

Com o presente artigo damos início ao quarto livro sob o título “Holo-coluna”, uma das atividades pertinentes ao Programa Holosófico de Saúde (PHS), e isso acontece num mês consagrado a significativas menções e comemorações das quais citamos algumas a seguir:

1º de outubro – é o dia do idoso ou da 3ª idade ou da “melhor idade”; o Brasil reserva essa data para demonstrar o respeito e o carinho que tem por aquelas pessoas que deram continuidade ao processo de construção da nossa sociedade. Essa é uma postura de gratidão para com os seres humanos que sonharam e realizaram tudo aquilo que estava ao seu alcance, em prol de uma nação cujos filhos possam se orgulhar. O Brasil atual é, reconhecidamente, o resultado do trabalho e dedicação dos seus idosos, dos quais muitos já se foram e outros ainda continuam entre nós, alguns gozando da aposentadoria e uma parcela ainda batalhando, apesar da idade.

A formação de “Grupos da 3ª Idade” vem se destacando no país como um espaço destinado à melhoria da qualidade de vida dos idosos, uma iniciativa que tende a crescer e a ocupar o seu verdadeiro lugar na sociedade, haja vista a crescente população de idosos nas últimas décadas.

1º de outubro – o dia em que se comemora um dos mais sublimes atos do ser humano, a doação de leite materno. A Organização Mundial de Saúde tem no Brasil um exemplo de eficiência na formação de “bancos de leite materno” e suas repercussões positivas na diminuição da mortalidade infantil, tanto no Brasil quanto em dezenas de outros países, incluindo a África do Sul. Essas ações humanitárias das mães brasileiras levaram à criação de uma Associação Ibero-americana, a qual vem distinguindo o nosso país como uma nação sensível aos problemas da criança, relacionados à nutrição.

12 de outubro – o dia recheado pelas alegrias próprias do mundo das crianças, o alicerce de todas as nações. A essa data deveria se destinar momentos de profundas reflexões por meio de reuniões, aulas, debates e fóruns – no seio familiar, em associações de bairros, em grupos de danças e atividades a fins, nas escolas, em associações profissionais, em Clubes de Serviço (Lions, Rotary e Maçonaria) e em programas de rádio e televisão – objetivando um “pensar” que venha resultar na elaboração de medidas a garantirem às crianças uma realidade digna da delicadeza que tão bem caracteriza a infância.

As crianças são organismos em crescimento e desenvolvimento, por isso, necessitam de atenção especial nos aspectos nutricional, educacional, lúdico e principalmente, no que diz respeito ao afetivo e relacional, uma vez que as experiências e o “modelo” apresentado representam a referência para seus comportamentos futuros.

15 de outubro – é o dia dedicado ao professor, esse profissional responsável pelo maior desafio de uma nação, a construção de seus cidadãos. Hoje, se fizermos uma reflexão a respeito da trajetória de um atual professor de nível superior, vamos nos deparar com uma enorme lista de professores que contribuíram para a sua formação, iniciando pelo período de alfabetização e chegando ao ensino fundamental, ao ensino médio e ao ensino superior. Esse atual professor e todos os seus colegas dos demais níveis educacionais, ao ensinarem, estão, seguramente, prestando grande homenagem aos seus professores de outrora, pois tiveram naqueles a inspiração para optarem pela construção de novas gerações, também.

18 de outubro – é o dia do médico. Esse profissional sacerdotal é detentor do dom da cura e dedica a sua vida a cuidar de outras vidas. O médico está presente na vida desde as suas primeiras manifestações, ainda na fase embrionária, no ambiente uterino; ele acompanha a grávida, ocupando-se das medidas necessárias à criação de circunstâncias favoráveis ao desenvolvimento do novo ser. Para tanto, há especialistas – obstetra e médico fetal – com tal finalidade. Depois do nascimento o pediatra passa a assumir os cuidados que lhes são próprios e, dependendo de cada realidade, poderá recorrer a colegas de outras especialidades; a nobre tarefa de atender ao adolescente cabe ao hebiatra, o qual em pouco tempo repassa o seu cliente ao clínico geral e/ou a outros colegas especialistas. Alguns desses pacientes, ao atingirem a idade reprodutiva, passarão pela experiência da gravidez, fechando-se, assim o ciclo da vida. Naturalmente, aqueles que se aventurarem pelo prolongamento da vida encontrar-se-ão com o geriatra, o médico que se desdobra para driblar o declínio das funções dos diferentes órgãos de corpos envelhecidos, inclusive de médicos, também.

