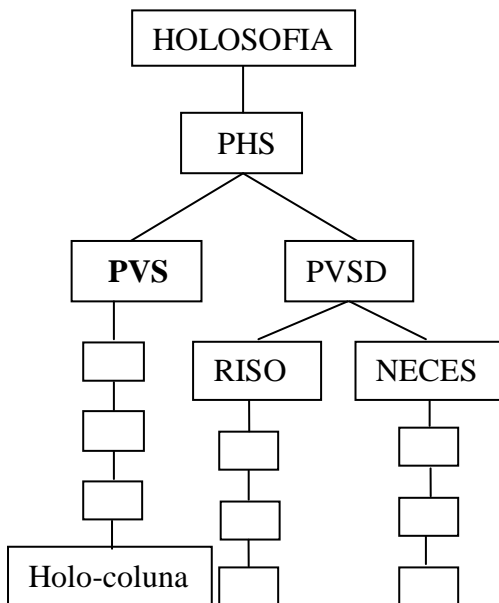


HOLO-COLONOGÊNESE



01. PERNIL

Publicado em 15.04.06

Certo dia, o marido chega à cozinha exatamente no momento em que a esposa está retirando o pernil do fogão.

Então, o marido observa e pergunta:

– Bem, tenho observado que sempre que você assa o pernil, você dá um corte na junta do osso e o dobra para dentro da fôrma. Por quê?

– Não sei amor! Mas foi assim que a minha mãe me ensinou.

Tão logo acabara de responder, a sua mãe também chegou à cozinha.

A filha, um pouco embaraçada diante do marido, quis uma explicação a respeito do detalhe.

– Mãe, por que a senhora me ensinou a assar o pernil, cortando o ossinho e dobrando-o para dentro da fôrma?

– Não sei filha! A sua avó me ensinou assim.

Agora, a curiosidade dos três estava mais aguçada, e nada melhor do que esclarecer a questão junto à vovó, que estava a fazer tricô lá na varanda.

– Vó, por que a senhora ensinou à minha mãe a assar o pernil, cortando o ossinho e dobrando-o para dentro da fôrma?

– Sabe, minha netinha, naquela época as fôrmas eram muito pequenas. Logo, para o pernil ficar assado por completo eu tinha que fazer assim. Hoje, porém, as fôrmas são bem maiores. Portanto, não se justifica mais cortar o pernil.

O marido ensina que a compreensão nasce da observação e do questionamento.

Portanto, viver sem observar e indagar é continuar cortando o pernil sem necessidade.

Talvez grande parcela da insatisfação das pessoas e alguns fracassos individuais, familiares e profissionais estejam correlacionados à repetição de atitudes e comportamentos, sem a observação e o questionamento imprescindíveis às mudanças.

Parece mais inteligente assumir a árdua tarefa do comando da própria vida a deixar-se levar pela cômoda e doce manipulação.

Como você está vivendo?

02. SER

Publicado em 29.04.06

Eu me descobri criança
Certamente, sem querer
Só alegria e esperança
Cercado de boa gente
Eu me sentia um ser

Quando na adolescência
Todos perseguindo o ter
Com tamanha influência
Balançando as estruturas
Era difícil eu ser

Um pouco mais adiante
Tudo se podia crer
Numa competição gigante
Menos que o homem adulto
Pudesse tornar-se um ser

Agora, bem mais maduro
Olhando dentro pude ver
No quadro que emolduro
A ilusão fica lá fora
E cá dentro está o ser

Cajuru bela cidade
Muito boa de viver
A nossa felicidade
É sintonizar com Deus
Escutando o próprio ser

03. CONHECER

Publicado em 06.05.06

Conhecer é um fenômeno sedutor.

Talvez menos interessante apenas do que o saber.

Conhecer é adquirir novas informações pelo intelecto.

Saber é conhecer pela experiência pessoal.

Nesta oportunidade, venho compartilhar um meu momento de saber para torná-lo um conhecer para você.

Certa tarde de abril de 1994 eu estava numa esquina da cidade de Poona, na Índia, a tomar água de coco na carrocinha do Bhausha – *um vendedor de cocos* –, quando me senti atraído pelo comportamento de um ancião que, do outro lado da rua, pedia esmolas.

- Bhausha, o comportamento daquele velhinho parece muito interessante, comentei.

- Por quê? perguntou Bhausha.

- É que ele pede esmolas de um jeito diferente.

- Como?

- Quando alguém se aproxima ele estende a mão, mas quando não há ninguém ele simplesmente permanece sentado em posição de semi-lótus, fecha os olhos e esboça um doce sorriso. Ele parece feliz!

- Mas ele é feliz, ratificou Bhausha.

- Sabe amigo, o esmolar no Brasil é muito diferente, tem uma fisionomia triste, exprime sofrimentos e infelicidade.

- É que este velhinho não pede esmolas pra ele.

- Ah! Exclamei, querendo reconhecer a razão de tamanha diferença. Logo pensei e já perguntei.

- E pra quem que ele pede esmolas?

Respondeu Bhausha:

- Para o corpo dele.

Naquele instante, olhei para o meu interlocutor e comentei: “Bhausha, você não é apenas um vendedor de cocos; você é um sábio”.

Lição de espiritualidade podemos tê-la em qualquer momento e lugar.

04. SAÚDE I: A Auto-violência

Publicado em 13.05.06

Saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. A Holosofia acrescenta... e espiritual.

Portanto, considerando-se as referidas definições, é fácil compreender a razão pela qual a humanidade vem se afundando cada vez mais nesse mar de violência. Uma violência multifacetada – *auto-violência, violência familiar, violência profissional, violência social, violência ambiental, violência sexual, violência policial, violência religiosa, violência política, violência econômica...* – e originária do íntimo de cada pessoa, certamente sem saúde. Sem saúde. Este é o ponto!

A **auto-violência** reflete a intensidade do sentimento de culpa imposta ao indivíduo. Ela pode ser expressa através de pensamentos, palavras e obras.

A auto-violência oriunda dos pensamentos – *negativos e destrutivos* – termina levando a pessoa ao estado de apatia, depressão e desinteresse pela vida; a auto-violência decorrente das palavras é reconhecida pelos repetitivos episódios de lamúrias e blasfêmias; e a auto-violência prática está presente nos vícios – *uso de drogas lícitas e ilícitas* –, na exposição abusiva aos perigos – *atitudes “radicais”* –, nas competições desmedidas – *boxe,*

corrida de fórmula 1, etc.-, nos atos de auto-flagelação – *momentos de fúrias contidas ou por razões religiosas (maometanos)* – , nas ações de crueldade extrema – *o suicídio*.

A partir do acima exposto, nada mais nos resta senão refletir a respeito. Esta reflexão se constitui no passaporte inter-mundial. Pense nisto!

Agora você pode escolher entre permanecer neste mundo da não-saúde ou aventurar-se no novo mundo da saúde. Esta opção é muito pessoal e implica na quebra de paradigmas, os quais simbolizam o conforto da sua comodidade até então.

O fato é que neste breve exercício pudemos verificar o quanto é importante cultivar o hábito da leitura e a prática da reflexão. Mais tarde descobriremos a divindade da meditação.

Por falar em leitura, vale ressaltar que, se a Escrita começou 3500 a.C., o analfabeto está, diante do alfabetizado, com um atraso de 5.500 anos. Esta diferença gera, no analfabeto, dificuldades internas que o deixam desconfortável, ou talvez sem uma sensação de bem-estar social, o que, em última instância, termina por comprometer a sua saúde.

Logo, frente a esta óptica holosófica, proporcionar escola ao indivíduo é antes de tudo uma ação de saúde.

Por isso, o Programa Holosófico de Saúde (PHS) inclui a erradicação do analfabetismo e a

estimulação à leitura no contexto das ações de saúde. Esta é uma constatação da Holosofia* .

* Ciência/Arte cujos princípios proporcionam uma vida ético-existencial plena, mediante a expansão da consciência pela meditação

05. SAÚDE II: Violência Social

Publicado em 20.05.06

Saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. A Holosofia acrescenta... e espiritual.

O Dia das Mães deste ano foi alvo de manifestações violentas por parte da população carcerária das principais cidades brasileiras. Houve pancadarias, depredações e assassinatos, morrendo policiais e marginais e deixando a sociedade em estado de pânico.

Como não poderia deixar de ser, os órgãos de comunicação, em especial a televisão, se encarregaram da montagem do “palco” e da apresentação do “espetáculo”, pois para estes a pontuação do IBOPE está além da tranqüilidade social.

Por outro lado, as autoridades ficaram atordoadas diante da impossibilidade de evitar a comprovação da falência da retrógrada filosofia punitiva aos meliantes. Pitágoras (570 a.C) dizia: mais vale construir escolas do que presídios.

O quadro acima denota, antes de tudo, o quanto está comprometido o estado de saúde da sociedade como um todo, dentro daquilo que preceitua a OMS. Façamos, pois, uma breve análise:

Primeiro, a delinqüência só é possível diante da ausência da sensação de bem-estar físico, mental ou social, por conseguinte, na ausência de saúde.

Segundo, grande parte da população carcerária brasileira é constituída por antigos menores egressos das FEBEMs.

Terceiro, por questões conjunturais e estruturais as FEBEMs, que têm a função precípua de atender a sua clientela na direção da re-socialização, terminam se transformando em Centro de Aperfeiçoamento em Conduta Anti-social, pois dali a maioria sai com significativas e novas experiências para a prática de ações delituosas.

Quinto, a razão pela qual as crianças abandonam seus lares e passam a perambular pelas ruas é multifatorial, incluindo, inicialmente, algum grau de desequilíbrio mental e/ou social de seus pais, o que se constitui num problema de saúde, de saúde pública.

Sexto, os pais desses menores geralmente são menores também, por isso, sem condições físicas, psicológicas, emocionais e profissionais para assumir, de forma satisfatória, a condição paterna/materna. Este contexto impede os indivíduos (pais e filhos) de desfrutarem da sensação de bem-estar físico, mental e social, ou seja, de gozarem saúde.

Sétimo, os poderes constituídos (executivo, legislativo e judiciário) contam com pessoas comprometidas na sua sensação de bem-estar físico, mental e social, por isso deixam de implementar uma política efetiva de saúde, uma vez que lhes falta a saúde também. Certamente, também por isso, não raro estão envolvidos em atividades de enriquecimento fácil.

Oitavo, a mídia congrega no seu quadro significativa parcela de pessoas com ausência da sensação de bem-estar físico, mental e social, por isso, quase sempre se aproveita da falta de saúde dos demais para manifestar, inconscientemente, o seu estado de não-saúde.

Esta é uma abordagem imparcial e holística, garantida por quem, além da ausência de doença, desfruta da sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual.

Assim, reafirmamos que a violência é originária do íntimo de cada pessoa, indubitavelmente sem saúde. Sem saúde. Este é o ponto!

Ninguém, equilibrado física, mental, social e espiritualmente, será capaz de cometer qualquer modalidade de violência. Por outro lado, a manipulação de massa parece estabelecer um estado de miopia mental mundial, deixando as pessoas sem saúde, vazias de esperança e de amor.

06. SAÚDE III: Violência familiar

Publicado em 27.05.06

Saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. A Holosofia acrescenta... e espiritual.

Dentro deste contexto, o ambiente familiar parece ser o primeiro a se ressentir da ausência de saúde, mesmo que isto venha ocorrer em um único dos seus membros. Naturalmente, a vida moderna pouco permite identificarem-se com facilidade os primeiros sintomas e, na maioria das vezes, a consumação dos fatos resulta no ponto inequívoco de reconhecimento de que as coisas já não vinham bem.

Não raro ficamos sabendo de histórias de violência física entre casais, assim como de espancamentos direcionados à criança, quase sempre com evidentes desproporções entre as ações e as reações.

Uma análise superficial tende a concluir por uma postura simplista de crítica ao agressor sem, contudo, considerar a sua história pregressa no aspecto comportamental.

As dificuldades de realização dos sonhos e do cumprimento das responsabilidades profissionais e familiares terminam provocando um relativo distanciamento entre o casal que, inevitavelmente, atingirá a relação familiar como um todo.

Pela sutileza do processo, em fase inicial, as coisas parecem sinalizar para uma situação de desgaste naturalmente provocado pela rotina, mas na verdade verifica-se aí o primeiro momento de uma violência pessoal – de um dos cônjuges – com reflexo familiar.

Este estágio de distanciamento evolui para o de indiferença.. o de constrangimento... até chegar à violência física ou psicológica entre ambos.

Diante desta realidade, os filhos ficam à deriva, sofrendo da síndrome do conflito interior, quase sempre somatizada, portanto, traduzida em manifestações de doenças físicas evidentes ou mesmo em modificações comportamentais observáveis.

Eis aí o momento de grande vulnerabilidade do filho ao ingresso no mundo da prostituição e das drogas!

Obviamente, não se justifica nem se deve aceitar qualquer modalidade de violência, especialmente no âmbito familiar; entretanto, convém salientar o quanto seria interessante a família destinar alguns momentos diários ou semanais para avaliar a condição individual dos seus membros, no que diz respeito ao grau de satisfação pessoal e, conseqüentemente, a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual de cada um.

Assim, percebe-se que a saúde se revela como o mais importante patrimônio familiar e valioso divisor de águas, boas e más.

Finalmente, a família saudável é aquela que está atenta às filigranas, às ocorrências do dia-a-dia,

cultivando o amor e desfrutando da presença de Deus no coração de todos.

07. SAÚDE IV: Violência Profissional

Publicado em 10.06.06

Saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. A Holosofia acrescenta... e espiritual.

Não apenas lendo estas definições, mas internalizando-as e refletindo sobre cada palavra, torna-se fácil visualizarmos e até sentirmos a beleza de uma sociedade saudável. Uma sociedade verdadeiramente humana e feliz. Uma sociedade ideal.

É exatamente este exercício que estamos fazendo neste momento. Agora, pare você por apenas dois minutos, feche os olhos, faça uma inspiração profunda e visualize a sua cidade com todas as pessoas gozando de plena saúde.

Então... sentiu que maravilha!?

Mediante este exercício, podemos (eu e você) concluir que a saúde é o caminho mais perto para a felicidade.

Voltemo-nos, pois, para a nossa sociedade real.

Neste instante, somos tomados por um sentimento de perplexidade, pois não conseguimos compreender o que leva as sociedades – local, nacional e mundial – a se privarem da felicidade, algo desejado por todos.

Infelizmente, o que vemos e vivemos é um estado de permanente competição e, por isso, de extrema

violência. Violência em todos os campos, inclusive no **profissional**.

Nos primórdios da organização da sociedade americana, milhares de chineses eram trazidos para o mercado de trabalho nos Estados Unidos, por questões econômicas, pois significavam mão-de-obra barata em relação os trabalhadores locais.

Os chineses, além de ganharem muito pouco, viviam de forma precária, residindo em aglomerados de minúsculas casas de madeiras.

Revoltados pela ocupação do mercado de trabalho pelos chineses, grupos de trabalhadores americanos, no calar da noite, costumavam metralhar milhares daqueles indefesos imigrantes. Passado algum tempo, os importadores de chineses aportavam com mais navios lotados. Novamente, a hecatombe se repetia.

Atualmente, assistimos à importação de trabalhadores nordestinos para atuarem como cortadores de cana na nossa região. Estes em condições semi-escravas, submetidos a longas jornadas de trabalho, recebendo salários vis, dormindo no chão e sem higiene.

A violência profissional pode ser constatada em inúmeras empresas de aviação e transportadoras rodoviárias, através de excessivas horas de trabalho impostas aos seus funcionários, piloto/tripulação e motoristas, respectivamente.

A **auto-violência profissional** também existe. Tomemos dois exemplos:

Primeiro, há pouco tempo, tomado pela famigerada competição e ganância sócio-econômico – *ausência*

de bem-estar mental, social e espiritual –, um apresentador de TV – Gugu – forjou a ameaça de seqüestro ao “seu amigo”, o padre Marcelo, chegando a apresentar no seu programa, ao vivo, os supostos criminosos no interior de uma van.

A revelação da verdade revoltou a sociedade e rendeu momentos de vexame e humilhação ao doente apresentador, além do descrédito imediato de seu programa.

Segundo, outros apresentadores de TV, com o mesmo objetivo – *com a mesma ausência de bem-estar mental, social e espiritual* –, subornam pessoas pobres – *também com ausência de bem-estar mental, social e espiritual* – para simularem desavenças amorosas, familiares e/ou com a vizinhança. Eles maquinam estas situações porque sabem que tais misérias atraem a atenção daqueles que com elas se identificam. Assim, garantem o ibope e o emprego, sem jamais se perceberem como doentes, mas espertos.

Como a saúde é importante e indispensável para conferir dignidade às pessoas!

08. SAÚDE V: Violência ambiental

Publicado em 17.06.06

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define Saúde como, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. A Holosofia acrescenta... e **espiritual**.

A pessoa saudável faz do seu interior um ambiente de serenidade, faz do seu lar um ambiente de paz, faz da sua cidade um ambiente aprazível.

Logo, a violência ambiental reflete o comprometimento da saúde das pessoas. Elas, por estarem doentes, tanto se violentam como agredem o meio ambiente.

A patologia “ambição mórbida”, a qual induz o homem ao acúmulo de riquezas materiais em detrimento das doenças e mortes causadas aos três reinos da natureza – *animal, vegetal e mineral* – pode ser considerada como a responsável pelo efeito estufa.

Este fenômeno recebe tal denominação por oferecer ao planeta Terra condições de aquecimento semelhantes ao de uma estufa.

O excesso de combustão que se verifica, principalmente, nos parques industriais dos maiores países do mundo – Estados Unidos, China, Japão, Canadá e outros – assim como na queima dos combustíveis de motores contribuem enormemente para a formação de uma inimaginável e gigantesca camada de gases, com predominância do ozônio, a qual se interpõe entre a terra e o sol,

prejudicando as interações interplanetárias indispensáveis à manutenção da vida saudável como um todo.

O aquecimento do planeta Terra vem sendo acompanhado por cientistas do mundo inteiro, e já se constata um processo acelerado de degelo nos pólos por conta disso.

As experiências com substâncias explosivas praticadas em alto mar de países sintonizados com as guerras são fontes de graves agressões ambientais, no contexto águas e peixes; os vazamentos de componentes radioativos têm provocado inaceitáveis prejuízos ambientais, no contexto terra, homem, animais e plantas.

Os principais rios brasileiros estão pedindo socorro há décadas! O “Velho Chico”, como é chamado na intimidade o Rio São Francisco, além de agonizante pelo descaso secular, agora está amargando a dor pelo desvio do seu leito natural. O Rio Tietê é um paciente cianótico que tem se mantido na UTI, “respirando” por aparelhos de dragagem em atividade nas 24 horas do dia, nos últimos anos.

O adequado destino dado às baterias e aos pneus pós-utilizados vem se constituindo num desafio para os fabricantes, quando pressionados pela sociedade consumidora.

Os recipientes, as embalagens e os lixos industriais, hospitalares e domiciliares vêm gerando uma ameaça à saúde pública na maioria das cidades brasileiras, quase sempre com a aquiescência

inconsciente de uma população pouco ou quase nada sensível ao problema.

Ao concluir esta breve reflexão, o leitor pode facilmente concluir que a falta saúde – *ausência de bem-estar físico, mental, social ou espiritual* – leva, irremediavelmente, à violência ambiental, por ação de uns e omissão de outros.

O Programa Holosófico de Saúde (PHS) trabalha com a possibilidade de promover estratégias que venham favorecer a expansão da consciência e, a partir de então, seja facultado ao homem o equilíbrio entre o ter e o ser.

Equação quase utópica, mas possível, pelo amor ou pela dor!

Este é o momento ideal para resgatarmos a nossa saúde e nos unirmos, pelo amor, em defesa do ambiente cajuruense e de suas belas nascentes.

09. SAÚDE VI: Holo-biblioteca Prof^a Jamile
Lourdes Elias

Publicado em 24.06.06

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define Saúde como, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. A Holosofia acrescenta... e **espiritual**.

Quando paramos e refletimos sobre a abrangência desta singela palavra – “saúde” – temos a sensação de que ela encerra em si mesma o verdadeiro sentido da vida, da vida feliz.

A vida feliz implica na utilização do potencial individual de sabedoria e inteligência, onde a consciência existencial se acompanha do desenvolvimento intelectual para que o bem seja uma constante na realidade universal.

A sabedoria proporciona a consciência existencial através da meditação – exercício praticado por Jesus durante quarenta dias antes de promulgar o Sermão da Montanha –, a inteligência permite a aquisição de conhecimentos pelo estudo e leitura.

