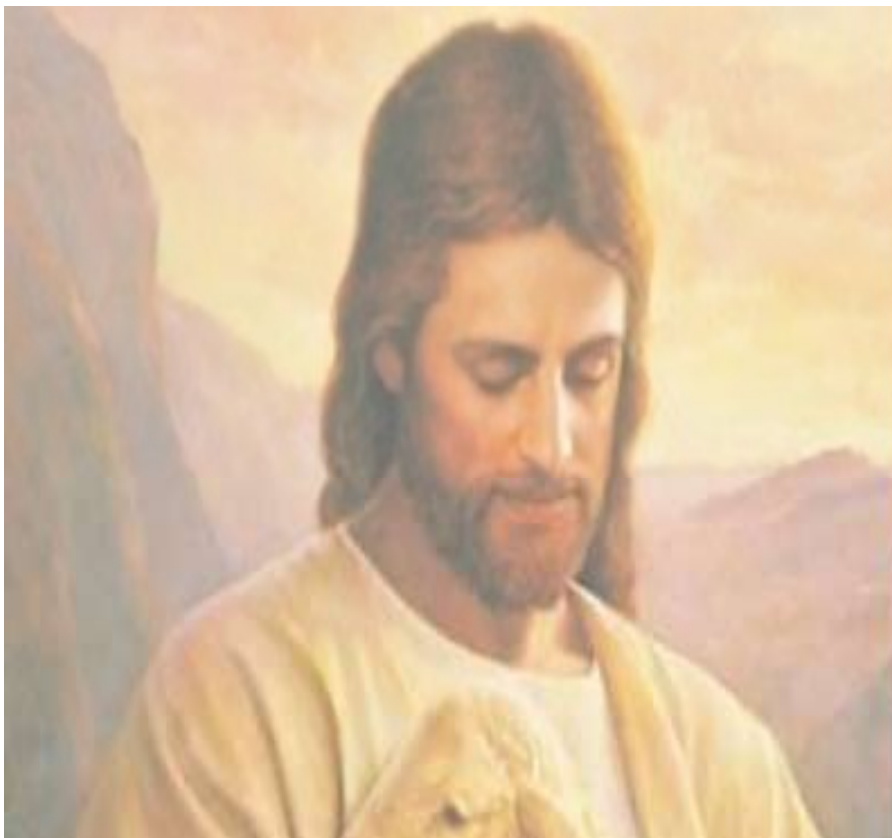




EMOÇÕES & SENTIMENTOS

da alma ao corpo físico

BARBARA PIRES GUIMARÃES

MAS O QUE É EXATAMENTE UMA EMOÇÃO?

Para a **Neurociência** a **EMOÇÃO** é diferente do **SENTIMENTO**

- **EMOÇÃO**: conjunto de respostas fisiológicas automáticas, que geralmente ocorre **inconscientemente** quando o **cérebro/encéfalo detecta certas situações desafiadoras**.
- São emoções primárias: medo, prazer, tristeza, alegria...

Respostas fisiológicas automáticas

- No cérebro/encéfalo: Mudanças nos níveis de alerta, atenção, memória e na **tomada de decisão**
- No corpo: liberação de hormônios, respostas musculares/esqueléticas e autonômicas (arrepios, mudança de temperatura corporal etc.).

E O SENTIMENTO? O QUE É EXATAMENTE?

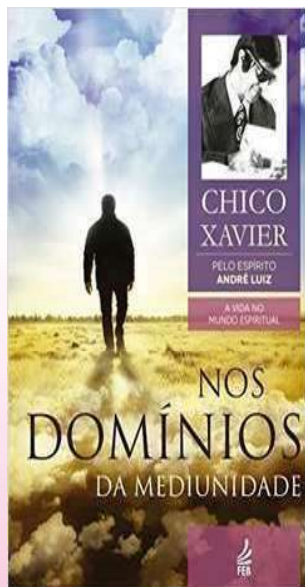
Para a **Neurociência** a **EMOÇÃO** é diferente do **SENTIMENTO**

- **SENTIMENTO:** **percepção consciente** das nossas emoções.
- Quando o nosso cérebro cria um significado para os fenômenos fisiológicos gerados pelos estados emocionais.
- Os sentimentos complexos estão associados à interação social e vão de empatia e orgulho a vergonha e culpa.