Como podemos concluir, a Holosofia, através do PHS, vem presentear você, caro/a leitor/a com essa pérola reflexiva, pois entende que o indivíduo que “pensa” a sua realidade com a responsabilidade devida utiliza os momentos especiais – datas comemorativas – para se perguntar o que pode fazer no sentido de promover ou melhorar a saúde e a vida do próximo. Talvez seja esse o verdadeiro sentido da vida. Dê sentido à sua!

Viva (e viva) o mês de outubro!

HOLO-COLUNA

152. Virtude

Publicado em 10/10/09

A virtude é definida, segundo Aurélio, como a disposição firme e constante para a prática do bem; ela tem como oposição o vício.

O ser humano tem o livre arbítrio para escolher entre praticar o bem – virtude – ou fazer o mal – vício. Mas a sua essência é de bondade. O mau é a ausência do bem, segundo o filósofo (Santo) Agostinho (354-430 d.C).

Naturalmente, quando alguém realiza um ato de bondade passa a gozar de uma sensação agradável imediata. E essa sensação parece invadir o corpo e ganhar a alma, deixando a pessoa num estado de graça e, dependendo da situação, acontece até arrepios. A experiência é emocionante e faz o indivíduo sentir-se orgulhoso de si. Talvez não seja exagero dizer que nesse momento o benfeitor esteja diante de Deus ou que Deus esteja manifesto na sua vida.

O curioso é que essa sensação agradável imediata, decorrente de uma boa ação, é universal e experimentada por qualquer um, independentemente da sua religião ou até da sua condição de ateu. Ela é muito forte, e transcendental! Ela testemunha a existência de uma Força Criadora, uma força supra-humana.

A virtude é plural e se constitui por diferentes modalidades de ação – honestidade, lealdade, sinceridade, amizade, etc – praticadas unicamente pelo homem. A esse ser humano cheio de virtudes chama-se virtuoso.

Considerando-se que a felicidade não seja um fim a ser alcançado, mas um caminho a ser percorrido, é fácil concluir que o virtuoso seja uma pessoa feliz, uma vez que estará sempre exercitando o bem a cada momento de sua caminhada, a cada momento de sua vida.

A virtude guarda, intrinsecamente, o sentido do “construir”. E para construir há de haver muita firmeza (de caráter) e grande determinação (pessoal), pois não são poucos os estímulos em sentido contrário.

Portanto, ser virtuoso é o desafio ao qual está submetido o indivíduo que escolhe, por livre vontade, se valer da inteligência existencial e se direcionar, permanentemente, à presença da Força Criadora ou Energia Universal ou Deus, como preferir.

A ausência do desejo de ser virtuoso parece deixar a pessoa numa situação de comodidade, de menor compromisso com a qualidade dos seus atos. Essa comodidade é alienante, excludente e quase nada constrói. Mas tal realidade se instala de modo inconsciente, pois o não-virtuoso, mesmo colocando a inteligência existencial em plano inferior, se diz um buscador da felicidade. Mas como buscar algo cujas características são desconhecidas e nenhum esforço é empregado?

A virtude se assenta numa base chamada “vontade consciente”, se alimenta de amor e se projeta pelos raios da incondicionalidade, por isso, tão bem se traduz na seguinte assertiva: *“Sede como o sândalo, que perfuma o machado que o fere”*. Isso quer significar que a pessoa virtuosa estará blindada contra os ataques do vício (inferior), e pela compreensão (superior) permanecerá com a sua serenidade e sua paz de espírito.

A Holosofia considera a virtude como autêntica fonte de saúde plena (saudena) e de felicidade, razão pela qual sugere que todos pratiquem, cada vez mais, atitudes de bondade para com o próximo, com as demais criaturas e com o meio ambiente.