A leitura proporciona abertura de portas ao mundo das idéias, facultando momentos de pensar e de grandes transformações. Por isso, deve se tornar um hábito.

O hábito é adquirido pela repetição do ato. O bom hábito da leitura é desenvolvido pela prática regular da busca de prazer pelas informações contidas nos livros, revistas e jornais.

A leitura prazerosa é construtiva, e se constitui numa terapia, portanto, numa fonte de saúde.

Com esta visão, a Prefeitura Municipal de Cajuru, através da Secretaria de Saúde resolveu implantar, pelo Programa de Saúde da Família (PSF), bibliotecas comunitárias nos diferentes bairros da cidade.

Esta decisão reflete a lucidez e inteligência de quem tem a responsabilidade de construir um mundo melhor de se viver. E este estado de iluminação se confirma na inclusão de veneráveis educadores da própria sociedade.

Assim, a primeira biblioteca comunitária a ser inaugurada no próximo dia 04 de julho, no bairro da Cruz alta – Rua Dr. Matta, 1596 –, levará, com justiça e merecimento, o nome da competente, bondosa e exemplar professora Jamile Lourdes Elias, a tia Doca.

A professora Jamile está eternizada na memória, no caráter e no comportamento dos milhares de ex-alunos que lhe elegeram como modelo a ser seguido.

A tia Doca é a representação material da fonte amor que permite a troca com plena fluidez entre aqueles que gravitam em seu redor.

O “nascimento” dessa modesta biblioteca, pela sua simplicidade, lembra as condições humildes em que Jesus nasceu. Pessoas grandes estão ligadas a pequenas realidades.

Saudável e feliz é a sociedade que tem a coragem de reconhecer seus reais valores, ainda em vida.

Declaração de amor.

Eu, pessoalmente, resolvi me dar ao luxo de ousar com profunda ousadia. Eu decidi, mesmo sem maior proximidade física, sentir-me íntimo deste ser humano especial que, pela sensação primeira, me fez escolher uma palavra que parece exprimir a sua beleza interior: mimo.

Tia Doca, você é meu mimo!

10. SAÚDE VII: Violência sexual

Publicado em 01.07.06

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define Saúde como, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. A Holosofia acrescenta... e **espiritual**.

Portanto, diante das ações das pessoas, é possível saber se elas gozam boa saúde ou não. O indivíduo saudável desfruta um estado de equilíbrio; ele age com naturalidade e suavidade, jamais com violência.

Mas, ser natural vem se tornando cada vez mais um desafio para o homem moderno, daí a frequência com que nos deparamos com estilos de vida semi-artificiais, onde forçar a “barra”, valer-se da violência, pode parecer a alternativa mais lógica.

Sem qualquer conotação de moralidade, mas para o exercício de uma importante reflexão, vimos registrar três aspectos que tão bem caracterizam a violência. A violência no contexto sexual.

Primeiro, assistimos ao crescimento progressivo do número de jovens inteligentes que insistem desnecessariamente em se aventurar no mundo da fama e do sucesso através da banalização do sexo, da exposição de suas partes pudendas e cenas de atos sexuais explícitos. Tal verdade se confirma ao se folhear revistas ou ligar-se a TV, em qualquer canal, não importando o horário.

Segundo, constata-se nos consultórios de obstetrícia a elevação do índice de adolescentes

grávidas, quase sempre resultante do desfecho impetuoso momentâneo ou circunstancial dos envolvidos, denotando quase sempre algum grau de violência.

Terceiro, há informes de que durante o ano de 2005 o mercado mundial de pornografia infantil movimentou mais de vinte bilhões de dólares, e que a criança mais nova ali exposta contava com apenas 1 ano e 6 meses de idade.

Naturalmente, os fatos acima denunciam as diferentes intensidades da ausência de sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual de ambas as partes, dos explorados e dos exploradores.

Tudo isto causa muita perplexidade e indignação, é verdade.

Entretanto, num segundo momento, é preciso ir fundo e reconhecer as múltiplas razões que levam tanta gente ao descaminho da **violência sexual**.

Assim, à luz do verdadeiro conceito de saúde, torna-se razoável canalizar os recursos humanos e materiais para a promoção humana a partir de medidas reconhecidamente importantes para a manutenção da saúde e criação de fontes alternativas de prazer e realização das pessoas.

A saúde plena, portanto, permite ao indivíduo superar obstáculos e conquistar uma vida digna apenas pelo trabalho, criatividade e talento, deixando reservada ao sexo a posição de suprema realização afetiva, com amor e ternura.

11. SAÚDE VIII: Violência Policial

Publicado em 08.07.06

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define Saúde como, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. A Holosofia acrescenta... e **espiritual**.

Portanto, considerando-se as referidas definições, é fácil compreender a razão pela qual a humanidade vem se afundando cada vez mais no mar de violência. Uma violência multifacetada – *auto-violência, violência familiar, violência profissional, violência social, violência ambiental, violência sexual, **violência policial**, violência religiosa, violência política, violência econômica...* – e originária do íntimo de cada pessoa, certamente sem saúde. Sem saúde. Este é o ponto!

Você, que vem acompanhando a Holo-coluna semanalmente, lembra que o parágrafo acima esteve presente em SAÚDE I; hoje ele volta para ratificar a seqüência com que vêm sendo abordas as multifacetadas da violência. Isto, não para fazer a apologia da violência, mas para ressaltar a saúde como ferramenta indispensável à convivência social harmônica, respeitosa e verdadeiramente humana.

A violência policial é uma realidade culturalmente incutida naquele que se inicia na profissão. Não raro assistimos, através dos canais de TV, a cenas de violência praticadas contra os colegas novatos da própria corporação, como se fosse um

comportamento modelo a ser seguido no exercício profissional ou um passaporte para adentrar ao mundo militar.

Certamente, esta invenção foi criada por alguém com distúrbio psiquiátrico não diagnosticado, perpetuando-se através de outros igualmente acometidos. Este fato merece reflexão, constatação e tratamento.

Por outro lado, deve-se reconhecer que a condição de policial é bastante embrutecedora, principalmente nos grandes centros. O policial tem a missão de coibir a violência e garantir a segurança social a todo custo. Por isso, sente a necessidade de ser violento.

A maioria das pessoas com as quais o policial se relaciona no desempenho de suas funções é portadora de doenças causadoras de comportamentos anti-sociais e quase sempre sob o efeito de substâncias alucinógenas, são os marginais.

Esta situação dá medo e gera insegurança ao próprio policial, que sente a sua vida ameaçada a cada momento. Mas aceitar o desafio é preciso, mesmo desmotivado pela certeza da pouca valorização do seu empenho, facilmente constatada pelas incompetentes e obsoletas medidas de punição.

Embora não pareça, o policial é freqüentemente acometido de doenças psico-emocionais, muitas vezes culminando com aposentadoria precoce ou até mesmo suicídio.

É a isto a que assistimos e assistiremos ainda por muitos anos, até que a sociedade tome consciência e se ilumine o suficiente para entender que a solução do problema da violência, também policial, está contida nas medidas gerais de atenção à saúde.

12. SAÚDE IX: Violência religiosa

Publicado em 15.07.06

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define Saúde como, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. A Holosofia acrescenta... e **espiritual**.

Estes conceitos vêm explicar comportamentos esdrúxulos e ações violentas no seio de instituições religiosas, muitos dos quais divulgados pelos órgãos de comunicação do mundo inteiro.

Antes, porém, vejamos o que é religião.

A concepção de que toda a Criação se deve a uma Força Superior, a um Deus, é quase unanimidade entre os homens. Portanto, em sendo o homem filho de Deus, existe naturalmente um forte sentimento de afeto entre o filho e o Pai.

Acontece que o filho já nasce como que “emancipado”, isto é, distante física e psicologicamente do Pai. Daí a necessidade íntima do filho em buscar um caminho que venha estabelecer a sua re-ligação com seu Deus.

Eis aí a religião, palavra que quer dizer re-ligação.

As instituições religiosas em geral visam a conduzir o filho à presença do Pai, através de uma figura humana exemplar, de comportamento sobre-humano, um santo – Buda, Jesus Cristo, Maomé –, e têm como princípio fundamental ensinar o caminho da felicidade, a partir do amor, da

compreensão e do perdão, virtudes próprias de suas respectivas referências. Mas não é isto que se vê.

Buda, segundo a história, renunciou a sua vida de reinado (o pai era o rei dos Sekias) e passou a vida inteira pregando às margens do Rio Ganges. Aqui não há registro de violência religiosa maior.

Jesus Cristo foi sumariamente executado com aquiescência do representante religioso – o sacerdote Caifás – e da maior autoridade política local da época – Pilatos.

Após a crucificação de Jesus, os “Seguidores de Nazareno”, como eram chamados, passaram a ser perseguidos, assassinados e humilhados até que, no ano 313, o rei Constantino, por interesse político, negociou com um grupo de “Seguidores de Nazareno”, tirando-os da clandestinidade e introduzindo seus ensinamentos numa nova religião a ser oficializada com o nome de Igreja Católica Apostólica Romana.

Posteriormente, o desentendimento trouxe a cisão da igreja em ortodoxos e modernos. A insatisfação posterior destes culminou com a igreja protestante, liderada por Lutero. Neste período, por questões de dinheiro – *violência religiosa* –, a Inglaterra rompe com o Vaticano e inaugura a igreja Calvinista.

O mundo está exausto de assistir a verdadeiras guerras cristãs na Irlanda do Norte, em Israel, na Palestina e em outros lugares.

Maomé, antes de ser aceito como profeta, foi vítima de violência, ameaçado de morte e expulso da sua comunidade. Passados 20 anos, Maomé retorna e, em 612, é aceito pela maioria da

sociedade. Mas os muçulmanos estão freqüentemente envolvidos com ações religiosas violentas, destacando-se a auto-violência pela auto-flagelação.

Respeitando as peculiaridades e sem querer entrar no mérito de qualquer religião em particular, a presente abordagem teve o objetivo de convidar o leitor a um exercício reflexivo que viesse proporcionar o reconhecimento da linha divisória entre a pessoa doente e a saudável, enquanto militante religioso.

Enfim, a saúde é o único antídoto contra ações violentas, e fórmula mágica em direção ao amor, ao equilíbrio e à felicidade.

13. SAÚDE X: Holo-motociclismo

Publicado em 29.07.06

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define Saúde como, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. A Holosofia acrescenta... e **espiritual**.

O motociclismo, como as demais atividades de lazer, vem recebendo maior adesão das pessoas nas diferentes camadas sociais no mundo inteiro.

Nos Estados Unidos, o turismo conta com empresas especializadas em oferecer passeios a motociclistas, disponibilizando as próprias motos, todas de grande porte, e um aparato que inclui guias turísticos, equipes médicas, ambulâncias e outras garantias ao longo do percurso, destacando-se o circuito de Daytona, um dos maiores encontros do mundo, 500.000 pessoas. Muitos brasileiros participam destas inesquecíveis ocasiões de aventura e entretenimento, aproveitando para fazer amigos de outras nacionalidades.

No contexto holístico do PHS, o motociclismo vira holo-motociclismo, e é visto como fonte de saúde, uma vez que proporciona sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual. Quem realmente curte moto sabe que isto é verdade.

Aqui, o holo-motociclismo, por ter como objetivo precípua a socialização, a melhoria das relações humanas no meio social, inclui, indistintamente, pessoas de todas as idades, de ambos os sexos, de diferentes profissões e camadas sociais, e onde

todas as motos – bis, 125, 250, 600, 1.000 e 1.500 cilindradas –, são bem-vindas e reconhecidas com a mesma distinção, pois são elas a ferramenta básica dentro desta estratégia de humanização e, conseqüentemente, quebra de barreiras e de preconceitos sociais.

Podemos, sem qualquer exagero, dizer que se trata de uma holo-mototerapia.

Dê fim à sua timidez e venha colaborar com a Nova Cajuru. Vai ser muito legal!

O evento traz consigo, fundamentalmente, quatro particularidades interessantes:

Primeiro, a celebração da vida por pessoas adeptas ao equilíbrio sobre duas rodas motorizadas, atraindo companheiros de outras regiões, além de você.

Segundo, a formação do primeiro grupo de holo-motociclistas do mundo, denominado “**Holo-motos Cajuru clube**”. Você está convidado a ser “sócio fundador”!

Terceiro, o reconhecimento do maior motociclista vivo de Cajuru, o qual levou e elevou a nossa cidade a outras tantas partes do globo, o campeão Adilson Cajuru.

Quarto, acrescentar ao calendário festivo cajuruense um novo dia de comemorações, o dia 14 de agosto – *dia do aniversário do Adilson Cajuru* – como o dia oficial do Encontro do Holo-motociclismo em Cajuru, numa atitude de justa homenagem ao filho da Terra, que fez da moto o seu tapete mágico rumo às alturas da fama. Modelo positivo.

Contudo, pelo fato de 14 de agosto cair numa segunda-feira, este 1º ENCONTRO ocorrerá no dia 13. (*Sem qualquer conotação “Zagálica”!*). Uma festa em família.

Lembrando o adágio popular de que a prata da casa é pouco valorizada, observa-se, neste episódio, que no caso do “Gato-do-lar” ou “Lar-gato” é, exatamente, o contrário.

É assim que se inicia um movimento de reconstrução social, numa “ação-criança” de gente grande. O amor das pessoas é o sol que irradia luz entre os homens e dá vida.

É buscando a bondade do coração mole infantil – *há muito sufocada pela competição da cabeça dura do adulto* – que se pode alimentar a expectativa de um mundo de paz.

O amor só nasce em ambiente de amor.

1ª. Reunião para a formação do “Holo-motos Cajuru Clube”: 31.07, às 19h, no Corujão.

Você é convidado. Ligue: Secretaria de Saúde: 3667.1899 ou Dr. Saraiva: 9962.7813

14. SAÚDE XI: Violência Política

Publicado em 05.08.06

Saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. A Holosofia acrescenta... e espiritual.

A partir de então, conclui-se que o verdadeiro político é a pessoa que goza de um estado que se caracteriza pela ausência de doença e ainda proporciona a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual, o que lhe permite o desejo de compartilhar sua realidade com os seus semelhantes, dentro da sua cidade, do seu estado, do seu país, do seu planeta.

Esta postura altruísta corresponde ao real significado da palavra **política** – *polis, cidade*.

Todas as pessoas voltadas para o bem comum são políticas, na acepção da palavra.

Entretanto, não raro, pessoas egoístas estão povoando o contexto político partidário, no mundo inteiro.

Em sendo o egoísmo um sinalizador inequívoco de doença comportamental, capítulo de ocupação da psiquiatria e/ou psicologia modernas, parece óbvia a razão pela qual a humanidade sempre esteve envolvida em violência política ou talvez violência “**pulítica**” (“**pulítico**” eu considero o travesti do político, ou o político doente)

Nos dias atuais, os exemplos de procedimentos políticos doentios com suas respectivas

conseqüências danosas às pessoas e ao próprio meio ambiente estão chegando a limites humanamente insuportáveis.

A expressiva maioria dos chefes políticos das grandes potências mundiais, por ser portadora da “síndrome do egoísmo selvagem”, sequer se dá conta das vidas humanas que tombam a cada minuto, promovendo cenários de carnificina, sofrimentos e modelos prejudiciais ao desenvolvimento do caráter de inocentes sucessores desta atual população mundial. É deplorável o que se vê diariamente nos canais de TV!

No Brasil, especialmente nas proximidades das eleições, boa parcela da população política adota um comportamento demagógico, tentando parecer altruísta através de visitas freqüentes e demoradas a bairros pobres, cumprimentando a todos, abraçando e beijando criancinhas, quase sempre desnutridas e maltrapilhas.

Mas o egoísmo acobertado se revela na indiferença às condições subumanas dessas pessoas mentirosamente acarinhadas. Aí está a confirmação da patologia, que como tal, não permite ao doente perceber-se ridículo.

Uma pessoa saudável jamais se exporia dessa forma.

Os diversos registros de falcatruas e desvios do dinheiro público – mensalão, negociata das ambulâncias, dólares na cueca... – promovem, além do desfalque de verbas importantes para a minimização do analfabetismo, construção de casas populares e escolas, programas de saneamento e

outros empreendimentos sociais, um prejuízo moral devastador para aqueles que se esforçam no cumprimento de seus deveres de cidadãos honrados.

O quadro acima causa uma sensação de mal-estar e revolta aquele que se detém a refletir, mesmo superficialmente, mas é necessário reconhecer que tudo isso é devido a doenças não diagnosticadas nem tratadas.

Conclusão: Vale a pena promover grupos de pessoas dispostas a repensar essa triste realidade para que, numa postura de responsabilidade compartilhada, possamos alimentar a expectativa de um mundo melhor, a partir de discussões aprofundadas dos diferentes temas indispensáveis a uma vida digna e saudável. Esta conquista necessita de união, confiança mútua e amor ao próximo.

15. SAÚDE XII: Holo-motos Cajuru Clube

Publicado em 12.08.06

Saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. O Programa Holosófico de Saúde (PHS) acrescenta... e **espiritual**.

O motociclismo é uma prática que dá a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual, e denota a ausência de doença.

Logo, o holo-motociclismo é saúde.

Por isso, a criação do **Holo-motos Cajuru Clube**.

Mais uma vez, inspirado no princípio capital de integração social no PHS, o dia 14 de agosto de 2006 é escolhido como a data oficial do Encontro de Holo-motociclistas em Cajuru, assim como de fundação do **Holo-motos Cajuru Clube**. Excepcionalmente, pelo fato do dia 14 “cair” numa 2ª feira, a solenidade de fundação do clube, de fato, ocorrerá no dia 13, por ocasião do I Encontro de Holo-motociclismo em Cajuru.

O dia 14 de agosto é a data do aniversário do mais ilustre motociclista – *bicampeão brasileiro de moto velocidade na categoria 600 cilindradas* – vivo de Cajuru, o Sr. Adilson Zachari Magalhães (Adilson Cajuru, ou “Largato”, para os mais íntimos).

O **Holo-motos Cajuru Clube** é o primeiro clube de holo-motociclismo do mundo, e conta com o holósofo Sebastião José Saraiva Filho como Presidente de Honra e companheiro e com o Sr.

Adilson Zachari Magalhães como Patrono e companheiro.

A iniciativa de criar o **Holo-motos Cajuru Clube** contou com a adesão da maioria dos motociclistas cajuruenses por dois aspectos fundamentais.

Primeiro, o reconhecimento merecido a um desportista vivo e filho da cidade.

Segundo, a credibilidade passada pela forma com que os trabalhos de formação do clube foram conduzidos.

As reuniões tiveram várias características – *encontro de amigos, aula, confraternização, debates* – e proporcionaram excelente entrosamento dos membros participantes, culminando com importantes decisões compartilhadas, tais como o modelo das camisas – *masculina e feminina* – e a elaboração do estatuto.

O estatuto do clube considera como sócio fundador aquele que se encontra na lista de presença das reuniões, mas também aquele que vier solicitar, por escrito, a sua associação durante este I Encontro de Holo-motociclismo em Cajuru. O sócio efetivo só será possível após o 3º mês da fundação, período necessário à consolidação organizacional do clube.

O I Encontro de Holo-motociclismo em Cajuru terá lugar no pátio do Ginásio de Esportes, com início previsto para às 09h10min e o encerramento às 15h45min.

Às 10h10min iniciar-se-á a solenidade de fundação do Holo-motos Cajuru Clube, com entoação do Hino Nacional e participação do Prefeito Municipal, Secretários do Esporte, da Educação e

da Saúde, do Gestor do PHS, da Promoção Social, dos Vereadores, da Guarda Municipal e da Polícia Militar. Os motociclistas da região estão sendo aguardados, e toda a população cajuruense está convidada.

Esperamos que este seja um momento valioso para o exercício de cidadania e oportunidade ímpar para curtirmos um som enquanto degustamos saudáveis alimentos regionais, de preferência acompanhados pelos **pais**.

13 de agosto, Dia dos Pais. Os nossos parabéns!
O amor é ação, vai além da palavra.

16. SAÚDE XIII: Violência Econômica

Publicado em 19.08.06

Saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. O Programa Holosófico de Saúde (PHS) acrescenta... e **espiritual**.

No início, o homem se alimentava de frutos, por isso era nômade; ele não tinha moradia fixa, não tinha patrimônio, desconhecia economia e, espiritualmente, era muito puro.

Num determinado momento da História, o homem passou a produzir os alimentos para suprir as suas necessidades diárias.

