De acordo com os Drs. Otto Wolff e Walther Bülher (1987) estas

conseqüências do alcoolismo independem do grau de envolvimento

com o álcool: "entre as seqüelas do alcoolismo crônico temos

alterações nervosas e doenças psíquicas muito variadas...sabemos

hoje que o consumo regular do álcool provoca alterações da concepção espiritual, da atenção, da memória, retardamento do

pensar, perda da capacidade de crítica e juízo, assim como

irritabilidade, tristeza e estreitamento do campo de interesses... Estas

alterações psíquicas são devidas em parte a autênticas lesões

cerebrais. São manifestações das lesões nervosas em geral, produzidas pelo álcool, e que muitas vezes incluem também paralisias

e inflamações nervosas; Progredindo o alcoolismo, surgem finalmente

alucinações, isto é, ilusões sensoriais patológicas, e o "delirium

tremens" quadro grave que requer tratamento em clínica psiquiátrica e

que se caracteriza principalmente pela desorientação, 7 a 8% dos

alcoólicos apresentam, aliás, crises epiléticas, que desaparecem com

a "cura" do alcoolismo.

2 - Tabaco

O tabaco era inicialmente usado pelos nativos do Novo Mundo,

através do fumo, mastigação das folhas ou unguentos. Acreditava-se que

alguns tipos antigos de tabaco fossem mais potentes e com concentrações maiores de substâncias psicoativas, o que levava à

obtenção de experiências místicas. Dessa forma, seu uso fazia parte dos

rituais de oferenda aos deuses.

Após as explorações de Colombo, o tabaco foi levado para o Velho

Mundo e espalhou-se pela Europa, África e Ásia; seu uso inicialmente, foi

combatido pelas autoridades governamentais por ser considerado um

hábito de bárbaros. Contudo, seu consumo popularizou-se com a difusão

da crença de que a fumaça inalada possuía poderes milagrosos.

A partir de 1870, surgiram as primeiras máquinas para o fabrico de

cigarros de papel. Tal fato, associado à propagação de um hábito

socialmente aceito e estimulado, contribuiu para o rápido aumento de

seu consumo.

Após a Primeira Guerra Mundial, verificou-se um crescimento

considerável na porcentagem de fumantes. A partir da década de 70,

iniciou-se uma forte campanha antifumo, baseada nos prejuízos à saúde,

o que provocou uma diminuição do consumo, mas na década de 90 a

reação dos não fumantes criou a aversão ao cigarro e leis surgiram para

impedir seu uso em ambientes públicos. Prato feito para a necessidade

de transgressão do jovem, a partir daí assistimos a uma adesão

avassaladora da população jovem ao cigarro.

Dados encontrados no jornal Correio Brasiliense (31/05/96) afirmam

que existem um bilhão de fumantes no mundo, no Brasil 35 milhões,

destes 2,8 milhões são jovens entre 5 e 19 anos.

Efeitos do tabaco

Nas culturas ocidentais, a nicotina é ingerida primariamente através

do fumo ou da mastigação das folhas de tabaco.

Fumar significa inalar 4.720 substâncias tóxicas, incluindo óxidos de

nitrogênio, amônia e aldeídos, além da nicotina, alcatrão e monóxido de

carbono, que constituem os três principais componentes do tabaco:

* O alcatrão (TPM) contém aminas aromáticas possivelmente

causadoras de câncer.

* O monóxido de carbono (CO) acarreta uma redução na capacidade

do sangue de transportar oxigênio e, conseqüentemente, um aumento

no número de hemácias (policitemia); provavelmente é o responsável

pelo desenvolvimento de doenças cardíacas.

* A nicotina, indiscutivelmente, é considerada a maior (embora não

seja a única) produtora de reforço para instalar a dependência e

desenvolver a tolerância, associada também a fatores psicológicos,

que talvez expliquem, em parte, a dificuldade dos fumantes pararem

de fumar.

Uma tragada de fumaça resulta em níveis mensuráveis de nicotina no

cérebro dentro de segundos. Um cigarro médio sem filtro contém 1,5 a

2,5 mg de nicotina; com filtro ocorre uma leve diminuição desse índice.

Os cigarros com "baixo teor de alcatrão" possuem, em compensação,

níveis aumentados de monóxidos de carbono (trata-se da mesma

substância que sai do escapamento dos automóveis).

Comprovadamente a nicotina, quando consumida em pequenas

doses, altera o funcionamento do SNC, através de um aumento do

estado de alerta, seguido por uma sensação de calma. Também é

observada maior clareza de pensamento e aumento da concentração.

A pouco tempo, os jornais noticiaram a informação de um cientista

que trabalhava numa indústria de cigarro e comprovou a manipulação

da nicotina, este caso trouxe sérias repercussões sociais e foi tema do

filme "O Informante".

No nível físico, o uso de tabaco provoca uma diminuição do apetite,

relacionado ao decréscimo na força das contrações estomacais, bem

como náuseas e vômitos, por causa de um efeito direto sobre o SNC,

ocasionando também úlceras no estômago.

No aparelho respiratório, é comum ocorrer irritação local e o depósito

de substâncias carcinogênicas (responsáveis pelo câncer).

O uso intenso provoca um aumento no ritmo cardíaco, na pressão

sangüínea e na força das contrações cardíacas, predispondo ao enfarto,

derrame cerebral e doenças dos vasos sangüíneos.

Motivações para o hábito de fumar

De modo geral, o hábito de fumar atende a pressões sociais, bem

como a necessidades psicológicas.

Os jovens, muitas vezes, começam a fumar por imitação, para serem

atraentes, adquirirem segurança, expressarem sua independência ou

rebeldia (reflexo das propagandas que exploram uma ligação tipo:

cigarro, maturidade, independência e estilo de vida).

Dentre as motivações para o uso, incluem-se:

* prazer de fumar, de executar todo o ritual até soltar a fumaça e

observar os desenhos no ar, descontraidamente;

* a necessidade de fumar para aliviar tensões, enfrentar situações

adversas, dominar sentimentos de medo, nervosismo, acanhamento,

vergonha, etc.

Constata-se, contudo, uma carência de estudos e pesquisas relacionadas às motivações para o uso do tabaco (o mesmo acontece,

talvez em menor escala, para o alcoolismo), quando comparados

àqueles referentes às drogas ilícitas.

Conseqüências do tabaco

A médio e a longo prazo, podem-se identificar conseqüências do uso

de tabaco a níveis clínicos, ecológicos e econômicos.

Do ponto de vista clínico, observa-se um elevado índice de câncer nos

pulmões, boca, faringe, laringe e esôfago, principalmente quando

associado ao consumo de álcool. Apresenta, ainda, riscos de câncer na

bexiga, pâncreas, rins e útero.

Outras conseqüências importantes são: derrames, ataques cardíacos,

angina, bronquite, enfisema pulmonar, além dos riscos aumentados de

úlceras e arteriosclerose.

O fumo pode antecipar a menopausa, envelhecendo prematuramente

a mulher. A nicotina favorece a formação de rugas, causa palidez, obstrui

os poros, resseca a pele das mãos, mancha os dentes, envelhece

prematuramente as gengivas e irrita as cordas vocais, dando ao fumante

uma "voz rouca".

Ainda em relação às mulheres, o risco de enfarto cardíaco é maior

quando associado ao uso de pílulas anticoncepcionais.

Quando uma gestante fuma, as substâncias tóxicas do cigarro

atravessam a placenta, afetando diretamente o feto. Os efeitos maléficos

do fumo em mulheres grávidas que fazem uso de cigarro (um maço por

dia) são:

* o feto pode nascer com baixo peso e menor tamanho;

* aumento do risco de aborto espontâneo;

* maior probabilidade de ocorrer a Síndrome de Morte Súbita Infantil;

* aumento do risco de nascimento de crianças com defeitos

congênitos. Caso a mulher grávida pare de fumar e não se exponha à

poluição tabágica, esses riscos diminuem e se tornam semelhantes

aos das mulheres que nunca fumaram.

Quanto aos problemas ecológicos (folheto do Ministério da Saúde),

podem-se citar:

* a utilização de fornos à lenha para a secagem das folhas de tabaco,

contribuindo para a devastação de florestas. Cada trezentos cigarros

produzidos utilizam uma árvore, ou seja, o fumante de um maço de

cigarros por dia consome uma árvore a cada 15 dias.

* a plantação de fumo emprega grande quantidade de agrotóxicos,

intoxicando os plantadores, poluindo o solo, a água e o ar.

* a terra onde se planta o tabaco fica empobrecida, não servindo mais

para o cultivo de alimentos.

* os grande incêndios que ocorrem na zona urbana e rural, por

cigarros acesos, jogados inadvertidamente em locais secos.

Do ponto de vista econômico, o recolhimento de impostos de cigarro

não cobre os gastos decorrentes de seu consumo, tais como, doenças,

faltas no trabalho, etc. e nem os prejuízos ecológicos, citados

anteriormente.

Em nível particular, sabe-se do sacrifício econômico de muitas

famílias, que chegam a prejudicar a alimentação dos filhos para sustentar

sua dependência.

Dificuldades de parar de fumar

Quando um dependente do fumo resolve parar de fumar, ele passa

por uma Síndrome de Abstinência, com sintomas leves de intensidade

variável para cada pessoa.

Os sintomas iniciam-se algumas horas após a interrupção do uso e

aumentam durante as doze primeiras horas, piorando durante o

anoitecer. Dentre os mais frequentes, observam-se: irritabilidade;

ansiedade; dificuldade de concentração; agitação; sonolência; insônia;

sentimento de hostilidade; cefaléia, etc., tudo indicando uma

dependência da nicotina. Pode acontecer, ainda, constipação, diarreia e

um ganho significativo de peso (uns cinco quilos ou mais). No entanto,

estas alterações podem cessar em um mês, enquanto os sintomas

psicológicos de compulsão pelo fumo podem persistir durante muitos

meses.

Foi comprovado que a abstinência lenta ou gradual pode resultar em

sintomas de compulsão ainda mais intensos do que a interrupção brusca

e pode ser ineficiente para o objetivo de parar de fumar.

Cientistas procuram explicar (Folha São Paulo, 22/02/96) por que

fumantes criam dependência em relação aos cigarros. Embora

responsabilizem a nicotina, descobriram que outras substâncias como a

MAO-B e a dopamina também poderiam estar associadas. Esclarecem

que para melhor encontrarem modos de ajudar as pessoas a combaterem suas dependências, precisam desenvolver uma melhor

compreensão do "porquê" as pessoas fumam.

Cerca de 95% dos fumantes abandonam o tabaco por conta própria.

Existem algumas terapias alternativas como injeções de clonidina,

hipnose, emplastro ou adesivo de nicotina, chicletes especiais,

acupuntura, auriculoterapia, laserterapia, tratamento psicológico

complementar, etc. Contudo, acredita-se que o melhor método, ainda,

seja a força de vontade.

3 - Inalantes

Inalantes são substâncias voláteis, vendidas legalmente e utilizadas

indevidamente como drogas de abuso. Tais substâncias são encontradas

em produtos de uso doméstico e industrial como: aerosol, gasolina, cola

de sapateiro, solventes de pintura, tintas, éter, clorofórmio, laquê,

esmalte de unha etc. Existem ainda preparados conhecidos como o

"cheirinho-da-loló" e o "lança-perfume". Este último surgiu décadas atrás,

de forma liberada, e era usado principalmente por adultos no carnaval e

em comemorações. Seu uso foi proibido durante o governo de Jânio

Quadros, e estudos posteriores provaram sua nocividade.

De acordo com os autores Jandira Masur e E. A. Carlini, os efeitos

mais agudos da intoxicação com solventes podem ser descritos em

quatro fases:

* 1ª fase: excitação com sintomas de euforia, tonturas, perturbações

auditivas e visuais etc. São estes efeitos que atraem os jovens.

Podem também ocorrer sintomas não desejados: náuseas, espirros,

tosses etc.;

* 2ª fase : depressão inicial do SNC, com confusão mental, visão

embaçada, cólicas, dor de cabeça, desorientação, etc.;

* 3ª fase : depressão média do SNC, com reflexos deprimidos, fala

pastosa e incoordenação motora, semelhante à da embriaguez

alcoólica;

* 4ª fase : depressão profunda de SNC, com diminuição acentuada da

atenção, inconsciência e convulsões.

Os inalantes provocam inúmeras conseqüências como: alterações

neurológicas (astenia, anorexia, cefaléia), amnésia, sangramento do

nariz, fotofobia, taquicardia, náuseas, diarreias, fraqueza muscular,

lesões nos rins, fígado e pulmão, hepatite, agravamento de sintomas

psicóticos, convulsões, parada cardíaca ou respiratória, dependência e

tolerância neurológica. Provocam ainda acidentes através da explosão

de produtos inflamáveis.

No caso de intoxicação aguda, as reações mais comuns são:

* arritmias cardíacas, podendo levar à perda da consciência e à morte

súbita;

* Síndrome Cerebral Orgânica (SCO), podendo resultar em lesão

cerebral;

* complicações clínicas, tais como, hepatite, insuficiência renal,

perturbações gastrointestinais e estomacais etc...