PENSAMENTO E SENTIMENTO

Na visão médico-espírita: **o espírito é quem pensa e cria a própria emoção.**

De modo que não há sentimentos incontrolláveis, André Luiz



Pensamento -> é a causa da ação, pensando criamos o destino
Sentimento -> molde vibrátil em que o pensamento e a causa se formam.

Sentindo, modelamos a ideia.

A ideia determina a atitude

A palavra comanda as ações

A vontade é o pensamento ganhando força motora

O PENSAMENTO É UM **FLUIDO MENTAL**, SECREÇÃO SUTIL DA MENTE, E NÃO DO CÉREBRO

“[...] a partícula de pensamento [...] é passiva perante o sentimento que lhe dá forma e natureza para o bem ou para o mal [...]”

“fluido que influencia primeiro, por intermédio de impulsos repetidos, toda a região cortical e as zonas psicossomatossensitivas, vitalizando e dirigindo todo o cosmo biológico, para, em seguida, atendendo ao próprio continuísmo de seu fluxo incessante, espalhar-se em torno do corpo físico da individualidade consciente e responsável pelo tipo, qualidade e aplicação do fluido, organizando-lhe a psicosfera ou halo psíquico, qual ocorre com a chama de uma vela que, em se valendo do combustível que a nutre, estabelece o campo em que se lhe prevalece a influência.”

RELAÇÃO MENTE-CÉREBRO

Espírito



Pensa



Mente



Reflete



Cérebro



Executa

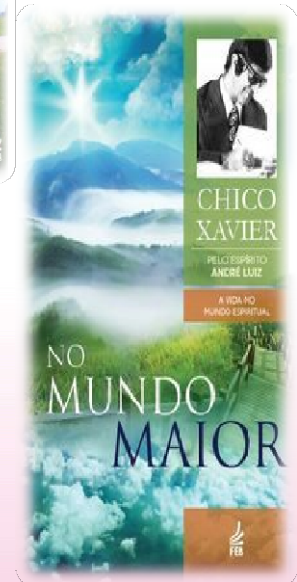
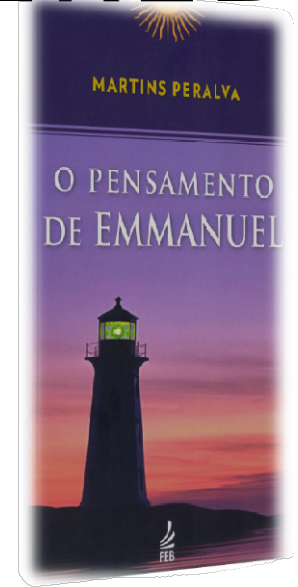
“ Espelho que reflete a energia espiritual ”

“Campo de nossa consciência desperta”

“ Órgão sagrado de manifestação da mente”

“A MENTE É O ESPELHO DA VIDA EM TODA PARTE”

Emmanuel



O CONCEITO MÉDICO-ESPÍRITA DE SAÚDE UMA CONQUISTA DA ALMA

Para o homem da Terra, a saúde pode significar o equilíbrio perfeito dos órgãos materiais; para o plano espiritual, todavia, **a saúde é a perfeita harmonia da alma, para obtenção da qual, muitas vezes, há necessidade da contribuição preciosa das moléstias e deficiências transitórias da Terra.**”

Emmanuel, Q. 95 *O Consolador*



Saúde Integral Uma interação entre ciência e espiritualidade (AME Brasil)
O Consolador, ditado pro Emmanuel, psicografia de Chico Xavier
Evolução em dois mundos – André Luiz

NOSSAS EMOÇÕES DOENTIAS MAIS PROFUNDAS GERAM ESTADOS ENFERMIÇOS



Os reflexos dos sentimentos menos dignos

-> são convertidos em **ondas mentais (energia mental – base das emoções e desejos)**

-> em se derramando sobre o córtex encefálico, produzem alucinações que podem variar da fobia oculta à loucura manifesta, pelas quais os reflexos daqueles companheiros encarnados ou desencarnados, que se nos conjugam ao modo de proceder e de ser, nos atingem com sugestões destruidoras, diretas ou indiretas, conduzindo-nos a deploráveis fenômenos de alienação mental, na obsessão comum, ainda mesmo quando no jogo das aparências possamos aparecer como pessoas espiritualmente sadias.