Depois de algum tempo o homem sentiu-se atraído pela criação de animais, e para isso teve que cercar a liberdade das “criações”, mantendo-as presas num espaço delimitado. Talvez o homem não tenha se dado conta de que naquele contexto prisional ele também estava presente.

O homem prendia os animais enquanto era preso pelo patrimônio. Ambos eram, ao mesmo tempo, prisioneiros e carcereiros.

Agora, o homem teria que produzir alimentos para o seu consumo diário e para seus animais. Em breve, a produção de alimentos superou a capacidade de consumo, ocasionando o acúmulo de alimentos ou **estoque**.

Estava, assim, estabelecida a dicotomia social: os ricos e os pobres.

A ambição exacerbada de alguns culminou com o aumento progressivo do estoque e conseqüentemente, com troca do antigo sentimento altruísta pelo atual egoísmo.

Desde então o homem vem tentando minimizar as conseqüências negativas da violência econômica em todas as sociedades do mundo inteiro.

Mas não seria justo alguém tornar-se rico?

Lógico que sim.

Mas, infelizmente, a maioria dos ricos – *pessoas e instituições* – defende que os fins justificam os meios. Neste particular, a violência econômica se impõe – *quase sempre acompanhada pela violência política* –, deixando para trás pessoas verdadeiramente sem saúde, isto é, sem a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual.

Na sociedade brasileira, podemos mencionar como a mais recente demonstração de violência econômica, a repetitiva e inconseqüente propaganda de adesão a empréstimos bancários direcionados aos aposentados. A falta de escrúpulo dos golpistas de bancos vem caracterizar a “síndrome do egoísmo selvagem”, valendo-se da figura popular de artistas da TV, também aposentados.

Como se não bastasse, a população é obrigada a conviver com notícias diárias de desvios do dinheiro público, as quais provocam indignação e abalam a saúde de muitos.

Pelo visto, pessoas devotadas ao acúmulo cada vez maior do patrimônio material com paralela indiferença às condições de vida dos seus

semelhantes, devem ser portadoras de alguma doença psico-emocional – *se ainda não somatizada* –, talvez não diagnosticada.

O indivíduo em seu estado de plena saúde – *ausência de doença e com sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual* – apresenta, naturalmente, grande sensibilidade e interesse pelo bem comum.

Há pessoas que dedicam toda a sua vida na manutenção direta da saúde das outras – *os médicos* –, muitas das vezes comprometidas pela violência econômica.

17. ORIGEM DA HOLOSOFIA

Publicado em 26.08.06

A experiência pessoal de vida no Ocidente e no Oriente, após uma sessão de meditação na cidade de Poona, na Índia, resultou no insight: *“A História da Humanidade registra os movimentos de guerra em todos os momentos evolutivos das sociedades no mundo inteiro... Se tem sido possível formar batalhões destrutivos baseados no egoísmo, talvez seja mais razoável e humano compor legiões construtivas respaldadas no altruísmo”*.

A idéia concebida naquele instante inundava a alma do idealizador e pedia uma palavra própria que viesse expressar com exatidão a sua magnitude.

Com isso, estabeleceu-se uma operação combinatória de transpiração com inspiração, culminando com a associação do prefixo grego **holos** (*inteiro, pleno, completo*) com **sofia** (*sabedoria*), finalizando, conseqüentemente, com a palavra HOLOSOFIA.

A HOLOSOFIA, como proposta de uma NOVA forma de vida, viria implicar um elenco de princípios* capaz de levar o indivíduo a significativo processo de reflexão e interiorização, este destinado à quebra de paradigmas e, concomitante, à reconstrução social, a partir da reorganização familiar pelo recrudescimento dos sentimentos de afeto, respeito e admiração mútuos.

A conceituação textual de HOLOSOFIA torna-se necessária à sua perfeita compreensão e sugere as suas ferramentas catalisadoras, senão vejamos:

HOLOSOFIA – (*Gr. holos, inteiro, pleno, completo; Sofia, sabedoria*) é a ciência/arte cujos princípios proporcionam uma vida ético-existencial plena, mediante a expansão da consciência pela meditação.

Cultivar o hábito de descobrir e enaltecer as virtudes uns dos outros, assim como o de estabelecer o amor como ingrediente indispensável ao relacionamento humanizado tornar-se-á uma experiência com resultados positivos idênticos sempre que repetida, caracterizando, assim, a HOLOSOFIA como ciência.

A HOLOSOFIA defende a possibilidade de harmonizar-se a realidade material com a vida espiritual, afirmando que tal fato decorre naturalmente do permanente exercício de troca do egoísmo pelo altruísmo e sinaliza a auto-recondução do homem à condição de criatura humana e ser inteligente, traduzindo-se num fenômeno social excepcional ou numa expressiva obra de arte, a maravilhosa arte de viver feliz. Mas isto começa em casa! Tudo que acontece no social é um reflexo do que ocorre no seio de cada família. Pense nisto!

O homem que vive num clima de respeito ao contexto da Criação, incluindo seus semelhantes, os animais, as plantas, a terra, os rios, mares e o ar, simplesmente confirma a sua condição de ser pensante e expressa o quanto é conscientemente ético.

Cristo, por ter desfrutado de profundos estados de meditação, frequentemente afirmava que “não

existe nenhum Deus fora, Deus está dentro de cada um de vós”. Tal assertiva vem caracterizar muito bem a Sua expansão da consciência e Sua proximidade com o Pai.

Portanto, a HOLOSOFIA, ora implantada em nossa Cajuru – *através do Programa Holosófico de Saúde (PHS)* –, desponta como um raio de luz a iluminar, inicialmente, pessoas inteligentes, sensíveis e espiritualizadas, para envolver, posteriormente, a todos e tornar-se o fio condutor entre os homens rumo à realização plena dos desígnios da Natureza ou do Pai.

A HOLOSOFIA traz felicidade pessoal como fruto do deixar fluir bons pensamentos – *pensar bem de todos e de tudo* – e muito amor no coração – *presente pela humildade, bondade, honestidade, amizade e perdão* –, onde estivermos – *ambiente familiar, escolar, no trabalho ou no social* – e com quem estivermos – *pais, companheiro (a), filhos, professores, colegas, chefes, amigos e até desconhecidos* .

Para tanto, são necessários, grande esforço, boa vontade e determinação. Não há outro jeito.

Escolha ser feliz. Isto é ser holósofo. Parabéns!

** Leia “Conversando Com Deus” publicado em 2001 e disponível na Biblioteca Profa. Jamile, Cruz Alta, Cajuru.*

18. O PROGRAMA HOLOSÓFICO DE SAÚDE – PHS

Publicado em 02.09.06

P - O que é o PHS?

R - É um programa de saúde originário da Holosofia; ele se constitui num conjunto de ações holísticas destinado ao tratamento das doenças, à manutenção da saúde e à promoção do indivíduo no contexto social, mas também à racionalização dos investimentos e à melhoria da qualidade dos serviços prestados.

P - O que é Holosofia?

R - HOLOSOFIA – (*Gr. holos, inteiro, pleno, completo; Sofia, sabedoria*) é a ciência/arte cujos princípios proporcionam uma vida ético-existencial plena, mediante a expansão da consciência pela meditação.

P - Como atua, na prática, este revolucionário PHS?

R- A exequibilidade do PHS acontece através do Programa de Valorização do Servidor (PVS) e do Programa de Valorização do Servido (PVSD), de forma inclusivista, isto é, contemplando todas as pessoas, independentemente do sexo, cor, raça, nacionalidade, credo religioso, preferência político-partidária ou condição sócio-econômica.

O PVS prioriza a saúde, a satisfação, a capacitação e a integração pessoal e profissional do servidor, a começar pelo cadastramento individual, levantamento do seu perfil de saúde físico-mental e

conseqüente tratamento. Num segundo momento, proporciona workshop de crescimento pessoal e curso de aprimoramento profissional.

O PVSD enfatiza as medidas de saúde preventivas e curativas, mas estimula a prática de atividades físicas, culturais e educacionais.

Num ponto comum a estas duas vertentes, aplicam-se ações administrativas como a elaboração de organograma, adequação do espaço físico de trabalho e racionalização dos investimentos.

Os resultados obtidos alimentam o Banco Holosófico de Dados (BHD), o qual se propõe a disponibilizar todas as informações.

P - O que o PHS entende por saúde?

R - Ele concorda e amplia o conceito da Organização Mundial de Saúde (OMS) ao afirmar que Saúde é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental, social e **espiritual**.

P - Qual a relação da Biblioteca com a Saúde?

R - Tem tudo a ver. A leitura não só promove culturalmente o indivíduo, mas também lhe dá prazer, que por sua vez proporciona sensação de bem-estar físico, mental e espiritual, o que significa saúde. Acrescente-se a isto a mesma sensação levada à madrinha e seus familiares, como no caso da Biblioteca Prof^a Jamile Lourdes Elias (Tia Doca). Portanto, saúde em dose dupla.

P - Qual a razão do PHS promover o Holomotociclismo e ainda fundar o Holo-motos Cajuru Clube?

R - O Holo-motociclismo é uma atividade recreativa que dá muito prazer e boas sensações; ele ainda se constitui num belo movimento de socialização. A fundação do clube visa aglutinar, unir e reunir pessoas com idênticas preferências de lazer, enquanto vem homenagear um motociclista cajuruense renomado internacionalmente, no auge do seu vigor de desportista plural, pois atualmente exerce a função de instrutor de piloto de caminhão, na categoria truk, em São Paulo. Neste particular, vale ressaltar que o Holo-motociclismo se traduz em ação e esbanja saúde, trazendo consigo a vocação de promover a saúde através de eventos sociais programados. Saúde é tudo!

19. O PROGRAMA DE SAÚDE DA FAMÍLIA – PSF

Publicado em 09.09.06

A Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, no Título VIII da Ordem Social, no Capítulo I, da Disposição Geral, no Art.193 diz: “A ordem social tem como base o primado do trabalho, e como objetivo o bem-estar e a justiça sociais.” No Capítulo II, Seção II, da Saúde, no Art. 196 expressa: “A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantindo mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação.”

Pelo acima exposto conclui-se que o SUS não é um produto acabado. Ele é uma aspiração nacional constituída de princípios e diretrizes. O SUS fundamenta-se em três princípios: universalidade, igualdade e equidade. A equidade significa tratar as diferenças em busca da igualdade. Portanto, se uma ação contempla a igualdade, contempla o SUS.

A Atenção Básica à Saúde, com base na Lei Orgânica de Saúde (Lei 8.080) tem como fundamento os princípios do SUS, e se constitui num conjunto de ações, de caráter individual ou coletivo, situadas no primeiro nível de atenção dos sistemas de saúde, voltadas para a promoção da saúde, a prevenção de agravos, o tratamento e a reabilitação.

Por fim, surge o Programa Saúde da Família (PSF) como a mais nova estratégia no setor saúde, também sintonizada com os princípios do SUS, mas basicamente voltada à permanente defesa da vida do cidadão. O PSF deve realizar uma assistência integral, contínua e de qualidade, desenvolvida por uma equipe multiprofissional na própria unidade e nos domicílios. A equipe é composta por médico, enfermeiro, auxiliar de enfermagem e quatro ou seis agentes comunitários de saúde.

Neste momento, devo fazer uma pausa e repetir esta leitura até aqui, fazendo uma merecida reflexão. Mas para quê?

Para, como cidadão brasileiro, poder reconhecer o esforço dos dirigentes na busca de um atendimento global e eficiente à saúde da nossa gente. Assim, estarei mais preparado para colocar-me a serviço da divulgação das informações necessárias à compreensão da importância do trabalho da equipe de profissionais do PSF.

Em nossa Cajuru, dispomos de cinco equipes de PSF trabalhando continuamente nos bairros mais populosos e carentes de atenção global à saúde. São profissionais competentes, atenciosos e dedicados na busca do bem comum.

O reconhecimento da população já existe, mas precisa melhorar. E isto será possível com a boa vontade de cada família em receber os agentes comunitários, prestando-lhes todas as informações necessárias. Também, com a atenção e o cumprimento das orientações fornecidas pelos

demais profissionais – auxiliar de enfermagem, enfermeira e médico – relacionadas à forma de vida, à escolha dos alimentos, à moderação no uso de gorduras, sal e outros condimentos, ao abandono de uso de drogas lícitas e ilícitas. Tudo isto, no aspecto preventivo de futuras doenças. Por outro lado, é importante estar atento para o uso correto da medicação prescrita pelo médico.

Neste contexto, ressaltamos o papel decisivo da família quanto à necessidade de se manter unida e informada dos esforços direcionados à atenção à saúde de todos.

Finalmente, resta a grande verdade: cada um deve fazer a sua parte. Faça a sua.

A saúde é fundamental na melhoria da qualidade de vida nossa e de nossa família.

20. AGENTE COMUNITÁRIA DE SAÚDE OU ANJO DA GUARDA?

Publicado em 16.09.06

Como vimos no artigo anterior, o Programa de Saúde da Família (PSF) se constitui na mais nova estratégia no setor saúde, sintonizada com os princípios do SUS, mas basicamente voltada à permanente defesa da vida do cidadão.

Também, vimos que a equipe do PSF é multiprofissional, tendo como elemento de ponta a Agente Comunitária de Saúde (ACS), aquela que se dedica a intermináveis caminhadas diárias com o objetivo de visitar os domicílios para obter o perfil de saúde das pessoas, assim como para certificar-se do uso adequado da medicação prescrita e do seguimento das orientações médicas.

A ACS deve dispor de conhecimentos básicos necessários para registrar os dados fornecidos pelo usuário, e também compreender aquilo que os demais profissionais da equipe expressam nos prontuários e nas receitas.

Assim, com o objetivo de melhor capacitar a ACS, o Programa Holosófico de Saúde (PHS) resolveu introduzir no contexto do Programa de Valorização do Servidor a atividade pedagógica dentro das cinco equipes do PSF atuantes em Cajuru. Este evento está programado para a terceira quarta-feira de cada mês e tem o propósito maior de mobilizar o potencial intelectual de cada ACS, deixando-a melhor situada na equipe. Isto significa

democratizar o conhecimento, lembrando ser um acontecimento aberto a todos da comunidade. Venha participar.

Na tarde do dia 13 deste, as equipes do PSF estiveram reunidas, juntamente com inúmeros convidados de outras unidades de saúde e pessoas da própria comunidade, para desfrutarem de uma aula magnânima, ministrada, em parceria, por duas ACS – Célia Cristina da Silva Barbosa e Jeane Alves da Silva –, ambas pertencentes à equipe do PSF do bairro da Piscina.

Estas colegas de trabalho vieram comprovar a importância de se aceitar desafios rumo ao crescimento pessoal e ao aprimoramento profissional. Elas ousaram escolher um tema extremamente complexo até mesmo para o profissional médico – DEPRESSÃO. Mesmo assim, deram um show, não apenas sob o aspecto didático, mas também pela demonstração do quanto pesquisaram, estudaram e assimilaram esta doença que tanto acomete as pessoas nas diferentes faixas etárias no mundo moderno, especialmente as mulheres.

Portanto, o presente artigo representa um justo reconhecimento público do valor profissional de duas colegas que têm demonstrado competência, dedicação e zelo na execução de suas atividades profissionais, no âmbito do Servidor Municipal de Cajuru.

Talvez não tenhamos a oportunidade de render esta merecida homenagem a todas as colegas, mas certamente não nos sentiremos surpresos com

futuras e grandes revelações de outras ACS igualmente exemplares. Por isso, estendemos esta manifestação de afeto às próximas neo-professoras das cinco equipes do PSF, incluindo as suas respectivas coordenadoras.

Finalmente, é imperativo ressaltar o quanto saudável nos parece exaltar as qualidades dos nossos semelhantes. Tal atitude resultará numa sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual, ou seja, num estado, reconhecidamente, de saúde às pessoas, tanto do lado de lá como do lado de cá.

21 – ALTRUÍSMO É SAÚDE

Publicado em 23.09.06

Saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. O Programa Holosófico de Saúde (PHS) acrescenta... e **espiritual**.

Talvez a virtude que mais dê a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual seja o altruísmo que, segundo Aurélio Buarque de Holanda, é o sentimento de quem põe o interesse alheio acima do seu próprio.

Jesus tinha uma forma especial de recomendar o altruísmo: “Amai-vos uns aos outros.”

Quando nos detemos a refletir sobre as grandes conquistas – *meios de combate às doenças, previsão do tempo, conquista espacial...* – e inventos – *o asfalto, o automóvel, o avião, o submarino, o telefone, a televisão, a internet, a robótica, a anestesia, o medicamento, o transplante de órgãos...* – do homem ao longo da História, concluímos ser essa criatura portadora de uma inteligência bem diferenciada, um semi-deus.

Por outro lado, surge um misto de dúvida com perplexidade quanto a esta inteligência bem diferenciada, quando analisamos o contexto das relações humanas, pois aí parece que não houve nenhum progresso.

Atualmente, contabilizamos, no mundo inteiro, um número expressivo de famílias desagregadas, e, a

razão desta desagregação reside na incompetência das pessoas em conciliarem as diferenças individuais e administrarem uma convivência harmônica.

No ambiente de trabalho, assistimos à cultura de apologia à competição, ao egoísmo. Vemos este campo de aplicabilidade prática da inteligência bem diferenciada, campo da sobrevivência humana, se transformando num abominável campo de batalha, onde, em alguns momentos, guerras, no sentido literal da palavra, são travadas e, quase sempre de modo perverso e covarde.

Pela facilidade com que os meios de comunicação veiculam as notícias, parece que as guerras, sejam as guerras urbanas ou as guerras entre as nações, vêm ocupando a maior parte do tempo dos noticiários na TV.

Este clima de guerra também sugere a incompetência do homem em conviver socialmente, respeitando as individualidades ou o pouco interesse por uma vida cordial e humana, pois as múltiplas razões – *desejo de lucros, imposição de poder, fanatismo religioso* – de tanta violência não justificam as humilhações, os sofrimentos e as mortes causadas a tanta gente, muitas das quais inocentes. Isto, sem falar no prejuízo cultural e econômico causado aos povos, uma vez que obras-de-arte antigas e construções milenares, prédios, estradas e pontes são igualmente atingidas.

Há de se concluir que meia dúzia de pessoas vive alimentando a idéia de estar lucrando com esta

realidade violenta, talvez os fabricantes das armas e arsenal bélico em geral, incluindo aí os veículos da água, da terra e do mar.

A essas pessoas falta-lhes o altruísmo, falta-lhes a competência de viver humanamente, portanto, falta-lhes a **saúde**.

22 – ÉTICA

Publicado em 07.10.06

Ética (gr. *ethike, moral*; gr. *ethos, modo de ser, caráter*) – é a teoria ou ciência do comportamento moral dos homens em sociedade.

Por ser o homem um animal social e histórico, nos tempos atuais a ética torna-se mais abrangente e passa a ser necessária nos diferentes contextos, tanto no familiar como no profissional, no social e no ecológico.

O núcleo familiar – *pais e filhos* – é rígido, de forma implícita ou explícita, e consciente ou inconscientemente, por um conjunto de comportamentos capazes de tornar a convivência o mais agradável e harmônico possível. Eis aí a ética familiar.

Para os filhos, os pais são seus modelos primordiais.

Por isso, os pais desempenham o papel de educadores não só por aquilo que verbalizam, mas, principalmente, pelo que passam à prole através dos seus comportamentos diante das diferentes situações. Neste particular, a mãe tem um peso maior, pois a ligação afetivo-emocional dela com os filhos é compreensivelmente superior em comparação ao pai. Entretanto, esta constatação em nada diminui a influência paterna na formação ética das crianças.

O local de trabalho reflete com fidelidade a formação ética daqueles que estão ali exercendo as

suas atividades profissionais, não importando se simples ou complexas. Embora a pessoa não tenha uma formação profissional acadêmica, ela está intimamente ligada a sentimentos do bem e do mal. Estes sentimentos norteiam os seus comportamentos, e, a partir de então ela poderá assumir uma postura mais ética ou menos ética.

A pessoa que adentra a faculdade tem a oportunidade de aprender comportamentos éticos, pois a ética se constitui numa matéria obrigatória na grade curricular das escolas superiores. São estes princípios éticos que pautam o comportamento do indivíduo na exequibilidade de sua profissão, e é por isso que a inobservância de tais princípios expõe o profissional a diferentes formas de penalidades, acarretando prejuízos variáveis.

O meio social representa uma passarela por onde deveria desfilarem todas as formas de ética.

