

# *Crônicas, Religião e Psiquiatria*

José Alvaro Castanheira

Meu colega e amigo José Álvaro Castanheira me enviou há poucos dias os originais de um livro que pretende publicar e que terá o título de *CRÔNICAS , RELIGIÃO e PSQUIATRIA* . Os textos vem sendo escritos desde 1974 e alguns já foram publicados em jornais, outros foram apresentados em situações e momentos especiais. Eles possuem em comum, o fato de todos eles revelarem a pessoa que os escreveu e o livro poderia intitular-se *MEU RETRATO*.

Ali está, de corpo inteiro o homem que todos conhecemos: o cidadão, o filho dedicado, o irmão amoroso, o pai de família, o terno marido, o amigo fiel, o profissional competente, todo ele exemplo de vida, de dedicação, de amor ao próximo. Sua fé se impõe como rumo de suas ações. Enfim, na simplicidade com que transmite sua maneira de ser, este médico e este ser humano demonstram a coerência e o caráter que só os grandes homens possuem.

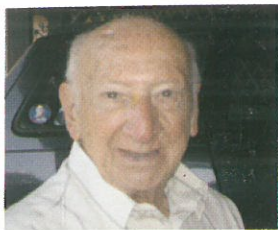
Honrou-me o Castanheira ao me pedir um comentário sobre seus escritos. Sua bondade e sua amizade me são muito queridas. Meus comentários não têm, no entanto, outro mérito senão o de cumprimentá-lo e agradecer-lhe por compartilhar conosco sua trajetória como homem exemplar.

Belo Horizonte, 15 de julho de 2010.

Ronaldo Simões Coelho.

Escritor e contador de histórias Médico





## *Quem é o Autor*

*José Alvaro Duarte Castanheira nasceu em Conselheiro Lafaiete (na época Queluz de Minas), a 26 de setembro de 1928, filho de Álvaro Lobo Castanheira e Maria Duarte Castanheira.*

*Aprendeu as primeiras letras com a professora Gabriela Mendonça.*

*É médico. Possui graduação em Psiquiatria (Rio de Janeiro) 1958 e em Madrid-Espanha 59/60.*

*É casado com Maria Del Carmem Bazán Castanheira e tem quatro filhos: Maria Jesus, Maria Del Carmem, Maria Leticia e José Antonio, cinco netos, uma bisneta e sete irmãos. Reside e trabalha em Lafaiete, desde 1960.*

*Psiquiatra, colaborador dos jornais Panorama (primeira fase) e Correio da Cidade, com temas ligados à higiene mental e maneiras de bem viver, tem trabalhos publicados nas Antologias Lafaiete em Prosa e Verso. Participou de dezenas de Congressos de Psiquiatria, regionais, nacionais e internacionais.*

*É membro, ex-presidente e ex-governador do Serra Clube, e rotariano, há 34 anos. Foi presidente do Rotary Clube Lafaiete por duas vezes.*

*Psiquiatra, por concurso do Estado. Sócio fundador do Hospital Psiquiátrico (Clínica Mantiqueira). Foi vice-prefeito de Conselheiro Lafaiete, na gestão 1993/1996.*

*É membro-efetivo fundador da Academia de Ciências e Letras de Conselheiro Lafayette, cadeira 39, que tem como patrono José Narciso de Queiroz Netto.*

*É acadêmico correspondente da Academia Mineira de Medicina. Recebeu "Homenagem de Mérito", conferida pela direção do Fórum da Comarca de Conselheiro Lafaiete, em 13/12/2000, e "Médico do Interior em destaque do Ano de 2000", título conferido pela AMMG, CREMEMG E SINMED/MG.*

*Em agosto de 2002, foi agraciado com a Comenda "Doutor Juscelino Kubistchek de Oliveira", da Academia Mineira de Medicina e da Associação Médica de Minas Gerais.*

*Em 2005 lançou o livro sobre a História da Medicina de Queluz a Lafaiete, que marcou os 50 anos de médico.*

*Em setembro de 2008, em comemoração aos seus 80 anos, lançou o livro "As melhores das melhores", uma coletânea de frases que, de acordo com sua visão, "exprime o que há de melhor no pensamento e sentimento humano".*



CRÔNICAS, RELIGIÃO E PSIQUIATRIA

*José Alvaro Castanheira*

2010



# Agradecimentos

À minha irmã Madalena pela preparação do texto e minha secretária eficiente e incansável.

À minha filha Miminha (Carmen Bazán) pela pintura da capa.

À Marina Biagioni Marques pela revisão ortográfica e do português.

À Maria Lucia de Almeida Barbosa (Lucinha) pela diagramação.

Ao José Clemente e Luciano pela impressão e acabamento

Aos meus irmãos pelo apoio e colaboração.

# Prólogo

Aos que generosamente fizeram considerações sobre o livro, devo um agradecimento especial.

Ao pedir as suas observações era meu objetivo fazer constar aqui a minha amizade e homenageá-los.

Minha intenção era mostrar a minha “filosofia cultural” e em seguida a relação com o Criador e um pouco sobre a Psiquiatria - minha vocação.

Pelos seus depoimentos vejo que eles entenderam isto, mas todos exaltaram ao máximo os meus pequenos predicados.

Veja o leitor que as afirmações deles retratam as suas riquezas interiores.

Enriqueceram muito este pequeno livro.

Deus lhes pague.

José Álvaro Castanheira

# Prefácios

Eis um conjunto de textos produzidos por um cientista graduado em Medicina e corajoso o bastante para ter ido à Europa fazer pós-graduação em fins da década de 50, quando poucos eram os pós-graduados no Brasil, época em que contava 30 anos de idade. Nosso autor é, portanto, costumado, desde muito cedo, à arquitetura do texto científico, de vocabulário complexo e construções mentais arrojadas, quando não difíceis de alcançar sem grande esforço.

Chegou à Espanha em 1959, quatro anos depois da morte de um dos maiores pensadores castelhanos. Parece que foi afetado pela onda de pensamento que esse filósofo lá deixou (e em todo o mundo), e, como colecionador de frases, não deve ter despercebido uma das de Ortega y Gasset: A clareza é a gentileza do filósofo. Seguiu a risca.

Já publicou “Historia da Medicina de Queluz a Lafaiete”, onde exercita, com propriedade, a função de memorialista-historiador, e “As melhores das melhores”, em que revela uma coletânea de frases, mostrando ser cultor das pérolas mentais produzidas por homens e mulheres de grande espírito. E agora, estes, que têm em mãos, com as paginas transbordando experiência de vida, pronto para produzir modificações no leitor que se dispuser a refletir honestamente sobre suas considerações. Nele levanta questões importantes afetas à postura humana diante da realidade, desnuda desafios, mas não se esquiva de apontar soluções. O texto tange assuntos como maturidade, desapego, envelhecimento, rebeldia na juventude, educação sexual na infância, alcoolismo, ansiedade, entre vários e vários outros, todos muito próximos de nós. Demonstra compromisso social e com a melhoria do ser humano, trazendo, inclusive, uma corajosa posição do autor acerca da Lei Paulo Delgado (que redirecionou o modelo assistencial em saúde mental).



Não há dúvida de que é um livro feito de experiência e reflexão, reunindo escritos de várias décadas, onde o octogenário cientista -e sensível observador- abre mão do texto empolado e do vocabulário inacessível para privilegiar a compreensão das mensagens que quer transmitir. Produz um texto curto, claro e completo, anseio de qualquer escritor, sobretudo hoje, quando o tempo para leitura é cada vez mais reduzido.

Se paro por aqui, para permitir o seu deleite\*, caro leitor, para ainda impressionado pela quantidade de sabedoria que o Dr. Castanheira conseguiu ajuntar em tão pouco espaço. E que oferece sem impor dificuldades, revelando o gentil filósofo que é.

Douglas de Carvalho Henriques

Presidente da Academia de Ciências e Letras  
de Conselheiro Lafaiete.

Ano 2010.

-----

Querido amigo José Álvaro

Nós que nos conhecemos e amigos ficamos desde o curso primário aí, (em sua terra natal), depois na faculdade de medicina em Belo Horizonte agora nos reencontramos, já octogenários.

Você, mais uma vez, se lembrou do velho amigo e quis então me associar o seu livro, que eu deveria prefaciar.

Nesta obra, você recolheu ao longo de sua caminhada, vários momentos de seu “estar no mundo”. Geralmente os prefácios se dirigem mais à obra do escritor.

Este ao contrário, busca a “pessoa” do escritor, que eu aprendi a admirar e o querer tanto bem ao longo de nossas vidas.

Certos traços de sua personalidade me marcaram indelevelmente.

Em primeiro lugar, você me pareceu um homem de família, e, mais ainda, um pastor de seu rebanho familiar. Não só de sua família de origem mas, posteriormente de sua família com Mari Carmen e de seus filhos, estendidos para a família basca dela.

Não conheci em minha vida, um homem justo, bom e de paz, que respeita tanto o “outro”.

Você sempre soube e gostou de ouvir...

Sua vida tem sido um exemplo de dedicação e serviço ao outro, o que me leva a crer no seu sucesso profissional como médico e a compreender bem seu profundo senso religioso.

Quero mais uma vez, lhe expressar meu afeto fraternal e minha gratidão pelas inúmeras atenções ao longo desta já sete (7) décadas de convivência.

De seu colega de Faculdade e amigo de infância.

Dr. Rogério Burnier Pessoa de Melo

Médico e Filósofo

09/08/2010.

Com reverência e júbilo, tenho em mãos o livro “Crônicas, Religião e Psiquiatria”, de autor muito querido a quem dedico sincera amizade: Dr. José Álvaro Duarte Castanheira.

Li e reli as páginas impregnadas de espiritualidade, ciência e fé. A viagem se faz através do inexorável tempo, em clima de notório respeito pelo ser humano.

**A vida se pauta na real expressão: “Tu vês por fora, Deus vê a essência”.  
Que riqueza de sentimentos, no convite a olhar as coisas pelo lado bom!  
Em qualquer circunstância, podemos modificar nossa vida e dos outros  
com fé, vontade e coragem.**

A sintonia entre religião e psiquiatria se deve a raízes familiares de autêntica religiosidade, de sólida cultura científica.

Caminham juntas fé e ciência, na audácia ante os inúmeros desafios.

Edificante é a trajetória do renomado médico, todo voltado para o bem do próximo, no verdadeiro humanismo cristão. As pedras do caminho, na “divina e sofrida profissão”, foram e são enfrentadas com total confiança em Deus.