4 - Medicamentos

Os medicamentos podem ser depressores ou estimulantes e são

vendidos sob prescrição médica com objetivos terapêuticos, mas se

tornam "drogas" devido ao seu uso desviado. Provocam dependência e

tolerância.

No grupo de medicamentos depressores do SNC, os mais importantes são os hipnóticos (usados para eliminar insônia, induzindo o

sono), os ansiolíticos (para acalmar ou tranquilizar) e o grupo dos

narcóticos (derivados do ópio, são os xaropes e alguns analgésicos).

Estes medicamentos, quando ingeridos em doses maiores, causam

entorpecimento da fala, da memória e da razão, diminuição dos reflexos,

sonolência contínua e estupor.

No grupo dos medicamentos estimulantes do SNC, os mais consumidos são as anfetaminas e os anorexígenos (moderadores de

apetite).

Estes medicamentos produzem os mesmos efeitos que a cocaína,

tanto do ponto de vista físico quanto psíquico.

Os medicamentos podem se tornar muito perigosos se ingeridos

junto com o álcool, a mistura pode provocar efeito paradoxal.

A ingestão de doses altas pode alterar estado de consciência, morte

por parada respiratória. O uso continuado provoca perda de memória,

tonturas, perda de coordenação motora, nervosismo e outros sintomas.

Medicamentos são muito usados por adultos que se refugiam neles

na tentativa de solucionar seus conflitos íntimos, como também por

grande parte da população feminina jovem, que os usa inicialmente como

moderadores de apetite.

Outro grupo de medicamentos que está sendo usado pela população

masculina jovem são os esteróides anabolizantes, conhecidos pelo nome

de "bomba". Causam um aumento rápido da massa muscular, melhora o

desempenho esportivo, mas, em contrapartida, encurta a carreira do

atleta; causa impotência sexual; facilita fraturas (perda do cálcio);

provoca obesidade; interfere no metabolismo hormonal dos jovens, entre

outras conseqüências. Nos adultos ocorre a perda dos efeitos após o

tratamento.

Segundo Correio Brasiliense (12/11/95), os esteróides anabolizantes

são substâncias químicas liberadas no Brasil e a comercialização não é

sequer fiscalizada. Qualquer jovem pode comprar na farmácia, sem

receita médica. Preferem o remédio do que ficar horas e horas malhando

e esperar algum tempo para sentirem os resultados. Academias sérias

são contra o uso destes medicamentos e reconhecem o prejuízo que o

jovem pode estar provocando para si mesmo.

*

Estudo aponta que 9,1% dos idosos de SP abusam do álcool

09 de março de 2010 • 12h27 • atualizado às 12h28

Mais de 9% dos idosos da capital paulista abusam de bebidas alcoólicas, de acordo com o estudo realizado pelo Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo, ligado à Secretaria de Estado da Saúde. Segundo a pesquisa, quanto mais baixo o nível escolar deles, maior a incidência de alcoolismo.

O levantamento, feito com 1.563 pessoas com 60 anos ou mais, apontou que 9,1% dessa população abusa do álcool, o equivalente a 88 mil idosos do município. O índice mais alto de alcoolismo está entre os idosos que nunca estudaram - 15,9%. A taxa vai caindo conforme aumenta o tempo de estudo dos idosos. Na faixa que estudou de um a quatro anos, o índice de alcoolismo é de 10,9%; entre os que estudaram de 5 a 8 anos, o índice é de 7,5%; de 9 a 11 anos de estudo, índice de 4,4%; já entre os idosos que estudaram por 12 anos ou mais, o índice de alcoolismo cai a 2,2%.

Classes

A pesquisa também mostrou que o alcoolismo está presente em todas as classes econômicas, mas principalmente entre as camadas mais pobres. A classe A tem 7% de sua população idosa sofrendo com o alcoolismo; na classe B, são 3,1% dos idosos; na classe C, 8,8% dos idosos; na classe D, 13,6% dos idosos; na classe E, 18,3% dos idosos.

Em relação ao estado civil, a pesquisa apontou que o maior índice de alcoolismo está entre os idosos casados, com 13% de alcoólatras. Os solteiros têm índice de 6,6%; separados ou divorciados, 5,6%. Já entre viúvos, o índice é de 4,2%.

*

Alcoolismo

Artigo 1

Esteve em agosto de 1999 no Rio de Janeiro, para participar do 13o Congresso Brasileiro de Alcoolismo, o psiquiatra americano George Vaillant, autor do livro *A História Natural do Alcoolismo Revisitada*, fruto da maior pesquisa feita até hoje sobre o alcoolismo, em que pesquisadores da Universidade de Harvard acompanharam a vida de 600 homens.

Em sua obra e na entrevista que concedeu à revista VEJA de 18/8/99, dr.

Vaillant afirma que, ao contrário do que muitos pensam, não existe o gene do alcoolismo, mas sim um conjunto de genes que tornam o indivíduo vulnerável à dependência do álcool. O alcoolismo é, na verdade, uma doença provocada por múltiplos fatores e condições sociais e que, segundo a Organização Mundial de Saúde, é incurável, progressiva e quase sempre fatal. Eis, de forma sintética, as principais informações e esclarecimentos dados por George Vaillant na referida entrevista:

1. O alcoolismo é um problema de dimensões trágicas ainda subdimensionadas e seu maior dano é a destruição de famílias inteiras.
2. Metade de todas as crianças atendidas nos serviços psiquiátricos vem de famílias de alcoólatras e boa parte dos abusos cometidos contra crianças tem raiz no alcoolismo.
3. Sem qualquer sombra de dúvida, o alcoolismo é uma doença. É o resultado de um cérebro que perdeu a capacidade de decidir quando começar a beber e quando parar.
4. Não é possível detectar numa criança ou num pré-adolescente traço algum que permita antever que eles se tornarão alcoólatras. "Alcoolismo cria distúrbios da personalidade, mas distúrbios da personalidade não levam necessariamente ao alcoolismo."

5. A principal diferença entre alcoolismo e outras dependências diz respeito ao tipo de droga. Opiáceos são tranqüilizantes, mas o álcool é um mau tranqüilizante, tende a fazer as pessoas infelizes ficarem mais infelizes e piora a depressão. A pequena euforia que o álcool proporciona é sintoma do início da depressão do sistema nervoso central.
6. Do ponto de vista da sociedade, o álcool é um problema muito grave. O alcoólatra provoca não somente acidentes de trânsito, mas problemas graves à sua volta, a começar por sua família.
7. As únicas pessoas que estão sob o risco de alcoolismo são as que bebem regularmente, mas, se nunca passar de dois drinques por dia, o indivíduo pode usufruir socialmente da bebida em festas, casamentos, carnaval, e não se tornar alcoólatra.
8. Há pouco a fazer para ajudar um alcoólatra, mas uma coisa é essencial: não se deve tentar proteger alguém de seu alcoolismo. Se uma mulher encontra seu marido caído no chão, desmaiado sobre seu próprio vômito, não deve dar banho e levá-lo para a cama. O único caminho para sair do alcoolismo é descobrir que o álcool é seu inimigo. Proteger uma pessoa nessa situação não ajuda.
9. Não é papel da família tentar convencer o alcoólatra de que o álcool é um mal para ele. Na verdade, em tal situação, a família precisa de ajuda, como a oferecida pelo Al-Anon, a divisão dos Alcoólicos Anônimos voltada ao apoio a famílias de alcoólatras.
10. A abstinência é fundamental no tratamento do alcoolismo. Um alcoólatra até pode beber socialmente, da mesma forma que um carro pode andar sem estepe, ou seja, é uma situação precária e um acidente é questão de tempo.
11. Num horizonte de seis meses, muitos alcoólatras conseguem manter seu consumo de álcool dentro de padrões socialmente aceitos, mas, se observarmos um intervalo maior de tempo, vamos verificar que a tendência é ir aumentando gradualmente o consumo, até voltar ao padrão antigo. Em períodos mais longos, normalmente, só quem para de beber não sucumbe ao vício.
12. Em 1995, uma substância, a naltrexona, foi saudada como a pílula antialcoolismo. Vendida no Brasil com o nome de Revia, não se conhece ainda seu efeito a longo prazo. Mas, em linhas gerais, drogas podem funcionar como apoio por, no máximo, um ano, visto que é muito difícil tirar algo de alguém sem oferecer alternativas de comportamento. Usar essas drogas equivale a tirar o brinquedo de uma criança e não dar nada no lugar.
13. A terapia oferecida pelos Alcoólicos Anônimos é parecida com as terapias behavioristas, que pretendem obter uma determinada mudança de comportamento.

Mas, além de ser um tratamento barato e que dura para sempre, a terapia dos A.A. tem um componente espiritual importante. Terapias ajudam a não beber,

mas os Alcoólicos Anônimos dão ao indivíduo um círculo de amigos sóbrios, dão-lhe significados, amigos, espiritualidade. “É o melhor tratamento que temos.”

14. Embora as estatísticas nesse campo não sejam precisas, sabe-se que cerca de 40% das abstinências estáveis são intermediadas pelos Alcoólicos Anônimos.

Conseqüências do alcoolismo – Os efeitos do alcoolismo atingem não apenas a saúde do alcoólatra, mas igualmente a comunidade em que ele vive e, especialmente, sua família.

A) Seus efeitos na saúde:

Físicos – afecções como a cirrose hepática e cânceres diversos.

Mentais – perda da concentração e da memória.

Neurológicos – prejuízos na coordenação motora e o caminhar cambaleante.

Psicológicos – apatia, tédio, depressão.

B) Seus efeitos sociais:

Crimes – o número de homicídios detonados pelo álcool é surpreendente: em 1996, 41% em São Paulo e 54% nos Estados Unidos.

Acidentes de trânsito – em 1995, 30% de todos os acidentes com vítimas ocorridos no Brasil foram motivados pelo álcool. Dados mais recentes divulgados por Veja em 13/10/99 informam que 30.000 pessoas morrem em acidentes de trânsito por ano no Brasil: metade é vítima de motoristas bêbados ou drogados.

Má produtividade no trabalho – além dos danos produzidos à empresa que paga o salário ao alcoólatra, o fato geralmente redundando na demissão e muitos não conseguem um novo emprego devido a isso.

Perda do senso do dever e dos bons costumes – falta ao trabalho, desemprego.

C) Seus efeitos na família:

Comprometimento dos filhos – 80% dos filhos aprendem a beber em casa, diz a psicóloga Denise de Micheli.

Desestruturação do lar – o desemprego gera as dificuldades financeiras e as

discussões inevitáveis.

As separações conjugais – a mulher não agüenta as conhecidas fases da euforia: momice (macaco), a valentia (leão) e a indolência (porco).

A violência doméstica – 2/3 dos casos de violência infantil ocorrem quando o agressor está alcoolizado.

O alcoolismo na visão espírita – A exemplo de André Luiz (Espírito), que nos mostra em seu livro *Sexo e Destino*, capítulo VI, págs. 51 a 55, como os Espíritos conseguem levar um indivíduo a beber e, ao mesmo tempo, usufruir das emanções alcoólicas, José Herculano Pires também associa alcoolismo e obsessão.

No capítulo de abertura do livro *Diálogo dos Vivos*, obra publicada dez anos após o referido livro de André Luiz, Herculano assevera, depois de transcrever a visão do Espírito de Cornélio Pires sobre o uso do álcool:

“A obsessão mundial pelo álcool, no plano humano, corresponde a um quadro apavorante de vampirismo no plano espiritual. A medicina atual ainda reluta – e infelizmente nos seus setores mais ligados ao assunto, que são os da psicoterapia – em aceitar a tese espírita da obsessão. Mas as pesquisas parapsicológicas já revelaram, nos maiores centros culturais do mundo, a realidade da obsessão. De Rhine, Wickland, Pratt, nos Estados Unidos, a Soal, Carrington, Price, na Inglaterra, até a outros parapsicólogos materialistas, a descoberta do vampirismo se processou em cadeia. Todos os parapsicólogos verdadeiros, de renome científico e não marcados pela obsessão do sectarismo religioso, proclamam hoje a realidade das influências mentais entre as criaturas humanas, e entre estas e as mentes desencarnadas”.

A dependência do álcool prossegue além-túmulo e, como o Espírito não pode obtê-lo no local em que agora reside, no chamado plano extrafísico, ele só consegue satisfazer a sua compulsão pela bebida associando-se a um encarnado que beba.

Um caso de enxertia fluídica – Eis como André Luiz relata, em sua obra citada, o caso Cláudio Nogueira:

Estando Cláudio sentado na sala de seu apartamento, aconteceu de repente o imprevisto. Os desencarnados vistos à entrada do apartamento penetraram a sala e, agindo sem-cerimônia, abordaram o chefe da casa. “Beber, meu caro, quero beber!”, gritou um deles, tateando-lhe um dos ombros. Cláudio mantinha-se atento à leitura de um jornal e nada ouviu. Contudo, se não pos-suía tímpanos físicos para registrar a petição, trazia na cabeça a caixa acústica da mente sintonizada com o apelante. O Espírito repe-tiu, pois, a solicitação, algumas

vezes, na atitude do hipnotizador que insufla o próprio desejo, reafirmando uma ordem. O resultado não demorou. Viu-se o paciente desviar-se do jornal e deixar-se envolver pelo desejo de beber um trago de uísque, convicto de que buscava a bebida exclusivamente por si.