A bondade do mundo depende da virtude do homem. Pense nisso!

HOLO-COLUNA

153. LEALDADE

Publicado em 17/10/09

A lealdade é uma virtude necessária à consolidação da confiança nas relações humanas, nas suas mais diferentes modalidades.

Os jovens desejosos em estabelecer um relacionamento amoroso procuram passar um para o outro a ideia de um “compartilhar” cada vez mais intenso. Esse “compartilhar” tem a função de promover a aproximação de ambos de forma a extinguir os espaços naturalmente existentes até então. Essa anulação dos espaços sinaliza para a unificação do casal, do ponto de vista psicológico. Essa unificação, trabalhada conscientemente, vem garantir, como consequência, o sentimento de lealdade. Uma lealdade reciprocamente compartilhada.

A mulher, ao engravidar, passa a direcionar a sua atenção para o universo das medidas possíveis à manutenção da saúde e do satisfatório desenvolvimento do seu bebê. Para tanto, apressa-se em marcar, imediatamente, uma consulta com o obstetra de sua confiança, dando início, assim, a uma série de outras que se darão ao longo da gestação, procedimento este conhecido pela denominação de pré-natal. Nessas consultas a gestante recebe orientações direcionadas à alimentação adequada, às atividades físicas regulares e próprias para o período, assim como será alertada para os efeitos danosos do álcool e do tabagismo. Naturalmente, a lealdade materna, por ser um sentimento significativo de preservação da vida, contribuirá para a clara compreensão das explicações médicas e o surgimento de nova postura comportamental da mãe.

A decisão dessa grávida em realizar o pré-natal denota a consciência de usar responsabilidade diante de uma nova vida, uma vida iniciada em suas entranhas. Eis aí, portanto, uma demonstração de lealdade. Lealdade da mãe para com o filho.

A criança tem na família a fonte na qual sacia a sua sede, e a lealdade representa um dos componentes dessa água de virtudes, por isso, os pais precisam ser leais a essa realidade.

A escola é um “show room”, um local de exposição do bom comportamento, das virtudes individuais que os alunos constroem em casa, oficina primeira da cidadania. Mas cabe aos professores, com as habilidades que lhe são peculiares, dar continuidade ao processo de lapidação dessas valiosas jóias humanas.

A sensibilidade do professor é capaz de lhe permitir identificar o aluno na prática da mínima atitude de deslealdade, momento propício para entrar em “campo” e, como verdadeiro mestre e em nome da lealdade à pedagogia, disponibilizar todo o seu potencial no sentido de reverter a situação, enaltecendo a lealdade de forma didática, ética e leal.

A lealdade no exercício profissional estabelece um clima de profundo respeito e credibilidade, o que proporciona a todos a sensação de prazer pelo trabalho e perfeita união entre colegas e superiores hierárquicos. Isso torna os indivíduos mais confiáveis, amorosos e humanos.

A Holosofia vê na lealdade o caminho mais curto para a garantia das boas relações e, conseqüentemente, da confiança mútua e do equilíbrio emocional das pessoas, o que termina por repercutir na saúde como um todo.

Lealdade é saúde. A saúde é objeto do PHS (Programa Holosófico de Saúde).

HOLO-COLUNA

154. HONESTIDADE

Publicado em 31/10/09

Sob o aspecto gramatical, a palavra honestidade é um substantivo feminino, e do ponto de vista da virtude é uma preciosidade indispensável à dignidade humana.

O ser humano, ao nascer, já traz consigo uma carga genética e predisposição familiar que lhe confere diferentes características físicas e comportamentais, mas as influências do meio em que vive são capazes de inibir, exaltar ou modificar tais atributos. Razão pela qual os pais devem envidar grandes esforços para incutir nos filhos a importância dos hábitos bons, incluindo a honestidade. E isso se faz com palavras, mas, principalmente, com exemplos.