AFINAL, NOSSOS SENTIMENTOS PODEM MESMO GERAR ALTERAÇÕES FÍSICAS?

Transtorno somatoforme

presença repetida de sintomas físicos associados à busca persistente de assistência médica – os médicos nada encontram de anormal e afirmam que os sintomas não têm nenhuma base orgânica. Mesmo com algum transtorno físico presente, ele não explica nem a natureza e a extensão dos sintomas, nem o sofrimento e as preocupações do sujeito.

- ✓ somatização
- ✓ sintomas há mais de 6 meses
- ✓ dor – diarreia – tosse – prurido – torcicolo – queimação - coceiras - queda de cabelo – herpes – feridas

MEDO, ANSIEDADE E ESTRESSE...

A
ANSIEDADE É UMA RESPOSTA EMOCIONAL PROVOCADA POR ME
DO

Medo desencadeia a resposta fisiológica chamada de “luta ou fuga”:

- aumento do suor, aumento da frequência cardíaca, aumento da pressão arterial, dilatação das pupilas
- Evolutivamente, esta resposta fisiológica de “luta ou fuga” foi uma questão de sobrevivência ao meio ambiente (animais e perigos)
- ansiedade fisiológica x patológica | comportamentos defensivos
- Quando as respostas fisiológicas de “luta ou fuga” permanecem mesmo quando não há nenhum perigo – você conhece alguém que já relatou isso??

A RAIVA, A IMPULSIVIDADE & A DEPRESSÃO

- A cólera é responsável por alta percentagem do obituário no mundo, como legítimo fator de enfermidade e portadora da morte**

Raiz de grande parte dos males e perturbações que dilapidam na base a segurança dos serviços associativos na Terra.

- A depressão: associada a culpa e ao mesmo tempo a soberba/não aceitação dos erros cometidos ou necessidade de mudança.

É preciso reforçar que:

- A passagem na Terra é aprendizado – *“tudo é aprendizado”*
- Revoltar-se o homem, à frente da vida, é recusar a oportunidade de elevar-se ante a luz da própria sublimação.

Somente a Compaixão Divina associada à bondade humana conseguem reduzir ou sanar.

DEPRESSÃO/ESTRESSE E SUA RELAÇÃO COM O CÂNCER

Pesquisas do ramo da psiconeuroimunologia trazem um esclarecimento sobre o papel dos fatores psicológicos no surgimento e progressão do câncer.

ARTIGO / Article

Como os fatores psicológicos influenciam o surgimento e progressão do câncer?

How do the psychologic factors have influence on the arise and cancer progression?

Moisés Evandro Bauer*

A atividade das células Natural Killer (NK) representa a primeira linha de defesa contra a disseminação metastática das células tumorais presentes no sangue, constituindo-se em importante aspecto da vigilância imune contra tumores.

- Na depressão há redução da atividade das células NK.

O DESAMPARO PSÍQUICO

Freud compreende o **desamparo** não como um momento do funcionamento do psiquismo, mas como uma **condição que acompanha o sujeito por toda a sua existência**, como sendo um sentimento estruturante.



Quando adultos, procuramos o amparo em diversas situações – **o encontro com Deus**.

A espiritualidade/religiosidade como Lugar de Cura & Rede de Apoio. **O coping religioso/espiritual** conceito desenvolvido por Kenneth Pargament, e definido como a utilização da religião, espiritualidade ou fé para o manejo do estresse e tratamento de doenças.