A quantas e quantas pessoas imersas nas ~~tie~~vas mentais devolveu, com sabedoria, o sentido da vida. Que linda missão!

Ser terapeuta é ser luz a desfazer a escuridão das noites do sofrimento alheio. É retirar as vendas dos olhos e mostrar o Deus-Amor!

Que a riqueza de currículo, a vida exemplar, o eficaz desempenho da missão, o testemunho de católico praticante, na lealdade, sabedoria e, acima de tudo, a práxis do amor lhe sejam galardão na eternidade!

Irmã Maria Camila Marques.  
Diretora do Colégio Nossa Senhora de Nazaré  
Conselheiro Lafaiete - MG.



O prezado amigo Dr. José Álvaro Castanheira sempre considerou seu trabalho de médico como um sacerdócio , onde ele continua, a exemplo do Divino Mestre, expulsar os demônios modernos que se chamam depressão, traumas e doenças da alma e do espírito.

Por este motivo sempre considera a pessoa a pessoa humana em sua unidade fundamental, ajudando a cada um sua vida da melhor maneira possível.

Sua vivencia cristã o ajuda neste trabalho.

O presente livro expressa esta grande experiência como cristão e como médico.

Parabéns.

Pe. Lambert Noben

Sacerdote e escritor de vários livros publicados na Bélgica e em  
Conselheiro Lafaiete. MG.

-----

Da lavra pura e simples do médico e escritor, ou escritor e médico lafaietense, como possam querer tantos, Dr. José Álvaro Duarte Castanheira vem a lume mais uma preciosidade que se impõe pela singeleza e simplicidade, próprias das almas grandiosas e altaneiras. O leitor tem em mãos com este ameno e delicado volume umas como que fagulhas daquelas que iluminam a alma de tantos bons samaritanos que lidamos na seara do Senhor. Da pena de tão ilustre e afetuoso amigo, chegam ao mais profundo de nossas almas os ensinamentos e as observações colhidas nestas décadas de feliz e abençoada existência. O equilíbrio e firmeza na abordagem dos temas nos colocam diante de três pilares majestosos: As crônicas, onde sua pena ligeira, saudosa e faceira discorre sobre os mais variegados temas, cuja leitura satisfaz e enche nossa alma de verdadeira alegria. Outro pilar interessante está justamente na experiência que brota da vida de oração e da participação freqüente da Eucaristia. Somente quem está de joelhos diante do Senhor é que pode locupletar-se das alegrias verdadeiras e duradoras da prática da fé, oriundas, speciali modo, do entretenimento prazeroso de estar diante do Senhor. E por fim, mas não menos importante, aparece aquela solene e majestosa senhora, a que chamamos Psiquiatria, e aqui nos lembramos do inolvidável mestre Victor Frankl, e lembramo-nos ainda do Cardeal Ratzinger, no belíssimo documento *Fides et Ratio*, enquanto fiel escudeiro do maior papa do último milênio, damo-nos conta de que é possível caminhar por entre os mais assombrados recantos da alma humana e ali descobrir a presença de Deus na vida das pessoas... Não há conflito entre fé e ciência, para quem quer enxergar a grandeza de Deus, agindo no cotidiano das pessoas.

Para proveito da leitura que se nos oferece, basta uma atitude indispensável: a simplicidade de uma criança que se aproxima confiante das mãos sábias e seguras de um mestre de inqualificável honorabilidade.

Este é o mestre que caminha entre nós na pessoa de José Álvaro Duarte Castanheira.

Aproveitemos!

Padre José Maria Coelho da Silva  
Pároco da Matriz de Nossa Senhora da Conceição.  
Conselheiro Lafaiete. MG.

Um breve parecer sobre o novo livro  
Do doutor José Álvaro Castanheira

Este novo livro do médico, escritor e acadêmico, Dr. José Álvaro Duarte Castanheira, enriquece o acervo literário e cultural de nossa cidade e traz, em suas páginas, verdadeiras lições de vida. O Dr. José Álvaro é um cidadão exemplar e sempre dedicou sua vida ao bem estar da nossa comunidade.

Em suas crônicas, sempre atuais e objetivas, ele retrata os problemas sociais, sugere as medidas corretivas e indica os caminhos a serem seguidos. Os aspectos filosóficos e religiosos são tratados com o esmero que cada assunto requer, sob a visão atenta de um analista consciente e atualizado.

A Psiquiatria é desvendada com simplicidade para facilitar a compreensão dos leigos, sem se afastar do rigor científico e do compromisso com a Ética.

Este livro é uma fonte e saber que devemos guardar com zelo e carinho, para que possamos sorver sempre a sua água pura e cristalina.

Carlos Reinaldo de Souza. Médico.  
Ex Presidente da Academia de Ciências e Letras  
de Conselheiro Lafaiete.



# CRÔNICAS, RELIGIÃO E PSIQUIATRIA

## Apresentação

Na passagem pelo planeta Terra, vivi muitos e incontáveis acontecimentos.

Li e estudei bastante.

O leitor vai ler, agora, uma amostra do que senti, meditei e aprendi, ao longo deste tempo.

Cada um, que vive, costuma deixar o seu recado.

O meu é este...

Você vai ver que o pequeno livro divide-se em três partes:

Uma parte de Crônicas, outra parte sobre Religião e a terceira parte sobre Psiquiatria.

Como introdução, início com uma amostra de cada uma delas.

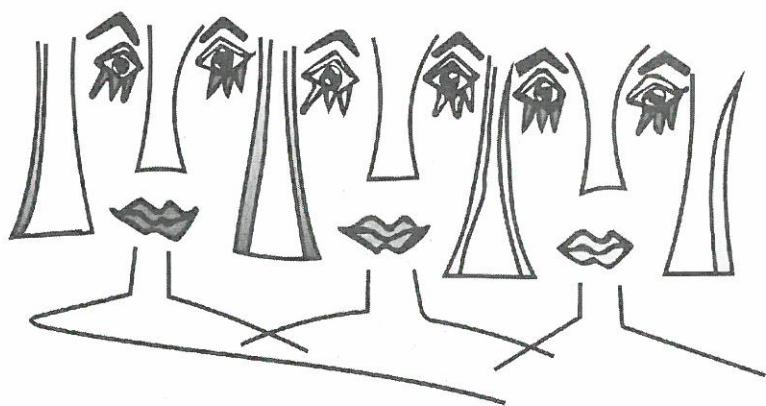
Crônicas: Admiração.

Religião: mensagem lida na reunião do Serra Clube no dia 28 de setembro de 2009.

Psiquiatria: A psicoterapia de Victor Frankl.



# *Crônicas*



## ADMIRAÇÃO

Ineditismo nas coisas que acontecem.

Admiração, beleza, contemplação, sem crítica.

Harmonia, perfeição em tudo que existe e foi criado.

Admiração pelo que captam a visão, audição, paladar, olfato e tato, recebendo sensações continuamente.

A realidade torna-se, imediatamente, motivo de espanto e alegria.

Por que as coisas são desta maneira?

Surge então o pensamento: o que acontece?

São assim, com concretismo, e ficamos extasiados.

Não há conotação ética.

Harmonia, perfeição das imagens, fruto da criação.

Não se pode perder cada momento em que as coisas existem, sem apreciá-las.

Este é o mundo! Existimos.

Disse Bertold Brecht:

“Estranhem o que não for estranho.

Tomem por inexplicável o habitual.

Sintam-se perplexos ante o cotidiano”.

Guimarães Rosa disse:

“Quando nada acontece, há um milagre que não estamos vendo”.

André Gide afirmou:

“Sábio é aquele que se espanta com tudo”.

Aristóteles:

“O começo de todas as ciências é assombrar-se de que as coisas são o que são”.

José Ortega Y Gasset:

“Eu sou a minha circunstância.

Tudo no mundo é estranho e maravilhoso, para pupilas bem abertas.

Surpreender-se, estranhar-se, é começar a entender”.

25/06/2009.



## **MENSAGEM LIDA NA REUNIÃO DO SERRA CLUBE NO DIA 28 DE SETEMBRO DE 2009.**

Não ver senão o bem em cada pessoa.  
É o princípio do perdão.  
Olhar todas as coisas pelo lado bom.  
Quem julga é Deus.  
Combater a maledicência.  
Para evitar o mal, não dar força ao mau pensamento.  
Como Deus está dentro de nós, nada nos falta.  
Com os nossos atos revelar a bondade de Deus.  
Rezar e meditar.



## A PSICOTERAPIA DE VICTOR FRANKL

Todo homem neurótico (quase todos o somos) deve ser responsável pelo seu sintoma.

Ser homem equivale a ser consciente e responsável. É um tratamento que arranca do espiritual. Devemos buscar um sentido para nossa vida.

Das três estruturas do homem (espiritual, sentimental e material), a que deve governar é a primeira e, daí, devem sair os ideais.

*O homem não vale pelo que ele é, porque isto lhe foi dado gratuitamente por herança; nem por onde acidentalmente está: trono, ou cárcere e, sim, pelo que é capaz de fazer, como ele é e onde está.*

Exemplificando:

Um homem, condenado à prisão perpétua, com trabalhos forçados, na África, foi jogado acorrentado, num porão de navio que saía da Europa.

Em alto mar o barco afundava. O capitão do navio retirou as correntes que imobilizavam os prisioneiros. Como era forte e bom nadador conseguiu salvar vários náufragos.

Foi indultado de sua pena e, como prêmio, passou a viver bem após este acidente.

Sua vida, que era de futuro negro, passou a ser feliz, graças ao seu esforço de salvar os tripulantes.

Frankl usa muito a figura do alpinista para posicionar sua filosofia. Com dificuldades, mas sempre subir: após as quedas, prosseguir nas escaladas para sua missão, para frente e para cima.

Fala da singularidade e peculiaridade de cada vida humana.

Em qualquer circunstância, podemos modificar nossa vida e dos demais com fé, vontade e coragem.

Devemos desenvolver nossas potencialidades com esperança e metas bem estruturadas, eis o que esse psiquiatra austríaco convida--nos a fazer.



## DE CIMA PARA BAIXO E NÃO DE BAIXO PARA CIMA

Um perfeito amor homem-mulher deve começar, primeiro, com uma boa sintonia espiritual e racional.

Havendo isto deve ter uma boa sintonia afetiva e sentimental.

Uma vez estas instâncias estiverem bem resolvidas, deve ter também um bom relacionamento corporal e sexual.

Este é o caminho de cima para baixo.