Neste momento cívico brasileiro, pela proximidade das eleições, a ética política vem mostrar toda a sua elegância, retratada na postura das centenas de pessoas auto-intituladas como altruístas, indivíduos que se candidatam voluntariamente a servir o povo, a promover o bem comum. Nada mais ético do que estar sensível aos interesses do próximo.

O povo, por sua vez, estará retribuindo eticamente, pelo voto, o sentimento de confiança nas palavras, nas promessas expressas no período de campanha. Isto também é ético.

Esta referência no campo da política pode parecer ironia para nós mortais, mas é assim que pensam os

candidatos e alguns eleitores. Há quem diga: insultar alguém na política pode não ser moral, mas é ético. Isto confunde os menos avisados, e são muitos.

Mas, no meio ambiente talvez seja o local mais apropriado para se reconhecer a ética, basta verificar como são tratados os animais, as plantas, os rios, os mares e a própria terra.

Poderíamos afirmar que a postura ética de uma pessoa guarda alguma relação com o seu estado de consciência existencial, com o seu estado de saúde plena?

23 – DEUS

Publicado em 14.10.06

A tecnologia moderna permite determinar a paternidade mediante comprovação de material genético idêntico entre o pai e o filho.

Certamente, se pudéssemos identificar partículas energéticas da “Força Criadora”, encontraríamos tais partículas em todas as criaturas.

Talvez por isso, Jesus tenha advertido: ... “não existe nenhum Deus fora, Ele está dentro de cada um de vós”. E mais tarde conclamado: “Amai-vos uns aos outros”.

O poeta contempla a natureza e consegue vislumbrar a beleza, chamando de vossa alteza a mais modesta flor. A terra alimenta a todos; a mãe amamenta o filho. Tudo em nome do amor.

A disciplina na alternância das fases da lua, do dia e da noite, dos fluxos da maré, instiga os cientistas a buscarem explicações matemáticas.

Como vemos, a complexidade universal se constitui em fonte de inspiração, mas também de desafio à inteligência humana. De um lado a admiração e do outro a investigação.

Obviamente, o homem quando aqui chegou já encontrou tudo pronto, e esta construção não se fez sozinha, Embora haja especulação a respeito da evolução espontânea, a negação de um Criador parece inaceitável.

Portanto, seria mais sensato o homem também acompanhar a sua criação – a tecnologia –, tornando-se **moderno**.

O homem moderno é aquele que, mediante sintonia com a natureza, se manifesta inclinado a encontrar-se consigo mesmo, apesar da sua erudição, como fez Albert Einstein depois de tanto pesquisar. Ele reconheceu a grandeza e os segredos do Universo como algo sobre-humano, portanto uma obra divina.

O indivíduo que a si encontra depara-se com Deus, e nesse instante dá o grande salto. O salto quântico rumo à sua realização plena. Esta plenitude se traduz pelo sentimento incontido de compartilhar a vida com todas as criaturas, os animais, as plantas, a terra, os rios, o ar e o próprio semelhante.

Isto equivale dizer que é chegado o momento de o ser humano se deixar invadir pelos bons pensamentos e praticar boas ações, anunciando assim a presença de Deus no seu coração, independentemente do credo religioso que venha professar.

A despeito da presente abordagem, facilmente concluímos que Deus não se define, apenas se vive. Viver Deus é se relacionar sem mágoas, rancor, preconceitos ou fingimentos; também, ser altruísta e ter a mão estendida com um sorriso nos lábios, abraçar o amigo e perdoar o pretense inimigo.

Vivemos Deus no sorriso de uma criança, nas pétalas de uma rosa, no canto de um pássaro, no som de uma cachoeira, no cheiro da terra molhada pela recente chuva, na cor avermelhada do sol

poente, no brilho da lua cheia; também nos movimentos suaves do peixe no aquário, na acolhedora sombra da frondosa árvore, no saciar a sede e no matar a fome, no elogiar o colega, no acariciar o vovô, no beijar a mamãe e no orgasmo com a pessoa amada.

Falar de Deus e vivê-Lo é, antes de tudo, uma prova inequívoca de sanidade.

24 – AMOR

Publicado em 21.10.06

Os lexicógrafos definem amor como sentimento de dedicação absoluta de um ser a outro, ou a uma coisa, um sentimento que predispõe alguém a desejar o bem a outrem.

Os poetas flexibilizam a palavra amor para expressar um sentimento de envolvimento e encantamento entre as pessoas e das pessoas com as demais belezas universais.

Os teólogos são incansáveis na reafirmação do amor como o mais sublime dos sentimentos do homem, e, para realçar a magnitude das suas crenças, concluem dizendo que Deus é amor.

O adolescente apaixonado expressa, através da mais singela manifestação pessoal, o magnetismo do amor, e por ele não vacila em jurar.

As mulheres, quando referidas no contexto da maternidade, simbolizam o mais puro e autêntico amor. O amor da mãe pelo filho.

O desejo por uma gravidez é uma manifestação de amor. Esta manifestação se concretiza na concepção e vai se consolidando à medida que a gestação evolui.

Indubitavelmente, este sentimento faz parte do processo concepcional, uma vez que o ato sexual traduz a troca efetiva e mais profunda de tal sentimento entre os pais.

Dentro desta óptica, vale ressaltar a importância que se dá ao amor ainda na sua fase embrionária, e,

assim ter-se a noção da responsabilidade dos pais pela manutenção de um mundo mais amoroso.

Diante desta assertiva parece surgir a idéia de que seria interessante a existência de aparelho que viesse viabilizar o “amorgrama”, ou seja, um exame para medir o potencial amoroso das pessoas. Então, a partir desta contribuição tecnológica de ponta, as nações estariam bem aparelhadas para eleger os seus líderes sociais.

Porém, enquanto essa realidade não chega torna-se imperativo envidar-se todos os esforços no sentido de minimizar os efeitos devastadores de sentimentos opostos, como o ódio, a inveja, o egoísmo e a falsidade. Isto só é possível com o amor.

É lamentável verificar as autoridades se debaterem na busca de soluções face aos graves problemas sociais sem resultados satisfatórios, pois é flagrante a inobservância dessas autoridades ao ponto de origem da maioria de tais problemas, a quase completa falta de sentimento de humanidade, de altruísmo, de amor.

As relações entre pais e filhos, alunos e professores, patrões e empregados, autoridades e subalternos estão num visível estado de degradação, onde o amor se degenera e prevalece a revolta, a indiferença, ou o ódio.

As substâncias orgânicas secretadas por quem desfruta uma convivência amorosa conferem um estado de fisiologia ideal e felicidade existencial.

Logo, amor também é saúde.

25 – ORAÇÃO I

Publicado em 28.10.06

A oração é uma súplica religiosa, uma prece, uma reza.

O ser humano se vale da oração para estabelecer uma ligação ou re-ligação com Deus e seres supra-humanos (beatificados ou não), especialmente quando se encontram em apuros, mas também para pedirem proteção contra todos os males. Isto faz do homem um ser intimamente místico, consciente ou inconscientemente.

Contudo, convém assinalar dois aspectos, no mínimo, curiosos: primeiro, as orações, quase todas, são aprendidas, portanto, impessoais; segundo, o orador simplesmente repete o conteúdo das orações de forma automática e inconsciente, isto é, sem qualquer comprometimento pessoal com aquilo que está rezando.

Logo, conclui-se que grande parte das orações deve ter a sua validade prejudicada, pois além da falta de autenticidade não implica qualquer compromisso do orador.

Esta observação talvez venha revelar a maneira como as pessoas se relacionam umas com as outras no plano humano e, por esta razão, estejamos vivendo momentos de pouco crédito naquilo que ouvimos e naquilo que falamos.

Por isso, pareceria mais sensato a pessoa desenvolver a prática da comunicação pessoal continuada, amigável e desinteressada e com

responsabilidade junto aos pertencentes ao Plano Superior.

Assim, manter-se-ia aberto um canal onde a qualquer momento pudessem fluir, naturalmente, mensagens de apelo ou de intercessão na solução específica dos problemas ou na proteção contra os males terrenos, descaracterizando o ato repetitivo de mendicância do ingrato e indiferente que só sabe pedir.

Para o indivíduo desenvolver o bom hábito de ser autêntico e de se comprometer com aquilo que fala, necessita praticar exercícios regulares nessa direção, não importando se com seus semelhantes ou com Deus e os seres supra-humanos, pois, na prática, os planos são equivalentes no que diz respeito à psicologia comportamental. O que se pratica aqui se repete ali, e vice-versa.

Por outro lado, a oração é a mais valiosa ferramenta utilizada pelo homem na alimentação das suas esperanças enquanto passageiro deste planeta e no convívio com seus irmãos. A oração é a ponte entre o orador e a entidade Superior sintonizada. Portanto, que esta ligação se faça de forma verdadeiramente respeitosa e com profunda responsabilidade.

Vale lembrar que a oração guarda consigo uma característica própria de altruísmo, o que significa dizer o quanto importante se torna extinguir o egoísmo nas relações interpessoais, nos diferentes ambientes, tais como familiar, profissional e social. Com a observância dos detalhes acima, conclui-se que a oração torna-se frutífera na medida em que o

orador seja realmente merecedor, considerando-se que a justiça no Plano Superior é irretocável e inatingível pelo ser terreno.

É com esta compreensão que a Holosofia reconhece a oração como um infalível agente terapêutico para os grandes males da humanidade, dentre os quais a carência afetiva, o rebaixamento da auto-estima, a dependência das drogas, a depressão, a desagregação familiar, o fracasso profissional e o suicídio. Mas, a oração também se constitui numa inestimável medida preventiva, ou seja, numa milagrosa vacina contra os males causadores das grandes desgraças sociais. Faça a sua reflexão.

26 - ORAÇÃO II

Publicado em 04.11.06

Oração é uma súplica religiosa, uma prece, uma reza.

Como você leu no artigo anterior – “Oração” –, grande parte das orações deve ter a sua validade prejudicada pelo fato de lhe faltar autenticidade e compromisso do orador com o suplicado.

A autenticidade da oração reside nas palavras oriundas do íntimo daquele que faz a prece, naquele exato momento, colocando a sua alma diante de Deus ou do ser supra-humano de sua predileção.

Não raro, o adulto continua a repetir, de forma automática, a oração aprendida ainda na infância. Isto comprova a ausência de criatividade e o desconhecimento da importância do compromisso com a sua própria prece.

Sem qualquer sentimento discriminatório ou preconceituoso quanto à reza aprendida ou o credo religioso, conluo por exemplificar, na prática, o que se verifica com frequência entre aqueles que rezam o “Pai Nosso”.

Esta oração, mesmo tendo sofrido inúmeras alterações no seu conteúdo, se constitui numa verdadeira confissão de simplicidade, humildade, bondade, altruísmo e pureza do orador, quando diz: *... assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido*. Será que o orador está sendo sincero com o que reza?

Se a resposta fosse positiva, certamente estaríamos vivendo num mundo plenamente espiritualizado e feliz.

Logo, o conteúdo da oração, assim como o conteúdo da grade curricular nas escolas, deverá aprimorar-se à medida que o orador avance no seu crescimento interior, no seu aperfeiçoamento como ser humano.

Esta realidade será possível com a prática continuada e progressiva da oração individual no exercício da fé, conferindo coerência entre aquilo que se fala com aquilo que se é. E se sente.

Finalmente, um presente para você, uma versão do “Pai Nosso” em aramaico:

“Pai nosso, respiração da Vida”.

Fonte do som, ação sem palavras, Criador do Cosmos!

Faça sua luz brilhar dentro de nós, entre nós e fora de nós para que possamos torná-la útil.

Ajude-nos a seguir nosso caminho, respirando apenas o sentimento que emana do Senhor.

Nosso Eu, no mesmo passo, possa estar com o seu, para que caminhemos como Reis e Rainhas com todas as criaturas.

Que o seu e o nosso desejo sejam um só, em toda a luz, assim como em todas as formas, em toda existência individual, assim como em todas as comunidades.

Faça-nos sentir a alma da Terra dentro de nós, pois, assim sentiremos a Sabedoria que existe em tudo.

Não permita que a superficialidade e a aparência das coisas no mundo nos iludam. E nos liberte de tudo aquilo que impede nosso crescimento.

Não nos deixe ser tomados pelo esquecimento de que o Senhor é o Poder e a Glória do mundo, a Canção que se renova de tempos em tempos e que a tudo embeleza.

Possa o Seu amor ser o solo onde crescem nossas ações.

Que assim seja!

27 – AGRADECIMENTOS

Publicado em 18.11.06

Uma das mais belas virtudes do ser humano é a gratidão.

Por isso, optamos por interromper a seqüência dos temas previamente planejados para a publicação semanal, contemplando este espaço com o título “Agradecimentos”, e, assim, podermos retribuir, com o mesmo carinho, a todos que têm nos telefonado para enaltecer o nosso trabalho e os artigos publicados nesta Holo-coluna, até então.

Inicialmente, queremos agradecer a Deus por ainda estarmos neste Planeta e, de forma altruísta, ocupados com ações que visam à melhoria da saúde e das relações entre as pessoas.

Em segundo lugar, queremos, por questão de justiça, afirmar que o nosso trabalho não se constitui em atividades de uma pessoa só, mas de milhares de amigos desta hospitaleira Cajuru que, direta ou indiretamente, têm contribuído para o prosseguimento da execução daquilo que prevê o Programa Holosófico de Saúde (PHS).

Assim, vimos, publicamente, dividir com todos os nossos colegas de trabalho e os membros das comunidades com quem nos relacionamos essas palavras de reconhecimento, de afeto e de incentivo que temos recebido. E, mesmo sabendo do risco de omitir alguns membros da “Grande Equipe”, nos aventuramos na árdua tarefa de mencionar os

principais responsáveis por este grande desafio, mas já antecipando as nossas desculpas.

O ilustre prefeito João Batista Ruggeri Ré que, com a sua lucidez, inteligência e espírito empreendedor foi capaz de escolher o PHS como instrumento de reconstrução social e de consolidação da moderna filosofia do SUS, através das ações de saúde desenvolvidas pelo Programa de Saúde da Família (PSF). São cinco equipes – *Cohab, Cruz Alta, Cruzeiro, Dom Bosco e Piscina* – em nossa cidade. Esta escolha só foi possível mediante iniciativa da brilhante Secretária Municipal de Saúde, a enfermeira Cláudia Orsi Z. B. Menta, quando ousou acreditar no sonho de um profissional não apenas comprometido com a possibilidade de mudanças holísticas no campo da saúde, mas também convicto e determinado nessa direção.

O primeiro escalão do governo municipal e demais servidores pela adesão ao Workshop, evento preliminar do PHS levado a 212 colegas de trabalho.

Os médicos da cidade, tanto os das unidades municipais quanto os da Santa Casa, incluindo-se aí as enfermeiras, suas auxiliares e o pessoal administrativo.

Os dentistas e seus auxiliares; os farmacêuticos e todo o pessoal do laboratório; os profissionais das diversas Unidades de Saúde, especialmente o Pronto Socorro Central; os servidores da própria prefeitura, destacando-se a equipe do Jurídico e o pessoal do Setor de Obras; os nossos amigos da Casa da Cultura e da Guarda Municipal.

Os membros das cinco equipes – *médicos, enfermeiras, agentes comunitárias de saúde e auxiliares de enfermagem* – do PSF.

Os amigos da Cruz Alta: Luiz, sua esposa Tereza e sua filha Rose, os quais cedem parte da própria casa para o funcionamento do Holo-cinema, nas noites de terça-feira, com direito a pipoca; os nossos assíduos assistentes – *crianças, adultos e idosos*; o José Amâncio, cedendo o local de funcionamento da Holo-biblioteca Comunitária Prof^a Jamile Lourdes Elias (Esta nos honrou com o seu nome); Dedé, Célia, Dinoel, Sandra, Aparecido, Olívia, Valda e Pedro, participantes efetivos das reuniões do Holo-conselho Comunitário, nas noites de segunda-feira, aquecidas com os bingos mensais.

Os amigos do Dom Bosco: João Carlos e Maria Rita que cederam parte do seu patrimônio para a construção da Holo-biblioteca Comunitária Rita do Prado Gonçalves.

A bibliotecária voluntária, nossa querida amiga Alice Oliveira e seu assessor o Júlio; os nossos anônimos colaboradores de material de construção.

Os nossos companheiros do Holo-motos Cajuru Clube, lembrando o Adilson Cajuru; os nossos colegas da Secretaria de Saúde; o amigo Homero, oferecendo o espaço para a Holo-coluna; a amiga Eliana Pereira, apoio jornalístico; as amigas e auxiliares do PHS Eliana Bastos Nascimento, Dinália e Cássia Freire; os amigos Sônia Regina Álvares e Zezé, apoio logístico.

As nossas crianças da APAE e do Pronto Socorro Central que nos permitem o gratificante exercício da Pediatria.

Os amigos do Rotary e dos Colégios Geraldo Torrano e do Galdino e da APAE, pelo interesse em conhecer o PHS através de palestras.

Os amigos e leitores assíduos da Holo-coluna, Vitor do Foto Luz e Sandrinha.

Os nossos familiares, também amigos, que nos garantem ancorados em nossas raízes psico-emocionais, estas indispensáveis para as nossas demais realizações. Neste item queremos englobar aqueles que não foram incluídos.

Os amigos de momentos: Luisão (*um belo encontro um dia antes de partir*) e Mateusinho (*curtimos a inauguração do Holo-motos em clima de adolescentes, moleque alegre!*).

Como é gostoso, significante e surpreendente pararmos para relacionar pessoas que fazem parte da nossa vida em algum momento, transformando-se em grandes amigos!

Finalmente, queremos ratificar os nossos agradecimentos, confessando que a manifestação de carinho e o reconhecimento dos nossos esforços na execução das nossas tarefas diárias nos motivam a continuar com o mesmo entusiasmo e determinação.

Vocês são nossos amigos. Uma riqueza.

Muito Obrigado!

28 – DIABETES

Publicado em 25.11.06

A Prefeitura Municipal de Cajuru contou com a Secretaria de Saúde para efetivar os eventos comemorativos da 9ª Campanha Nacional Gratuita em Diabetes de Detecção, Orientação, Educação e Prevenção das Complicações “Cuidados para Todos”. Esta campanha se alinha ao movimento de comemoração do Dia Mundial do Diabetes, no dia 14 de novembro.

Para tanto, foram acionados o Programa Holosófico de Saúde (PHS) e as cinco Equipes do Programa de Saúde da Família (PSF), os quais estenderam as atividades até do dia 22 deste, ocasião em que o Dr. Fábio Vasconcelos Pereira proferiu, com brilhantismo, uma palestra sob o tema “Diabetes e suas conseqüências”.

A referida palestra preencheu as expectativas dos coordenadores e da platéia, esta constituída por médicos, dentistas, enfermeiras, auxiliares de enfermagem, agentes comunitárias de saúde, alunas da Escola de Enfermagem, portadores de Diabetes e pessoas da comunidade. A exposição foi seguida de debate extremamente esclarecedor.

Todos foram unânimes em reconhecer a necessidade de se saber a respeito das principais medidas preventivas – *alimentação inteligente, exercícios físicos regulares, exames médicos anuais* – e dos fatores de risco – *estresse*,

obesidade, ociosidade, ingesta exagerada de açúcar – dessa doença.

Por tudo que ali ouvimos, é fácil concluir que a Diabetes é uma doença que desperta na pessoa uma vontade incontida de ingerir alimentos doces ou açucarados, ou seja, transforma o indivíduo num verdadeiro “doçolatra”. (*Que o Aurélio Buarque de Holanda inclua este vocábulo no seu dicionário*). Portanto, a compulsão em comer alimentos doces se assemelha à compulsão pelo uso das diferentes substâncias que provocam dependência nos usuários.

Com esta afirmativa, queremos chamar a atenção para a importância da participação familiar no tratamento e na manutenção do diabético compensado, especialmente em nossa cultura cajuruense, onde saborear variedades de doces de uma só “sentada” é uma prática secular.

Naturalmente, o portador de Diabetes Tipo II poderá ingerir alimentos doces ocasionalmente e em pequenas quantidades desde que reconhecidamente compensado, pois esta doença requer bom senso e disciplina, além das informações básicas sobre si.

Por falar em Diabetes Tipo II, entendemos oportuno repassar aquilo que o Dr. Fábio considerou importante esclarecer aos presentes no primeiro momento da sua fala: a diferença entre Diabetes Tipo I e Tipo II.