**A QUALIDADE DOS NOSSOS SENTIMENTOS E
PENSAMENTOS PODEM NOS ADOECER.
QUANDO ISSO ACONTECE, O QUE FAZER?**

**PARA ALÉM DO MEDICAMENTO, QUAL O SEU
MOVIMENTO?
COMO PODEMOS NOS AJUDAR?**

O MODELO BIOPSIKOSOCIOESPIRITUAL – VISÃO INTEGRAL

- Para além do médico e do medicamento clássico – **“Toda cura é uma autocura”**:
- Psicoterapia – escuta especializada e busca por autoconhecimento
- Terapia complementar espiritual – Passe/fluidoterapia, desobsessão, atendimento na maca, evangelho no lar, atendimento fraterno
- Práticas integrativas e complementares em saúde (PICS, OMS) – acupuntura, auriculoterapia, meditação, dança circular, imposição de mãos, homeopatia e florais – Também: exercício físico, trabalho voluntário (Servir para Curar-se)
- Hoponopono – “sinto muito, me perdoe, te amo, sou grata”
- Meditação da compaixão -
- Terapia do perdão: “isso eu não perdoo” → aí é seu teste!
- A Terra é uma escola. Então, o que a vida está tentando nos ensinar?

“PARA LEVAR PRA CASA”

“O sentimento elevado gera o pensamento elevado e o pensamento elevado garante a elevação da existência.

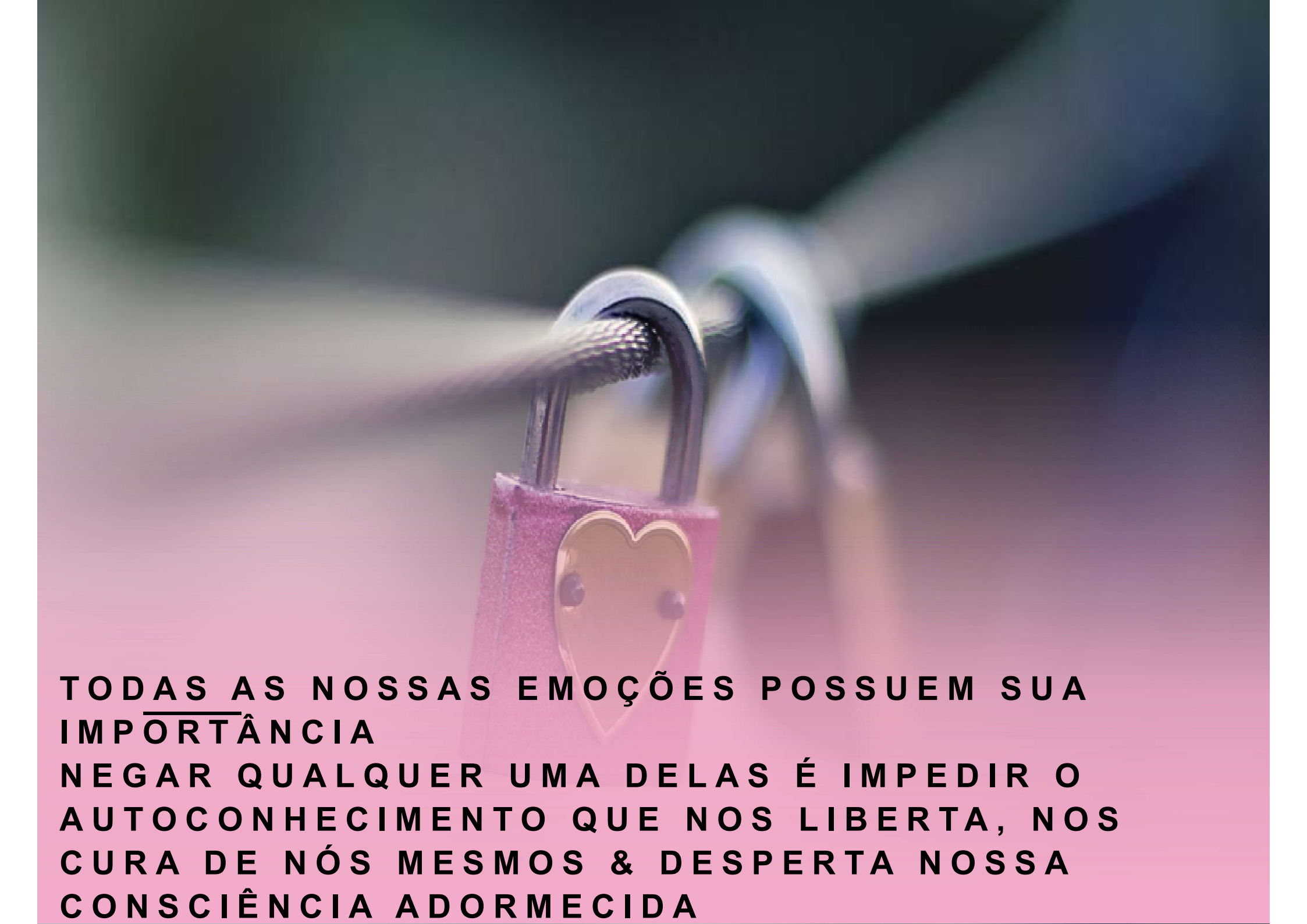
Sintamos bem, para bem refletir, assegurando o bem na estrada que fomos convidados a percorrer.