Quando não há isto, o amor não se realiza plenamente, e os conflitos aparecem e, com o passar do tempo, acontece o afastamento do casal.

Havendo tolerância, paciência e respeito, e se houver compreensão e perdão, pode durar a relação.

Muitos casais se aproximam, dando mais ênfase, ora à parte sexual-corporal, ora só por uma afinidade sentimental, ou racional-espiritual. Então não tem durabilidade e autenticidade (relação de baixo para cima).

Fatores religiosos, ou de inteligência, podem alterar o relacionamento conjugal. Para um verdadeiro amor é exigida esta “sintonia” para a realização ideal.

Lafaiete, 15 de maio de 2006.



## IMPREVISTO

Fazendo planos, organizamos viagens, programamos vendas, compras, etc, já antegozamos nossos sonhos prestes a serem realizados.

Não contamos com o imprevisto... Imprevisto que nos aparece inoportunamente, jogando por terra as coisas que já estavam decididas e, até insolentemente vividas, por antecipação. O imprevisto acontece para fazer uma correção de trajetória. Melhor explicando, o imprevisto vem nos mostrar que não somos donos absolutos das nossas realizações e vontades. Faz-nos humildes, diante do futuro. Muitas vezes a rota de nossa vida é modificada pelo imprevisto e, com todo o progresso tecnológico, o homem ainda não conseguiu eliminá-lo.

Planejar, investir suor e lágrimas nos futuros acontecimentos, sim, mas, isto é de sábios, saber aceitar o imprevisto e dele tirar ensinamentos.

Adaptar-se à nova realidade, quando foram frustrados aqueles planos, exige espírito de renúncia e fé, para prosseguir na caminhada, dentro de uma nova realidade.

Para os cristãos, o imprevisto é chamado de desígnio de Deus, vontade de Deus, por isso na oração ecumênica reza-se: "Seja feita a Sua vontade assim na terra como no céu".

Para os não crentes, o imprevisto é uma fatalidade, um acidente indesejável, que traz consigo muita decepção, inconformismo e raiva.

Em suma, o imprevisto é um acontecimento inseparável da vida humana.

Saibamos tirar lições, proveitos dele e com uma profunda aceitação de sua ocorrência, vamos nos preparando para vivermos melhor.

Não revoltarmos, não reclamar dos imprevistos, quando eles são negativos, e aceitá-los com uma correção de rota.





## COLCHA-DE-RETALHOS

Só Deus sabe quando a obra da gente está completa, ou não. Para nós é incompreensível a morte, dentro da visão humana.

Se a vida se extingue hoje, ou daqui a 20 anos, é um mistério que só o Criador pode definir, pois Ele se baseia em parâmetros que não são os nossos. Para nós, a vida não está terminada, no dia em que teremos de deixá-la. Na nossa maneira de ver, estavam faltando, tais obras, tais atos de aperfeiçoamento, alguns encontros "imprescindíveis" e, também, prazeres, ainda não sentidos.

Estamos tecendo, diariamente, a colcha-de-retalhos de nossa existência. Sabe-se como e quando começa, mas o momento de interromper este trabalho é desconhecido e quase imprevisto. Seria muito penoso, se não fosse assim.

Podemos programar etapas na vida, mas não poderemos garantir a sua conclusão.

Quando sabemos de um falecimento<sup>1</sup>, sempre nos vem à mente a incompreensibilidade do mesmo.

Sabemos que certas pessoas estão no fim, mas elas mesmas não acreditam muito nisto. No fundo, elas se acham quase imortais e que há muito a acrescentar à sua colcha.

A conclusão destas ideias, como não poderia deixar de ser, é que devemos, sempre, fazer o tecido de nossa colcha com esmero, empregando a melhor linha, as melhores tonalidades, para embelezar, cobrir, aquecer e gozar de todas as suas serventias.



## AS LIMITAÇÕES

Com o passar do tempo, já não podemos fazer o que fazíamos antes. O desempenho numa corrida, ou numa ginástica, não é tão bom para um homem de 50 anos quanto para um jovem de 20 anos. O cinquentão tem de se conformar com isto. É a lei natural da vida.

Avançando mais na idade, 60, 70, 80, 90, 100 anos não só aparecem dificuldades na corrida, como diminui a capacidade de ver, de ouvir, de lembrar e de executar tarefas que exigem mais complexidade e hígidez.

Isto aparece como um desafio para a pessoa.

Aí é que aparecem as possibilidades humanas para adaptação ou superação daquela limitação.

O lema, que deve ser vivido, é o de SER FELIZ, APESAR DE...

Para fugir da perda, ou diminuição da função, é necessário evitar o stress grande, isto é, conviver adequadamente com as emoções que vêm surgindo. Isto se torna cada dia mais difícil, porque o idoso é mais sensível (coração mais mole).

Levar uma vida mais prazerosa, sem grandes emoções, com alimentação e exercícios adequados.

Não se deve esquecer de treinar a memória que se mantém conservada, ocupando-a para objetivos de interesse, no amor, nas atividades produtivas, na boa leitura e no lazer. Jovens, preparem suas personalidades para conviver com estas limitações que surgem com 60, 70, 80, 90, 100 anos e mais.

Lafaiete, novembro de 2004.



## OS QUATRO ANDARES

É necessário que a pessoa ande, bem equilibrada, nos quatro andares humanos:

O 1º andar é de uma boa comunicação e sintonia com os Céus (nosso Criador).

O 2º andar é de bom desempenho intelectual-racional. É um bom ajustamento cognitivo.

O 3º andar é de um ajustamento afetivo, emocional, sentimental.

O 4º andar é o da higidez física. Boa saúde corporal.

Procurar a saúde nos aparelhos: cardiocirculatório, digestivo, genital e urinário, respiratório, endócrino, que muitas vezes falam negativamente em consequência da melhor, ou pior qualidade de vida. Para isto muitas vezes é preciso haver uma interferência médica, para a erradicação dos conflitos e efetivação da saúde plena. O que acontece, numa maioria das vezes, é o médico prescrever uma medicação meramente sintomática (por exemplo, um analgésico), sem buscar as causas psicossomáticas que estão levando a pessoa a sentir dor.

Lafaiete, novembro de 2004.



Conselheiro Lafaiete, 15 de abril de 2001.  
Domingo de Páscoa.

## MATURIDADE

Nós, humanos, temos que conhecer o básico das ciências, filosofia e das religiões, para caminharmos para uma adequada realização. Quando acontece que estamos perdidos, numa grande floresta, com mapas, bússolas, muita luta e persistência, terminamos por encontrar a civilização.

Com a ajuda dos conhecimentos citados acima, vamos encontrar o nosso caminho na vida: vocação.

Vencida esta etapa, temos que aperfeiçoar a nossa convivência com todas as pessoas do nosso meio.

Existe uma regra básica de um bom relacionamento na família, sociedade e trabalho, qual seja o de compreender e perdoar. Explicitar a sua ideia e seus desejos, respeitando a posição dos demais.

Para atingir este patamar, adquirimos experiência e para isto “quebramos a cara”, muitas vezes, entramos em “muitas frias” após termos sofrido decepções, amarguras, etc.

Chegando a este estado de maturidade, é importantíssimo termos um “projeto de vida e na vida” e lutarmos para realizá-lo. Temos sempre que dar espaço para nossas vidas: espiritual, psicológica, intelectual, afetiva e buscar a boa saúde física.

Não se pode atingir a paz e a liberdade, enquanto houver a violência, o desamor e a dependência. Estas três coisas tiram força para a plena felicidade.

Para encerrar, digo que temos de ter uma comunicação com o nosso Criador. É Ele que comanda o Universo. Vemos Deus na beleza, inteligência e perfeição da natureza.

Saúde física e mental, viver a paz e o amor são os ingredientes para uma vida saudável.





## PARA PENSAR

Existem estrelas cujas luzes chegam a terra hoje e, provavelmente, já não existam mais. Quando este foco luminoso foi emitido, ainda não tinha se formado o planeta Terra. Isto dá uma ideia da dimensão do Universo: a luz, caminhando a trezentos mil quilômetros por segundo, leva bilhões de anos-luz para alcançar o nosso mundo. Por este exemplo, a gente tem uma ideia da força e do poder do Criador deste universo.

A força e o poder criam a vida do reino animal e vegetal.

Quem não se admira e se encanta ao ver um sorriso de uma criança, a beleza e perfeição de uma flor!

Mas Deus também deu sentido à vida, mostrando que, para se conservar esta vida, é imperioso viver o amor. O amor que compreende serviços, renúncias e sacrifícios, mas também ocasiões de extrema alegria. Mas o Criador nos deu os dons para alcançarmos isto, por meio do idealismo, sabedoria, fortaleza, etc.

Por isso é necessário que se peça a Ele as três maiores virtudes: crer, amar e manter, sempre, a esperança que é como um empréstimo antecipado de felicidade.

Agosto/2004.



## DESAPEGO

Estamos agarrados a terra, uns mais, outros menos, às coisas materiais: ao poder, ao sexo, ao prazer, ao dinheiro, ter, ter, ao conforto e ao bem estar.

Com o passar do tempo, temos que aprender a desapegar-nos disto para fazermos a grande viagem, para onde não existem tempo, espaço, ou matéria.

Fazendo isto, atingiremos um estado de quase perfeição, que nos preparará para sairmos desta vida terrena e irmos para outra, melhor.

Um pequeno sinal disto é a levitação de Santa Tereza de Ávila e outras pessoas, bem espiritualizadas que, por algum tempo já conseguem sair da terra.

1

“Se não acontecerem mudanças importantes no pensar, sentir e fazer, pouca ação farão os remédios”.

10/05/2003.



## DIVAGANDO...

Se o sol fosse oco, mais de um milhão de terras caberia dentro dele. E existem estrelas tão grandes, que poderiam conter (se fossem ocas) 500 milhões de sóis.

Ainda mais, existem cerca de 100 milhões de estrelas numa galáxia comum... e pelo menos 100 milhões de galáxias no Universo conhecido (Morris Mandel).

A Terra não é o centro de Universo (teoria falsa do antropocentrismo). Estamos numa ponta de uma galáxia chamada Via Láctea. O homem apareceu na Terra, há milhões de anos, uma evolução que começou na ameba inicial, desde a vida monocelular a este ser tão complexo, que é hoje.

Prosseguirá a evolução? E o que será da raça humana dentro de um a cinco milhões de anos?

O que o homem ou seus sucessores farão na conquista espacial e no melhor conhecimento do Universo?