A Diabetes Tipo I decorre da falta de produção de insulina pelo pâncreas da pessoa, e acomete fundamentalmente as crianças e adolescentes; o

tratamento exige a aplicação de “insulina-remédio” e regime alimentar específico. A Diabetes Tipo II caracteriza-se pela produção diminuída de insulina pelo pâncreas do doente ou pela ação pouco eficaz da insulina produzida, e, atinge os indivíduos depois da terceira década; o tratamento se baseia na adequação alimentar, exercícios físicos regulares e acompanhamento médico rotineiro. Em alguns casos a indicação de medicamentos hipoglicemiantes se faz necessária.

Para finalizar, queremos agradecer a gentileza daqueles que gentilmente adentraram o acolhedor salão da Casa da Cultura naquela noite para tomar parte num acontecimento didático-científico significativo para a melhoria da qualidade de vida da nossa gente.

29 – MEDITAÇÃO

Publicado em 02.12.06

Jesus Cristo sempre gozou de excelente saúde. Ele desfrutava de plena paz interior, e esta foi transmitida nos últimos momentos da sua vida, quando assim se expressou: “Pai, perdoa-os, eles não sabem o que fazem”.

A sintonia de Jesus com o “Pai” se dava pelo processo de interiorização, denominado Meditação. Numa demonstração pessoal da importância e necessidade do exercício da Meditação como o caminho para chegar-se ao “Pai”, Jesus enfatizava: “Não existe nenhum Deus fora, Deus está dentro de cada um de vós”.

Foi depois de quarenta dias em Meditação que Jesus proferiu uma das suas mais memoráveis pregações, O Sermão da Montanha.

Diante destes claros, exemplares e didáticos ensinamentos da mais singela e magnânima criatura humana, resta-nos estabelecer critérios de elevação espiritual nossa, de nossa família e da nossa sociedade para que possamos ser dignos dessa significativa lição de amor ao próximo, à vida e ao Criador do Universo.

Naturalmente, estamos envolvidos com as responsabilidades impostas por um estilo cruel de sobrevivência, e, terminamos nos esquecendo das responsabilidades existenciais.

Por que estamos aqui e neste momento? Qual o nosso papel enquanto seres humanos viventes?

O que podemos fazer para buscar a construtiva harmonia entre nós, criaturas e o Criador?

Será justo ocuparmos toda a vida com atividades que venham, fundamentalmente, alimentar o corpo e o ego, deixando para os últimos momentos o interesse pela promoção espiritual?

Essa atitude soa como um jogo de interesse daqueles que desejam apenas colher, ignorando que esta fase é precedida pelos estágios do arar a terra e do plantio, os quais só são possíveis com muita dedicação e grandes sacrifícios, por um longo período.

Arar a terra e plantar o amor através das ações diárias se constituem numa profícua caminhada de aproximação com o Criador. Mas mesmo assim, haverá a necessidade de elegermos ocasiões para o “Encontro”, para o “Diálogo”.

Eis aí o eficaz exercício da Meditação, uma prática milenar entre os orientais, mas plenamente reconhecida pelo Ocidente nos dias atuais.

O equilíbrio emocional individual proporcionado pela Meditação influencia positivamente a saúde física e mental do meditador, deixando-o em estado de “Graça” por um bom espaço de tempo. A repetição continuada da Meditação resulta em estados de “Graça” cumulativos, o que se traduz em benefícios de toda ordem, tanto para o meditador como para aqueles que o cercam, nos âmbitos familiar, profissional e social.

Tão logo sejamos merecedores, a Natureza conspirará de modo favorável para que tenhamos o nosso espaço para o exercício da Meditação.

O Programa Holosófico de Saúde prevê, para o Ano 2007, a implantação do Jesus Meditation Center.

Portanto, esta notícia pode ser considerada um convite à mentalização positiva para aqueles que vierem a se identificar com algum grau de conexão ao tema.

30 – A SEGUNDA HOLO-BIBLIOTECA COMUNITÁRIA

Publicado em 09.12.06

Saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. A Holosofia acrescenta... **e espiritual.**

Com esta compreensão o Programa Holosófico de Saúde (PHS) estabelece no seu Cronograma a inauguração de uma Holo-biblioteca Comunitária a cada três (03) meses, a partir do dia 04.07.06, contemplando os cinco (05) – *Cohab, Cruz Alta, Cruzeiro, Dom Bosco e Piscina* – bairros da cidade, onde estão implantados o Programa de Saúde da Família (PSF).

A contemplação se dá através de sorteios por ocasião das Reuniões Gerais das equipes do PSF. O primeiro bairro sorteado foi a Cruz Alta, tendo recebido a Holo-biblioteca Comunitária Prof^{ra} Jamile Lourdes Elias, cuja inauguração ocorreu no dia 04.07.06.

O segundo sorteio privilegiou o bairro Dom Bosco. A partir de então a equipe do PSF se mobilizou à cata de um local apropriado, o que não tardou.

A boa receptividade daquela gente foi traduzida na imediata disposição do casal João Carlos da Silva e Maria Rita em oferecer parte do seu patrimônio, sob a forma de um Contrato de Comodato, para a construção da almejada Biblioteca Comunitária.

O sentimento de gratidão diante dessa ação de amor ao próximo se revelou na indicação do nome da genitora (falecida) do Sr. João Carlos para a Biblioteca, ficando assim denominada: **Holo-biblioteca Comunitária Rita do Prado Gonçalves.**

Apesar do início da obra ter ocorrido logo no mês de agosto, a necessidade de concluir o Anel Viário fez com que o nosso Prefeito concentrasse ali todos os operários da construção civil disponíveis.

Assim, a construção da Biblioteca sofreu uma pequena solução de continuidade, voltando agora a ocupar a lista de prioridades dos próximos meses. O Prefeito, através do Secretário de Obras, já autorizou a retomada da construção, o que ocorreu desde o dia 07 deste.

O empenho conjunto dos membros da equipe do PSF do Dom Bosco no sentido de adquirir o material de construção junto aos doadores voluntários tem o propósito de viabilizar a inauguração da referida Biblioteca no dia 04 de janeiro próximo, quando, segundo o Cronograma do PHS, estaria sendo inaugurada a terceira Biblioteca Comunitária.

Portanto, esta notícia também se reveste do papel de fator sensibilizante à doação voluntária. Isto significa alertar você, caro leitor, sobre a provável presença de um dos nossos membros à sua porta a qualquer momento, solicitando a sua participação na construção desta lícita ferramenta de promoção sócio-cultural de nossos jovens.

Estamos pedindo tudo aquilo que está no contexto do “material de construção”, mediante apresentação de um “**Livro de Ouro**”. Você também pode ligar, a cobrar, para o celular (16) 9962.7813 e falar com escritor desta Holo-coluna ou no telefone 3667.6653, com Cássia Freire Cardoso.

A bondade de inúmeros voluntários já resultou em mais de trezentos títulos, todos devidamente catalogados pela nossa bibliotecária voluntária “oficial”, Alice Oliveira. Também fomos presenteados com um computador (está faltando a impressora e o estabilizador), material elétrico, parte dos tijolos, areia, telhas, caibros e ripas.

Queremos aproveitar o ensejo para agradecer àqueles que já contribuíram, assim como antecipar os nossos agradecimentos a você, que ainda vai colaborar. Que Deus lhes retribua!

A Secretaria Municipal de Saúde não pára de trabalhar, e, os resultados positivos estarão por vir.

Esta grande obra só será possível com a união de pessoas grandes, em prol de pequenos seres que precisam crescer.

31 – O “EU”

Publicado em 16.12.06

Saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. A Holosofia acrescenta... **e espiritual.**

O **Eu** compreende o centro, a essência, o espiritual da pessoa.

Opostamente está o Ego, o qual representa a periferia, o físico-mental, o material da pessoa.

Enquanto o **Eu** sinaliza para o ser, o Ego se ocupa do ter.

Ambos devem coexistir, o que é natural e bom, mas em equilíbrio. E este equilíbrio, sob o aspecto existencial, significa nível superior da consciência.

Aquele que se esforça e busca a expansão da consciência como o único caminho em direção à vida encontra, através do **Eu**, o seu Deus Interior.

Este encontro entre a criatura e o Criador se perpetua e o **Eu** se manifesta permanentemente, sob a forma de uma nova percepção da realidade Universal. Essa experiência enriquece o mundo com a produção sucessiva de sentimentos e comportamentos construtivos, tão bem-vindos nos dias de hoje.

O **Eu** desenvolvido é responsável pela manifestação explicitada das virtudes humanas – *simplicidade, humildade, bondade, sinceridade, solidariedade, honestidade, tolerância, abnegação, compreensão, respeito, altruísmo, gratidão* – e

comunica o verdadeiro sentimento de amor ao próximo.

Não obstante, convém salientar a importância do Ego como o fiel da balança. É necessário conquistar os bens materiais, mas deles apenas se valer para melhorar a qualidade de vida e o conforto no dia-a-dia, evitando-se, entretanto, a reversão das condições de possuidor e de possuído.

Há pessoas que, sufocando o **Eu**, hipertrofia o Ego e se escraviza pelo patrimônio acumulado, tornando-se possuído ao invés de possuidor. Nesse momento se instala um verdadeiro quadro psiquiátrico, quase nunca diagnosticado, de idiotia. Infelizmente, esta doença tem conotação hereditária e/ou familiar e se propaga com bastante facilidade em nosso meio. Eis aí a razão principal das diferenças sociais, da violência urbana e das guerras entre as nações.

O clima inadequado a uma convivência harmoniosa no seio das famílias modernas se constitui na mais flagrante demonstração da inobservância do valor do **Eu** como agente de saúde, paz e felicidade, tríade tão desejada neste momento de comemoração do Natal.

Assim, queremos conclamar a todos a fazerem profundas reflexões-conjuntas, tanto com os familiares como com os colegas de trabalho, não importando a posição hierárquica, objetivando a sensibilização do espírito e a supremacia do **Eu** sobre o Ego, o que virá corresponder ao tradicional desejo de Feliz Natal, com saúde, paz e felicidade,

comportamento coerente de alegria pelo nascimento do Menino Jesus.

Você acabou de ler uma mensagem de amor, agora releia algumas vezes e sinta o próprio amor.

32 – ENTREVISTA: Parte I

Publicado em 23.12.06

O Dr. Sebastião Saraiva, 59 anos, médico, com algumas especialidades, dentre as quais Pediatria, Medicina do Trabalho e Administração Hospitalar e Saúde Pública, também é Terapeuta pela Osho Multiversity, Poona, Índia.

Jornalão - Dr. Saraiva, qual é o seu trabalho aqui em Cajuru?

Dr. Sebastião Saraiva – Essencialmente um trabalho médico-social holístico.

Jornalão – Como o senhor vem implementando este trabalho na cidade?

Dr. Sebastião Saraiva – Através do Programa Holosófico de Saúde (PHS).

Jornalão – O que é o PHS?

Dr. Sebastião Saraiva – O PHS é conjunto de ações holísticas destinado ao tratamento das doenças, à manutenção da saúde e à promoção do indivíduo no contexto social, e à racionalização dos investimentos, com a melhoria dos serviços prestados, através do Programa de Valorização do Servidor (PVS) e do Programa de Valorização do Servido (PVSD). Ele é concebido a partir da Holosofia

Jornalão – A Holosofia é uma Nova Ciência?

Dr. Sebastião Saraiva – Sim, nós a criamos em 1994, quando estávamos na Índia. Foi um insight, uma idéia, um ideal. Holosofia (Gr. holos, inteiro, completo; Sofia, sabedoria) é a ciência/arte cujos

princípios proporcionam uma vida ético-existencial plena, mediante a expansão da consciência pela meditação.

Jornalão – Como funcionam o PVS?

Dr. Sebastião Saraiva – O PVS prevê atenção específica ao servidor público municipal como um todo, não apenas aos da Secretaria de Saúde. Esta atenção se concentra na promoção da saúde do servidor e no seu aprimoramento profissional, incluindo a elaboração e/ou atualização de Organogramas nos diferentes órgãos municipais, objetivando a realização do servidor, a satisfação do servido e a racionalização dos investimentos públicos.

Jornalão – E qual o alcance do PVSD?

Dr. Sebastião Saraiva – O PVSD compreende todas as atividades destinadas a curar e a prevenir doenças, assim como promover o cidadão sob os aspectos sócio-cultural e profissional, visando a integrá-lo na sociedade e no mercado de trabalho.

Jornalão – Considerando a faixa etária, qual o cidadão que mais lhe preocupa?

Dr. Sebastião Saraiva – Fundamentalmente as crianças e os adolescentes. As primeiras necessitam de cuidados, proximidade e muito afeto; e os segundos, exigem modelos positivos para a construção positiva de sua identidade adulta. Mas os adultos e os idosos, por sua vez, estão merecendo medidas mais eficazes para se diminuir a prevalência da hipertensão arterial, da diabetes e da depressão.

Jornalão – Como o PHS espera encarar o problema das DROGAS em nossa cidade?

Dr. Sebastião Saraiva – Reconhecidamente, as DROGAS representam o inimigo número UM da juventude no mundo inteiro. O PHS prevê para o início de 2007 uma campanha anti-drogas permanente, denominada CAJURUS (**C**ampanha da **J**uventude **R**ural e **U**rbana de **S**aúde).

Jornalão – Como será desenvolvida esta Campanha?

Dr. Sebastião Saraiva – Em sendo as DROGAS um problema social, compete à sociedade a sua solução. Eu sou uma pessoa otimista quanto à solidariedade do povo de Cajuru, por isso, sinto-me motivado a conclamar, oportunamente, a todos – *Todas as Secretarias Municipais, incluindo o Pessoal da Saúde (Médicos, Enfermeiros, Auxiliares de Enfermagem, Dentistas, Psicólogos, Assistentes Sociais e Terapeutas em Geral), Professores, Promotoria, Conselho Tutelar, Polícias Civil e Militar, Guarda Municipal, Clubes de Serviço (Lions, Maçonaria e Rotary), Empresários e Comerciantes, Políticos-partidários, Igrejas, Familiares de usuários e Jovens a partir de 12 anos de idade* – para a formação de um “Grande Batalhão do Bem” – GBB.

33 – ENTREVISTA: Parte II

Publicado em 30.12.06

Jornalção – Como congregar tanta gente numa única frente de trabalho?

Dr. Sebastião Saraiva – A metodologia consistirá, inicialmente, na formação de grupos que estarão apresentando e debatendo idéias para a concepção de um Plano Piloto, o qual indicará as ações e as metas da Campanha. Haverá a necessidade de muita dedicação, enorme disciplina e grande esforço de todos nós.

Jornalção – A quem mais as DROGAS prejudicam?

Dr. Sebastião Saraiva – O PHS entende que as DROGAS ocasionam dois tipos de vítimas, as primárias – *os usuários* – e as secundárias – *familiares, amigos e a sociedade como um todo*. A nossa indiferença às DROGAS pode resultar num ato de violência a nós ou a um familiar nosso. O nosso próprio estado de insegurança pessoal atual já é um sinal de como nos transformamos, sutilmente, em vítimas reais secundárias.

Jornalção – Quais as sementes sócio-culturais já plantadas pelo PVS e PVSD em Cajuru?

Dr. Sebastião Saraiva – O PVS ofereceu Workshop a 212 servidores e o 1º Curso de Aprimoramento Profissional (CAP I) aos servidores do Centro de Saúde e da Secretaria de Saúde; agora está na coordenação geral das Equipes dos PSFs (*Cohab, Cruz Alta, Cruzeiro,*

D.Bosco e Piscina), estimulando ações didático-pedagógicas entre seus membros, com Banco Holosófico de Dados (BHD) e outros. O PVSD conta com Holo-coluna semanalmente neste jornal, com as cinco Bibliotecas Comunitárias (a primeira já inaugurada e a segunda em construção), com os Holo-cinemas, com a formação dos Holo-conselhos Comunitários (*Cruz Alta e Dom Bosco*) e com o Holo-motos Cajuru Clube.

Jornalção – Onde o senhor encontra tempo para realizar tantas atividades?

Dr. Sebastião Saraiva – O PHS é um ideal, portanto, está na cabeça e no espírito 24 horas por dia, o ano inteiro. Não trabalhamos como funcionário, mas como missionário. Em termos práticos trabalhamos em média 18 horas por dia, de 2^a a 5^a feira (2^a feira, 12 horas de plantão de Pediatria no Centro de Saúde, e 3^a, agendamento até às 12 horas). Mas contamos com muitos colaboradores competentes e dedicados. O pessoal ajuda muito. Mas haja energia, pois o desafio é grande.

Jornalção – O seu sogro (José Bernardino) foi prefeito, o senhor pensa em política?

Dr. Sebastião Saraiva – A palavra “política” vem de polis, cidade. Todo aquele que se ocupa com o bem-estar comum é Político. O PHS é um autêntico programa político, **não** político-partidário. A política-partidária, isto a que o senhor quer se referir, é outra coisa. Eu, pessoalmente, não tenho vocação, desejo nem habilidade para a política-partidária, além do que os princípios da Holosofia,

pelos quais eu me conduzo, impedem a minha filiação a qualquer partido político.

Jornalão – O senhor poderia citar algum político, nessa sua visão holosófica?

Dr. Sebastião Saraiva – Sim. Tivemos Sidharta Guathama (Buda), Sócrates, Pitágoras, Jesus Cristo, Thomas Morus, Freud, Gandhi, Bhagwan Shree Rajneesh, Luther King e alguns poucos.

Jornalão – E o que o senhor pretende fazer com o prestígio sócio-político adquirido em Cajuru?

Dr. Sebastião Saraiva – Eu prefiro considerar este prestígio como conquista de bons amigos. Entendo que a política-partidária deva ser exercida com a legitimidade plena, isto é, por quem nasceu e reside em Cajuru, e tem desejo pelo Poder. Eu sou eleitor de Ribeirão, o Poder não me atrai e fico feliz em ser apenas amigo dos políticos-partidários de Cajuru. Meus amigos me bastam.

Jornalão – O que levou o senhor a escolher Cajuru para implantar o PHS?

Dr. Sebastião Saraiva – Eu **não** escolhi, o Universo escolheu. Eu não sei nem por que existo. Apenas sei que estou aqui para servir, transformar o meu amor sentimento em amor comportamento, ou seja, promover ações construtivas em prol da comunidade. Por enquanto, em Cajuru, depois, só Deus sabe. Eu estou aberto para o meu destino. E isto me faz sentir uma pessoa feliz e realizada.

Jornalão – Quem é o senhor?

Dr. Sebastião Saraiva – Eu sou uma criatura que, em passagem por este Planeta, tenho vivido a vida com muita consciência e responsabilidade, mas

desfrutando momentos de alegrias e descontrações. Tenho uma linda família, gosto de ler, aprender coisas novas e fazer amigos, além de passear de moto e degustar um bom vinho, com moderação. Faço restrição a um bom número de alimentos com a intenção de chegar aos 117 anos ainda inteiro. Dedico momentos especiais para me deleitar em diálogos com o meu Deus interior, quando me sinto dissolvido no todo, de forma holística, Universal.

34 – CONVERSANDO COM VOCÊ

Publicado em 27.01.07

Meu caro leitor e distinta leitora, espero que tenha tido um saldo positivo ao fazer um balanço do ano de 2006. Talvez isto não aconteça se você olhar fixamente para frente, mas ao completar o seu campo de visão, olhando para trás, concluirá por uma bendita positividade. Deus assim o permitiu!

É com esta consciência e o reconhecimento de tamanha generosidade do Universo que você deve desfrutar os 365 dias deste Novo Ano. A gratidão consciente é a rainha das virtudes!

Dando continuidade à nossa caminhada em direção à construção de um Mundo melhor, estamos inaugurando o ano de 2007 com esta Holo-coluna especialmente dedicada a você, também especial.

Agora, com mais experiência de vida, portanto, com mais sabedoria, devemos compartilhar com nossos irmãos, a cada novo dia, todos os bons sentimentos do Natal e as grandes esperanças da Passagem de Ano que soubemos acumular nos nossos corações. Esta será a prática da verdadeira religião, da nossa re-ligação com Deus.

Este ano estarei enfatizando o **livro** como o caminho mais seguro e digno rumo à realização e ao sucesso das pessoas, essencialmente da nossa juventude.

Desenvolver o hábito da leitura é perseguir o extermínio da ignorância pelo poder do

conhecimento. Os jovens de Cajuru são inteligentes e merecedores dos nossos esforços.

Com esta convicção convido você a estimular os amigos e as amigas na organização de grupos para ler semanalmente o Holo-coluna e, com senso crítico, oferecer-me um feed back de presente, pessoalmente ou por telefone. Tal iniciativa poderá resultar brevemente na formação de um grupo de pessoas interessadas em aprimorar-se intelectualmente através de debates sobre assuntos palpitantes, do ponto de vista sócio-cultural. A essas ocasiões denominaremos “Café Holosófico”.