A criança é um “radar”, mas quase sempre pouco observada sob tal perspectiva; ela capta com extrema facilidade e sutileza todos os acontecimentos ao seu redor, mesmo que não entenda de forma clara e objetiva o significado de alguns deles, termina incorporando o sentimento que deles emanam, de forma subjetiva. E isso, ficando no seu inconsciente, repercute no processo de construção pessoal. Basta lembrar o que ocorre com alguém que ouve uma música cantada em língua estrangeira, da qual nada entende, mas consegue senti-la como melodia romântica.

A honestidade vivenciada pela criança, no seu mundo familiar, manifestar-se-á na escola diante das mais singelas situações, o que será constatado pelos professores e pelos próprios coleguinhas.

A permanente continuidade de atitudes de honestidade da infância à adultidade resultará, indubitavelmente, na formação de uma criatura honesta tanto consigo quanto com o próximo. E essa postura de honestidade individual quando repassada para o campo profissional será reconhecida como um princípio ético louvável por todos, tornando a pessoa alvo de respeito, admiração e sucesso.

A honestidade de uma determinada sociedade é diretamente proporcional à soma das honestidades imanentes a cada um de seus cidadãos.

Reconhecendo-se, pois, a força das influências do meio sobre os atributos humanos, como vimos inicialmente, torna-se imperativo a cada pessoa manter-se alerta para não sucumbir às adversidades. Essas são quase sempre representadas pelo “poder”, especialmente, nas modalidades econômica e política.

A autêntica honestidade resiste à força corruptível do “poder”, mas os fracos, fascinados pelo sentimento de robustez, logo revelam a sua verdadeira identidade, permitindo a decomposição de seus tênues filetes de honestidade pessoal, deixando-se acalantar nos braços da corrupção, e causando prejuízos irreparáveis sob os aspectos econômico, social, cultural e moral para a sociedade a que pertencem.

Saber dos atos de corrupção produz, inicialmente, indignação e revolta, mas depois entristece e deprime, comprometendo, assim, a saúde dos sabedores. Por outro lado, os atores da corrupção ficam expostos e são considerados desprezíveis e indignos pela sociedade e, por isso, no fundo, acumulam tristeza e sofrimento, o que significa doença.

Assim, a Holosofia vê, pelos olhos do PHS, a honestidade como saúde, mas também como moldura da dignidade humana e cuja função é proteger a pessoa contra os micróbios da ganância, os quais possibilitam a troca inescrupulosa do ser pelo ter.

A honestidade, portanto, é, além de virtude, saúde do corpo, da mente e da alma.

HOLO-COLUNA

155. SINCERIDADE

Publicado em 07/11/09

A sinceridade é a virtude através da qual as relações se tornam transparentes, permitindo o florescer da confiança mútua.

Contudo, vale ressaltar que a prática das ações humanas sempre requer significativa dose de bom senso, isto é, de adequação às realidades, e a sinceridade não deve escapar a esse princípio. Para tanto, vejamos dois exemplos ilustrativos:

1) Um jovem comete um ato violento contra alguém e foge, buscando abrigo em um lugar que você conhece e, em seguida, a população enfurecida vem lhe indagar a respeito do seu (dele) paradeiro, como proceder? Naturalmente, você, para resguardar a integridade física do jovem diante de uma situação cujas conseqüências parecem imprevisíveis e sinalizam para novas violências, deve faltar com a sinceridade, omitindo o que sabe. Nesse caso prevalece o princípio da relação beneficência/maledicência.

2) Considerando o episódio a cima, como você deve agir, se questionado por um agente policial, um profissional treinado e com a função de manter a ordem social, incluindo apreensão dos maus feitores, para posterior aplicação das medidas punitivas cabíveis? Logicamente, você se valerá da sinceridade, indicando o esconderijo do violento.

Por outro lado, há de se compreender que a sinceridade, como virtude, estará a serviço da harmonia, mesmo que em determinada situação ela possa trazer algum impacto inicial, pois o que conta é a preservação da própria sinceridade.

Os pais, diante de uma postura equivocada dos filhos, devem utilizar a sinceridade e recomendar-lhes reflexão sobre o fato ou até mesmo lhes impor limites, embora isso venha produzir alguma insatisfação momentânea, pois o que deve prevalecer é o objetivo a que se propõe a sinceridade, construir, harmonizar, educar.

