

Projeto Transformação Moral

SEMANA DA SAÚDE MENTAL

Ninguém pode ter saúde física e mental sem limpar o coração, largar o passado e perdoar a ignorância alheia." (Autor desconhecido)

AMIGOS

“Qual é a importância da saúde mental para o bem-estar?”

A Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta que o conceito de saúde é bem mais abrangente que a simples ausência de doença: é um completo estado de bem-estar físico, mental e social e, dessa forma, merece atenção em todas as suas vertentes.

Assim como a saúde física, a saúde mental é uma parte integrante e complementar para a manutenção das funções orgânicas. Por isso, a promoção da saúde mental é essencial para que o indivíduo tenha a capacidade necessária de executar suas habilidades pessoais e profissionais.

Desse modo, entender a importância da estabilidade mental e sua intensa relação com o bem-estar é fundamental. Possibilita, assim, a compreensão da importância de utilizar a capacidade individual para a percepção de valores e virtudes inerentes à construção da coletividade.”

Recentemente vimos, nos jogos Olímpicos, uma grande atleta desistir de competir, declarando não estar bem mentalmente; e ao invés de sua atitude gerar críticas e condenações, despertou, no mundo todo, apoio, respeito e solidariedade.

Esse exemplo trouxe importantes reflexões, mostrando que todos precisamos olhar para nós mesmos, reconhecer nossas limitações, buscar ajuda quando não conseguimos resolver sozinhos e acima de tudo, mostrou a necessidade de sermos respeitados e compreendidos.

O mundo se encontra num momento muito desafiador. A pandemia mudou nossas vidas de um momento para outro e ainda estamos tentando nos encontrar dentro desse “novo normal”, sejamos pacientes, solidários e generosos conosco mesmos e com nossos irmãos.

Façamos a parte que nos cabe, tenhamos empatia e não soltemos nossas mãos. Juntos encontraremos as soluções.

Texto do Evangelho para a semana: Cap.V – Item 25 “A Melancolia”

SABER VIVER

Toda Lei Divina revela serena imparcialidade. Fuga à responsabilidade não diminui o quadro de nossas obrigações.

Não adianta paralisares o teu relógio, porque as horas seguirão sempre, independentemente dele e de ti...

Toda transformação moral há de ser profunda. Mudanças aparentes não modificam o espírito para melhor.

O corte dos cabelos ou o uso de chapéu não te renovam os pensamentos no íntimo da cabeça...

Todo corpo há de ser governado pelo espírito. A rigor, a carne só é fraca quando reflete o ânimo indeciso.

Os sapatos aparentemente te conduzem os pés porque os teus pés os conduzem...

Todo empréstimo terrestre é passageiro. Imperioso desapegarmo-nos da matéria, desoprimindo o espírito.

Apenas dinheiro no bolso não te outorga a tranquilidade da consciência...

Toda pessoa para ser verdadeiramente feliz reclama trabalho. Mas somente o trabalho que serve ao bem de todos é alimento da Criação.

Toda criatura tanto precisa de conhecimento quanto de bondade.

Nem só estudo e nem só benevolência libertam integralmente a alma.

Os óculos não te corrigem os defeitos da vontade e nem a vontade te corrige os defeitos da visão...

Todo coração necessita de amor. Urge discernir como se ama e como se é amado.

Toda existência tem objetivos específicos. A ação construtiva que surge para ser feita agora não deve ser adiada.

A tua carteira de identidade só vale para a presente encarnação...

O Espiritismo ensinar-te-á como viver proveitosamente, em plenitude de alegria e de paz, ante o determinismo da evolução.

Viver por viver todos vivem.

O essencial é saber viver.

Do livro: Opinião Espírita

Espírito: Emmanuel

Psicografia: Waldo Vieira e Chico Xavier