Precisamos proporcionar inovações construtivas para os nossos jovens e, ao mesmo tempo, resgatar os valores vivos da literatura de Cajuru. Para não cometer injustiça, opto por omitir nomes, mas prometo entrar em contato com alguns escritores da Terra para dar início a este movimento que, certamente, trará sensações de bem-estar físico, mental, social e espiritual, o que, em última instância, é SAÚDE.

Poupando você de repetir para os(as) amigos(as) aquela definição de Saúde segundo a Organização Mundial de Saúde, e complementada pelo PHS, venho transcrevê-la: *Saúde é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social.* O PHS acrescenta... e *espiritual.*

Assim, a “galera” facilmente concluirá a razão pela qual o **livro** faz parte do contexto **Saúde**.

É nosso propósito formar uma “corrente-cultural” em nossa cidade, a partir da valiosa participação da Secretaria da Educação, da Cultura, Esporte e

Lazer, do Turismo e a Promoção Social, assim como os vários segmentos da sociedade cajuruense. A união é um modelo exemplar a ser seguido por todos, mas principal e fundamentalmente pelos nossos jovens.

Finalmente, quero agradecer a você e a todos que nos acompanharam ao longo do ano que passou, e dizer da minha alegria em poder contar com o mesmo carinho e atenção neste 2007.

Falar algo positivo, pensar bem das pessoas e fazer o bem é cultivar o nosso Deus interior.

35 – PARTILHANDO COM VOCÊ

Publicado em 03.02.07

A leitura de uma abordagem positiva é tudo que o leitor precisa para se encher de otimismo e entusiasmo, e viver o novo dia que se inicia.

É com esta convicção que vimos partilhar com você, nosso(a) distinto(a) leitor(a), três experiências de amor e valorização do ser humano.

Primeiro, na metade da manhã do dia 22 de janeiro deste (2ª feira), quando trabalhávamos no plantão de pediatria do Pronto Socorro Central, recebi um envelope no qual estava uma mensagem de amor, o amor pelo justo reconhecimento ao trabalho de quem dedica a sua vida a cuidar de outras vidas. Lá, a pessoa – *a avó de uma criança que nós havíamos atendido há uma semana* –, num trecho da carta, dizia o seguinte: “Doutor, eu quero agradecer primeiro a Deus e depois ao senhor, não apenas pela medicação que foi receitada e devolveu a saúde da minha netinha, mas pelo respeito, dedicação e amor que pude testemunhar na sua forma de tratar a criança... Não quero desmerecer os bons médicos da minha terra, mas o senhor tem muita paciência, sabe ouvir e explica tudo que a gente quer escutar ... Saímos encantadas do seu consultório... Hoje, dia do retorno, a minha netinha já avisou que queria consultar com o médico barbudo que deu tapinhas na barriga dela...”

Segundo, no dia seguinte – *23 de janeiro* –, quando completávamos – *eu e o Programa Holosófico de*

Saúde (PHS) – o nosso primeiro aniversário de atividades médico-sociais prestadas à sociedade de Cajuru, os nossos colegas de trabalho, incluindo a Secretaria de Saúde e as cinco equipes do PSF, surpreenderam-nos com uma manifestação de carinho e gratidão. Além do tradicional parabéns, bolo e refrigerantes, tivemos a felicidade de ouvir palavras de bondade espontânea, reconhecimento e muito afeto. Confesso que foi um momento de forte emoção, portanto, muito gratificante. Aproveito para agradecer, publicamente, a esses colegas por tamanho gesto de grandeza humana. O amor necessita de bons corações para florescer.

Terceiro, pela impossibilidade de nos reunirmos – *eu e os membros das equipes do PSF da Cruz Alta, Cruzeiro, Cohab, Dom Bosco e Piscina* – no final do ano de 2006, combinamos um churrasco de confraternização para o início do Novo Ano.

Assim, todos se mobilizaram no sentido de tomar as providências – *oferecer datas alternativas para garantir a maior participação possível, confirmar o número de participantes, obter o local, conseguir o churrasqueiro e delegar a organização social do evento e a compra dos alimentos* – indispensáveis para a primeira convivência dos colegas em clima de descontração.

Dia 27 de janeiro, a data preferida pela maioria; dentre os confirmados, a presença foi maciça; o local não poderia ter sido melhor, a “Chácara do Iso” (Aloísio), que gentilmente nos cedeu o espaço, disponibilizando todas as áreas; o churrasqueiro foi o ponto alto do encontro, pois além da competência

culinária trazia consigo o reconhecimento da pessoa do bem e do colega gentil, o nosso querido Teixeira; a organização social foi resultado de um trabalho conjunto; e a compra dos alimentos ficou a cargo das enfermeiras coordenadoras das equipes do PSF. O micro ônibus da prefeitura conduziu os colegas, tanto na ida como na volta. A Programação incluiu apresentação do Planejamento das Ações de Saúde 2007; momento musical, desfiles masculino e feminino, corrida do ovo na colher, corrida de saco e outras atividades. Foi muito legal!

Atividades recreativas fazem parte de qualquer programa de saúde, dignificam e socializam as pessoas.

Optamos pelo compartilhar estas experiências com o intuito de mostrar a você que a vida é uma dádiva de Deus e sempre vale a pena reconhecê-la como tal. Para tanto, é necessário abrímos o coração e desfrutarmos com alegria todos os momentos, mesmo os aparentemente modestos.

Publicado em 10.02.07

A maneira de como o povo é tratado, especialmente na saúde, traduz o zelo e a responsabilidade do seu representante maior, o Prefeito. Também recai sobre si o ônus pela escolha da sua Equipe.

Por isso, queremos, nesta oportunidade, congratular-nos com o nosso prefeito João Batista Ruggeri Ré e sua Equipe de Saúde, na pessoa da Secretária Cláudia Orzi Zacharias Beihy Menta, pela implantação do recém inaugurado Centro de Especialidades Médicas de Cajuru – CEMEC.

Essa “Unidade de Atenção à Saúde” se constitui no modelo daquilo que a atual Administração Municipal almeja para o nosso povo, também nos demais setores.

Com o CEMEC os pacientes agendados, até então atendidos no Pronto Socorro Central, passaram a dispor de um local verdadeiramente apropriado.

Ali eles contam com um ambiente arejado, iluminado e higienizado; com uma ampla sala de espera com cadeiras novas e confortáveis; com atividades realizadas por funcionários treinados e adequadamente uniformizados, e sob a coordenação de uma pessoa reconhecidamente competente e dedicada, a Sra. Eliana Bastos do Carmo Nascimento.

Também, verifica-se no semblante dos servidores – *médicos, serviço de enfermagem, recepção e*

serviços gerais – visível estado de contentamento e orgulho pelas condições ideais de trabalho – *tudo novo, limpo e bem arrumado*.

O bom ambiente de trabalho, tanto no aspecto material como relacional, induz o funcionário a assumir postura cada vez mais profissional – *presteza, dedicação, atenção, equilíbrio emocional e ética* –, oferecendo melhor qualidade às suas atividades e produzindo os resultados esperados. Isto equivale dizer que o bom ambiente de trabalho realiza o profissional e dignifica a clientela.

Por esta razão, não raro, pacientes de cidades vizinhas são vistos consultando no CEMEC. Isto, até certo ponto, é motivo de orgulho para a nossa gente.

Este sentimento – *orgulho* – deve ser a máquina propulsora do desenvolvimento potencial de cada servidor municipal.

Quem se orgulha do que faz comunica felicidade pessoal e realização profissional.

Portanto, apesar de Cajuru ser uma cidade de pequeno porte – *aproximadamente 25.000 habitantes* – e com poucas fontes geradoras de renda, a Saúde da população é muito bem cuidada, superando até mesmo municípios mais desenvolvidos. Um outro motivo de orgulho.

Entretanto, julgamos oportuno lembrar a importância do comparecimento do paciente à consulta agendada, uma vez que a procura é maior que a oferta. A falta de um paciente à consulta tira a oportunidade de um outro e resulta em prejuízo aos cofres públicos, pois os honorários dos

profissionais são baseados num determinado número de consultas.

Finalmente, queremos chamar a atenção para o fato positivo na construção de uma sociedade mais amorosa, a partir de atitudes de elogio. Elogiarmos o nosso semelhante é demonstrar amor ao próximo, na prática.

O amor é o único caminho em direção à paz interior individual, familiar, social e universal. Para isso é necessário despir-se do Egoísmo, modernamente hipertrofiado, e alinhar-se aos ensinamentos milenares do filho de Maria.

37. CAPÍTULO I – AMAMENTAÇÃO

(Coleção, 12 Capítulos: Cuidando do Meu Filho)

Publicado em 17.02.07

Durante a vida intrauterina o feto se alimenta dos nutrientes contidos no sangue da mãe, que são transportados através do cordão umbilical, a partir da placenta.

Após o nascimento, já na sala de parto, o bebê passa a se alimentar do leite materno.

Eis aí uma maravilha da natureza, uma providência divina. Aquele sangue vermelho que garantia a vida, agora é substituído por um “sangue” branco com a mesma finalidade.

Inicialmente, é importante frisar que o intestino do recém-nascido é estéril, isto é, sem as bactérias que formam a flora intestinal.

A alimentação exclusiva com o leite materno coloniza o intestino fundamentalmente com bactérias chamadas bifidobactérias, as quais conferem ao bebê grande resistência às infecções, diferente do que acontece quando se oferece o leite artificial (vaca, em saquinho, em caixa ou em lata, em pó), que produz uma flora intestinal à base de colibacilos.

Por isso, Morquio (1867-1935) dizia: O bebê alimentado ao seio raramente adoce e quase nunca morre.

Obviamente, alimentar o feto com o próprio sangue é uma imposição da natureza, independe da

vontade da mãe, mas amamentar é sua opção, portanto, uma prática sujeita a vários fatores – *educação, tradição familiar, influência social e orientação médica* –, excetuando-se os impedimentos por questão de saúde da mãe e/ou pelo uso de alguns medicamentos.

Neste particular, o obstetra – *ao longo do pré-natal* –, e o pediatra – *nas consultas de rotina* – têm um papel decisivo na amamentação.

Toda gestante, por força hormonal, é preparada para produzir leite. O leite materno é plenamente rico dos nutrientes necessários ao bom desenvolvimento do bebê, dispensando complementação nos seus primeiros seis meses de vida.

Assim, as informações equivocadas adquiridas pela mãe precisam ser substituídas por conhecimento científico oferecido pelo médico, especialmente em relação à capacidade do leite suprir as necessidades nutricionais e emocionais da criança e proporcionar a saúde das mamas da mãe.

É comum a mãe solicitar leite complementar ao pediatra, alegando que o seu leite não sustenta, é pouco, é fraco, e que o bebê chora com fome.

Neste instante, o médico informa que o leite materno, por ser um leite do animal da mesma espécie, apresenta excelente digestibilidade, esvaziando o estômago rapidamente, portanto, exigindo uma nova mamada; o leite artificial (vaca), próprio para alimentar um animal maior (bezerro), é muito indigesto para a criança,

permanecendo por mais tempo no estômago e dando a falsa noção de saciar a sua fome.

A atenção do médico e esta explicação deixam a mãe segura, confiante e tranqüila, fazendo com que haja aumento do leite por conta da maior freqüência das mamadas.

Sob o aspecto psicológico, a amamentação representa a aceitação do filho, e a oferta de mamadeira a sua rejeição.

Logo, é fácil compreender o desdobramento positivo da amamentação. O bebê recebe uma carga de afeto a ser utilizada ao longo da sua vida adulta.

Enfim, a amamentação se constitui num ato sublime de compreensão da natureza e amor.

38. CAPÍTULO II – ASSADURA

Publicado em 03.03.07

Fazendo uma análise das causas que trouxeram as crianças ao Pronto Socorro Central no ano de 2006, evidenciei que a “Assadura” ocupou uma posição importante.

Por isso, venho apresentar a você, caro(a) leitor(a), algumas considerações pertinentes ao tema, esperando que as mesmas venham se revestir de interesse prático e que possam ser compartilhadas com pessoas do seu ciclo de amizade.

A esta forma de compartilhar eu chamo de **“democratização do conhecimento científico”**.

A “assadura” ou dermatite de fraldas ou dermatite amoniacal é estudada no capítulo do Eczema de Contato Infantil, e decorre do acúmulo de urina, fezes e suor sob oclusão (abafado) de fraldas, quase sempre, descartáveis.

A pele se apresenta avermelhada e irritada, principalmente nas dobras e nas áreas de contato com a fralda, podendo atingir tanto a região perineal (órgãos genitais) como os glúteos (o bum-bum) da criança e causar pequenas bolhas, fissuras e secreção no local.

O tratamento se baseia nas seguintes medidas:

1. Banhar a criança normalmente; depois deixá-la sentada na banheira com água morna (2 litros), contendo permanganato de potássio (1grama),

durante cinco minutos. Retirar a criança da banheira e não enxugá-la.

Repetir este procedimento 4 vezes por dia, usando esta solução anti-séptica de permanganato a 1:20.000 por apenas 3 a 4 dias, pois a melhora deve ser rápida.

2. Deixar a criança sem fralda, deitada de bruços sobre um pano limpo o maior espaço de tempo possível do dia. A ventilação natural favorece a recuperação da pele.

3. Expor a criança ao sol da manhã e da tardezinha, sem fralda, por meia hora de cada vez. O sol acelera a cura.

4. Substituir a fralda descartável por fralda de pano e ficar atenta para trocar a fralda **logo** que a criança fizer xixi ou cocô,

5. Daí pra frente, sempre que trocar a fralda da criança deve lavar a região com água corrente e enxugar. Esta forma correta de cuidado previne a “assadura”, para sempre.

3. No caso do eritema (irritação) ser mais acentuado aconselha-se o uso de pomada de vitamina A+B (Hipoglós), até melhorar. A pele sadia necessita de água, não de pomada.

Normalmente não se usa pomada em pele de criança para proteger contra “assadura”!

A fralda de pano parece menos prática, mas a necessidade da troca mais freqüente termina melhorando a afetividade de ambas (mãe/criança) pelo contato físico repetido. A fralda de pano torna-se menos onerosa e é permanente, isto é, re-usável.

Neste particular, a modernidade não pensou na criança, ficando a creche como um desafio a ser encarado com boa vontade e amor pela criança, esse pequeno ser que depende de nós adultos.

Vale lembrar que as indústrias, conhecedoras das implicações negativas das fraldas de plástico, estão investindo na confecção de fraldas com material mais poroso, portanto, mais macio e fresquinho. Mas a fralda de pano ainda é a campeã.

Quando for ao seu médico, peça para ele lhe ensinar como dobrar a fralda de pano, de modo a reter maior volume de urina; ela é dobrada com acúmulo de tecido no meio, simulando um absorvente, um modess. Fica legal!

Junte este artigo ao anterior e prossiga com os seguintes, e tenha uma coleção de ensinamentos básicos, em capítulos, de “Cuidando do Meu Filho”.

39. CAPÍTULO III – CONVULSÃO

Publicado em 10.03.07

A prática pediátrica ao longo de quase 34 anos faz com que o profissional se convença da importância de repassar às mães o mínimo de informações possíveis para proteger a criança contra repercussões indesejadas de algumas doenças, mas sempre com o objetivo de ajudar, jamais de alarmar ou promover preocupação exacerbada aos familiares. A isto chamamos de “democratização do conhecimento científico”.

A convulsão se caracteriza principalmente por movimentos involuntários generalizados ou limitados a uma parte do corpo, perda da consciência, rigidez muscular.

Para você, caro(a) leitor(a), entender melhor, vale detalhar as três ocorrências acima. Movimentos involuntários generalizados ou limitados a uma parte do corpo se traduzem por tremores, podendo atingir os membros superiores e inferiores e ainda os olhos (revirando os olhos), ou apenas um dos braços ou um pé, ou mesmo um único dedo polegar da mão direita ou esquerda. Mesmo que você tente segurar para impedir os movimentos dessas partes não é possível.

A perda da consciência a mãe ou a acompanhante percebe e relata que a criança ficou parada, “apagada” ou “desligada”.

A rigidez muscular atinge a área afetada, chamando a atenção pelo seu endurecimento ou estiramento, especialmente, do pescoço ou dos membros.

Em algumas situações, observam-se secreções salivares aumentadas (baba), relaxamento esfínteriano (a criança faz xixi ou cocô), cianose (criança roxa) ou palidez.

A convulsão acomete mais as crianças nos seus primeiros dois e quatro anos de idade.

As causas são variadas. No recém-nascido – *menos de 30 dias de vida* –, principalmente nas primeiras horas, a convulsão pode estar ligada ao sofrimento fetal, quando o bebê nasce banhado de mecônio (água esverdeada) e com dificuldade respiratória, independente de um fator etiológico (razão específica). Mas também pode ocorrer pela hipoglicemia (açúcar baixo no sangue), em filhos de diabéticas; pela alimentação precoce com leite de vaca; e ainda pelos germes capazes de provocar meningite e convulsão. Vale lembrar que os recém-nascidos apresentam movimentos musculares normalmente exagerados, sem ser convulsão, especialmente quando se espantam. Portanto, cuidado para evitar alarme falso.

Depois deste período, a convulsão febril é a mais freqüente. As células do cérebro da criança não suportam bem a elevação rápida da temperatura corporal.

Aqui vai uma sugestão prática para você: quando estiver diante de uma criança febril, cuja temperatura esteja acima de 37,8°C, dê uma dose de Dipirona (uma gota por quilo), e banho até

baixar a febre, aí então leve ao médico. Esta prática evita que a febre venha aumentar enquanto você se encaminha ao doutor, e a criança entre em convulsão neste ínterim.

Diante do acima exposto torna-se importante ressaltar dois pontos:

Primeiro, onde houver criança, que haja um termômetro e uma pessoa capaz de medir a sua temperatura (peça ao seu médico para lhe ensinar).

Segundo, em caso de suspeita de convulsão, preste atenção ao fato para explicar corretamente ao pediatra o que aconteceu. Ele saberá cuidar adequadamente da criança, e lhe orientará como proceder a partir de então. Confie no seu médico!

40. CAPÍTULO IV – A FEBRE

Publicado em 17.03.07

A temperatura corporal do recém-nascido é controlada pelo reto, e na criança maior mede-se na axila, e deve ser considerada febre quando ultrapassar 37,5°C.

A febre pode indicar tanto sofrimento físico como psicológico.

As doenças infecciosas – *causadas por bactérias ou vírus* – são responsáveis pela maioria dos episódios febris. Mas os impactos emocionais também podem aumentar a temperatura corporal da pessoa, aqui, a criança.

A temperatura quando se eleva até 37,8°C é considerada como um estado subfebril, portanto merecedora apenas de banhos para se normalizar; o banho deve durar o tempo necessário para normalizar a temperatura, e a água à temperatura ambiente, natural, nem quente nem gelada.

A febre propriamente dita se caracteriza por temperaturas acima de 37,8°C, quando estão indicados a medicação antitérmica – *Dipirona, o Tylenol e o AAS infantil* – e o banho.

Vale ressaltar que quanto mais baixa a idade da criança mais sensível ela se apresenta à variação da temperatura.

Uma incubadora desregulada ou um dia de calor intenso podem ser responsáveis pela elevação da temperatura no recém-nascido. Portanto, a febre quando ocorre no 3º ou 4º dia de vida, e

coincidindo com o máximo da perda de peso, chama a atenção do médico para a “febre transitória do recém-nascido”, febre de sede, a qual desaparece dentro de poucas horas, com a administração de líquido – *água, chá, soro glicosado* – a cada meia hora.

A grande preocupação com a febre se dá por conta do estado convulsivo que ela costuma provocar na criança, especialmente nos seus dois primeiros anos de vida, quando parece mais vulnerável.

Como a convulsão denota um sofrimento do sistema nervoso central, das células do cérebro, ela termina exigindo uma atenção maior à criança febril. Neste particular, o pediatra costuma orientar as mães para que tragam seus filhos ao médico depois da temperatura normalizada, pois, do contrário, a criança poderá apresentar convulsão enquanto se encaminha ao consultório.

Naturalmente, a convulsão afebril, sem febre, sugere comprometimento cerebral primário, ou seja, uma doença própria do cérebro, portanto com maior chance de deixar a criança com algum grau de seqüela. Entretanto, a convulsão febril não se comporta plenamente inócua, ela poderá causar alguma alteração neurológica na criança.