Abrigando a sugestão, o pensamento de Cláudio transmudou-se, rápido. “Beber, beber!...” e a sede de aguardente se lhe articulou na idéia, ganhando forma. A mucosa pituitária se lhe aguçou, como que mais fortemente impregnada do cheiro acre que vagueava no ar. O Espírito malicioso coçou-lhe brandamente os gorgomilos, e indefinível *secura* constringiu-lhe a laringe. O Espírito sagaz percebeu-lhe, então, a adesão tácita e colou-se a ele. De começo, a carícia leve; depois da carícia, o abraço envolvente; e depois do abraço, a associação recíproca. Integraram-se ambos em exótico sucesso de enxer-tia fluídica.

Produziu-se ali – refere André Luiz – algo seme-lhante ao encaixe perfeito.

Cláudio-homem absorvia o desencarnado, à guisa de sapato que se ajusta ao pé. Fundiram-se os dois, como se mo-rassem num só corpo. Altura idêntica. Volume igual. Movimentos sincrô-nicos. Identificação positiva. Levantaram-se a um tempo e giraram in-tegralmente incorporados um ao outro, na área estreita, arrebatando o frasco de uísque. Não se podia dizer a quem atribuir o impulso ini-cial de semelhante gesto, se a Cláudio que admitia a instigação, ou se ao obsessivo que a propunha. A talagada rolou através da garganta, que se exprimia por dualidade singular: ambos os dipsômano estalaram a língua de prazer, em ação simultânea.

Desman-chou-se então a parrelha e Cláudio se dispunha a sentar, quando o outro Espírito investiu sobre ele e protestou: “eu também, eu também quero!”, reavivando-se no encarnado a sugestão que esmorecia. Absolu-tamente passivo diante da sugestão, Cláudio reconstituiu, mecanica-mente, a impressão de insaciedade. Bastou isso e o vampiro, sorrí-dente, apossou-se dele, repetindo-se o fenômeno visto anteriormente. André aproximou-se então de Cláudio, para avaliar até que ponto ele sofria mentalmente aquele processo de fusão. Mas ele continuava livre, no íntimo, e não experimentava qualquer espécie de tortura, a fim de render-se. Hospe-dava o outro simplesmente, aceitava-lhe a direção, entregava-se por deliberação própria.

Nenhuma simbiose em que fosse a vítima. A associação era implícita, a mistura era natural. Efetuava-se a ocorrência na base da percussão. Apelo e resposta. Eram cordas afi-nadas no mesmo tom. Após novo trago, o dono da casa estirou-se no divã e retomou a leitura, enquanto os Espíritos voltaram ao corredor de acesso, chas-queando, sarcásticos...

Tratamento do alcoolismo – Embora o alcoolismo tenha sido definido pela

Organização Mundial de Saúde como uma doença incurável, progressiva e quase sempre fatal, o dependente do álcool pode ser tratado e obter expressi-

va vitória nessa luta, que jamais será fácil e ligeira.

Sintetizando aqui os passos recomendados pelos especialistas na matéria e as recomendações específicas do Espiritismo a respeito da obsessão, nove são os pontos do tratamento daquele que deseja, no âmbito espírita, livrar-se dessa dependência:

1. Conscientização de que é portador de uma doença e vontade firme de tratar-se.
2. Mudança de hábitos para assim evitar os ambientes e os amigos que com ele bebiam anteriormente.
3. Abstinência de qualquer bebida alcoólica, convicto de que não bebendo o primeiro gole não haverá o segundo nem os demais.
4. Buscar apoio indefinidamente num grupo de natureza idêntica à dos Alcoólicos Anônimos, que proporcionam, segundo o dr. George Vaillant, o melhor tratamento que se conhece.
5. Cultivar a oração e a vigilância contínua, como elementos de apoio à decisão de manter a abstinência.
6. Utilizar os recursos oferecidos pela fluidoterapia, a exemplo dos passes magnéticos, da água fluidificada e das radiações.
7. Leitura de páginas espíritas, mensagens ou livros de conteúdo elevado, que possibilitem a assimilação de idéias superiores e a renovação dos pensamentos.
8. A ação no bem, adotando a laborterapia como recurso precioso à saúde da alma.
9. Realizar pelo menos uma vez na semana, na intimidade do lar, o estudo do Evangelho, prática que é conhecida no Espiritismo pelo nome de culto cristão no lar. A família que lê o Evangelho e ora em conjunto beneficia a si e a todos os que a rodeiam.

ASTOLFO OLEGÁRIO DE OLIVEIRA FILHO – Londrina, PR

Revista Cristã de Espiritismo

Artigo 2

O Museu do Homem do Nordeste de Recife/PE, nos traz um pouco da história da cachaça" no Brasil. Conta a história que para se ter melado, os escravos colocavam o caldo da cana-de-açúcar em um tacho e levavam ao fogo. Acontece que eles não podiam parar de mexer até que uma consistência cremosa surgisse

Porém um dia, cansados de tanto mexer e com serviços ainda por terminar, os escravos simplesmente pararam e o melado desandou. Para não serem castigados a saída que encontraram foi guardar o melado longe das vistas do feitor. No dia seguinte, encontraram o melado azedo fermentado. Não pensaram duas vezes e misturaram o tal melado azedo com o novo e levaram os dois ao fogo.

Resultado: o 'azedo' do melado antigo era álcool que aos poucos foi evaporando e formou no teto do engenho umas goteiras que pingavam constantemente. Era a cachaça já formada que pingava. Daí o nome 'PINGA'.

Quando a pinga batia nas suas costas marcadas com as chibatadas dos feitores ardia muito, por isso deram o nome de 'ÁGUA-ARDENTE'. Caindo em seus rostos e escorrendo até a boca, os escravos perceberam que, com a tal goteira, ficavam alegres e com vontade de dançar. E sempre que queriam ficar alegres repetiam o processo.

Embora há quase 60 anos, a Organização Mundial da Saúde, tenha admitido o alcoolismo como uma doença, nos dias atuais ainda é bastante comum o consumo do álcool e todos os seus similares, por diversas pessoas.

Revestido por exuberantes rótulos e sofisticadas garrafas, tão bem apresentadas pelo meio publicitário, o álcool é presença certa nas reuniões sociais, atingindo gradativamente a saúde humana.

No que se refere à sua absorção, apenas uma pequena parcela da absorção é realizada pelo estômago, sendo a maior parte no intestino delgado. O álcool passa pelo fígado e atinge a corrente sanguínea, culminando o seu efeito máximo por volta de uma hora após a ingestão. Os rins e os pulmões eliminam apenas 10% do álcool ingerido e os restantes 90% são lentamente oxidados pelo organismo.

O excesso de álcool gera a carência de vitaminas, ocasionando diversas doenças. Estatísticas demonstram que quando a taxa de álcool no sangue atinge por volta de 5% a pessoa fica mais propensa a provocar acidentes no trânsito,

no trabalho e no lar; já com cerca de 15 % atinge o estágio do chamado "bêbado alegre" onde a inibição e a timidez reduzem; por volta de 20% surge a chamada "valentia" que por vezes acaba em brigas e desentendimentos por vezes de difícil reconciliação. Por volta de 30 % não se sustenta mais em pé. 40% torna-se inconsciente e com 50 % perde a vida!

Perda de memória, epilepsia, depressão, angina, úlceras, hemorróidas, cirrose, impotência, pancreatite, gota, nefrite, hipertensão, anemia são apenas alguns exemplos de danos que o consumo de bebidas alcoólicas pode causar à saúde humana.

Apesar de muitas pessoas terem conhecimento total ou parcial desses males potenciais, vinculados ao consumo da bebida alcoólica, assim como ocorre com outros vícios, quase sempre o viciado procura adiar decisão e volta a beber.

Em se tratando de alcoolismo, portanto, não há meio termo.

Admitir o aspecto patológico do problema, no qual o indivíduo, não é apenas "bebe porque gosta" ou porque "pode parar de beber quando quiser"; fazendo-o aceitar, voluntariamente, o tratamento médico adequado ao seu caso; fazendo-o conscientizar-se de que o álcool é um inimigo devastador e escravizador.

O espiritismo a nada proíbe. Na visão espírita, somente a conscientização, por meio do autoconhecimento e do entendimento das razões que explicam a compulsão do indivíduo ao consumo da bebida alcoólica, aliada à real vontade de mudar pode trazer resultados efetivos.

Partindo-se da premissa de que somos espíritos em busca da evolução, há diversas tentações colocadas à sua frente por uma sociedade ainda atrasada, pela qual somos todos responsáveis. O homem nunca está só, física ou espiritualmente; fixado no vício, terá permanente companhia de encarnados e desencarnados sintonizados com ele. Nesse caso, mesmo quando não esteja propenso a beber, o alcoólatra será a isso levado, por "amigos de bar" ou, o que é pior, por espíritos infelizes, que fazem dele seu instrumento de satisfação ao vício.

Desta forma, além do tratamento médico e psicológico, ênfase devera ser dada a reforma moral do indivíduo.

Cada tendência negativa superada - entre as quais o alcoolismo - representa mais um degrau alcançado na escada do progresso espiritual.

A reencarnação, calcada na Justiça Divina, pressupoe a idéia racional do homem evoluir a cada nova experiência, não assumindo portanto mais débitos para resgate nas próximas existências e nem criando mais dificuldades para suas futuras existências.

Pense nisso.

Artigo 3

ALCOOLISMO

A presença do álcool em festividades e rituais religiosos data da pré-história da humanidade, de modo que podemos considerar o problema do alcoolismo como ligado intimamente à reencarnação. O alcoolista em potencial, alcoolista se torna ao beber, pois reacende as sensações já consolidadas, ligadas ao prazer ilusório do entorpecimento, muitas vezes como uma fuga dos conflitos emocionais subjacentes. Enfermidade da alma que é, necessita de tratamento médico, psicológico e espiritual, de modo que a cura pode ser alcançada através da força de vontade aliada à reforma moral do indivíduo. Os grupos de mútua ajuda são sempre recomendados neste sentido.

Segue abaixo um texto da Joanna de Angelis, publicado no livro "Conflitos Existenciais" (psicografado por Divaldo Franco).

Alcoolismo e Obsessão

O alcoolismo é grave problema de natureza médica, psicológica e psiquiátrica que merece assistência urgente, como também se apresenta como terrível dano social, em face dos prejuízos orgânicos, emocionais e mentais que opera no indivíduo e no grupo social ao qual pertence.

O alcoolismo envolve crianças mal-orientadas, jovens em desalinho de conduta, adultos e idosos instáveis, gerando altos índices de intoxicação aguda e subaguda em todos, como consequência da facilidade com que se pode conseguir a substância alcoólica que faz parte do status da sociedade contemporânea, como de alguma forma ocorreu no passado.

Apresentam-se dois tipos de bebedores: os de ocasião, que se permitem a ingestão etílica em circunstâncias especiais e os habituais, aqueles que já se encontram em dependência alcoólica.

É mais perigosa, naturalmente, a feição crônica, com boa dose de suporte do organismo que se desequilibra em delírios, quando por ocasião de breve abstinência ou mesmo por pouco de excesso, em razão da progressiva degenerescência dos centros nervosos.

Invariavelmente, a ansiedade desempenha um papel preponderante no uso do álcool, por causa da ilusão de que a sua ingestão acalma, produz alegria, o que não corresponde à verdade. Em muitas personalidades psicopatas, o álcool produz rápidas alucinações ou depressão, levando, na primeira hipótese, à prática de ações criminosas, alucinadas, que desaparecem da lembrança quando volve a consciência.

Noutras vezes, a necessidade irresistível de ingerir o álcool, oferecendo o prazer mórbido do copo cheio, caracteriza o dipsômano ansioso e consciente da sua enfermidade. Esse tipo de enfermo pode manter relativa abstinência e períodos de grande ingestão alcoólica, em verdadeiro ciclo vicioso de que não se consegue libertar, definindo o rumo do abandono do vício.

Ao lado desse, existe o hipômano, que se apresenta com pequenas e constantes intoxicações, podendo demorar meses sem beber qualquer quantidade de substância alcoólica, quando se encontra na sua fase de normalidade, logo celebrando alegremente o retorno a ela, em algumas semanas de degradação, na qual se apresenta a manifestação maníaco-depressiva, em que aparecem

os episódios delirantes.

Não se pode negar que existe uma herança ancestral para o alcoólico. Descendente de um viciado, ele apresenta tendência a seguir o hábito doentio. Igualmente há outros fatores orgânicos, como lesões nervosas, encefalopatias, traumatismos cranianos. Do ponto de vista psicológico, podem ser instaladas como causas, os conflitos de qualquer natureza, especialmente sexuais, empurrando para o vício destruidor. A timidez, a instabilidade de sentimentos, o ciúme, o complexo de inferioridade, os transtornos masoquistas propõem para a ingestão de substâncias alcoólicas como fugas das situações embaraçosas. Algumas vezes, para servirem de encorajamento e outras com a finalidade de apagar lembranças ou situações desagradáveis.