Se existem outros planetas habitados, os seres serão mais, ou menos evoluídos que nós, terráqueos?

Não importa o caminho que evoluirá a raça humana.

Para nós, os seres vivos, o que importa é prosseguirmos no caminho da perfeição que é Deus.

Não importa o possível aparecimento de uma nova raça. O importante é vivermos, aqui e agora, uma vida de boa qualidade, isto é, amando e respeitando tudo que nos cerca, para merecermos uma outra vida, que não acaba, na felicidade completa.



## O QUÊ FAZER?

Os atos humanos são influenciados por diversos fatores, como sejam:

1 – **Pela nossa realidade:** o que captamos pelos sentidos: visão, audição, paladar, olfato e tato. Procurar, portanto, viver em ambiente saudável, com estímulos adequados.

2 – **Pelos nossos pensamentos:** tê-los com temas positivos, não poluídos.

3 – **Pelo nosso temperamento:** vindo da genética e da estrutura orgânica daquele momento. Ele é imutável, mas a formação da pessoa, até aquela oportunidade, influencia, também, o agir humano.

4 – **O eu moral** envolve, também, o ato humano. A ética coroa o conjunto de forças que regem a nossa vida, aqui na Terra, dirigindo-nos para o bem, ou para o mal.

5 – **Pelo que alimentamos e digerimos.** Comida e bebida adequadas, em situação calma e tranquila.

6 – **Pela força espiritual que vem de Deus,** que quer o nosso bem. Façamos a nossa parte e Deus fará a sua.

Esta conjugação de forças gera a nossa ação, com melhor, ou pior qualidade de vida.

Lafaiete, 04 de março de 2002.





## A PILHA ACABOU...

Pode-se comparar a duração da vida, com a carga de uma pilha. O rádio de pilha, a lanterna, o controle remoto, etc, já não funcionam mais, se a carga da pilha terminou. Pouco antes disto, os aparelhos já dão sinais de enfraquecimento. Assim, também, com o tempo de viver. Começam, então, sintomas e mesmo doenças que denunciam que o tempo de vida está chegando ao fim. Os cientistas, religiosos, especificamente os médicos, deviam levar em conta estes sinais, para dar algumas sugestões e conselhos, além de remédios. Quando isto ocorrer é hora de preparação e programação para que a pessoa termine em paz. É a melhor hora para o encontro consigo mesmo.

Também pode-se comparar a duração da vida a um “relógio de corda”, cuja corda pode acabar, mas pode ser renovada. Esta renovação será feita, buscando atividades, bons sentimentos, metas que, em síntese, “dão corda ao relógio”, não se sabe até quando...

Uma introspecção, no silêncio, e uma meditação, com temas espirituais, favorecem muito este encontro.

Cabo Frio, 21/06/2005.



Lafaiete, 1º de dezembro de 2003.

A atividade mental tem grande influência na saúde corporal. Pessoas angustiadas, ansiosas e deprimidas, se mantêm estes estágios, durante períodos longos, são propícias a ter as doenças psicossomáticas.

Úlcera gastroduodenal, disritmias cardíacas, doenças do intestino e da pele são alguns problemas que podem surgir em pessoas que vivem com alto grau de tensão emocional.

Existem trabalhos de médicos que afirmam que o câncer pode resultar de longos períodos de sofrimento ou de depressão. Por isto é importante que haja boa saúde mental, para se ter uma boa qualidade de vida e com isto evitarem-se as doenças psicossomáticas, também. Basicamente é imprescindível um bom ajustamento emocional, psíquico e espiritual.

Se necessário, contar com a ajuda da psicoterapia, feita por psicólogos, ou psiquiatras e, às vezes, o uso de medicamentos corretivos da situação, que pode ter causa existencial, ou genética.



Há 22 anos, (17/10/2005).

Já estamos na vida eterna, desde que nascemos.

A vida que vivemos; e contemplamos; e sentimos, ao vermos uma flor, o sorriso de uma criança, um gesto de caridade de um adulto, esta vida, não morre.

Dáí pensarmos que há uma vida de qualidade diferente da que estamos nela atualmente. Uma vida sem espaço, tempo, matéria e energia. E se ela existe, é infinitamente superior a esta e não há por que lamentar a morte terrena. E esta passagem para a outra (morte), deve ser aceita de modo natural, tal como aceitamos o fenômeno da vida.

Lafaiete, 14/11/1983.

1



## CUMPLICIDADE

Temos um trato, um pacto, temos uma cumplicidade entre Deus e nós. Ele nos dá a vontade de só fazer o bem, mostrando-nos a harmonia, perfeição e beleza do Universo e o valor de querer bem a Ele e aos nossos irmãos. Esta troca de propósitos leva-nos à Paz, a momentos felizes e àquele bom sentimento de ficarmos bem conosco mesmos.

Se, apesar de todos os infortúnios e desencontros da vida, perseguirmos este caminho, chegaremos a um sentimento de realização e de uma maior autoestima e uma convicção do dever cumprido.

Nós O glorificamos, louvamos e agradecemos pelas incontáveis coisas boas que Ele nos faz.

1





## GOTAS DE SABEDORIA

Quem ler estas letras será levado a meditar, filosofar e pensar conceitos que podem melhorar a sua vida.

A gente, quando quer mais saúde física, pratica exercícios físicos, faz alimentação e repouso equilibrados, alterna trabalho e diversão, bem dosados, foge da raiva e das fortes emoções.

A gente, quando quer saúde mental, exerce ativamente o verbo amar, em toda a sua plenitude.

Principalmente para melhorar a qualidade de vida, vamos ver o que os pensadores têm para nos dizer:

Mahatma Gandhi afirmou que **devemos ser como uma frondosa árvore, que recebendo os raios causticantes do sol, devolve-nos uma sombra fresca e acolhedora.**

E agora esta: **envelhecemos quando abandonamos nossos ideais.**

E esta anônima: **ninguém é pobre<sup>1</sup> quando ama.**

Guinon disse: **o verdadeiro segredo da felicidade consiste em exigir muito de si mesmo e pouco dos outros.**

Outra: **para aqueles que creem, nenhuma explicação é necessária; para aqueles que não creem, nenhuma explicação é possível.** (Santo Inácio de Loyola).

Sabedoria árabe: **quando morreres, só levarás aquilo que tiveres dado.**

Sabedoria de Israel: **uma pedra não é polida sem ser esfregada, nem um homem fica perfeito sem provações.**

Para consolo, na hora do sofrimento, devemos pensar: **ISTO TAMBÉM PASSARÁ...**

A perfeição moral e a saúde mental são a mesma coisa.

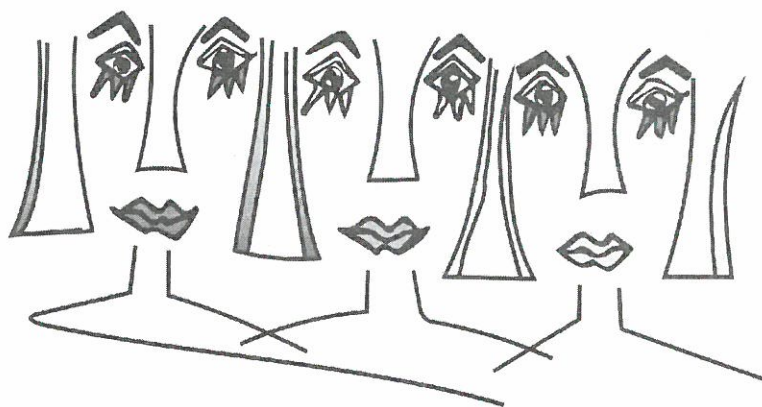
E Cristina, filha do arquimilionário Onassis, disse ao morrer:

**“Sou tão pobre que não tenho mais que dinheiro”.**

E Charron fala que **o tolo tem medo da morte e foge dela; o louco busca-a e o sábio espera-a.**



# *Religião*



## VER DEUS

Diante de Deus, podemos ter alguns sentimentos.

Podemos ter medo de um Deus que castiga, que cobra de uma maneira rígida, posições que, muitas vezes, são impraticáveis.

Podemos ter respeito por um Deus que nos mostra as regras de bem viver, mas que respeita nossa liberdade.

Podemos ter admiração pelo que Ele é e, então, devemos louvá-lo, adorá-lo pela sua bondade, agradecer todas as coisas que recebemos Dele, gratuitamente.

Estes três sentimentos variam com a idade, formação moral de cada um.

Evidentemente, a visão que teremos, depende da Divina Providência e da graça.



Deus muitas vezes nos castiga, para melhorarmos de vida.

Devemos, portanto, receber as dores deste mundo com paciência: os sacrifícios, como diz a expressão “sacro facere”, do latim, que significa fazer sagrado.

Com isto estamos nos purificando e caminhando em direção de nossa salvação.

Com esta aceitação, vem surgindo a graça que nos traz alegrias extraordinárias.

Estando na companhia de Deus (a graça), estaremos em paz e preparando-nos para a outra vida que não se acaba.

12/08/2005.

As mortes pela fome e pelas doenças só podem ser explicadas pela fé. Todos nós temos de passar por “n” provas, para ganharmos a vida eterna. Uma vez a pessoa tendo sofrido a “sua cota”, ela será chamada para outra vida. Com esta ótica podem ser explicadas as mortes dos africanos, os que sofrem violência, etc.

O sofrimento é uma das mais sublimes e poderosas formas de Oração. Devemos oferecê-lo (já que é inevitável) pelas nossas intenções pessoais (quer seja na família, trabalho e sociedade) e pelos objetivos da Igreja (vocações e ecumenismo, missões, etc).

Grandes sofredores são chamados a serem santos.

Paciência, humildade.

Oferecer o seu sofrimento para a sua próxima felicidade.

Ser feliz, apesar do sofrimento.

28/06/2004.





Não ver senão o bem em cada pessoa. É o princípio do perdão.

Olhar todas as coisas pelo lado bom.

Quem julga é Deus. Combater a maledicência.

Para evitar o mal não dar força ao mau pensamento.

Como Deus está dentro de nós, nada nos falta.

Com os nossos atos, revelar a bondade de Deus.

Rezar e meditar.

*Mensagem lida na reunião do Serra Clube. 28/09/2009.*



## HOJE ME SINTO FELIZ

Será por causa de um sonho que tive?

Veio a ideia de que se deve amar, glorificar, respeitar, admirar a Deus pelas suas qualidades, como sejam: a bondade, o poder, a misericórdia, a sabedoria, a perfeição, a força e todas as outras virtudes do Criador. É que não se deve respeitá-lo, acatá-lo só pelo bem que nos faz (egoisticamente). Devemos glorificá-lo, admirá-lo pelo supremo bem que Ele é.