Em verdade, o pensamento é a causa da ação, mas o sentimento é o molde vibrátil em que o pensamento e a causa se formam. Sentindo, modelamos a ideia. Pensando, criamos o destino.

Atendamos à **higiene mental**, entretanto não nos esqueçamos de que a casa, por mais brilhante e por mais limpa, não viverá feliz sem alimento. **E a bondade é o pão das almas.**

Em razão disso, recomendou-nos o Divino Mestre, em sua lição imperecível: — «**Amai-vos uns aos outros como eu vos amei.**» ”

Aulus



**TODAS AS NOSSAS EMOÇÕES POSSUEM SUA
IMPORTÂNCIA
NEGAR QUALQUER UMA DELAS É IMPEDIR O
AUTOCONHECIMENTO QUE NOS LIBERTA, NOS
CURA DE NÓS MESMOS & DESPERTA NOSSA
CONSCIÊNCIA ADORMECIDA**

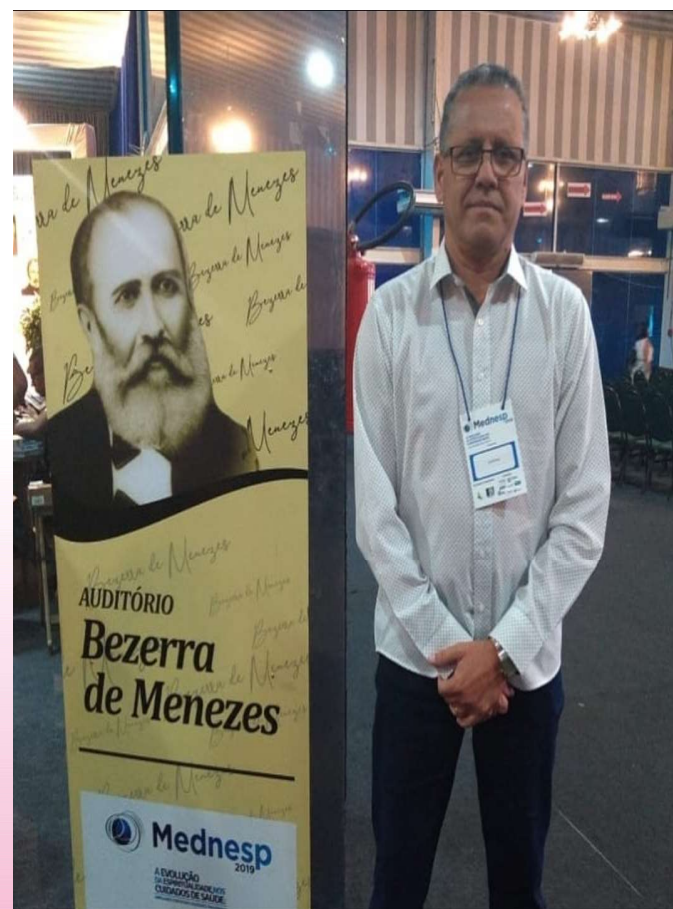
Taiwals





HOMENAGEM DAS AMES DO BRASIL DESENCARNE DE GILSON SILVA DE PAIVA PRESIDENTE DA AME-ARARUAMA

Digna-te , querido Deus,
de acolher, benévolo, a
prece que te dirigimos pelo
Espírito de Gilson Silva de
Paiva.



O B R I G A D A

B a r b a r a P i r e s

Contato: piresbp@gmail.com

Instagram: @ame.carioca | Associação Médico-Espírita Carioca