Sob qualquer aspecto considerado, porém, essas situações apresentam-se mediante altas doses de mau humor e de agressividade, derivadas dos tormentos íntimos do paciente, que não foram acalmados.

O dependente alcoólico é portador de compromissos espirituais transatos muito grandes, à semelhança de outros enfermos. No caso específico, há um histórico anterior, em experiência passada, quando se entregou às dissipações, especialmente de natureza etílica, assumindo graves compromissos perturbadores com outros Espíritos, que lhes padeceram as injunções penosas e que o não perdoaram. Reencontrando-o, estimulam-no à antiga debilidade moral, a fim de o consumirem na alucinação, ao tempo em que também participam das suas libações, dando prosseguimento aos desaires que a ausência do corpo já não lhes permite.

À semelhança do que ocorre com o tabagista e o drogado, estabelece-se um conúbio vampirizador por parte do desencarnado, que se torna hóspede dos equipamentos nervosos, via perispírito, terminando por conduzir o paciente ao delírium tremens, como resultado de insuficiência supra-renal, quando o organismo exaurido tomba sob situações de hipoglicemia e hiponatremia.

Noutras vezes prosseguem na desforra, em razão do sentimento ambíguo de amor e ódio, no qual satisfazem-se com as aspirações dos vapores etílicos que o organismo do enfermo lhes proporciona e do ressentimento que conservam embutido no desejo de vingança.

Assim sendo, igualmente entorpecem-se, embriagam-se, pela absorção da substância danosa que o perispírito assimila, enlouquecendo, além do estado infeliz em que se encontram. Nessa situação, tomam da escassa lucidez do hospedeiro psíquico e emocional, ampliando-lhe o quadro alucinatório e levando-o à prática de atos abjetos e mesmo de crimes hediondos.

A questão é tão grave e delicada, que nem sequer a desencarnação do obsidiado faz cessar o processo que, não raro, prossegue sob outro aspecto no Mundo espiritual.

O vício, de qualquer natureza, é rampa que conduz à infelicidade.

Prejuízos físicos, mentais e morais do alcoolismo

Considerando-se a falta de estrutura dos valores éticos na sociedade hodierna, determinados comportamentos que deveriam ser considerados como exóticos, quando não perturbadores e censuráveis, assumem respeitabilidade e passam a constituir-se modelos a serem seguidos pelas personalidades dúbias.

O alcoolismo é um desses fenômenos comportamentais que, desde priscas eras, vem atormentando o ser humano.

A criança e o jovem ambientados ao clima vigente, por imitação ou estimulação de outra natureza qualquer, aderem às libações alcoólicas, procurando ser semelhantes aos outros, estar no contexto geral, demonstrar aquisição de identidade e de liberdade pessoal...

Os danos que decorrem desse hábito infeliz são incalculáveis para o indivíduo e para a sociedade, assim como os prejuízos de vária ordem, inclusive econômicos, para as organizações governamentais de saúde.

A intoxicação apresenta-se sob dois aspectos: aguda, ou embriaguez e crônica. Não existe uma linha demarcatória entre ambas, podendo estar combinadas, o que ocorre na maioria das vezes. A embriaguez é de duração breve no

seu aspecto clínico. No entanto, pode evoluir, passando por três fases: excitação, depressão e coma. Na primeira, surge a euforia, como mecanismo de libertação de conflitos emocionais reprimidos durante a abstinência. É de duração breve, relativamente entre uma hora e meia e duas horas. É muito conhecida como vinho alegre. A depressão, também chamada vinho triste, ocorre a seguir ou pode surgir de maneira inesperada, de chofre. O paciente entrega-se ao desmazelo, ao abandono, movimenta-se trôpego, trêmulo, numa espécie de ataxia física e mental. Oscila entre a tristeza e a alegria, apresentando sudorese abundante, náuseas, vômitos...

Logo depois, advém um torpor, uma espécie de sono com estertores, que se apresenta em forma do coma da embriaguez. Nessa fase, pode ocorrer a desencarnação resultante de algum colapso cardíaco.

Surgem também, manifestações diferenciadas em forma sensorial, afetiva e motora, que se podem fundir em uma situação lamentável.

Os sentidos físicos ficam afetados, os estados oníricos tornam-se tormentosos, as alucinações fazem-se frequentes.

Cada uma dessas formas de embriaguez tem a sua característica sempre degradante para o paciente, que perde completamente o controle da razão, da emoção e do organismo físico, no qual instalam-se problemas de alta gravidade.

Também é conhecida a embriaguez simples ou excitação ebriosa, na qual o paciente pode apresentar-se de forma expansiva ou depressiva, de acordo com a sua constituição emocional. Na situação, sem controle sobre as inibições, desvela-se, e, em face da libertação, pode tornar-se vulgar, agressivo, ultrajando as pessoas, agredindo os costumes, derivando para diversos tipos de crimes contra o cidadão, o patrimônio...

Lentamente o paciente começa a sofrer perturbações intelectuais e de memória, embotamento dos sentimentos e distúrbios de conduta. Além desses desequilíbrios, a face apresenta-se pálida e de expressão cansada, a língua saburrosa, hepatomegalia, febre, facilidade para permitir-se infecções, como gripe, erisipela, pneumonia.

Quando irrompe o delirium tremens o paciente encontra-se em fase adiantada de alcoolismo, com impossibilidade imensa de retornar à sanidade, ao equilíbrio, em razão dos distúrbios profundos nos sistemas nervoso central, neurovegetativo, simpático e parassimpático, além das disfunções de outros órgãos que se encontram afetados pelo excesso de álcool: fígado, rins, pâncreas, estômago, intestino, coração...

Noutras vezes, o paciente é conduzido à demência alcoólica, em decorrência do enfraquecimento generalizado de todas as funções psíquicas, particularmente as intelectuais, ao tempo em que é atingido na afetividade e na moralidade.

Nessa fase, a morte é quase iminente, pois as funções orgânicas exauridas já não podem manter-se em ritmo de trabalho equilibrado, cedendo lugar ao descontrole e à exaustão.

Pode acontecer que, em muitos pacientes crônicos, antes da ocorrência dos acidentes delirantes subagudos, surjam estados neurasteniformes, caracterizados pela fadiga, por dores esparsas, astenia muscular, perturbações digestivas, cefaléia... Por extensão, o sono é assinalado por confusão mental e inquietação, produzindo mal estar e aumentando o cansaço pela falta do repouso que se faz necessário à manutenção da maquinaria orgânica.

A verdade insofismável, é que o alcoólico é um paciente que apresenta grande dificuldade de aceitação terapêutica, por estar escamoteando sempre os tormentos sob justificações, ora acusatórias como de responsabilidade daqueles que lhes criam situações difíceis, ou como de vítimas das circunstâncias, que dizem poder reverter, quando quiserem, que nunca o conseguem.

Tratamento do Alcoolismo

Em face da gravidade do alcoolismo, são necessários recursos psiquiátricos, psicológicos e orientação social, a fim de auxiliar o paciente na recuperação da saúde.

De acordo com a extensão de cada caso, é sempre recomendável a orientação psiquiátrica, com o conveniente internamento do enfermo, a fim de auxiliá-lo na desintoxicação, naturalmente acompanhada de cuidadoso tratamento especializado.

Nessa fase, sempre pode ocorrer o colapso em defluência da falta do álcool no organismo. À medida que vai sendo recuperada a lucidez, a ajuda psicológica é de grande valor, por facilitar a identificação das causas subjacentes e que se encontram inibidas, como efeito de uma infância mal vivida, frustrada ou de reminiscências inconscientes – clichês mentais inesperados – pertinentes às experiências malogradas em existências anteriores...

A boa leitura certamente propicia o despertamento da consciência para a nova situação, demonstrando que a realidade não é tão agressiva conforme se crê, dependendo de cada um na sua forma de enfrentá-la.

A aplicação da bioenergética é de grande utilidade, porque robustece o ânimo do paciente e ajuda-o na libertação das tenazes que sofre por parte do perseguidor desencarnado.

Graças a esse recurso, torna-se mais fácil a mudança de comportamento para outra faixa vibratória, mais elevada, favorecendo o fortalecimento moral e espiritual através da oração, por cuja terapia passa a sintonizar com outras mentes mais nobres e a captar a presença dos Guias espirituais que são atraídos e o auxiliarão na conquista do seu reequilíbrio.

A psicologia e a psiquiatria espíritas conseguiram demonstrar que existe uma outra realidade além da objetiva, da convencional, na qual a vida é estuante e apresenta-se em forma de causalidade, onde tudo se origina e para a qual tudo retorna.

Dessa forma levantaram o véu que dificultava a visão do mundo espiritual existente e desconhecido, vibrante e gerador de fenômenos que se apresentam na esfera física, antes não entendidos e considerados miraculosos, desbordando em fantasias e mitos, ora fascinantes, ora aterradores...

A confirmação da imortalidade do Espírito facultou o entendimento em torno das relações que existem entre as duas esferas da mesma vida, ensejando a compreensão da finalidade do processo reencarnacionista, assim proporcionando sentido e significado especial à existência corporal.

Desse modo, importante é o ser, em si mesmo, portador de possibilidades quase infinitas na sua trajetória, dependendo sempre da sua eleição pessoal em torno da busca da plenitude.

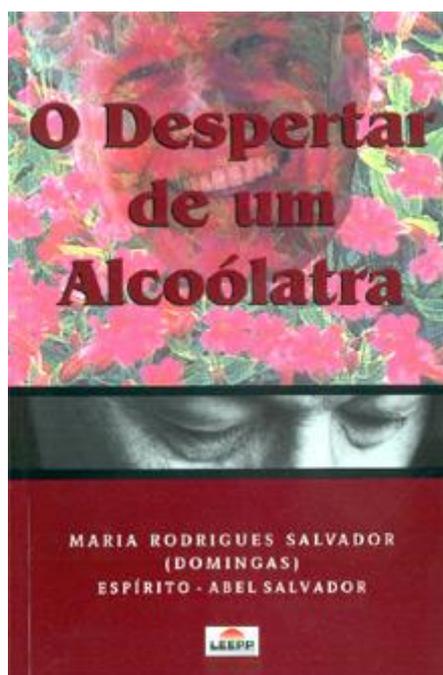
Enfermidades, desaires, sofrimentos, alegrias e esperanças fazem parte do trajeto a percorrer, nunca esquecendo que a cada passo dado uma nova conquista se insere no equipamento de realizações enobrecedoras. Eis por que a jornada humana deve caracterizar-se pela visão e pela ação positivas, no incessante labor de auto-realização para melhor contribuir em favor da coletividade da qual faz parte.

A cura real, portanto, de qualquer paciente, reside na sua transformação moral para melhor, porquanto pode recuperar a saúde física, emocional e mesmo psíquica, no entanto, se não aceitar a responsabilidade para auto-iluminar-se, logo enfrentará novos problemas e situações desafiadoras. Essa reabilitação deve dar-se, por certo, do interior para o exterior, dos sentimentos para a organização fisiológica.

Tendo em vista a presença da morte e da imortalidade, convém ter-se sempre em mente que a cura lograda, por mais ampliação de tempo que conceda, não impedirá o inevitável fenômeno da morte que acontecerá..

Texto de Joanna de Angelis em "Conflitos Emocionais"

Anexos



Já o título da presente obra - "O Despertar de um Alcoólatra" -, ditada por Abel Salvador, o seu protagonista, é motivo bastante para interessar vivamente a quem ame o seu próximo.

Alcoólatra em vida, o autor descreve em detalhes todas as dificuldades que passou após seu desencarne.

Pode-se afirmar, com absoluta convicção, ser este livro um dos mais autênticos e emocionantes relatos de vivência espiritual intensamente empenhada na própria libertação do alcoolismo escravizante e destruidor das melhores possibilidades de existência digna e de realizações superiores a que todos estamos predestinados, em face da Vida Eterna. **(Saiba Mais...)**

-

[PARA SEMINÁRIOS CLIQUE AQUI](#)



Pensamento

Os homens pensam que possuem uma mente, mas é a mente que os possui.

Há pessoas que amam o poder, e outras que tem o poder de amar.

Bob Marley

Albert Einstein



[Home](#) | [Espiritismo](#) | [Religiões](#) | [Sociedades Secretas](#) | [Links](#) | [Webmasters](#)

*

O álcool, a droga "mais perigosa", afecta 500 mil portugueses

02.11.2010 - 08:21 Por Alexandra Campos



Mas em Portugal, apesar dos sucessivos planos de combate, os jovens começam a consumir álcool muito cedo.

Confrontado com os resultados do ranking elaborado pelo Comité Científico Independente sobre as Drogas do Reino Unido, o ex-director do Centro de Alcoologia de Lisboa Domingos Neto não se mostra minimamente surpreendido. "O álcool é muito mais perigoso do que se imagina", comenta o psiquiatra. É responsável por "cerca de 40 doenças, além de muita violência, conflitos e perturbação da ordem pública", enumera. Ainda assim, "há imensas forças a favor do consumo dos jovens", um "lobby fortíssimo que protege as bebidas alcoólicas".