Acordado, eu medito que Ele fez a humanidade perfeita, e esta humanidade, nos seus acertos, dá força para construir um mundo melhor e novo, mas com seus desacertos gera a doença, as imperfeições, a guerra e a miséria.

O homem, que é um microcosmo, deve investir na cultura da vida, da perfeição e rejeitar a cultura da morte, que o afasta d'Ele.

A humanidade caminha para Deus. Quanto mais ela investir no bem, na virtude, mais cedo ela se purifica e fica em condições de realizar o encontro definitivo com o Criador.

Cultivar a paciência, o perdão e todas as virtudes que levam ao maior aperfeiçoamento pessoal, leva o homem a ser o agente santificador, torna-o um soldado deste extraordinário Deus, que fez o Universo.

Praticando sempre boas coisas o homem vai colocando tijolos na construção de uma sociedade mais feliz.



## A SUTILEZA DE DEUS

Na perfeição, beleza e inteligência das criaturas, manifesta-se a sutileza de Deus.

No serviço do ar, da terra, da água e do fogo.

Na presença ativa, mas silenciosa, de tudo que Ele criou.

Culmina com a mais sutil de sua manifestação, que é o serviço prestado pelo homem ao seu irmão.

Quando o homem serve, ele está manifestando o Criador que, além de ser força e poder, é também o libertador, salvador e amor. E todas as vezes que não serve, ele está contra a vida e contra a extraordinária luz. A luz que deu início ao Universo, nas galáxias, com suas infinitas estrelas.

Quando sentimos o odor delicado de uma flor, quando sentimos alguém a nos ajudar, quando nos maravilhamos com o sorriso de uma criança, quando vemos as transformações climáticas, quando uma pessoa sacrifica-se para melhorar o seu irmão, sentimos a presença de Deus.

A sutileza de Deus é tão grande que se manifesta, sem alarde, delicadamente e bondosamente, e por que não dizer, sutilmente.

Que realidade maravilhosa esta manifestação de nosso Criador, na cura de uma doença e na volta ao caminho do bem de uma pessoa perdida nos caminhos da vida!

06/02/2002.



## MEDITAÇÃO

Não sabemos a nossa verdadeira imagem, só Deus (o julgamento humano não corresponde à autêntica realidade).

Quando nos transformarmos, com a nossa morte, o julgamento misericordioso do Criador aparecerá à verdadeira situação.

Nossos atos: débitos e créditos serão contabilizados exatamente aferidos na “balança” que mede a beleza, perfeição e inteligência de nossos atos.

Só Deus sabe como vamos ficar, quando deixarmos a atual dimensão de tempo-espaço para a dimensão espiritual.

### **Moral da história:**

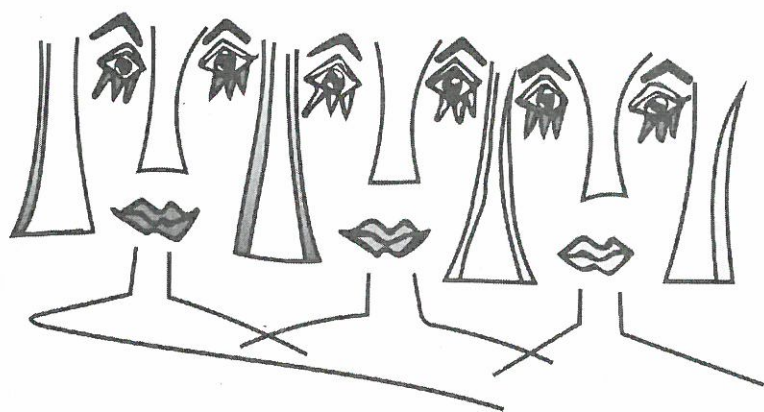
Ter em mente a imensa responsabilidade dos nossos atos, que vão proporcionar a “qualidade” melhor, ou pior da vida eterna.

18/05/2001.





# *Psiquiatria*



Há 25 anos, conheci, numa clínica psiquiátrica, uma meia dúzia de viciados em morfina, cocaína e heroína. Eram pacientes que adquiriram esta doença, porque haviam tomado estes medicamentos com a finalidade de combater as dores, depois de operações. Eram homens de 35 a 40 anos. Era então, raríssimo verem-se toxicômanos.

Hoje a situação mudou muito: a dependência a drogas está muito difundida, numa significativa porcentagem da juventude atual. Usam drogas, fumam maconha e “ficam na deles”. Por que está acontecendo isto?

Famílias desestruturadas, com desamor e crise de autoridade; gente com fome; sofrimento e doenças; competição violenta para a sobrevivência, poluições, falta de vivência espiritual e moral podem ser evocados como causas da toxicomania atual.

O jovem de hoje é um rebelde, em todas as profissões e países. Será que se rebelam contra os antagonismos e a falta de caridade e humanidade que des governam a família, a sociedade e o mundo?

Buscando autenticidade e autorrealização, o jovem de personalidade fraca, foge, torna-se “toxicômano”. Prefere resvalar para o prazer, em lugar de lutar e sacrificar para a construção de um mundo melhor.

Vejam a onda de violência que há por aí. É verdade que a explosão demográfica e a tremenda desinformação e deseducação dos meios de comunicação, também ao lado das drogas, aumentam os índices de criminalidade. Dentro desta linha de pensamento, quais os meios com que poderemos contar para combater a toxicomania, hoje? Primeiramente não podemos radicalizar o tratamento deste mal. Assim é que não se resolve o problema com o enfoque somente:

- 1 – **POLICIAL:** medidas punitivas para o usuário e traficante.
- 2 – **MÉDICO:** desintoxicar e descondicar o paciente (psicoterapia e psicofarmacologia). De acordo com a imaturidade, depressão e neurose, etc.
- 3 – **SÓCIO-FAMILIAR:** diminuir os fatores que fazem o jovem sofrer, na sua casa e na comunidade. HARMONIA CONJUGAL E JUSTIÇA SOCIAL. Cuidar da família e sociedade enfermas.

**4 – EDUCATIVO:** educação eugênica, moral, cívica, religiosa, técnica, física, etc.

Isto se consegue com o trabalho comunitário, com a soma das possibilidades mencionadas.

Professores, assistentes sociais, psicólogos, enfermeiros médicos, religiosos, segurança pública, justiça, afinal homens de boa vontade precisam se empenhar nessa campanha que envolve a todos.

Mostrar ao jovem que, historicamente o homem está viajando aqui na Terra em direção a Deus, à perfeição absoluta. Esclarecer a ele, também, que a droga anula a vontade e destrói a personalidade. É a morte disfarçada em prazer e alegria. Hospital, cadeia e cemitério devem ser evitados a todo custo.

06/11/1977.



## HIGIENE MENTAL: MEIOS DE EVITAR AS DOENÇAS

A oração é o melhor psicotrópico para a angústia humana.

“... Este tema, de que o homem para ser feliz necessita de dinheiro e de religião, merece outra crônica”.

Deve-se ter para ser, não é?

Ter pouco, ou ter muito dinheiro, dificulta a livre expressão do ser. Fala-se muito do progresso tecnológico que, entre outras coisas, deverá servir à melhor realização da pessoa humana. A tecnologia, contudo, quando é excessiva, serve, ou presta-se, também, para esmagar o homem. Exemplo disto é o homem das grandes cidades, escravo do relógio e vítima contumaz do trânsito desvairado, mergulhado constantemente na fumaça, tendo sempre os ouvidos latejando em virtude de ruídos infernais. Além de tudo isso, é sempre obrigado a comer às pressas e, o que é pior, consumir comidas e alimentos em conserva, ou plantados com a “ajuda” de inseticidas que, após usados, ao serem atirados nos rios e mares, matam peixes e exterminam outras formas de vida, em decorrência de seu grande teor de sais de mercúrio e outros mais.

Pode-se dizer que a competição pelos mercados internacionais, provoca regimes políticos injustos e guerras fratricidas. Torna-se necessário, pois, dosar bem a aquisição desta tecnologia para participar da constante e intensa competição na sociedade dos homens.

Não chegamos, todavia, a endossar a tese do conhecimento sociológico que chegou a advogar a extinção do MOBREAL. Dizia ele que “o analfabeto camponês, não convivendo com a sociedade de consumo, vive mais feliz”. Vive mais feliz com sua lamparina, a ginástica da enxada, o leite direto da teta ao consumidor, o sono regulado com a ida e vinda do sol, o ar puro e o silêncio, somente interrompido com o canto dos pássaros, o correr do riacho e da “sanfona veia”.

Não adotamos tal ponto de vida. Cremos que o MOBREAL deva continuar. Para abrir os olhos do homem contra os males da



ignorância, para fazê-lo mais feliz, tirando da técnica e do progresso coisas e conhecimentos para sua melhor realização humana. Assim, repetimos: Ter, para ser... melhor.

Presenciamos, hoje, o homem civilizado buscando a natureza, o primitivismo, evidentemente porque o excesso material desregrado o está tornando infeliz. E pode-se observar que as melhores coisas deste mundo são fáceis e gratuitas: uma fresca, abundante e límpida água que se apanha na fonte natural; um sono reconfortante, entre lençóis limpos; um amor profundo, sincero e verdadeiro... Quem pode dosar isto adequadamente? Ninguém senão Deus. E isto porque o amor, a caridade e a contemplação da própria natureza, nos proporcionam uma dimensão exata do uso de tudo o que nos cerca. Uma força maior e desconhecida impele-nos à perfeição, ao bem supremo, ao Criador.

Para empreender essa jornada, temos que, urgentemente, amar a nós mesmos. A autoagressão é falta de caridade para conosco mesmos. Não podemos subir para Deus, quando usamos, indevidamente, os prazeres da alimentação, do fumo, do álcool, do sexo e outros prazeres que a vida oferece e dos quais devemos sempre fazer uso racional e moderado. De outra maneira, estaremos agredindo a nós mesmos, matando-nos aos poucos, no uso dos prazeres exagerados.

A autoestima leva-nos ao respeito dos direitos dos outros. Procurei Deus, não O encontrei. Procurei meu irmão e encontramos, os três.

14/09/1977.