Sabe-se que uma das principais recomendações do médico é evitar-se a auto-medicação, isto é, a pessoa tomar remédio por “conta”, no caso da criança, por iniciativa da mãe ou dos familiares.

Então como proceder, na prática, diante da criança febril em casa?

A resposta é: dê a medicação antitérmica – *uma gota por quilo de peso, até vinte quilos ou um comprimido de AAS infantil* – e banho até cessar a febre, e traga ao pediatra. Se a febre voltar enquanto você aguarda o médico, chame a enfermagem e peça para medir a temperatura da criança e informar ao doutor o que está acontecendo.

Não insista na idéia de que a febre só passará se a criança tomar a “bendita” Amoxicilina. O pediatra fará o melhor para a sua criança. Acredite no seu médico!

41. CAPÍTULO V – VÔMITO

Publicado em 24.03.07

O vômito é caracterizado pela eliminação de substâncias provenientes do estômago; ele pode significar uma rejeição ao alimento recebido ou simplesmente denunciar um excesso do que lhe foi ofertado.

A prática da aspiração gástrica do recém-nascido logo após o parto, a partir da década de 70, veio permitir o diagnóstico precoce da existência de defeito na parte alta do tubo digestivo, denominada atresia do esôfago, a qual era reconhecida até então pela presença de espuma arejada na boca do bebê.

Quando o vômito se instala após a primeira mamada, o pediatra busca verificar a causa e esclarecer a mãe sobre o fato.

Vale ressaltar a diferença entre regurgitação e vômito. O primeiro se caracteriza por uma pequena quantidade de leite que escorre da boca do recém-nascido, quando deitado imediatamente após a mamada e que, tendo engolido muito ar, não lhe puseram para eructar, arrotar; e o segundo denota um processo mais explosivo, observa-se o lançamento à distância um volume maior do leite ingerido e o bebê expressa no seu semblante um sinal de sofrimento ou mal-estar.

Em se tratando de recém-nascido alimentado com leite não-materno, o vômito pode traduzir intolerância alimentar ou alergia ao leite recebido.

Enquanto isso, na criança maior, o vômito chama a atenção para uma dieta inadequada; quase sempre se verifica um cardápio que contempla frituras ou alimentos em conserva – *lingüiça, salsicha, presunto, mortadela e salame*.

Não raro, derivados do leite – *iorgute e danone* –, que exigem baixas temperaturas permanentemente, são responsáveis pelo vômito.

Por questões didáticas, devemos citar o vômito provocado, seja por tosse ou por substâncias de odor insuportável. Neste caso diz-se que o vômito não é essencial, mas secundário, isto é, o fator desencadeante não se constitui num componente pertinente ao aparelho digestivo. Logo, não lhe é reservado qualquer medicamento específico.

Naturalmente, o vômito pode se fazer presente como parte do quadro de inúmeras doenças, expressando, portanto, uma situação reacional, por isso secundário também.

O vômito impõe ao organismo dois prejuízos relevantes. Primeiro impede a ingestão alimentar; e segundo promove a desidratação, perda de líquido e substâncias orgânicas. Daí a sua importância, principalmente na Pediatria, pois a criança mobiliza, em termos proporcionais, um volume de líquido maior do que a pessoa adulta.

O tratamento do vômito decorrente de defeitos do aparelho digestivo se faz através de cirurgia; quando secundário obtém-se o seu desaparecimento mediante o afastamento do fator causal; e o essencial pede soluções re-hidratantes por veia ou

via oral, e medicação – *anti-emética* – para cortar o vômito, a critério do seu médico.

O propósito deste capítulo é dar ênfase à importância de uma alimentação adequada aos diferentes momentos da criança, a começar pelo leite materno, e, posteriormente, preferindo as frutas, verduras, legumes, peixe, frango e cereais, sempre com pouco sal e pouca gordura.

42. CAPÍTULO VI – INTESTINO PRESO

Publicado em 31.03.07

Quando a mãe refere que a criança está com o intestino preso, o pediatra logo entende que se trata de constipação intestinal– *eliminação com esforço (ou até sofrimento) de fezes duras (ressecadas) geralmente em frequência menor que o habitual.*

O recém-nascido (*0 a 28 dias*) e o lactente (*29 dias a 2 anos*) no primeiro trimestre de vida podem apresentar dificuldade para evacuar, mesmo se alimentando exclusivamente de leite materno. A esta situação atribui-se à incoordenação do esfíncter anal por imaturidade do sistema nervoso, cabendo ao pediatra a tarefa de tranquilizar a mãe com explicações mais detalhadas.

O tratamento consiste em massagens e ginásticas abdominais, forçando as coxas fletidas sobre o abdome. Aos bebês alimentados ao seio **NÃO** oferecer suco, ameixa, mel ou laxantes; quando em uso de leite artificial (vaca) puro, a mãe deve diluí-lo (*2 partes de leite para 1 de água*) ou mudar para o Nanon.

No pré-escolar (*2 a 7 anos*) a constipação crônica pode estar associada ao excesso de atividades e brincadeiras que contribuem para a criança esquecer o seu horário habitual de evacuar. O segundo fator recai sobre uma dieta inadequada – *à base de leite e alimentos sem resíduos e sem fibras.* Portanto, o tratamento compreende uma série de medidas.

Primeiro, seguir rigorosamente a dieta proposta pelo pediatra, incluindo aí frutas, verduras e legumes.

Segundo, oferecer líquido com frequência, destacando-se aqueles que apresentam ação laxante – *laranja, tamarindo e mamão*.

Terceiro, estabelecer um horário fixo para evacuar diariamente, a partir dessa próxima evacuação, preferindo-se o momento correspondente a 20 minutos após uma das refeições.

Quarto, diante do insucesso das medidas anteriores, o médico costuma prescrever óleo mineral (Nujol), conforme o peso corporal da criança, variando entre 2 a 5ml/kg/dia, em duas tomadas – *manhã e noite* –, por um período de 15 a 30 dias, diminuindo gradualmente até completa suspensão da medicação.

Quinto, proporcionar à criança um clima de tranquilidade, paciência e compreensão do problema que ela está vivendo. Este apoio psicológico é um ato de amor significativo.

Como podemos verificar pelo acima exposto, o objetivo maior desta abordagem é tranquilizar a mãe a respeito da inexistência de gravidade a cerca da constipação intestinal, enquanto ela própria passa a dispor de informações preliminares para resolver a situação com medidas não medicamentosas, mas sim com a correção alimentar, a oferta hídrica e o estabelecimento de horário para a criança esvaziar o intestino. Vale ressaltar que tais procedimentos são extensivos ao adulto também.

Naturalmente, o papel do médico torna-se preponderante na resolução de qualquer problema de saúde, mas a seqüência destes artigos – *total de 12* – visa a oferecer o mínimo de informações básicas necessárias a tranqüilizar as mães diante das mais freqüentes ameaças à saúde do seu filho. Lembramos a você que estamos concluindo a metade da sua coleção, intitulada “Cuidando do Meu Filho”. A isto nós denominamos **democratização do conhecimento científico.**

43. CAPÍTULO VII – DIARRÉIA

Publicado em 07.04.07

A diarréia é definida como a eliminação de fezes com diminuição da consistência e aumento da freqüência.

A diarréia no recém-nascido, alimentado ao seio, é conhecida como Diarréia Benigna do Recém-nascido (DBRN), e não compromete a saúde do bebê, trata-se de uma situação considerada normal. Neste particular, a mãe se convence facilmente mediante explicações tranquilizadoras do pediatra, pois, apesar das perdas líquidas, a criança se mantém hidratada, mamando normalmente e conservando o bom humor.

A diarréia “doença” se caracteriza por evacuações freqüentes, geralmente precedidas de cólicas, e a criança exhibe um semblante de sofrimento, também costuma apresentar algum grau de irritabilidade e de desidratação.

Dentre as causas mais comuns de diarréia infantil, destacam-se alimentação inadequada e verminose.

A alimentação inadequada decorre da pouca atenção dos pais às inúmeras orientações recebidas em “doses homeopáticas” no dia-a-dia. Essa avalanche de orientações vindas, quase sempre, de pessoas não autorizadas termina por banalizar aquelas oriundas de profissionais da área, portanto, merecedoras de serem seguidas. Assim, forma-se uma “cultura” anti-cultura no contexto da Nutrição.

A criança consome os alimentos adquiridos pelos pais, os quais já são vítimas crônicas da nutrição distorcida – *refrigerantes, enlatados, em potinhos e conservados, frituras e comidas com bastante sal*. O que é pior, muitas das vezes os pais alegam que determinados alimentos se constituem na preferência da criança e, por isso, se sentem como que obrigados a comprá-los.

Certa vez consultei uma pré-adolescente (10 anos) obesa que ingeria habitualmente um volume considerado de refrigerantes e cachorro quente (*salsicha, mostarda e outros venenos*), mas se confessava interessada em emagrecer.

Conversamos bastante sobre a situação e o seu objetivo naquele momento; forneci as informações pertinentes e incluí a redução progressiva da ingestão da “maldita” coca-cola e dos sedutores “cachorros”, que na verdade são uma “fria”.

Na consulta de retorno o peso se mantinha, e a paciente espontaneamente soltou a seguinte frase: “Tio, durante as refeições a minha mãe fica insistindo para eu tomar refrigerante.” A mãe ficou sem palavras, apenas esboçou um sorriso “amarelo”.

Eis um exemplo de como a contra-cultura nutricional está arraigada nas pessoas, tornando a re-educação alimentar um desafio gigantesco a ser enfrentado com firmeza e determinação.

Hipócrates, o Pai da Medicina, falava: “O teu alimento é o teu medicamento.”

O tratamento preventivo (o melhor) da diarreia se faz pela adequação alimentar, conforme orientação

do seu pediatra, mas reforçada pela colaboração dos pais.

A diarreia decorrente da verminose exige tratamento medicamentoso e atenção concentrada no item higiene pessoal e ambiental. Os pais devem estimular o hábito da limpeza individual e supervisionar os locais onde suas crianças costumam brincar.

Considere as orientações do seu médico!

44. CAPÍTULO VIII – NUTRIÇÃO INFANTIL

Publicado em 14.04.07

O alimento para o lactente (29 dias a 2 anos) deve preencher três exigências básicas: boa tolerância – *facilmente aproveitado pelo organismo* –, valor nutritivo adequado – *satisfaça as necessidades nutritivas* – e ausência de bactérias patogênicas (causadoras de doenças) – *não transmite doenças*. O **leite materno** preenche plenamente estas exigências; ele é ideal em todos os níveis sócio-econômicos, e chega a ser, nas classes menos favorecidas, o único processo digno de confiança para alimentar o lactente (César Pernetta).

O leite materno, por sua melhor digestibilidade, esvazia rapidamente o estômago e leva a mãe a pensar que o mesmo é fraco e insuficiente. Com isto o médico às vezes se apressa em complementar.

A amamentação produz um contexto psicológico valioso; ela consolida a relação afetiva entre mãe-filho e proporciona equilíbrio emocional a ambos. Também se reveste de importante agente preventivo contra inúmeras doenças na infância e na idade adulta.

Por isso o obstetra estimula a mãe à amamentação já nas primeiras consultas do pré-natal, fornecendo-lhe informações a respeito da composição do seu leite – *contém todos os nutrientes necessários ao crescimento e desenvolvimento físico e intelectual da criança* –, dos efeitos positivos para as próprias

mamas e de como superar as prováveis barreiras decorrentes de orientações equivocadas aprendidas com pessoas não adequadamente esclarecidas.

Na ausência do leite materno, o leite de vaca deve ser utilizado, mas diluído em partes iguais de leite e água, no primeiro mês; logo depois diminuindo a quantidade de água até chegar ao leite puro no 4º ou 6º mês.

O leite industrializado – *Nan, Nestogeno* – oferece, em relação ao leite de vaca “in natura”, a vantagem de ser acrescido de vitaminas e ferro, e ainda a praticidade no seu transporte.

Algumas crianças apresentam intolerância ao leite de vaca, passando a receber o leite de origem vegetal, o leite de soja.

Exauridos os períodos de seis meses com amamentação e o de quatro com leite artificial, inicia-se a complementação alimentar conforme esquema abaixo:

06h: Amamentação ou mamadeira.

09h: Fruta (raspada ou batida, pura, sem leite ou outros ingredientes)

12h: Almoço – sopinha de arroz, verduras, legumes e carne. Gema de ovo 3xsemana.

(Temperar o almoço com cebola, limão e tomate, evitando sal e gordura)

Fruta de sobremesa (raspada ou batida, pura, sem leite ou outros ingredientes).

15h: Amamentação ou mamadeira.

18h: Amamentação ou mamadeira.

21h: Amamentação ou mamadeira.

NOTAS: Introduzir o jantar aos oito meses de idade, igual ao almoço. Lembrando o peixe e o frango.

Evitar refrigerantes (impedem a absorção do ferro), frituras, conservados e excesso de massa.

O horário da amamentação é estabelecido pelo binômio mãe-filho, não pelo médico.

Reservar a noite para dormir, não há necessidade de oferecer alimentação.

Evitar o uso de liquidificador na feitura da alimentação da criança. Preferir a peneira ou o crivo.

Em cada cinco adolescentes obesos quatro receberam amamentação por menos de quatro meses.

ALIMENTAÇÃO é uma questão de EDUCAÇÃO.

45. CAPÍTULO IX – CÂNCER DE PELE

Publicado em 21.04.07

Embora o câncer de pele seja menos freqüente na criança, este artigo foi contemplado na proposta da presente formação da coleção “**Cuidando do Meu Filho**” como alerta para o perigo cada vez mais comprovado dos raios solares. É preferível prevenir!

Nos últimos cinco anos os trabalhos científicos vêm confirmando a ação devastadora dos raios solares sobre a pele humana.

O Departamento de Dermatologia do Hospital das Clínicas (HC) de Ribeirão Preto tem estado alarmado com o aumento progressivo de novos casos de câncer de pele a cada semana, fundamentalmente, nos adultos. E esta situação vem sendo veiculada, de forma exaustiva, através dos meios de comunicação.

Contudo, julgamos oportuno tecer algumas considerações a respeito dos referidos raios.

Poderíamos classificar os raios ultravioletas em benéficos e maléficos

a) Raios ultravioletas benéficos – como aqueles presentes no início do dia, do nascer do sol até aproximadamente às 10 horas, e, também, depois das 16 horas. Vale lembrar que a exposição, mesmo nestes horários, deve merecer o uso do protetor solar.

Estima-se que cerca de 80% a 100% da quantidade necessária de vitamina D para uma pessoa venham

da exposição ao sol. Esta vitamina garante o bom funcionamento dos sistemas imunológico, cardíaco, neurológico e da musculatura em geral; ela também é responsável pela concentração do Cálcio no organismo. O Cálcio protege a criança contra o raquitismo e o idoso contra a osteoporose.

Logo, o tão recomendado banho de sol representa uma importante fonte de saúde para todos, independentemente da faixa etária. Tome o seu diariamente!

b) Raios ultravioletas maléficos: são os causadores de danos à saúde humana, destacando-se queimaduras, fotoalergias, envelhecimento cutâneo e câncer de pele (melanoma). O perigo maior da radiação está relacionado à intensidade dos raios, o que acontece no horário entre 10 e 16 horas. O protetor solar apenas diminui os efeitos.

Os estudiosos classificam os raios ultravioletas em três Tipos: **A** (UVA), **B** (UVB) e **C** (UVC).

Os do tipo UVA são os mais severos e correspondem a 90 a 95% dos raios ultravioletas; eles podem causar câncer de pele.

Vale a pena lembrar que nas câmaras de bronzeamento os raios UVA apresentam intensidade aumentada em aproximadamente 10x em relação à luz solar. Cuidado!

Os UBA são os maiores causadores da doença em pauta, isto é, do câncer de pele.

Os raios ultravioletas UVC são inofensivos.

Por outro lado, vale lembrar que os raios ultravioletas contribuem para a criação do efeito estufa, uma condição que permite a Terra dispor de

calor suficiente para garantir a continuidade da vida humana. Neste particular eles são indispensáveis à vida.

Entretanto, o Universo, na sua complexidade, construiu a camada de ozônio estratosférico para proteger a Terra dos referidos raios ultravioletas.

Assim, os papéis se completam, graças a Deus! A Deus mesmo.

Resta ao homem abrir o coração e expandir a consciência para se re-encontrar no contexto Universal e desfrutar de uma saúde plena.

46. CAPÍTULO X – FALTA DE APETITE

Publicado em 12.05.07

A falta de apetite se constitui na mais freqüente queixa das mães, no consultório de pediatria.

Inicialmente, por questão de justiça, convém explicar que tal comportamento é universal, ou seja, as mães do mundo inteiro externam grande preocupação diante do menor sinal de pouca aceitação alimentar do seu filho.

Esta é uma questão psicológica perene; ela se deve ao fato da mãe ter sido responsável direta, embora de forma involuntária, pela nutrição da criança (feto) ao longo do período gestacional, através do cordão umbilical, tendo esta responsabilidade se continuado, agora, por decisão pessoal, após o nascimento, num primeiro momento, através da amamentação, e, mais tarde, pelo preparo adequado da alimentação nas diferentes etapas evolutivas do próprio.

Portanto, este sentimento de prover o filho como ferramenta de garantia da continuidade da vida tende a se perpetuar. A mãe vê materializada a manutenção da vida de sua cria mediante a aceitação plena de tudo aquilo que lhe é oferecido como alimento.

Contudo, a exacerbação da preocupação com a falta de apetite, especialmente quando ela não existe, pode significar sentimento de culpa em relação à vitalidade da criança em algum momento da gravidez, mormente na indesejada, ou quando o

parto ocorreu prematuramente. Também, pode falar por uma insegurança da mulher, como mãe ou como pessoa.

Assim, diante dessa consagrada queixa, deve o pediatra ser cauteloso para diferenciar a real falta de apetite – *causada por doenças orgânicas ou psicológicas* – de uma situação imaginária da mãe.

A doença orgânica mais relacionada com a falta de apetite na infância é a infecção urinária. E geralmente a criança exibe palidez da pele e a mãe refere perda de peso nos últimos dias. Isto é suficiente para o pediatra se apressar em solicitar o exame de urina Tipo I, muitas das vezes já pedindo a urocultura com antibiograma também.

Quando confirmado o diagnóstico de infecção, logo o tratamento é instituído e a medicação é escolhida entre aquelas sugeridas como sensíveis pelo antibiograma.

Após trinta dias do término da antibioticoterapia os exames são repetidos e, quando continuamente negativos durante dois anos, conclui-se como cura completa do processo infeccioso.

A falta de apetite por questões psicológicas está associada a sentimento de rejeição, pouca atenção recebida, ausência física da mãe ou do pai ou de outra pessoa do seu ambiente familiar, com quem mantenha razoável vínculo afetivo. A criança maior pode usar desse expediente para chamar a atenção ou para denotar alguma insatisfação pessoal.

De qualquer forma, vale ressaltar que, como qualquer queixa pertinente à criança, deve a falta de apetite ser levada em consideração,

independentemente daquilo que venha parecer ao médico, pois a boa relação médico-paciente é fundamental para o êxito final do tratamento e o reconhecimento da sua postura ético-profissional. Converse com seu médico e confie nele.

47. CAPÍTULO XI – O CONTATO FÍSICO

Publicado em 19.05.07

O ser humano é concebido graças ao contato físico entre o pai e a mãe.

O embrião/feto mantém com a mãe um super contato físico.

Com o nascimento, a amamentação materna dá continuidade ao contato físico.

O pai que acaricia o bebê lhe proporciona o contato físico.

O contato físico, pois, é necessário para o desenvolvimento afetivo do indivíduo.

Neste particular, queremos chamar a atenção dos pais para a importância do contato físico como fator de saúde, a saúde psico-emocional da criança. Enquanto a mãe alimenta o seu filho com o próprio leite, também está lhe fornecendo a sensação de segurança, acolhimento, doação e amor, através do abraço envolvente e aconchegante, que se repete a cada mamada.

Talvez esteja aí um dos mais relevantes ingredientes do leite materno como garantia da saúde do filho alimentado ao seio, pois o clima de serenidade proporcionado pelo contato físico certamente influenciará para o pleno funcionamento do sistema imunológico do bebê.

Reconhecendo-se a cultura machista brasileira, torna-se imperativo sublinhar o papel complementar do pai em relação ao contato físico

com o filho ou a filha, fazendo com que haja uma expressiva melhoria da qualidade de vida futura no contexto afetivo da pessoa adulta.