E a dependência do álcool continua a ser "muito tolerada" em Portugal, onde, para um máximo de "entre 70 a 80 mil toxicodependentes pesados", existem cerca de 500 mil pessoas com síndrome de dependência de álcool. Mas o problema não é só português. "O álcool é a cocaína da Europa", diz o psiquiatra, que lamenta que em Portugal "falte uma atitude de saúde pública integrada para combater" este problema.

A cocaína também surge no ranking britânico, mas bem longe do álcool, da heroína e do crack. E o tabaco aparece logo a seguir, acima das anfetaminas, do ecstasy e dos cogu-

melos mágicos (ver gráfico). Realizado pelo comité liderado pelo ex-consultor governamental britânico David Nutt - demitido em 2009 depois de propor a alteração da classificação das drogas e de chegar a afirmar que andar a cavalo era mais perigoso do que consumir ecstasy -, o ranking foi ontem apresentado em Londres, numa reunião em que participou o presidente do Instituto da Droga e Toxicodependência, João Goulão, agora responsável pela aplicação da política portuguesa do álcool.

O que pensa Goulão do estudo? "É uma metodologia que, não sendo perfeita, pode ser uma nova forma de avaliar, sem pressupostos ideológicos, o que realmente é perigoso", concede.

Sobre a política portuguesa a este nível João Goulão lembra que o Plano Nacional para a Redução dos Problemas Ligados ao Álcool - aprovado este ano e que prevê o aumento da idade de proibição de venda dos 16 para os 18 anos e a redução da taxa de alcoolemia para recém-encartados até 2012 - contempla metas que "vão demorar algum tempo" a concretizar. Defende, aliás, que a primeira medida "não faz sentido sem que a proibição de venda a menores de 16 anos seja efectiva". E isto passa mais "pela educação e formação dos pais, envolvendo os jovens e os vendedores", do que pela "repressão".

Mas reconhece que há aspectos da lei que devem ser revistos. Dá o exemplo da fiscalização, a cargo da ASAE e das polícias. As autoridades apenas podem abrir processos se apanharem os jovens em flagrante delito.

Num estudo divulgado este ano, a associação de defesa dos consumidores Deco concluiu que mais de metade dos jovens com idade inferior a 16 anos compravam bebidas alcoólicas, apesar da proibição legal.

*

29/12/2010 - 11h31

Veja como funciona a organização dos Alcoólicos Anônimos

"Alcoólicos Anônimos, bom dia." O telefone não para. Quem atende é Carlão, 60, cujo sobrenome não se revela, é claro. Entre as 9h e as 11h da manhã, ele conversa com 15 pessoas --12 delas pedindo ajuda para si ou para familiares. Há 45 anos, quando foi inaugurado o primeiro núcleo da irmandade em São Paulo, os paulistanos com problemas com álcool têm essa saída.

Fernando Donasci/Folhapress



Reunião na sede dos Alcoólicos Anônimos no bairro do Bexiga, em São Paulo, que completa 45 anos na cidade

Em geral, a história do AA em uma cidade começa com o sofrimento de um alcoólico. Em São Paulo, aconteceu com Donald, americano radicado no Brasil, que morreu nos anos 1990. Internado no Hospital Samaritano, ele recebeu uma visita casual de Dorothy, que estava ali para ver um amigo.

Carioca, ela vinha a São Paulo uma vez por mês e, quando soube do caso de Donald, já conhecia o AA do Rio, onde a irmandade funcionava desde 1947. Na visita seguinte, trouxe para ele uma cópia do "Big Book", a "bíblia" do grupo, escrita pelo americano Bill Wilson --que ajudou a fundar o AA, em 1935, ao lado de Robert Smith, conhecido como Bob.

Donald conseguiu ficar abstinência sozinho, apenas seguindo os "12 passos", como são conhecidos os mandamentos descritos no livro. Hoje, além de "mantra" do AA, eles são referência mundial para praticamente todas as clínicas de tratamento de dependência de álcool e de outras drogas.

Uma vez sóbrio, o americano aliou-se à carioca para fundar o primeiro AA de São Paulo, na rua Caio Prado, na região central.

Era 9 de abril de 1965 quando o grupo Sapiens fez sua primeira reunião.

Donald se reunia às terças e aos sábados com outros alcoólicos que conheceu antes da inauguração e, em seguida, com mais pessoas que foram aparecendo. "A gente conhece essa história de ouvi-la em reuniões com o Donald, com o Antero, o Melinho, o Eusébio, que eram pessoas do grupo inicial. Eles ainda participavam de reuniões quando eu entrei no AA, em 1978", conta Silvio, ex-alcoólico e voluntário do CTO (Comitê de Trabalho com os Outros), que organiza parcerias da irmandade com outras instituições. "Essa história é transmitida pela oralidade, porque os encontros do AA não têm ata." O que é dito na reunião não sai dali.

No papel, há apenas revistas e livros --a maioria deles escritos por Bill, co-fundador do AA. Os livros, aliás, foram outra contribuição importante de Donald. Em 1969, ele conseguiu autorização da sede para traduzir o "Big Book" --que, em português, tornou-se o "Livro Azul"-- e outras obras do grupo. "Isso foi importante porque começou a difundir a irmandade na língua portuguesa", diz Silvio.

Toda a renda obtida com a venda de livros, revistas, CDs e DVDs no Brasil é revertida para a manutenção da Junaab (Junta Nacional dos Alcoólicos Anônimos do Brasil), que possui escritório em São Paulo e é a única entidade do AA no país que tem registro oficial. A renda é fundamental, já que uma das tradições do AA --além dos 12 passos, há 12 tradições-- não permite o recebimento de doações de não alcoólicos. A ideia é impedir que o grupo seja corrompido por outras formas de financiamento.

Com a tradução dos livros, grupos do AA começaram a pipocar em todo o Brasil. No início dos anos 1980, já eram centenas. Hoje, são mais de mil. Só em São Paulo, são 141 grupos, incluindo um exclusivo para nativos da língua inglesa, no Paraíso.

O Sapiens, pioneiro, terminou em 1969 e deu lugar a dois grupos, o Jardins e o Belém. Ambos foram fundados naquele mesmo ano e permanecem ativos.

Cura ou mito?

AA pode ser um aliado para quem está em tratamento médico

Nenhum trabalho científico explica por que o AA funciona, assim como nenhum deles explica completamente a dependência química. Mas vários artigos mostram que as reuniões funcionam para uma parte dos alcoólicos e que, em combinação com outros tratamento, costumam melhorar os resultados. "Gosto do AA e encaminho meus pacientes para lá", diz o psiquiatra Arthur Andrade Guerra, coordenador do Grupo Interdisciplinar de Estudos de Álcool e Drogas da Faculdade de

Medicina da USP. "De cada dez pacientes de AA, uns dois ficam [abstêmios]. Se o meu paciente for um desses dois, não posso desperdiçar essa chance."

Para ir a uma reunião não é preciso marcar hora nem pagar nada. Basta saber o endereço e o momento do encontro e comparecer. O mais importante, no entanto, é ter o desejo de parar de beber. Só por hoje. Dia após dia.

Raio-x

O passado e o presente do AA na capital paulista	
FUNDAÇÃO	DO SAPIENS
9 de abril de 1965	
ONDE	FICAVA
R. Caio Prado, 120, Consolação	
HOJE	
São 141 grupos na capital (203 na Grande SP)	
FREQUENTADORES	
Cerca de 3.000 vão a reuniões ao menos uma vez por semana	
MAIS	INFORMAÇÕES
Tel. 0/xx/11/3315-9333 (24h)	

*

Grupo discute a descriminalização da maconha

Comissão de notáveis, entre eles FHC e Vargas Llosa, se reúne na segunda-feira em Genebra para buscar alternativas às políticas de combate às drogas

22 de janeiro de 2011 | 0h 00

- [Leia a notícia](#)
-  [Email](#)

 [Imprimir](#)

[A+](#) [A-](#)

 Orkut

Jamil Chade - O Estado de S.Paulo

Um grupo de ex-presidentes, alguns dos maiores empresários do mundo, ganhadores do Prêmio Nobel e especialistas em saúde decidiu se unir em um projeto inédito para buscar alternativas às políticas de combate às drogas que, na avaliação de muitos, fracassaram.



Wilton Junior/AE

Consumo. Maconha apreendida no Rio: narcotráfico já ameaça democracias, diz grupo

Na segunda-feira, em Genebra, a Comissão Global Sobre Políticas de Drogas será lançada e debaterá, entre várias propostas, a descriminalização da maconha, em uma iniciativa que promete causar polêmica.

O grupo contará com personalidades como Mario Vargas Llosa, o espanhol Javier Solana, ex-secretário-geral da Organização do Tratado do Atlântico Norte (Otan), a ex-presidente da Suíça Ruth Dreifuss e o empresário Richard Branson, do Virgin Group. O bloco será liderado pelo ex-presidente Fernando Henrique Cardoso. Para todos, a constatação é uma só: a guerra contra as drogas nos últimos 40 anos não funcionou e o narcotráfico já ameaça democracias.

Veja também:

- Secretário a favor de pena alternativa sai do governo

Meta. O grupo tem como meta avaliar medidas para garantir maior eficiência no combate às drogas e iniciativas concretas contra um setor que é visto cada vez mais como uma ameaça ao Poder Judiciário dos países.

O ex-presidente brasileiro já havia liderado um grupo latino-americano. Uma das conclusões do trabalho da comissão regional foi a constatação de que a guerra contra as drogas não funcionou e que novas políticas ainda deveriam ser pensadas, inclusive os benefícios e riscos de uma eventual eliminação de penas criminais contra a posse de maconha.

Agora, o grupo debaterá alternativas para implementação de políticas que possam ser mais criativas e eficientes que a mera erradicação da produção ou a criminalização do consumo. Para membros do grupo, isso não reduziu o tráfico nem o consumo de drogas nos últimos 50 anos.

Polêmica. O grupo internacional vai avaliar com médicos, especialistas e juristas recomendações concretas para uma reforma da política de drogas no mundo. O grupo não tratará apenas da produção, mas de seus canais de comércio, consumo e impacto político e econômico.

A dimensão política também será debatida, principalmente diante da constatação de que as ramificações do crime organizado levam à violência e à corrupção e chegam a ser um risco à paz.

REAÇÕES

Sidarta Ribeiro

Professor de neurociências da UFRN

"A proibição já fracassou. O preço caiu e o consumo só aumentou. E as novas perspectivas têm de ser globais"

Anthony Wong

Diretor do Centro de Toxicologia do HC

"É lamentável essa posição porque a maconha é a porta de entrada para drogas mais pesadas. E já existe uma política de que o usuário não é punido"

Elisaldo Carlini

Professor da Unifesp

"A droga não é o problema de saúde pública, mas a maneira como é usada. Drogas liberadas, como medicamentos, causam dependência."

*

Dos jovens viciados em álcool, 40% começaram a beber antes dos 11 anos

Entre adultos, a taxa é de 16%, de acordo com dados do Centro de Referência em Álcool, Tabaco e Outras Drogas (Cratod), da Secretaria da Saúde de São Paulo. Maioria teve primeiro contato com bebida alcoólica dentro de casa ou na presença de familiares

07 de fevereiro de 2011 | 0h 00

- [Leia a notícia](#)
-  [Email](#)

 [Imprimir](#)

[A+](#) [A-](#)

 Orkut

[Compartilhar43](#)

Fernanda Bassette - O Estado de S.Paulo

O manobrista Johnny, de 22 anos, tomou o primeiro gole de vinho aos 11 anos, com o irmão mais velho. Aos 7 anos, a doméstica Madalena, de 50, bebeu um copo de pinga em casa, pensando que era água. Hoje, os dois engrossam as estatísticas do Centro de Referência em Álcool, Tabaco e Outras Drogas: 40% dos adolescentes e 16% dos adultos que procuram tratamento para se livrar do vício experimentaram bebida alcoólica antes dos 11 anos.



Ernesto Rodrigues/AE

Precoce. A doméstica Madalena tomou um copo de pinga aos 7 anos, achando que fosse água; hoje, aos 50, luta contra o vício que a afastou dos filhos

"Bebia uma garrafa de vinho por dia, mas logo mudei para a cachaça. Fumava muitos cigarros e me envolvi com drogas. Antes de me viciar em álcool, eu era o melhor aluno da sala. Depois parei de estudar. Minha vida virou um inferno. Só resolvi procurar ajuda especializada quando me dei conta de que poderia morrer", conta Johnny.

Os litros de cachaça tomados diariamente transformaram Madalena em uma adulta com problemas com álcool e desmotivada. O abuso a fez perder o marido e dois filhos, que se mudaram de cidade e não mantêm mais contato com ela. Por causa disso, Madalena tentou o suicídio. Foi quando descobriu que era hora de pedir ajuda. Está em tratamento intensivo faz 40 dias.

Os dados sobre o primeiro contato com a bebida impressionaram a psiquiatra Marta Ezierski, diretora do Centro de Referência em Álcool, Tabaco e Outras Drogas (Cratod), vinculado à Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo. "Uma coisa é falar de alcoolismo na população em geral. Outra é falar com base em uma população triada, já dependente. O número é muito alto."