## O QUÊ FAZER COM O ALCOOLISMO?

O alcoolismo, esta doença por todos nós muito conhecida, e por quase todos nós tão incompreendida, será alvo, hoje, de algumas considerações. Infelizmente o alcoólatra não é considerado como doente por alguns, e sim, como um malandro, mau-caráter, etc. Na verdade, ele é muito mais vítima do que réu, e explico o porquê. De modo geral, na formação da personalidade de cada um de nós, ficam sempre algumas imperfeições que geram falta de confiança, sensibilidade aumentada, tendência ao desânimo, pessimismo, acanhamento, etc. Ora, estes sintomas impedem o bom desempenho da pessoa, na vida. Inconformados com isto e observando que, ao beber, estas queixas, como que, por encanto, desaparecem, o alcoólico passa a ter na bebida seu “porto seguro”, o seu remédio para vencer na vida, ou melhor, vencer a vida.

Como o álcool é euforizante, diminui a vigilância e a sensibilidade, impele o usuário à extroversão; ele é consumido, ininterruptamente, para manter aquele bem estar. Acontece que sobrevém a intoxicação, porque para fazer o seu “bom” efeito ele deve ser ingerido em doses cada vez maiores. Aí, então, começa, (ou continua) o seu calvário: a sociedade e a família fazem pressão para ele parar de beber. Mas, parar de beber para ele é horrível, pois o leva novamente à insegurança, angústia, melancolia, timidez, etc. Nesta altura o caminho natural é buscar um médico para desintoxicá-lo e prescrever-lhe remédios que farão desaparecer aqueles estados que o levaram a refugiar-se no álcool.

Agora, como o homem (ou a mulher) é um ser gregário, necessitando permanentemente de graças e do diálogo com o Criador, o alcoólico sente necessidade da oração e do companheirismo. Aquela amizade saudável, que acontece na mesa de um bar, e a oração, com fé que tudo vence, é o que ocorre quando eles se reúnem semanalmente, aqui em Lafaiete e em muitas comunidades espalhadas por todo mundo. Quero me referir ao extraordinário grupo do “ALCOÓLICOS ANÔNIMOS” que tanto bem tem feito à

humanidade. Eles são um testemunho vibrante da vida. Com perseverança, mostram a presença de Deus entre nós.

Parabéns ao grupo de A. A. de Conselheiro Lafaiete.

Vamos, no mês de fevereiro próximo, comemorar o seu 7º aniversário de fundação. Fazemos votos que esta “obra” continue a dar os maravilhosos frutos que vem dando.

30/04/1978



## BREVE HISTÓRIA DA PSIQUIATRIA

O que é realmente, Psiquiatria? Como nasceu, como se desenvolveu e como se divide?

Quais são as doenças mentais e suas causas?

Como se trataram e, finalmente, como hoje tratamos as doenças nervosas?

Eis aí algumas perguntas a que pretendemos responder aqui, de modo a informar aos nossos leitores, de maneira resumida, sobre esse importante setor da Medicina.

O que é Psiquiatria?

A palavra vem da mitologia grega e significa a personificação da alma. Kraepelin, cientista alemão, dizia que a Psiquiatria “é a doutrina das doenças mentais e seu tratamento. Via os males da mente como causa orgânica”.

Sullivan, médico americano, dizia que a Psiquiatria “é o estudo das relações pessoais, fazendo dela mais um capítulo da Psicologia Social”.

Henry Ey, psiquiatra francês mais moderno, define a Psiquiatria como “um ramo da Medicina que cuida da Patologia da Liberdade”. Quanto mais livre o homem, mais saudável. Quanto menos livre, mais doente. A liberdade, aqui, refere-se à capacidade de realização adequada e feliz do homem, sem as amarras da ansiedade, inibições, delírios, etc.

De uma maneira genérica e abrangente, podemos dizer, também, que a Psiquiatria é a parte da Medicina que comporta o estudo e o tratamento das doenças mentais e as alterações do comportamento. É necessário que desapareça o preconceito que prevalece para algumas pessoas de que o psiquiatra é o “médico dos loucos” e de que ir ao psiquiatra é humilhante, vergonhoso, etc. Esse especialista cuida, como muitos sabem, das pessoas portadoras de doenças psicossomáticas: enfermidades aparentemente corporais, mas de causa psíquica, dos deprimidos, mas com plena lucidez e consciência, das pessoas que experimentam angústias passageiras, ou desajustamentos transitórios, e de neuróticos de comportamento

normal e que nada têm a ver com a loucura. Essa ideia errônea afasta algumas pessoas por timidez, medo, etc. do psiquiatra, agravando muitas vezes, esse afastamento, a doença em curso no paciente.

Conta-se que, certa vez, um famoso curandeiro, no sul da França, foi preso por exercício ilegal da Medicina. Interpelado na Polícia, ele exibiu o seu diploma de médico. Surpresos, os policiais indagaram dele por que assim procedia, ao que ele respondeu que, se se identificasse como psiquiatra, não teria a imensa quantidade de clientes que tinha.

28/05/1978.





## PSIQUIATRIA

Psiquiatria é a especialidade que cuida das anormalidades da mente humana. Vamos fazer uma sinopse superficial das anormalidades que podem surgir, na mente humana, e por isso não aprofundaremos nas diversas doenças.

Duas grandes divisões se destacam: as neuroses e as psicoses. As neuroses são as que apresentam sintomas que não tiram o paciente da realidade e as psicoses, sim.

As doenças da mente, ou são genéticas (hereditárias), ou adquiridas durante a vida do paciente. Exemplo típico de neurose é a situacional, ou reativa e, da segunda, a esquizofrenia. As neuroses têm transtornos quantitativos e as psicoses, qualitativos da personalidade. Uma pessoa pode estar mais medrosa, ou menos medrosa, sem perder o bom senso, ou discernimento das coisas e é capaz de ter uma visão de seu medo, elaborá-lo e tentar minorá-lo, de uma forma racional, isto acontece na neurose. Ou, então, ela pode ter medo de ser assassinada, ou perseguida delirantemente e não consegue uma elaboração racional, dentro da realidade, para sair desta situação e isto compreende um delírio característico da psicose.

As principais neuroses são as ligadas à ansiedade, conversão histérica, ao medo patológico, não psicótico, às obsessões compulsões, às depressões neuróticas, à neuropsicastenia, à hipocondria. Incluem-se, aqui, também, as somatizações diversas que são objetos da medicina psicossomática. Nesta divisão estão catalogadas as doenças que envolvem má estruturação do caráter e, às vezes, de toda a personalidade. Aí estão os psicopatas, os dependentes de álcool e drogas, as manifestações físicas especiais, como sejam a tartamudez, anorexia nervosa, tiques, enurese, etc. O stress pode, também, desencadear sintomas mais ou menos prolongados. A lesão orgânica cerebral pode gerar muitas manifestações que não são psicóticas. Dois exemplos desta categoria são os sintomas que surgem após concussão (trauma cerebral) e a síndrome hipercinética da infância.

Agora vamos citar as duas principais psicoses:



- A esquizofrenia, que pode ser paranoide, hebefrênica, catatônica, ou secundária a um surto agudo. É uma doença que desestrutura a personalidade. Há uma ruptura do ego. O pensar, sentir e fazer ficam alterados, o paciente fica com seu pragmatismo comprometido. É a ruína da pessoa, que pode ser levada ao suicídio.

- A psicose bipolar, antes chamada de psicose manícodepressiva. Nela há um forte desequilíbrio emocional caracterizado por uma euforia exagerada, fugas de ideias, aumento da psicomotricidade, logorreia, que pode, ou não, alternar com a fase depressiva, atingindo níveis tão intensos que podem levar o paciente ao suicídio.

Existem também psicoses, outras, como sejam, as senis e pré-senis, as psicoses paranoides, as psicoses orgânicas e não orgânicas e as psicoses infantis. Incluem-se aqui as secundárias à disritmia cerebral paroxística. Finalmente citamos a oligofrenia, que vai desde a debilidade mental à imbecilidade, até à idiotia.

Com o progresso da ciência da psicofarmacologia, psicoterapia, ajuda da terapêutica ocupacional, etc, os pacientes psiquiátricos, se não têm, muitas vezes, a cura completa, já têm, com o tratamento, uma melhora da sua qualidade de vida.

Tem ainda a Psiquiatria Preventiva, que fica para outra oportunidade.

13/12/2001.



## PSIQUIATRIA PREVENTIVA

Assim como o câncer, diabete e hipertensão arterial, a maioria das doenças mentais são herdadas, de maneira dominante, ou recessiva.

Os candidatos ao casamento devem levar em conta fatores eugênicos. Por exemplo: uniões cujos cônjuges, ou têm consanguinidade (parentes próximos) ou sejam portadores de graves afecções neuropsiquiátricas, como esquizofrenia, epilepsia, alcoolismo, taras, etc. Eles poderão gerar filhos problemáticos. Outro fator, que pesa na geração de filhos saudáveis, é o amadurecimento do casal, afinidade, o amor, educação e a classe social. Pessoas que se casam imaturas (antes da hora), frequentemente separam-se. No exame pré-nupcial deveria ser aferido se eles estariam psicologicamente preparados para dar este passo.

Não se pode deixar de assinalar que gera doenças o modo de viver: a fadiga, a poluição, de todas as maneiras, a vida sedentária. As vicissitudes da vida propiciam a doença mental.

A Organização Mundial da Saúde dita as normas para evitar doenças físicas ou mentais.

Dividir o dia em 3 partes de 8 horas:

Oito horas para trabalhar, oito horas para dormir e as outras oito horas para alimentação, lazer e ócio.

Depois, vinte e quatro horas de descanso semanal e trinta dias de férias anuais.

Seguindo isto, à risca, a maioria das doenças será evitada.

Outra prevenção de psicopatias é a pessoa não usar drogas, álcool e fumo. Isto pode levar o usuário a ter sua vida cortada, com piora de qualidade.

E para terminar, um fator que evita uma doença nervosa é o exercício sincero de uma religião.

Gross entende que a perfeição moral e a saúde mental são a mesma coisa.

A convivência com o Criador faz a pessoa ter um relacionamento melhor com os que o cercam e, portanto, viver sem angústias, ansiedades, etc.

Junho de 2002.

## EDUCAÇÃO SEXUAL NA INFÂNCIA

Este é um assunto que exige atenção dos pais, educadores e, afinal, de toda a comunidade.