Observa-se, na maioria das vezes, que a família estabelece com o bebê e a criança pequena uma relação afetiva caracterizada por freqüentes abraços, mas com o passar dos anos essa prática vai se perdendo, especialmente entre o pai e a filha.

A ausência do contato físico entre pais e filhos contribui para o distanciamento pouco perceptível, mas significativo para o enfraquecimento do laço das relações, também extra-familiares.

A pessoa que desenvolve o hábito de abraçar torna-se mais alegre, segura e saudável, portanto com maior possibilidade de sucesso pessoal, familiar e profissional.

O contato físico expressa o carinho que dispensamos ao outro. Também, a coragem que temos de nos expressar. O abraço é terapêutico.

No re-encontro com as pessoas queridas o abraço demonstra o fim da saudade gerada pela distância inevitável; num momento de dor, expressa o conforto e o apoio que queremos oferecer; em ocasiões de alegrias explosivas o abraço é um convite ao compartilhar da mesma vibração.

Abraçar uma criança é comunicar-lhe a nossa proteção; abraçar o amigo é chamá-lo de irmão; abraçar a pessoa amada é convidá-la à unidade; abraçar o idoso é hipotecar a nossa solidariedade; abraçar uma árvore é incluí-la na nossa natureza universal.

Enfim, o contato físico é uma necessidade humana, que torna o ser mais humanizado e enche de poesia a existência da pessoa desejosa em desfrutar uma vida mais alegre e compartilhada. Seu filho merece. O contato físico é um caminho à saúde e à felicidade!

48. CAPÍTULO XII – A RELAÇÃO MÉDICO-PACIENTE

Publicado em 02.06.07

No campo da Ciência-Tecnologia a humanidade tem demonstrado grandes avanços e belas conquistas, mas no movediço terreno das relações o progresso vem acontecendo de forma muito tímida. Trabalhos científicos têm revelado que a TV, inicialmente acolhida como excelente meio de entretenimento, atualmente vem se constituindo num fator de desagregação familiar, pois a mesma apresenta uma força quase irresistível de sedução.

Assim, aquelas ocasiões em que os familiares se reúnem circunstancialmente, isto é, pela coincidência do retorno da escola para uns e do trabalho para outros, que poderiam representar excelente oportunidade para o compartilhar, são subtraídas pela maldita tela colorida.

Eis aí a primeira perda de oportunidade para o aprimoramento das relações. Em sendo a família uma oficina onde são exercitadas as diferentes potencialidades individuais, a criação do hábito das boas relações aí também se inclui.

Portanto, quando nos referimos à relação médico-paciente, especialmente no campo da Pediatria, convém fazer uma reflexão mais profunda sobre o tema, e verificar que o modo como as pessoas se relacionam sinaliza para um comportamento adquirido pela força do hábito.

Logo, é aconselhável aos pais valorizarem todos os momentos da convivência familiar, exemplificando aos filhos a importância das relações inter-pessoais. Isto é válido para todos, tanto para os pacientes como para os médicos.

Essas crianças de hoje não tardarão a tornarem-se pais. Pais médicos e pais pacientes. Todos terão internalizado na sua personalidade a prática das boas relações, o que garantirá uma boa relação médico-paciente no futuro.

Naturalmente, as relações humanas não podem ser aprendidas de maneira específica, mas sim generalizada. Se você tem o exercício da boa relação familiar, onde quer que você esteja lá ela estará, apenas será reconhecida com a “cara” que o contexto lhe explicitar. No contexto médico-paciente o comportamento de ambos exprimirá o exercício da boa relação familiar anteriormente aprendida.

Agora parece fácil compreender situações onde a relação médico-paciente deixa de ser boa. Neste caso, uma das partes ou ambas foram privadas do exercício familiar, no aspecto das relações humanas como um todo.

Vejam, pois, o conceito de saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS): “*Saúde é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social*”. O PHS acrescenta...**e espiritual.**

Finalmente, a lógica nos leva à inequívoca conclusão de que a boa relação médico-paciente traduz o exercício da boa relação familiar do

médico, ainda criança, e a sua saúde pessoal, de um lado, e o mesmo, em se tratando do paciente. Encerramos assim a coleção “Cuidando do Meu Filho”. Tarefa, por nós, planejada e executada. A você compete a avaliação e a conclusão.

49. NÚCLEO DE APOIO SOCIAL AO PHS (NAS/PHS)

Publicado em 09.06.07

O Programa Holosófico de Saúde (PHS) executa as suas atividades através do Programa de Valorização do Servidor (PVS) e do Programa de Valorização do Servido (PVSD).

O PVSD conta com dois módulos de ações, a RISO (Rede de Integração Social) e o NECES (Núcleo de Expansão Cultural, Econômica e Social).

A Câmara Municipal de Cajuru, numa postura democrática e ética, concedeu um espaço na sua Reunião Ordinária da noite de 19 de abril deste ano de 2007 para que o Dr. Sebastião Saraiva procedesse a apresentação do PHS, como iniciativa pertinente ao propósito da RISO.

Apesar do adiantado da hora, face à leitura do projeto do plano de carreira dos professores municipais, objeto primeiro da pauta, todos os vereadores se fizeram presentes e atentos à explanação. O apresentador teve o cuidado de ser breve ao expor o conteúdo de cada slide projetado, deixando a platéia plenamente informada a respeito desse importante, inédito e revolucionário programa de saúde social, ora implantado no Município.

Ao término da referida apresentação, o casal Fabiano Lopes Gomes (técnico em computação) e

Tatiane Melo Ferreira (fisioterapeuta) se manifestou desejoso em participar do PHS.

Cinco dias depois (24 de abril), nascia o Núcleo de Apoio Social ao PHS (NAS/PHS). Agora com a inclusão de mais três pessoas – *Kátia Aparecida de Paula (agente comunitária de saúde), Sabrina Cardoso dos Reis (administradora) e Álvaro Fantini Sobrinho (Pedagogo e Designer gráfico)* – identificadas com o bem-estar coletivo.

A equipe NAS/PHS recém formada já demonstra a sua capacidade empreendedora num primeiro momento, inaugurando um programa eclético e informal com grande potencial de socialização, denominado “Chá Holosófico”.

O “Chá Holosófico” se constitui numa iniciativa com dois momentos. Primeiramente, o convidado aborda um tema e, secundariamente a platéia se manifesta, estabelecendo-se o debate. Os presentes ficam à vontade para se servirem na mesa ao fundo ao longo do encontro, a qual disponibiliza chás, café e biscoitos variados.

O primeiro evento aconteceu às 19h30min do dia 07 de maio – 2ª feira –, na Casa da Cultura, tendo sido convidado o Dr. Sebastião Saraiva, para repetir a “Apresentação Social do PHS”.

Os convidados mostraram-se participativos e interessados pelo tema, destacando-se alguns funcionários da Secretaria de Saúde e outros amigos – *Silvio Carneiro Constâncio, Dr. João Silvério de Carvalho Neto, José Bernardes Freire Filho, André Costa e Renata Maciel.*

Na reunião de avaliação desta promoção inicial, a equipe concluiu por definir a segunda 4ª feira de cada mês – *no mesmo horário e local* – como ideal para a realização dos próximos “Chás Holosóficos”.

Portanto, você, que está lendo este artigo, sinta-se permanentemente convidado.

O segundo “Chá Holosófico” ocorrerá às 19h30min do dia 13 de junho – 4ª feira – na Casa da Cultura. O tema – O Cidadão no contexto jurídico – será apresentado pela Dra. Sônia da Graça Corrêa, advogada e Presidente da OAB.

Convide seus amigos e venham juntos curtir uma noite fraterna, festiva e cultural.

50. GRATIDÃO

Publicado em 16.06.07

Ainda menino, aprendi com meus saudosos e exemplares pais que a gratidão é a mãe das virtudes. Eles diziam: “Feliz daquele que não esquece o bocado que come.”

Isto era o mesmo que dizer: jamais esqueça o bem recebido. Seja sempre grato.

Esta valiosa lição eu tento passar em frente. Eu a sugiro aos meus filhos e amigos.

Assim, quero valer-me do 50º Holo-coluna para apresentar os meus agradecimentos àqueles que julgo colaboradores do nosso trabalho médico-social em Cajuru.

Primeiramente, agradecer a Deus, pela própria vida, pela manutenção da saúde, pela compreensão da imperfeição humana e pela consciência do servir como sentido maior da existência.

Quero agradecer a meus pais e a meus irmãos pelo amor e as lições diárias recebidos e compartilhados.

Quero agradecer à minha família nuclear – *esposa e filhos* – pela aceitação da minha ausência por longos períodos de cada dia. Estes dedicados a outras famílias, por força da missão do servir.

Quero agradecer aos mestres com os quais aprendi a acumular conhecimentos e a utilizá-los como instrumentos do bem.

Quero agradecer ao digníssimo Prefeito Municipal de Cajuru – *João Batista Ruggeri Ré* – pela acolhida do Programa Holosófico de Saúde (PHS) como ferramenta complementar às Ações de Saúde implantadas pelo seu Plano de Governo.

Quero agradecer à caríssima Secretária Municipal de Saúde – *Cláudia Orsi Zacharias Beihy Menta* – pelo reconhecimento da importância médico-social do PHS, traduzido no convite e nas suas reiteradas afirmações de credibilidade ao mesmo.

Quero agradecer aos cajuruenses de todos os bairros, diferentes classes sociais e diversas faixas etárias pela receptividade carinhosa e respeitosa às iniciativas do PHS.

Quero agradecer aos dedicados colegas de trabalho que tornaram possíveis as atividades iniciais – *Workshop e CAP* – do PHS.

Quero agradecer aos meus colegas de trabalho – colegas da Secretaria de Saúde, do Pronto Socorro, do SEMEC, do CEO, dos PAS e das Equipes do PSF – pela boa acolhida e colaboração para o aprimoramento do PHS.

Quero agradecer ao Rotary Clube, à Câmara Municipal, às Escolas Galdino de Castro e Geraldo Torrano pelo honroso convite para proceder a “Apresentação Social do PHS”.

Quero agradecer à APAE pela oportunidade dada ao PHS em colaborar com seus usuários e profissionais.

Quero agradecer à classe empresarial, aos profissionais liberais e pessoas, individualmente, pelas contribuições decisivas para o

desenvolvimento das atividades – *Holo-coluna, Holo- cinema, Holo-motos Cajuru Clube, Holo-bibliotecas Comunitárias, Holo-conselhos comunitários da Cruz Alta e Dom Bosco* – do PHS.

Quero agradecer à equipe do Núcleo de Apoio Social ao PHS (NAS/PHS), especialmente pela promoção dos Chás Holosóficos, reuniões mensais de cunho sócio-cultural, mas informal, entre amigos e intelectuais de Cajuru.

Também quero agradecer à minha sogra e ao amigo Donizete; ela por acolher e ele por alimentar o gestor do PHS.

Finalmente, quero ratificar o meu agradecimento ao “O Jornalzão”, na pessoa do estimado amigo Homero, sem o qual não teria sido possível compartilhar idéias e manter um vínculo do PHS com grande parcela de leitores de Cajuru e de algumas cidades vizinhas, através das matérias semanais, denominadas Holo-coluna. Aqui quero estender o meu agradecimento ao amigo Fabiano (Batata) pela paciência e espera dos artigos, quase sempre de última hora. Faço questão de ressaltar o carinho com que guardo os recortes desses jornais com todos os artigos, incluindo a 1ª reportagem – *dia 04 de fevereiro de 2006, Edição 314, espaço Acontece Cidade, sob o título Prefeitura implanta Programa Holosófico de Saúde*, – e outras, como acréscimo às 49 Holo-colunas anteriores.

Este 50º artigo vem finalizar a primeira página desta tão significativa atividade do PHS. E, com a mesma alegria e entusiasmo, espero inaugurar a

segunda página com o próximo artigo. Antevejo
essa coletânea transformar-se em um volume.

Cada vez mais eu me convenço das cinco
verdadeiras riquezas: fé em Deus, saúde, liberdade,
família e amigos.

A todos vocês, indistintamente, os meus sinceros
agradecimentos.

REPORTAGENS: Atividades do PHS

1. Prefeitura implanta Programa Holosófico de Saúde.

Publicada em 04.02.06

A Prefeitura Municipal da Saúde de Cajuru, através da Secretaria de Saúde, está implantando uma forma revolucionária de fazer saúde pública. Essa nova visão amplia o entendimento holístico da Organização Mundial de Saúde (OMS) a respeito de Saúde - “Saúde é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social”-, pois acrescenta o **bem-estar espiritual**.

O Conteúdo programático dessa inovação disponibiliza um Workshop – **Ser, falando a mesma língua** – para todos os servidores municipais, incluindo o Conselho Municipal, de Saúde, Conselho Tutelar, Conselho de Segurança, os Poderes Legislativo e Judiciário, e ainda, os Clubes de Serviço – Maçonaria, Rotary Clube e Lions Clube -, Casa de Caridade São Vicente de Paulo, APAE e Clubes da Terceira Idade, Associação Comercial de Cajuru, Sindicato dos Proprietários Rurais, Sindicato dos Trabalhadores Rurais, Lar dos Idosos de Cajuru, Creches, Associações de Bairros e Igrejas, como atividade inicial. Esta experiência visa o crescimento pessoal

e, por conseguinte, melhorar o relacionamento entre as pessoas, assim como facilitar a assimilação da filosofia e execução do Programa.

Paralelamente, o coordenador estará realizando supervisão e acompanhamento daquilo que prevê o Programa, na prática.

O Workshop congrega um número máximo de trinta (30) pessoas por grupo, com duração de quatro (4) horas, realizados em períodos – matutino, vespertino e noturno - compatíveis com a disponibilidade dos participantes, nas 2ª, 3ª e 4ª feiras.

Fundamentalmente, são dois os objetivos do PHS: primeiro, criar uma consciência ética e coletiva sobre a responsabilidade social da saúde, envolvendo toda a comunidade nessa direção; e segundo, racionalizar os investimentos e humanizar a comunidade, através dos PVS (Programa de Valorização do Servidor) e PVSD (Programa de Valorização do Servido).

O PHS é idealizado e coordenado pelo médico, professor, escritor e filósofo Sebastião José Saraiva Filho, também especialista em Administração Hospitalar e Saúde Pública.

2. Grupos de Holosofia se encontram para celebração

Publicada em 25.02.06

Buscando um aprofundamento no estudo holosófico (o saber por completo), o Dr. Sebastião Saraiva reuniu os três primeiros grupos participantes do workshop, na última quarta feira, na Casa da Cultura.

Na reunião foi possível rever alguns fundamentos, esclarecer dúvidas e celebrar este tão importante encontro de pessoas dispostas a se tornarem agentes multiplicadoras deste novo conceito de saúde, que tem por definição a ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual.

Textos e imagens foram discutidos entre os grupos e, para encerrar, a reflexão ficou por conta da análise do filme “Quem mexeu no meu queijo?”.

O programa se estenderá a todos os servidores públicos municipais e às entidades cajuruenses. A cada três novos grupos haverá uma celebração envolvendo os participantes dos workshops anteriores, formando assim uma grande corrente.

3. O PHS

Prefeitura em ação: 500 dias da Administração João Ruggeri. Saúde: a trajetória em busca da prevenção e qualidade de vida.

Publicada em 27.05.06

“... – Realização do Programa Holosófico de Saúde – (PHS) que está a todo vapor, inclusive com promoção de Workshops com a maioria dos Servidores Municipais (212), visando ao crescimento pessoal e ao despertar para uma nova postura profissional, para que todos possam falar a mesma língua e conviver em harmonia. Neste evento todos conheceram os dois segmentos básicos de ação do PHS: Programa de Valorização do Servidor (**PVS**) e Programa de Valorização do Servido (**PVSD**).

O conteúdo programático é diversificado – *visitas comunitárias, palestras, reuniões de avaliação, aulas ministradas pelos membros dos PSFs, visitas de avaliação do meio ambiente e das condições de trabalho, atividade jornalística (Holo-coluna), e elaboração de organogramas das instituições municipais, precedida pelo Curso de Aprimoramento Profissional (CAP) –, objetivando a melhoria da qualidade de vida”.*

4. Implantada a Biblioteca Comunitária “Jamile Lourdes Elias” (Doca).

Publicada em 08.07.06

A Secretaria Municipal de Saúde implantou, nesta semana, dia 04, a Biblioteca Comunitária “Jamile Lourdes Elias” – uma homenagem à ilustre e querida educadora cajuruense viva, professora (Dona Doca), 86 anos de idade.

A iniciativa dessa implantação faz parte do Programa Holosófico de Saúde (PHS), desenvolvido e dirigido em Cajuru pelo Dr. Sebastião José Saraiva Filho. “A Biblioteca Comunitária por guardar e disponibilizar livros com temas diversificados faculta prazer ao cidadão que lê e isso gera sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual, afirma Dr. Saraiva.

A solenidade, realizada na sede da Biblioteca Comunitária – *localizada à Rua Dr. Matta, 1596* –, no bairro Cruz Alta, reuniu, além de familiares da Dona Doca, representantes de diversos segmentos da sociedade, autoridades civis, militares, etc.

De acordo com o Dr. Saraiva, o evento converteu-se numa aula de civilidade, com muito afeto e exuberante troca de sinceros elogios. “Foi uma festa em família, bem a cara de um povo que busca a igualdade social”, completa ele.

A implantação da Biblioteca Comunitária se constitui num verdadeiro exercício prático de

altruísmo e cidadania – ainda que estimulado –, pois envolve a todos.

O local de funcionamento da Biblioteca Comunitária foi oferecido pelos moradores da Rua Dr. Matta, 1596.

Todo o acervo (revistas, jornais, livros, computadores) foi adquirido por doações individuais, dos clubes de serviço – Lions, Maçonaria e Rotary – e do empresariado local e da região.

Apesar da iniciativa partir do poder público, o patrimônio pertencerá à própria comunidade, e a administração da Biblioteca Comunitária caberá ao “Colegiado do referido Bairro”, sob a supervisão do respectivo PSF.

A Biblioteca está aberta ao público de segunda a sexta-feira, em horário comercial.

5. I Encontro de Holo-motociclismo de Cajuru

Publicada em 19.08.06

Entre a programação de aniversário da cidade, as secretarias de Saúde e Esporte, Cultura e Turismo realizaram, no dia 13, o I Encontro de Holo-motociclismo, reunindo motociclistas de várias cidades.

A data foi escolhida pela proximidade do aniversário do homenageado Adilson Magalhães (Cajuru) – 14 de agosto.

O Encontro contou com a presença do grande campeão “Cajuru”, que apoiou o evento dizendo que para o próximo ano se empenhará em trazer mais atrações.

A concentração foi no Pátio do Ginásio de Esportes e o trajeto incluiu passeios pelas ruas centrais de Cajuru.

O evento foi idealizado pelo médico-pediatra Dr. Sebastião Saraiva e já ganhou adeptos e apoio.

OUTRAS OBRAS DO AUTOR

I. Poesia de Cordel

1. Sentir é Viver, 1973
2. O Médico no Brasil, 1981
3. Eu Através de Mim, 1978
4. Adesguianos Enquadrados, 1981
5. Só Bernardino Dá Jeito, 1992

II. Holosofia

1. Conversando Com Deus, 2001
2. Holosofia, 2008*
3. Programa Holosófico de Saúde, 2008*
4. Holo-biblioteca Comunitária, 2008*
5. Holo-cartilha do Usuário, 2008*

III. Científica

1. De Mãe Para Mãe. São Luís/Ma. 1983
2. Sífilis. In: Antonio Fernandes Moron. Medicina Fetal na Prática Obstétrica. São Paulo: Santos Livraria Editora, 2003: 253-255.
3. Introdução. In: Fátima Ferreira Bortoletti. Psicologia na Prática Obstétrica. São Paulo: Editora Manole, 2007: xxii – xxv.

* Obras escritas (inclusive esta), mas à espera de editora.

CONTATOS COM O AUTOR

E-mail: contato@holosofia.com.br
E-mail: sebstiaosaraiva@holosofia.com.br
E-mail: sebstiaosaraiva@uol.com.br
Site: www.holosofia.com.br
Orkut: Comunidade Holosofia

TELEFONES

Residencial: (16) 3911.4435
Celular: (16) 9962.7813

CORRESPONDÊNCIAS

Sebastião José Saraiva Filho / Satyam Maitreya
Av. Caramuru, 732, Apt. 34 – Residencial Ilha de
Bali.
Jardim República
Ribeirão Preto – São Paulo – Brasil
CEP: 14.030-000