As informações são resultado de duas análises: uma de 684 pacientes adultos e outra de 138 adolescentes que procuraram o Cratod nos últimos dois anos.

O ponto que mais chamou a atenção foi o fato de os jovens terem começado a beber ainda crianças, geralmente em casa ou na presença de familiares. Segundo o levantamento, em 39% dos casos o pai bebia abusivamente; em 19%, a mãe; e em 11%, o padrasto. O relatório aponta ainda que, após o contato com álcool e tabaco, metade relatou ter experimentado maconha.

"Eram crianças que tinham o consentimento da família para beber, porque o pai ou a mãe bebiam. Eles começaram a ingerir bebidas sem culpa e não se deram conta de que

estavam se viciando. Um paciente chegou a dizer que havia nascido dentro do álcool", diz a diretora do Cratod.

Segundo Marta, o levantamento também demonstrou que, em geral, os adultos procuram ajuda quando já se envolveram com outras drogas, estão deprimidos, tentaram suicídio ou porque estão com alguma doença ou sequela decorrente do consumo abusivo. Já os adolescentes, diz a médica, normalmente vão ao Cratod por causa de conflitos em casa ou na sociedade.

Outros fatores. O psiquiatra Carlos Augusto Galvão, do Hospital Beneficência Portuguesa, conta que o alcoolismo tem dois fatores principais: o cultural e o genético - sabe-se que o alcoolismo tem um componente hereditário, mas os genes envolvidos ainda não foram descritos.

Para ele, o fato de os alcoolistas em tratamento terem começado a beber dentro de casa e ainda crianças pode ser explicado pela questão da imitação. "A criança imita aquilo que o adulto faz. E o jovem continua bebendo para se achar gente grande."

Outra justificativa apontada por Galvão é o excesso de publicidade de bebida alcoólica na televisão, o que não deve ser combatida tão cedo pelo governo federal. "O prejuízo social que a propaganda provoca é grande. Mas é complicado para o governo investir no combate ao álcool, como fez com o cigarro, porque a bebida alcoólica não incomoda a pessoa que está ao lado."

Marta afirma que há estudos que demonstram que uma propaganda de cerveja aumenta em 11% o consumo da bebida entre os jovens. "Isso é muito sério", alerta a psiquiatra.

Segundo Galvão, além de causar dependência, o álcool pode provocar distúrbios no sistema nervoso central, problemas no fígado e no pâncreas - em geral após anos de exposição à bebida.

O coordenador de vendas Guilherme, de 23 anos, bebe em excesso desde os 15, mas diz não precisa de ajuda. Consciente de que exagera, diz que a bebida ainda não lhe causou nenhum mal e que ajuda a relaxar.

"Bebo umas quatro garrafas de cerveja por dia e umas duas garrafas de vodca ou tequila no fim de semana. Só não bebo às segundas-feiras porque quero dar uma recuperada no corpo", diz o jovem, que estima gastar R\$ 1 mil por mês apenas com bebidas alcoólicas.

Campanhas educativas. Para especialistas, a única maneira de afastar crianças do álcool é criando campanhas de conscientização específicas para essa faixa etária e oferecendo mais serviços especializados de tratamento. "Não adianta entrar de sola na profilaxia se não houver como marcar uma consulta com um médico psiquiatra na rede pública, por exemplo", diz Galvão.

Essa é uma das principais bandeiras do secretário de Estado da Saúde, Giovanni Guido Cerri: combater o consumo de álcool entre crianças e adolescentes por meio de campanhas educativas, feitas em parceria com a Secretaria de Educação.

Uma das ações será a realização de blitzes em bares, danceterias e restaurantes.

*

Álcool mata mais que aids, tuberculose e violência, diz OMS

Segundo relatório, consumo de álcool é responsável por cerca de 4% das mortes no mundo; 2,5 mi de pessoas

11 de fevereiro de 2011 | 12h 34

- [Leia a notícia](#)
-  [Email](#)

 [Imprimir](#)

[A+](#) [A-](#)

 Orkut

[Compartilhar44](#)

Reuters

O álcool provoca cerca de 4% das mortes no mundo. Esse número representa mais do que as mortes provocadas pela aids, tuberculose ou violência, informou a OMS nesta sexta-feira, 4. Segundo os dados, o aumento da renda provocou mais o aumento dos níveis de alcoolismo nos países mais populosos na África e na Ásia, incluindo a Índia.



Reuters

O álcool provoca cerca de 4% das mortes no mundo

Veja também:

▪ [Estudo mostra que 3% dos universitários que ingerem álcool têm alto risco de dependência](#)

▪ [Mulheres que bebem na gravidez podem prejudicar fertilidade dos filhos](#)

Políticas de controle de consumo de álcool ainda são fracas e permanecem tendo baixa prioridade entre os governos, apesar do alto custo que o consumo de álcool para a sociedade com acidentes de trânsito, doenças e abandono de crianças.

Aproximadamente 2,5 milhões de pessoas morrem todos os anos de causas relacionadas ao álcool, disse a OMS em seu "Relatório Global sobre o Álcool e a Saúde". O álcool provoca doenças e lesões de 60 tipos, contabiliza a agência da ONU desde seu primeiro relatório em 2004.

Seu consumo já foi ligado a cirrose, epilepsia, envenenamento, acidentes de trânsito, violência e diversos tipos de câncer.

*

DADOS DA OMS

Brasileiro bebe 24,4 litros de álcool por ano

No país o álcool é responsável por 7,2% das mortes

[Jamil Chade](#)

Genebra-AE

O consumo de álcool no Brasil é quase 50% superior à média mundial e o comportamento de risco no país já supera o padrão da Rússia. Levantamento feito pela Organização Mundial da Saúde (OMS) mostra que homens brasileiros bebem até 24,4 litros de álcool por ano - a média no mundo é de 6,1 litros. Entre as mulheres, são cerca de 10 litros.

A taxa brasileira está também bem acima da registrada em países latino-americanos, de 8 litros por ano por pessoa. No anúncio dos dados, a entidade se mostrou preocupada com o avanço do álcool no Brasil.

Segundo o primeiro levantamento feito em cinco anos sobre o consumo de bebidas, o álcool já mata mais que epidemias como a Aids, tuberculose, violência ou guerras, sendo responsável por 4% de todas as mortes no mundo. No total, o número de vítimas chega a 2,5 milhões de pessoas por ano.

A entidade afirma que o aumento da renda da população em países emergentes levou a um crescimento do consumo exagerado de bebidas, e portanto, a um comportamento de risco. Isto tem sido realidade em países da Ásia e América Latina.

O álcool é responsável por 7,2% de todas as mortes no Brasil - quase duas vezes superior à média mundial. Cerca de 30% da população que admite beber frequentemente, afirmam que se embriagam pelo menos uma vez por semana.

Nos Estados Unidos, essa taxa é de 13%, contra 12% na Itália. Mesmo na Rússia, a taxa daqueles que exageram na bebida é inferior à do Brasil: 21%. Vários outros países do Leste Europeu tem taxas inferiores às do Brasil.

A cerveja é responsável por 54% do consumo no país. Mas os destilados representam 40%, uma taxa considerada alta. O vinho representa cerca de 5%.

Entidades e organizações não governamentais defendem uma restrição à propaganda de bebidas alcoólicas no país. O tema chegou a ser debatido no Congresso, sem avanços. O ministro da Saúde, Alexandre Padilha, descartou qualquer iniciativa de legislar sobre o tema, afirmando defender uma conversa com a indústria.

Dependência de álcool afeta quase 1/3 dos universitários

Levantamento, feito com 536 alunos de uma faculdade particular da cidade, foi obtido com exclusividade pelo JT

15 de fevereiro de 2011 | 7h 23

- [Leia a notícia](#)
-  [Email](#)

 [Imprimir](#)

[A+](#) [A-](#)

 Orkut

[Compartilhar42](#)

Lais Cattassini - Jornal da Tarde

SÃO PAULO - Entrar na faculdade é apenas um dos motivos comemorados à base de álcool pelos universitários. Ao longo dos cursos, a proximidade com a bebida aumenta ainda mais. Na capital, os traços de dependência relacionada à bebida já aparecem em quase um terço dos universitários avaliados pelo Centro de Referência de Álcool, Tabaco e Outras Drogas (Cratod).

Veja também:

- [Brasileiro bebe 24,4 litros de álcool por ano](#)
- [Álcool mata mais do que aids, tuberculose e violência, diz OMS](#)

O levantamento, feito com 536 alunos de uma faculdade particular da cidade, foi obtido com exclusividade pelo JT. Ali, 27% dos estudantes relatam sentir necessidade ou urgência em beber semanalmente e outros 4% manifestam essa sensação diariamente. Para os especialistas, os números indicam uma relação de dependência.

A pesquisa também indica que dois a cada três estudantes universitários consomem álcool ao menos uma vez por semana. “A dependência causa prejuízos na vida dos jovens. Por exemplo: 3% dos alunos que entrevistamos vivenciam problemas por causa da bebida semanalmente. Perdem aulas, compromissos ou se envolvem em acidentes”, explica a diretora da ação comunitária do Cratod, Selma Setani.

DROGAS NA FACULDADE

A pesquisa foi feita com 536 alunos de uma universidade particular de São Paulo

Na sua vida qual(is) dessa(s) substâncias você já usou?



Durante os três últimos meses, com que frequência você utilizou essa(s) substância(s)



Durante os três últimos meses, com que frequência você teve um forte desejo ou urgência em consumir?

	DERIVADOS DO TABACO	BEBIDAS ALCOÓLICAS	MAÇONHA
Nunca	44%	56%	91%
Uma ou duas vezes	6%	9%	2%
Mensalmente	4%	4%	2%
Semanalmente	9%	27%	3%
Diariamente ou quase todos os dias	38%	4%	2%

Durante os três últimos meses, com que frequência, por causa de seu uso deixou de fazer coisas que eram normalmente esperadas de você?

	BEBIDAS ALCOÓLICAS	MAÇONHA
Nunca	87%	98%
Uma ou duas vezes	7%	0%
Mensalmente	4%	1%
Semanalmente	2%	1%
Diariamente ou quase todos os dias	0%	0%

FONTE: GRATID

INFOGRAFICOM

Relacionar o álcool a comemorações e à diversão é uma associação aprendida em casa, segundo os alunos. O estudante de direito Eduardo Gomes, de 21 anos, conta que experimentou bebida alcoólica pela primeira vez aos 7 anos, sob a supervisão dos pais. O primeiro ‘porre’ também foi com os familiares. “Acho que foi bom para conhecer e não fazer fora de casa”, afirma.

“As pessoas crescem com a ideia de que essa substância faz parte do lazer na vida adulta”, diz a coordenadora do ambulatório de adolescentes e professora de medicina e sociologia do abuso de drogas da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Denise de Micheli. Para ela, a frequência com a qual o jovem consome álcool é um fator importante do alcoolismo.

A disponibilidade do álcool e a oferta frequente aos jovens é o que preocupa. “O álcool está muito disponível e tem esse caráter benigno. É uma substância que está sempre presente em casa e os pais não respeitam a lei. Não respeitam que menores de 18 anos não devem beber nunca”, alerta o psiquiatra e presidente da Associação Brasileira de Estudos do Álcool e Outras Drogas (Abead), Carlos Salgado.

A participação das universidades, bem como da família, é fundamental para inibir a ingestão de bebidas alcoólicas precocemente e prevenir o alcoolismo. É na recepção dos calouros que a ingestão de álcool é mais preocupante. “Nesse momento, os alunos passam por uma transição. Deixam o ambiente escolar, em que eram vigiados, para uma maior liberdade. Muitas vezes, a única coisa que separa esses dois momentos da vida

são as férias”, analisa Roseli Caldas, psicóloga e coordenadora do programa MackVida, desenvolvido pela Universidade Presbiteriana Mackenzie.

O programa MackVida é uma das ações de prevenção da universidade. Também a Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) desenvolve programas de prevenção e faz o encaminhamento de alunos que bebem com muita frequência. “Observamos a quantidade de bares ao redor da universidade e a prática de festas do tipo open bar e tentamos conscientizar esse aluno”, diz o pró-reitor de cultura e relações comunitárias da PUC, Hélio Deliberador.

*

Dilma lança projeto para ajudar viciados em crack

Mais de 14 mil agentes deverão ser formados para atender usuários

Renan Ramalho, do R7, em Brasília

- Texto:
- -
- -

Publicidade<script language="JavaScript" type="text/javascript">document.write('');</script><noscript></noscript>

O governo apresentou nesta quinta-feira (17) um programa de capacitação para agentes especializados no atendimento a usuários de crack. Em todo país, 49 universidades públicas vão oferecer cursos de formação e extensão nas áreas de assistência social e saúde específicas para tratamento de dependentes químicos.

Cada uma irá oferecer um pacote de quatro cursos para formar 300 profissionais. Até o final do ano, serão 14.700 espalhados por 844 municípios em 19 Estados. A seleção dos profissionais caberá aos secretários municipais e estaduais de saúde. Eles deverão atuar em hospitais, núcleos de saúde familiar e centros de referência para tratamento.