O nascimento de mais uma pessoa é uma coisa extraordinária e bela. Deve ser ensinado às crianças, adequadamente, isto é, com respeito, dignidade e simplicidade. Não envolver em mistérios, crendices e contos fantásticos, pois isto só pode confundir a criança sobre o quê fará mais tarde e conduzi-la a não levar a sério a palavra do pai ou da mãe. Assim, nada de histórias de cegonha, ou de evasivas, que Deus mandou pelo correio, etc. Sempre dar uma verdadeira resposta à curiosidade da criança quanto ao sexo. Isto não quer dizer que se informe tudo, e com detalhes, de uma só vez. Com simplicidade e realidade explica-se o sexo. Se o menino perguntar se a mamãe comprou seu irmãozinho na maternidade, a mãe deve responder que os meninos saem de dentro da barriga da mamãe. Que muito antes dele nascer, já estava lá, pequenino, do tamanho de um ponto que, em seguida, foi crescendo, crescendo; ali, se alimentava por meio do umbigo e, ali, ficou confortavelmente, até nascer. Mostrar a diferença dos sexos com palavras simples, dizendo que o menino tem uma coisinha do tamanho de um dedo para urinar e que a menina não tem. Se o menino pergunta: como entrei na sua barriga? Dizer: você foi formado por partes (uma que estava dentro de mim e outra dentro do papai). Falar na fecundação das flores e na reprodução dos animais e, completando, no momento oportuno, falar do abraço de amor do papai e da mamãe. Falar do amor sentimental e espiritual. A criança compreenderá com facilidade, se você falar que a flor, que recebe o pólen, dará o fruto (laranja, jabuticaba, etc), ou então, do pintinho que vem do ovo da galinha, do cachorrinho que vem de cachorra grande. Não reprimir a curiosidade repreendendo, batendo na criança, ou dando evasivas. Se não souber, pergunte ao médico, aos professores que eles o orientarão como fazer. Quando a criança não aprende adequadamente o sexo (aprendeu na rua com maldade, indevidamente, com ignorância) pode ser, mais tarde, uma pessoa nervosa, ou mesmo, até louca.

É um absurdo que ainda existam meninas que chegam à menstruação sem saber o que está havendo e passam por um susto e aflições tremendas. Isto pode dar graves doenças na moça, como frigidez e neurose, etc.

Uma adequada e oportuna educação sexual dá ao adulto de amanhã oportunidade que tenha boa saúde mental, que é a base de seu progresso e sua felicidade.





## NO EXAME MÉDICO

Numa consulta médica, onde se encontrou uma confiança, com uma consciência para efetivar o ATO MÉDICO, acontecem também muitas coisas.

Se o paciente tiver tendências masoquistas, provavelmente, não vai beneficiar-se com a consulta, assim como, se o médico tiver tendência ao sadismo, ou se não tiver respeito ao examinando, também não haverá progresso no sentido da cura.

Outros fatores se inserem neste ato. Virtude sincera de querer ajudar e humildade em relação ao examinando (servir sem outro objetivo: doação).

Competência de um lado e colaboração do outro podem resultar no progresso, na cura. Existe também um outro componente neste ato médico que deve ser levado em conta: dizia meu pai que não cai uma folha da árvore sem que Deus<sup>1</sup> queira. Então entram em jogo as virtudes cristãs. De parte do médico: caridade, prudência e bondade. Da parte do paciente, além da humildade, ter fé, paciência, principalmente. Contar com a Graça e com a Divina Providência vai levar a acontecer o que será melhor para o cliente e para o médico. Isto também é válido para qualquer outro encontro humano.

19/04/2010.





## AUTOESTIMA

Enumerar suas qualidades e defeitos. Não abrir mão de seus princípios.

Viver o presente, não o passado e futuro.

Considerar-se igual aos outros. Se os outros puderam, eu também posso.

Tenho valor = confiar na sua própria capacidade.

Não se deixar manipular. Somos únicos e insubstituíveis.

Reconhecer seus sentimentos.

Respeitar o outro, com seus defeitos.



## RECUPERAR PARA A VIDA NORMAL

- "Doutor, meu filho não está aprendendo na escola..."

Quando isto acontece vamos apurar as causas. É porque ele tem pouca inteligência, ou alguma neurose, psicose, etc. Uma vez identificado o motivo do não aprender, saímos para o tratamento. Psicoterapia, medicamentos, ludoterapia (tratamento pelo brinquedo) e, especificamente, os 3 Rs, para o retardo. É preciso esclarecer que nem toda dificuldade na escola é porque a criança é débil mental. Explico melhor: é comum que crianças, com insegurança, ansiedade, ou com transtornos da afetividade, etc, tenham um bloqueio, numa inibição da atenção, memória e raciocínio e não aprendam nem as primeiras letras. O tratamento, nestes casos, costuma dar bons resultados, em curto prazo. Quando, no entanto, ocorre que a criança nasce com oligofrenia (vem do grego: ligo: pouca; frenos: inteligência), então o resultado do tratamento é mais lento. Neste caso, poderão ser usados medicamentos, mas deverão ser praticados exercícios baseados nos 3 R:

R de rotina.

R de relaxamento.

R da repetição.

Existe uma associação que tem como objetivo, correções de anormalidades no desenvolvimento da criança. É a APAE – Associação dos Pais e Amigos dos Excepcionais. Aqui em Lafaiete, ela existe, em embrião ainda. É necessário que ela se desenvolva mais para recuperar os pacientes nesta excepcionalidade negativa. Participamos com Maria do Amor Divino, Jair Rocha, Geraldo de Freitas e outros, dos trabalhos iniciais desta organização entre nós. Com a ajuda do Poder Municipal, está sendo planejada a sede própria, para ali ser feito o centro de treinamento. O excepcional deixará, então, de ser um peso para a família e sociedade. Será autossuficiente, realizando um trabalho, quase sempre de fácil execução, mas de utilidade e que trará alguma independência sociofamiliar.

Maio de 1978.

## PSQUIATRIA EM CONSELHEIRO LAFAIETE

Como a psiquiatria de Lafaiete foi realizada, desde a metade do século passado, até os nossos dias?

No início da década de 1950, aportou à cidade o Paulo Saraiva, psiquiatra, que após seis meses residir e trabalhar aqui, mudou-se para Belo Horizonte, centrando suas atividades no Hospital Santa Maria. Deixou uma boa imagem de profissional da saúde mental. Em seguida, comecei a trabalhar nesta área.

E por que psiquiatria?

De 1954 a 1958, fazendo polimedicina constatee que os meus pacientes psicossomáticos, neuróticos ou psicóticos melhoravam muito rápido comigo. Aí, então, encaminhei-me para a psiquiatria. Esclareço que, quando me formei, ainda não existia pós-graduação e, no curso médico, só tivemos uma única aula na cadeira de psiquiatria, cujo titular era o Professor Lopes Rodrigues e o tema desta sua aula foi “Le malade imaginaire” (O doente imaginário) sobre o hipocondríaco, obra imortal de Molière (1673).

Formei-me em 1953, depois de um estágio no Hospital Pedro II, no Engenho de Dentro, no Rio de Janeiro. Em 1958, voltei a Lafaiete com um diploma do Departamento Nacional de Saúde. Aí, então, comecei a fazer minha especialidade em psiquiatria. Sentindo a necessidade de um conhecimento e prática maior, fui à Espanha, em Madrid, fazer um estágio no serviço do Professor Lopes Ibor. Concomitantemente, fiz psicoterapia com o Professor Morales Belda (1959/1960). Sigo também as ideias do Professor Viktor Franckl, criador da Logoterapia, a quem visitei em Viena, em 1960, voltando para o Brasil em 1961. A partir daí, montei um serviço de atendimento no extinto Hospital Nossa Senhora do Carmo. Ali atendi ambulatório, fiz insulinoterapia, que era usual na época, eletroconvulsoterapia, choque cardiazólico, psicoterapia breve e psicofarmacologia, ainda incipiente. Internava os pacientes, aqui no Hospital, sendo poucos os que saíam para Barbacena e Belo Horizonte.

Sou psiquiatra concursado e aposentado do Estado.



Participei do Congresso Mundial de Psiquiatria em 1966 Madrid-Espanha. Participei de psicoterapia de grupo, sob a coordenação do professor Malomar Lund Edelweis. Atualmente sou psiquiatra do CAPS de Lafaiete e exerço clínica psiquiátrica em caráter particular, e pela Unimed.

Em 1969, junto com o grupo de psiquiatras: José Tito Aragão Vilar, Ronaldo Simões Coelho, Geraldo Fonseca, eu e outros fundamos, em Barbacena a "Clínica Mantiqueira". Mais tarde José Carlos Filho, ex-acadêmico e estagiário, foi por muitos anos, seu diretor e aí passou a trabalhar com o coordenador desse Congresso, Jairo Furtado Toledo, que com um grupo de psiquiatras de Barbacena e Juiz de Fora, prestou o seu serviço lá. Neile Leite Soares, Lênio C. Lara, Silvio de Oliveira, Uriel, faziam parte do grupo.

Fundi e implantei o serviço do DETRAN para exames de habilitação para motoristas (Psicomed).

Fui um dos fundadores da APAE de Lafaiete.

A meu convite, veio montar a sua clínica, em Lafaiete, o Jairo Toledo, a partir de 1978. Formou-se em 1977, na segunda turma que se graduou, na Faculdade de Medicina de Barbacena. Especializado em Psiquiatria Forense e Social. Preside a Associação Médica de Barbacena, exercendo o seu quarto mandato. Diretor da Fundação Hospitalar de Minas Gerais (FHEMIG), por treze anos. Foi o articulador da criação e implantação do Museu da Loucura, em Barbacena. Foi presidente da Associação Mineira de Psiquiatria, tendo presidido o IV e V Congressos Mineiros de Psiquiatria. Desde 2003 é Diretor da Faculdade de Ciências da Saúde de Barbacena (FASAB/UNIPAC) (Maurício Leão). Atualmente é Coordenador da Comissão de Revitalização das Colônias de Hanseníase.

Em seguida, veio Antonio César Machado Abrantes: nasceu em Barbacena e se formou na Universidade Federal de Juiz de Fora, em 1980. De 1980 a 1982, exerceu Psiquiatria no Hospital Raul Soares em Belo Horizonte. Em 1983, coordena o ambulatório da FHEMIG e em 1985 coordena estágio de psiquiatria para acadêmicos da Faculdade de Medicina de Barbacena. Desde 1990 trabalha e

coordena o Serviço de Saúde Mental em Lafaiete, onde reside. Fundou em 1991, com dois colegas, o Curso de Especialização de Residência em Psiquiatria no Centro Psiquiátrico Hospitalar de Barbacena. A partir de 1994, é titular da cadeira de Psiquiatria Clínica da residência do Centro Psiquiátrico Hospitalar CPHB.