As universidades beneficiadas com o programa – cada pacote está orçado em R\$ 300 mil — foram escolhidas a partir de um concurso público aberto. As que se interessaram com projetos foram selecionadas. A maioria se concentra nas regiões Sudeste e Sul.

No evento do programa, que reuniu reitores e ministros, a presidente Dilma Rousseff

disse que o país passa por um “quadro extremamente preocupante” na questão das drogas e reiterou que seu governo irá fazer um “enfrentamento sistemático ao crack”.

Confira também

- [Governo lança PAC da Mobilidade urbana](#)

- Devido às características de nossa juventude, nós sabemos que essa é uma droga que tem uma capacidade de propagação muito elevada.

Primeiro que sai barato, segundo que é extremamente danosa. E terceiro porque contribui para uma desagregação da personalidade, mas também dos índices sociais.

O programa integra a segunda fase do [Plano Nacional de Enfrentamento ao Crack](#), lançado no ano passado em meio à campanha eleitoral de Dilma. É caracterizado como “ação estruturante”, para formas de enfrentamento que vão além de ações imediatas.

A secretária nacional de combate às drogas, Paulina Duarte, destacou a importância de reforçar o atendimento permanente em centros especializados para dependentes.

- Não é mais possível pensar que [apenas] com atendimento em ambulatório e hospital, o dependente de drogas terá sua situação resolvida.

Ela informou que no próximo mês a Fundação Oswaldo Cruz deverá apresentar um levantamento nacional com número e incidência dos usuários de crack em cada região do país.

Sobre a concentração de cursos para formação no Sul e Sudeste, disse que mais universidades dessas regiões se interessaram pelo projeto, mas admitiu que é onde há mais conhecimento técnico para estudos sobre drogas.

- [Quer ler mais notícias? Clique aqui](#)
- [Crie agora seu e-mail @r7. É grátis](#)

UnB terá centro de combate ao crack

Tamanho da Fonte Da UnB Agência Redação Mais Comunidade

A Universidade de Brasília vai auxiliar o governo federal no combate ao crack. A presidenta Dilma Rousseff assinou convênio com 46 instituições de ensino superior para implementação de centros regionais de referência, que vão formar profissionais para atuarem nas redes de saúde e de assistência social.

O objetivo é formar 14 mil profissionais em todo o país, que farão o atendimento e o acompanhamento de usuários de drogas em 884 municípios. “Esse é um quadro que nenhum de nós do governo pode formar. Temos um acervo de conhecimento nas universidades. Isso faz com que os centros sejam pioneiros”, afirmou Dilma. “O eixo será a prevenção, o apoio e o carinho. Esse será um combate sem quartel”. Participaram da cerimônia os ministros da Saúde, Alexandre Padilha, da Justiça, José Eduardo Cardozo, da Educação, Fernando Haddad, e o reitor da UnB em exercício João Batista de Sousa.

Cada uma das universidades selecionadas receberá R\$ 300 mil para formar 300 profissionais em um ano. Médicos, enfermeiros, agentes comunitários, psicólogos serão atendidos por nós”, explica Ileno Izídio, professor do Departamento de Psicologia Clínica e coordenador do projeto na UnB. Haverá cursos de 60h a 120h.

Atualmente, a Universidade de Brasília já trabalha com a capacitação de profissionais para o combate ao uso de drogas. O Programa de Estudos e Atenção às Dependências Químicas (Prodec), coordenado pela professora do Departamento de Psicologia Clínica, Maria Fátima Sudbrack, atende docentes de todo país. “Os cursos são a distância. Mais de 25 mil professores já foram atendidos. Agora é a vez de concentrarmos nossos esforços em Brasília e no Entorno”, disse Ileno.

RECONHECIMENTO - João Batista de Sousa, reitor em exercício da Universidade de Brasília, acredita que o combate ao crack deve ser um dos maiores desafios do Brasil nas próximas décadas. “Até 2030 enfrentaremos problemas relacionados a essa droga”, afirma. Para ele, que trabalha há mais de 40 anos na área da saúde, a participação da UnB no Plano Integrado de Enfrentamento ao Crack e Outras Drogas, lançado em 2010, mostra como a produção de conhecimento deve servir. “A UnB vive um momento em que questiona o seu papel social. Hoje, ela apresenta-se como uma instituição que serve a toda a sociedade”.

Edward Madureira, presidente da Associação Nacional dos Dirigentes de Instituições de Ensino Superior (Andifes), disse que a decisão de construir os centros é um importante reconhecimento para as universidades federais. “É dever de cada uma das instituições de ensino contribuir para sanar os dramas sociais”, afirmou.

A secretária de Políticas sobre Drogas, Paulina do Carmo Arruda, lembrou que as instituições de ensino superior responderam prontamente ao edital. “As ações do Plano contam com as universidades. Elas foram divididas em ensino, pesquisa e extensão. E os centros fazem parte do ensino”, disse.

Segundo a secretária, a capacitação será permanente. “Nenhuma outra instituição, senão

as universidades, poderia fazer isso. Não é mais possível atendê-los apenas nos ambulatórios, nas emergências. É preciso fazer um trabalho integrado”

*

Como Deixar de Fumar em 5 Dias

- **Como deixar de fumar em 5 dias** é uma iniciativa da Igreja Adventista do Sétimo Dia, que promove os cursos e cede os espaços em salas da própria igreja, com único interesse de ajudar a quem tenta parar de fumar. **O Curso é TOTALMENTE GRATUITO.**
- Eu mesmo (*criador deste site e ex-fumante*) fiz esse curso. Acho importante dizer que mesmo sendo uma iniciativa de uma Igreja, o curso foi ministrado com único objetivo de ajudar a parar de fumar.
- As pessoas que participaram deste curso, não pertenciam a igreja alguma, ficando bem a vontade. Digo isso pois, várias vezes ao ano acontecem novos cursos ministrados pela Igreja, e o fato de você ler "IGREJA" pode levar a crer que o curso é apenas uma "isca" para novas "ovelhas". Fique tranquilo, pois em hipótese alguma, os responsáveis pelo curso misturam religião com o intuito de fazer você a parar de fumar.

**Clique nos dias e siga as dicas.
Estaremos torcendo por você. Boa Sorte !!!**

Como Deixar de Fumar em 5 Dias



Você está diante de um desafio, mas também diante de uma vitória que lhe trará vida em abundância, melhor saúde, auto-estima e economia.

Vencer o cigarro é uma coisa totalmente possível e você tem o poder de tomar esta atitude.

Vá rumo à liberdade e ao direito de viver melhor !



ANTES DE DEITAR-SE ESTA NOITE:

- 1- Dê uma caminhada e respire fundo;
- 2- Tome um relaxante banho morno;
- 3- Evite por completo bebidas alcoólicas e café;
- 4- Tome muito suco de frutas;

5- Reafirme sua decisão de deixar o cigarro repetindo várias vezes: "**DECIDI NÃO FUMAR**";

6- Peça a Deus ajuda para vencer e durma pensando como sua vida vai ser melhor sem o vício de fumar. Imagine-se livre de tudo o que ele traz de mal para você e para quem você ama.



DE MANHÃ CEDO:

1- Seu primeiro pensamento: "Ontem Decidi Não Fumar". Repita constantemente "Decidi Não Fumar Hoje, não importa quão forte seja a vontade".

2- Tome um ou dois copos de água ou limonada.

3- Faça 15 minutos de exercício, caminhe ou corra 1 km.

4- Respire profundamente por alguns minutos.

5- A seguir tome um banho morno com um jato frio ao final.

6- No jejum não use café. Ele é estimulante e desperta o desejo de fumar. Prefira sucos, leite e como cereais, pão integral e ovo cozido. O jejum é a refeição mais importante do dia e é nela que você deve se alimentar com fartura para que o almoço não seja tão pesado.



NO TRABALHO:

1- Evite ficar próximo de quem está fumando.

2- Se lhe oferecerem um cigarro diga: "**Decidi Não Fumar**", e se insistirem, aproveite e convide a pessoa a fazer o mesmo. Ela ficará sem jeito ao ver sua determinação.

3- Não tome café. Quando der vontade, beba algum suco.

4- Almoço sem carnes ou alimentos condimentados.

**SE EM ALGUM MOMENTO VOCÊ NÃO RESISTIU, CALMA.
REAFIRME SUA DECISÃO E CONTINUE RUMO À VITÓRIA !**

DECIDA HOJE VIVER MELHOR !!

Como Deixar de Fumar em 5 Dias



Este segundo dia sem fumar, significa uma grande vitória.

Isso porque, resistir um hábito como este exige muita fibra e determinação. Olhe-se no espelho, e veja como você é muito maior que aquele "bastão de papel" e determine sua vitória para mais esta etapa.



AO DESPERTAR:

- 1- Continue repetindo "DECIDI NÃO FUMAR";
- 2- Um banho morno de 5 minutos com uma ducha de água fria no final, lhe fará sentir bem e disposto.
- 3- Friccione bem o corpo com uma toalha felpuda para que sua circulação seja ativada e ajude a expelir toxinas. Não esqueça de respirar profundamente por algum tempo.



AO DEJEJUM:

- 1- Como frutas a vontade, torradas, cereais (principalmente aveia) e algum tipo de vitamina.
- 2- Não tome café nem diluído em leite, pois é um estimulante para fumar.



DURANTE A MANHÃ:

Procure evitar ambientes em que haja fumantes. Se puder, fale com eles para ajudá-lo em sua realização.



SE A TENSÃO AUMENTAR HOJE:

Determine em sua mente a vitória. Lembre-se das inúmeras substâncias cancerígenas que você está deixando de colocar em seu corpo através do cigarro. Mantenha sempre uma postura ereta, fique calmo, respire fundo e se possível saia ao ar livre. Mentalize sua realização e diga: "**Não Me Deixarei Dominar**".



NA HORA DO CAFEZINHO:

Mantenha-se longe de quem está fumando, não esqueça que o índice de câncer pulmonar é de 70% a 90% maior que os não fumantes. Café, você já sabe.... longe dele.

NO ALMOÇO E À TARDE:

Sempre prefira comidas leves, não gordurosas e evite alimentos cárneos. Cuidado com excessos. Se no meio da tarde vier a vontade de fumar, mentalize sua decisão e vitória, beba bastante água e procure, se possível, falar com alguém que já tenha vencido o vício.

À NOITE:

Siga aquele ditado: "dejejum de rei, almoço de príncipe e jantar de pobre". À noite só coma coisas leves e pouco. Deite cedo e procure ouvir um pouco de música relaxante enquanto pensa de como foi bom vencer mais um dia.

**SE NEM TUDO SAIU COMO VOCÊ PLANEJAVA, NÃO SE CULPE.
OLHE FIRME PARA O SEU ALVO E COMECE NOVAMENTE.**

**VOCÊ VENCERÁ !
DECIDA HOJE VIVER MELHOR !**

Como Deixar de Fumar em 5 Dias



HOJE A NOITE:

Como você já percebeu, alimentação é um fator importante na conquista de sua vitória sobre o fumo.

Por isso, continue evitando ao máximo alimentos condimentados, frituras e bebidas estimulantes.

Dê preferência a tudo que é natural.

SIGA ESTAS DICAS:

1- Estômago muito cheio de comida enfraquece sua força de vontade. Quantidade nunca é sinônimo de qualidade.

2- Seu jantar deve ser a refeição mais leve do dia. Coma frutas, torradas, sopas leves e iogurte.

3- Não fique perto de quem fuma, evite assistir programas de TV que sugiram fumar e procure fazer alguma atividade manual que lhe distraia a mente e as mãos.

4- Se houver algum resto de cigarro ou algo que o lembre (cinzeiros, maços já iniciados, cachimbos), jogue fora.

5- Dê uma volta ao ar livre, respire fundo, tome um banho relaxante, friccione o corpo com uma toalha e vá cedo para cama. O sono vai ser muito melhor. Hoje pode ser um dia crítico. Exerça sua força de vontade, a VITÓRIA está muito próxima !



PENSAMENTOS DO DIA:

1- Deus perdoa todo pecado. A natureza porém, não perdoa nenhuma transgressão às suas leis imutáveis.

2- As propagandas de cigarros nunca mostram um câncer. Não esqueça: hoje está em jogo sua saúde, sua família, seu futuro e sua honra. O cigarro pode destruir todos seus planos. Acabe com ele antes.



PELA MANHÃ:

Acorde meia hora mais cedo. Faça 15 minutos de exercício. Tome um banho quente e depois um jato de água fria e finalmente faça uma boa fricção pelo corpo com a toalha.



JEJUM:

A melhor maneira de limpar o organismo é fazendo de vez em quando um jejum. Caso trabalhe em algo que lhe exija muita energia, em vez de não comer o dia todo, corte o almoço e sempre beba muita água. Organismo desintoxicado, tende a ser mais resistente a um tóxico como o cigarro.



IMPORTANTE:

Hoje pode ser seu dia mais crítico e você pode sentir seu organismo "pedir" cigarro. Não se irrite. Evite atropelos. Fuja do café, do cigarro e mantenha-se firme ante a mais séria crise. Passando esses momentos, vem uma sensação de alívio e de vitória. Vá em frente.

DECIDA HOJE VIVER MELHOR !

Como Deixar de Fumar em 5 Dias



HOJE É UM GRANDE DIA:

Você está a um passo da vitória.

Nada que valha a pena é conquistado sem luta e esforço, e isto, você tem sentido muito bem nos últimos dias. Dá um tremendo prazer ser dono da própria vontade, muito mais quando sua vontade está direcionada para vida plena de saúde e realizações. Você é mais forte que o vício !

ALIMENTAÇÃO:

Continue seguindo à risca as recomendações anteriores.

Pode se dizer, que nós somos aquilo que comemos. Muita gente é doente, possui um espírito amargo, passa nervoso, simplesmente porque não controla seu estômago. Neste momento, é fundamental que você elimine de sua vida café, refrigerantes a base de cola (que também possuem cafeína), e qualquer tipo de bebida alcoólica. Pensar que isto significa privar-se dos prazeres da vida é uma idéia tão absurda como achar que uma pessoa cheia de gordura nas artérias, cérebro embotado por estimulantes e um câncer no pulmão, pode ser feliz. Faça a opção por tudo que é natural.

Não se preocupe com as reações do seu organismo. São normais. Durante os últimos dias ele está sendo submetido a uma limpeza e os órgãos reagem a isso. Mas logo você estará limpo, livre e vivendo bem melhor !

ANTES DE DEITAR:

Suas glândulas estão expelindo enormes quantidades de tóxicos. O exercício, banho morno, e a fricção com a toalha ajudam no processo de desintoxicação. Amanhã será o último dia, o dia da vitória. Não arrisque dar um passo atrás. Seu último estado poderá ser pior que o primeiro.

PENSAMENTO DO DIA:

Viver mais e melhor será o prêmio que receberei por respeitar as leis da saúde. Cigarro nunca mais !

PRECETERAPIA:

Ruy Barbosa disse: "A oração é o maior poder à disposição do homem". Se a ânsia for irresistível, recorra à prece. Deus lhe dará a força que lhe falta.

PROCESSO DE DESINTOXICAÇÃO:

É claro que aqueles que fumaram por longo tempo, mais intoxicaram seu organis-

mo. O processo de limpeza será um pouco mais demorado. Continue portanto seguindo os conselhos de alimentação, exercícios e se possível faça sauna regularmente.



RAZÃO E APETITE:

Sua consciência diz que não. Seu apetite diz que sim. Trava-se uma luta entre desejo e razão. Apele para a razão. Diga: "NÃO VOU MAIS FUMAR".

DECIDA HOJE VIVER MELHOR !

Como Deixar de Fumar em 5 Dias



VOCÊ PRECISA ENTENDER ISTO:

Não pode existir felicidade quando vamos contra as leis da saúde.

A publicidade pode mostrar gente bonita, forte e rica em suas campanhas de cigarros, contudo, isto é a mais pura mentira. Fumar só lhe trará dentes amarelos, pele enrugada, incapacidade física e vida mais curta.

O que dá mais realização para um ser humano, é ter sua vontade sujeita à sua razão. Todas ações são precedidas por pensamentos. Para agir é preciso primeiro idealizar o que será feito.

Portanto, construa em sua mente uma pessoa livre do vício de fumar, imagine-se sentindo nojo do cigarro, idealize um pequeno plano com o dinheiro que você economizará todos os dias deixando o fumo e compartilhe isto com quem você convive no lar, trabalho ou escola. Mas não esqueça também das coisas práticas como:

- Alimentação natural;
- Deixar o café;
- Deixar qualquer bebida alcoólica;
- Fazer exercícios;
- Continue repetindo sua decisão em deixar de fumar;
- Ajude algum amigo que também quer vencer o vício;
- Elimine de perto de você tudo que lembra o vício;
- Peça sempre a Deus força para vencer.

Se você acha que poderia ter sido mais forte do que foi, não desanime, recomece com o mesmo Ânimo inicial, pois o prêmio é a vida !

**Lembre-se sempre disso:
nós, criadores deste site, estaremos sempre torcendo por você.**

PARABÉNS !!

CONSUMO E ABUSO DE ÁLCOOL

Os dados estatísticos falam por si...

Os portugueses bebem 2,8 milhões de litros de bebidas alcoólicas por dia. O fim da adolescência e os primeiros anos do ensino superior são uma mistura explosiva: na faixa etária dos 18 aos 24 anos, 58% dos jovens consomem álcool. A faixa dos 15 e 16 anos começa a ser também muito problemática, com 2% destes jovens a admitirem que já se embriagaram pelo menos 20 vezes.

São inúmeras as razões que levam os estudantes a começarem a beber e a manterem esse comportamento, nomeadamente:

- Pressão dos pares e desejo de pertença ao grupo;
- Evitamento de situações difíceis na escola, trabalho, família ou grupo de amigos;
- Evitamento de sentimentos desconfortáveis, como ansiedade ou tristeza.

Nas secções seguidamente apresentadas são discutidos 1. os mecanismos de acção do álcool e 2. respectivos efeitos fisiológicos e psicológicos; 3. aquilo que deves fazer se (ainda assim) decidires beber; 4. quais os sinais de que podes ter um problema e 5. o que fazer nesse caso.

Este texto pretende ser não só de *auto-ajuda* mas também de *hetero-ajuda*. No final, são fornecidas 6. algumas indicações para aqueles que lidam com problemas alcoólicos de familiares ou amigos.

O álcool entra na corrente sanguínea assim que se começa a beber, dado o reduzido tamanho da molécula do etanol. Ao nível do estômago, a taxa de absorção é relativamente lenta, daí que se deva

comer enquanto se bebe para que o álcool se dilua e não seja tão rapidamente absorvido pelo

GAPsi-FCUL

intestino delgado. Ao entrar na corrente sanguínea via intestino delgado, o álcool chega a praticamente todas as partes do corpo. O maior impacto ocorre quando o álcool chega ao cérebro. De um modo geral, o fígado é bastante eficiente em lidar com o álcool, metabolizando-o à medida que bebemos. Contudo, a sua capacidade de acção é limitada: se se beber mais do que uma bebida por hora, o álcool não é totalmente metabolizado e os níveis de intoxicação aumentam. É aí que os efeitos prejudiciais do álcool se destacam.

Quem já não ouviu dizer que o álcool é uma droga? Mas, ainda assim, muitos não encaram o acto de beber como um acto de “pôr droga no nosso organismo”. É importante que as pessoas compreendam que o abuso de álcool prejudica o sistema nervoso central e periférico, assim como a sua capacidade de julgamento. Na maioria dos casos, os efeitos do álcool são determinados pelo volume consumido.

Alguns dos **efeitos físicos** do abuso de álcool são:

Efeitos

imediatos

- . Perda de controlo muscular
- . Diminuição dos reflexos
- . Vômitos e náuseas
- . Perda de consciência

Utilização

prolongada

- . Cancro
- . Danos cerebrais
- . Cirrose
- . Ganho de peso
- . Deficiências no feto

No plano **psicológico**, o álcool pode afectar o desempenho do indivíduo na escola, no trabalho, assim como as suas relações sociais e familiares. Ao diminuir a inibição e prejudicar a capacidade de

julgamento, podem surgir comportamentos de risco e violentos. O álcool pode levar as pessoas a dizer ou fazer coisas de que se podem vir a arrepender, p.e. ter relações sexuais indesejadas.

Contudo, os efeitos do álcool **não** se circunscrevem a quem consome. Os familiares e amigos de pessoas com esta problemática sofrem frequentemente de sintomas psicológicos, incluindo baixa auto-estima, depressão, problemas relacionais, problemas de saúde. Relacionar-se com um alcoólico

ou viver com um alcoólico aumenta o risco de também esse indivíduo vir a envolver-se no alcoolismo ou outras adições. Pode também dar-se o caso destas pessoas minimizarem a severidade do problema do seu ente querido, responsabilizar-se pelo problema ou sentir muita raiva, vergonha e ressentimento – é a chamada “co-dependência”, incluindo sentimentos de ter perdido o controlo sob as próprias emoções e comportamento.

Os efeitos anteriormente descritos são divulgados e conhecidos pela maioria das pessoas. Se ainda assim optares por beber, seguem-se alguns conselhos práticos que visam a redução dos perigos potenciais do álcool... para ti... e para os outros. O bom-senso e o controlo devem imperar!

GAPsi-FCUL

- Determina previamente o número de bebidas que vais ingerir e respeita esse número;
- Espaça as bebidas, p.e. uma ou menos por hora, para minimizar o compromisso do teu julgamento;
- Bebe devagar;
- Alterna bebidas alcoólicas com não alcoólicas;
- Come antes e enquanto bebes;
- Pratica estratégias para te sentires mais confortável em situações sociais, sem teres de recorrer ao álcool (p.e. contar alguma história divertida);
- Identifica modos mais saudáveis de reduzir o stress (p.e. exercício, meditação);
- Forma uma “equipa” de confiança, em que cada um olha pelos consumos do outro;
- Nunca bebas e conduzas em seguida (a Lei só autoriza a condução passadas 12h);
- Se decidires não beber, sê assertivo, claro e irredutível nessa decisão – ***não beber é um direito do qual debes usar a abusar!***

Seguidamente são apresentadas uma série de questões formuladas para te ajudar a “avaliar” se o uso de álcool se constitui como um problema a que debes prestar atenção.

1. Preferes beber sozinho do que com outras pessoas?
2. O teu comportamento tem prejudicado a escola (p.e. diminuição do rendimento) ou o trabalho (p.e. chegar tarde)?
3. Bebes para fugir aos problemas?
4. Quando bebes, ficas muito emocionado?
5. Já tiveste perdas de memória ou “brancas” devido à bebida?
6. Quando bebes, ficas muitas vezes bêbedo(a), mesmo quando não querias beber em excesso?
7. Achas que tens de beber cada vez mais para obteres o mesmo efeito?
8. Envolves-te em problemas com a Lei ou magoas-te a ti próprio(a) quando bebes?

Este “teste” não se constitui como um diagnóstico fiável, mas antes um bom indicador da presença de um problema. Se respondes-te “sim” a uma ou mais destas questões, podes ter um problema com a bebida. A probabilidade de se tratar de um problema sério aumenta com o número de respostas “sim” sucessivas.

Atenção. O alcoolismo pode ser apenas a “face visível” de um problema ainda mais sério e profundo. As pessoas podem recorrer-lhe para lidar com dificuldades pessoais ou preocupações. Deste modo, o álcool frequentemente não é o problema mas o resultado da incapacidade do indivíduo para lidar eficazmente com as suas dificuldades (p.e. na escola, trabalho, casamento, finanças) ou uma combinação de vários problemas. O álcool é encarado como um meio de lidar com

GAPsi-FCUL

ou escapar a sentimentos de desesperança referentes à impossibilidade de solucionar os outros problemas.

A ajuda para este tipo de problemas está disponível, é confidencial e fácil de encontrar! Os tratamentos para problemas menos severos incluem a terapia individual, familiar e de casal. Os grupos de apoio também são disponibilizados não só para aqueles que sofrem de alcoolismo como também para os seus familiares e amigos. Para casos severos, existem programas de desintoxicação

que requerem que o indivíduo permaneça no hospital ou no centro de tratamento, envolvendo a farmacologia complementada com o trabalho psicoterapêutico.

A avaliação da severidade do problema e da intervenção mais adequada deve ser feita por um profissional de saúde. Mas **o primeiro passo tem que ser teu** e passa por admitir que tens/podes ter

um problema e precisas de ajuda. Tal não é uma decisão fácil, requer coragem e apoio, daí que o

trabalho psicoterapêutico seja fundamental.

Eis alguns dos contactos telefónicos que te podem dar o tão necessário apoio e aconselhamento.

Alcoólicos Anónimos Portugal: 217 162 969

SOS - Voz Amiga: 800 202 669 (das 12H00 às 17H00 e das 21H00 às 24H00)

Linha Vida: 800 255 255 (dias úteis, das 10H00 às 20H00)

Sociedade Anti-Alcoólica Portuguesa: 21 357 14 83 (dias úteis, das 9H30 às 12H00 e das 14H00 às 18H00)

- Dizer-lhe “Se gostas mesmo de mim, vais parar de beber” ou “Se não parares de beber, vou deixar-te”;
- Afastá-lo(a) dos amigos, devido à sua “má influência”;
- Trancá-lo(a) em casa;
- Esconder todo o álcool da casa e não lhe dar qualquer dinheiro;
- Perguntar quais são os seus problemas (frequentemente, a pessoa não consegue identificá-los).
- Mudar a mentalidade: o alcoolismo é uma adição e um alcoólico não consegue parar sozinho, podendo mesmo negar que tem um problema;
- Procurar ajuda especializada, não tentando promover ajuda directa – tu não tens que e não consegues fazê-lo!
- Partilhar o que sentes, mas apenas quando a pessoa estiver sóbria e capaz de escutar e compreender o que estás a dizer;
- Mesmo se não conseguires que a pessoa procure ajuda, procura-a para ti mesmo.

The Student Counseling Virtual Pamphlet Collection, <http://counseling.uchicago.edu/vpc/>,

traduzido e adaptado por Ana Martins, Psicóloga Estagiária do GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico

2009

*