Júlio César de Almeida Barros: formado pela Faculdade de Medicina de Barbacena, em 1983, com 23 anos. Pós-graduado em Psiquiatria pelo Instituto Raul Soares FHEMIG, Belo Horizonte. Tem 16 anos de experiência em Psiquiatria Clínica. Especializado pela Associação Brasileira de Psiquiatria Biológica, com participação nos Congressos Mundiais em Nice, na França, Atenas, na Grécia, Nova York, nos Estados Unidos. No campo da psicoterapia especializou-se em hipnoterapia, com 10 anos de participação no grupo de Estudos de Hipnose e Hipnoanálise do Professor Malomar Lund Edelweiss. Nesta área publicou o trabalho "O emprego da Hipnose no Alcoolismo". Em 1989, implantou em Lafaiete o Pronto Atendimento Psiquiátrico, um serviço de Emergência Psiquiátrica, com mais de 10.000 casos atendidos, sendo de 20 a 30%, distúrbios mentais ligados ao alcoolismo, drogas e outras dependências químicas. Antes da Lei Paulo Delgado, os pacientes que necessitavam internar eram encaminhados, na sua maioria absoluta, para os Hospitais Psiquiátricos, em Barbacena. Os egressos, atendidos ambulatoriamente. Com a política da desospitalização, surgiu, em novembro de 2002, o Centro de Atendimento Psicossocial – CAPS. Mas, os quatro psiquiatras continuaram trabalhando, com muito afinco, dando assistência aos pacientes mentais, com eficiência e competência.

Por último, quero dar meu parecer sobre a Lei Paulo Delgado: não se deve radicalizar (nem só hospitalização longa, para cronificar o paciente e nem só tratamento domiciliar e ambulatorio).

Para pacientes graves, com agitação psicomotora e agressividade, que destroem as próprias casas e machucam pessoas, e às vezes, com tendência a suicídio, estes deveriam, inicialmente, ser internados em hospitais psiquiátricos para o tratamento desta



sintomatologia (15 a 30, ou 60 dias), em seguida, serem encaminhados para suas casas e ao CAPS. Traz muito sofrimento para as famílias um paciente agitado e agressivo, em casa. O CAPS é uma maneira de assistir o paciente, mas fica muito sobrecarregado. A sociedade brasileira ainda não tem infraestrutura socioeconômica e familiar para manter o paciente mental agudo, mesmo com a ajuda do CAPS, em casa.

Em nível ambulatorial (Psicoterapia e Psicofarmacologia) os psiquiatras que exercem esta divina e sofrida profissão fazem-na com eficiência, competência e dedicação. Para os que não sabem, o CAPS recebe, às 8 horas, os pacientes, quando têm atendimento psicológico e psicofarmacológico, T.O., enfermagem e serviço social. Almoçam e, à tarde, voltam para suas casas. Os que estão muito graves ficam nos chamados leitos de retaguarda (03 vagas em Lafaiete).

Agosto/2004.



## RELAÇÃO MONOGÂMICA ESTÁVEL

Esta deveria ser a campanha que o governo e os órgãos competentes lançariam a toda a população, e não a campanha atual da “camisinha”. É inegável que o uso da camisinha é útil no controle da natalidade e na prevenção das doenças ditas venéreas: gonorreia, sífilis, cancro mole, condiloma venéreo, etc. Tratando-se de virose (AIDS, herpes) já a coisa se complica, pois estas doenças podem ser transmitidas por outras vias que não seja a genital: saliva, suor, ferimentos nas mucosas da boca, por injeções de drogas, com seringas contendo o vírus e transfusões de sangue, também com o vírus. Se os órgãos sanitários mostrassem os riscos da promiscuidade (com prostituição, ou não); se fizessem uma campanha, bem feita antidroga e os centros de transfusão de sangue selecionassem, com cuidado, os doadores, seguramente os índices de incidência da doença baixariam. A atual campanha da camisinha resulta num velado estímulo à promiscuidade.

Neste ano, que é o ANO INTERNACIONAL DA FAMÍLIA, deve-se dar uma substancial importância à relação adulta marido-mulher. Que não se casem com imaturidade. Se isto ocorre, surgirá o desencontro, o erro de pessoa, mais tarde, e o casamento vai por água abaixo. Se acontecerem relações monogâmicas estáveis, haverá uma sociedade bem estruturada e feliz.

Casamento exige um relacionamento adulto, nas áreas psíquicoespirituais, na área sentimental e na área sexual.

Vamos fazer uma grande campanha educativa para que a camisinha fique, no seu verdadeiro lugar, e o amor venha prioritariamente.

29 de março de 1994 – Estado de Minas.



## “O ÂNGULO RETO”

Em 1945, em São João del Rei, numa aula do Frei Eraldo, afirmei que não existia ângulo reto perfeitamente reto, e o professor disse ao contrário. Então falei que o mais perfeito dos ângulos de 90 25 graus, tinha uma diferença de bilionésimo de milímetro, e que só teoricamente poderia existir o perfeito ângulo reto.

O professor fez toda a sala rir-se e “gozar” de mim...

Evidentemente que a minha opinião é a verdadeira.

Assim é que, na prática, não existe reta, triângulo ou qualquer figura geométrica perfeita, porque ao traçá-las, vai sempre existir uma diferença de bilionésimo de milímetros e, claro, só virtualmente elas existem perfeitas.

Agora, depois de 65 anos, vejo que tenho razão e que os meus colegas e o Frei Eraldo estavam errados...

1

22/07/2009.



## SAUDAÇÃO DO NATAL DE 2004

Visitei em 1987, em Nazaré, no longínquo Israel, a gruta que era a casa de Maria e José. Fonte perto da casa de Maria. Ali o anjo Gabriel anunciou que aquela jovem de 17 anos foi a escolhida por Deus para ser a Mãe de nosso Salvador. E por isso o Menino Jesus, depois da gestação, nasceu em Belém no dia 25<sup>o</sup> de dezembro. Portanto, o aniversário de Cristo, na Judeia, marcou o início de nossa Redenção. Assim comemoramos, com muita alegria, este dia. E ele veio, com toda a sua vida terrestre, mostrar o caminho da paz, da felicidade e ensinar que, pelo Amor, a gente atinge o supremo bem nesta vida e, na outra, que virá para nós. Se nos alegramos no aniversário de nossos parentes e amigos, temos muito mais júbilo pelo aniversário de nosso Deus. É também oportuno que desejemos um FELIZ NATAL o que significa que o Menino Jesus traga-nos Paz, Saúde, Alegria e Amor, iluminando nosso caminho. E é o que desejo a todos os membros do Serra e a todas as suas famílias e amigos, nesta ocasião. Devemos agradecer tudo que Ele nos concede e nos abraçarmos, uns aos outros, nesta NOITE FELIZ!

Adorado, glorificado e louvado seja Nosso Senhor Jesus Cristo.

Lafaiete, 13 de dezembro de 2004.



## DO LIVRO “AS MELHORES DAS MELHORES”

Destaquei as seguintes sentenças:

- O que envelhece em nós é o alojamento e não o inquilino.
- A moderação é o tesouro do sábio. Voltaire.
- Toda enfermidade é uma confissão através do corpo.
- Turva-me o Universo e não posso imaginar que exista este relógio e que não haja um relojoeiro.
- O que tem de ser tem muita força. Guimarães Rosa.
- Somos a transformação que queremos no mundo. Ghandi.
- Só se pode vencer a natureza, obedecendo-lhe.
- Todas as coisas têm o seu tempo. Salomão.
- Cedo ou tarde o prazer cobra o seu preço. Shakespeare.
- Diminuir os desejos é aumentar as forças. Rousseau.
- Toda sabedoria humana pode ser resumida em três palavras: aguardar com esperança. 1
- Quanto menos palavras melhor a reza. Lutero.
- Quem tem o porquê viver, suporta quase tudo como viver. Nietzsche.
- Faça de sua alimentação o seu medicamento. Hipócrates.
- O homem não vale pelo que ele é, porque isto lhe foi dado gratuitamente por herança; nem por onde acidentalmente está: trono ou cárcere e, sim, pelo que é capaz de fazer, como ele é, e onde está. Viktor Frankl.
- O desejo e a esperança são dois ventos necessários para a vida.
- O sofrimento é a mais poderosa forma de oração.
- Não importa o que fizeram comigo. Importa o que eu faço com o que fizeram comigo.





## “COMEMORAÇÃO DO CENTENÁRIO DE ÁLVARO LOBO CASTANHEIRA”

Comemoramos, hoje, o centenário de nascimento da Álvaro Lobo Castanheira, meu pai, de saudosa memória.

No dia 18 de janeiro de 1892, veio ao mundo, na Fazenda Castanheira, município de São Brás de Suaçuí. Estudou no Colégio Salesiano de Dom Bosco, em Cachoeira do Campo, e pouco tempo depois, começou a trabalhar com seu pai Francisco Augusto Durães Castanheira, no comércio do, então, chamado secos e molhados, correspondendo hoje ao ramo de supermercados. Mais tarde, foi sócio da Companhia Força e Luz local.

Em 1927, casou-se com nossa querida mãe, Maria Duarte Castanheira, e desta união nasceram 12 filhos, que hoje lembram-se com saudade de seu querido pai.

Era um homem que muito valorizava as suas amizades e se dedicava, com fervor a elas. Assim, contava, entre seus fiéis amigos, o saudoso Sr. Eduardo Biagioni e seu filho, Eduardo, que hoje nos honra com a sua presença. José Saturnino de Resende, Joaquim de Souza Filho, Gabriela Mendonça, Antonio Castanheira, José Monteiro de Castro, seu companheiro fiel no trabalho e lazer, e muitos outros com quem mantinha sólida amizade e extrema lealdade.

Se se pudesse resumir numa única frase sua vida, diríamos que ele foi uma pessoa com retidão e bondade, serviu a família, os amigos e a comunidade.

Dia 24 de janeiro de 1980, com 88 anos, veio a falecer, aqui nesta cidade, à qual dedicou toda a sua vida.

Agradeço, em nome de meus irmãos e em meu nome, a presença de todos os amigos e parentes que hoje vieram rezar conosco pela sua boa alma.

De formação cristã, soube transmitir-nos os bons princípios que regem nossa Igreja.

Que Deus o tenha em sua glória.

Obrigado também ao Padre João Batista Gomes Neto, que conta 47 anos de sacerdócio, amigo de nosso pai, desde os tempos de seminário.

Conselheiro Lafaiete, 1992.