As crianças e os jovens, habituados à prática da sinceridade no seio familiar, estarão se relacionando na escola de forma idêntica e, assim, desfrutando o prestígio, o respeito e a amizade de todos – colegas, diretor, professores e funcionários – e testemunhando a construção do verdadeiro cidadão.

O crescimento e desenvolvimento do jovem sincero fazem com que a sua sinceridade também cresça e se desenvolva, e isso resultará num futuro ganho para o mercado de trabalho, uma vez que as relações humanas no âmbito profissional reservam à sinceridade um papel relevante.

A convivência social saudável tem na sinceridade das pessoas o mais precioso elemento de sua sustentação e, como consequência, laços afetivos são criados e consolidados, dando lugar a uma sociedade amorosa, humana e feliz.

Vimos, assim, de forma didática, a importância maior a ser atribuída à educação da criança, mediante a utilização de orientações teóricas consubstanciadas pelos exemplos pessoais dos próprios educadores – família e escola – rumo à formação de criaturas justas, dignas e sinceras. E somente com essa visão é que cada membro da comunidade poderá se orgulhar de haver cumprido com consciência, determinação e zelo as suas reais responsabilidades de construtores de seres humanos.

A Holosofia inspira o PHS (Programa Holosófico de Saúde) a contemplar a sinceridade como fator de saúde individual, familiar e social, já que a confiança e o equilíbrio emocional gerados por ela proporcionam uma sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual.

HOLO-COLUNA

156. FÉ

Publicado em 14/11/09

A fé é considerada a primeira virtude teologal ou do contexto teológico, e significa adesão e anuência pessoal a Deus, seus desígnios e manifestações; ela também expressa firmeza na execução de uma promessa ou de um compromisso ou ainda crença ou confiança.

A fé é própria do ser humano, e independe da sua crença religiosa. A pessoa pode ter fé em Deus, na Natureza, na Ciência, em alguém ou nele próprio. É essa fé que mantém o indivíduo vivo e em vibração permanente consigo mesmo e com o Universo; é ela que assegura o entusiasmo pessoal indispensável às realizações do dia-a-dia.

Talvez não seja exagero afirmar que, para qualquer pessoa, a fé é tão importante quanto o oxigênio, pois enquanto este dá vida ao corpo aquela vivifica a alma.

Santo Agostinho (354-430), figura exponencial da Filosofia Medieval, nos oferece exercícios de significativas reflexões e mostra como concilia **paixão, fé e razão** em seu amor a Deus, no seu livro *Confissões*. Ele diz: “*Creio para que possa entender*”. A fé, pois, é o caminho inevitável e necessário à obtenção de uma realidade existencial consciente e verdadeira. É com essa idéia que ele se vale dos pensamentos platônicos para se converter ao catolicismo e confessar os seus pecados diante de Deus. Os ensinamentos desse filósofo, que se tornou santo, vêm sendo transmitidos a muitos, ao longo dos últimos 1600 anos, o que vem confirmar a fé como um tema sempre atual.

A criança que identifica a postura de fé em seus pais sentir-se-á como um discípulo a seguir o mestre, então, se estabelece, pelo modelo, a perpetuação dessa virtude por todas as gerações.

É na escola que o aluno manifesta a sua fé como primeira experiência fora de casa; essa fé se traduz pela autoconfiança, que é manifestada, tanto no seu relacionamento com os colegas e professores quanto na execução de suas tarefas. E isso acontece até o fim dos seus estudos, quando, então, entrará para o mercado de trabalho.

O jovem trabalhador estará construindo o seu sucesso profissional pela fé que ele emprega em tudo que realiza, pois a firmeza de suas ações passa a ser percebida como um diferencial de extremo valor.

A convivência no meio social se constitui numa permanente fluidez de energia entre pessoas que estão abertas à troca, e nesse particular aquele que se guia pela fé terminará por facultar boa parcela de sua virtude a quem dela souber reconhecer a sua importância, e não será menos inteligente tomá-la como ferramenta terapêutica em momentos de grandes atribulações.

Por fim, obedecendo ao ciclo natural da existência esse jovem de fé logo estará formando a sua própria família, também e, da mesma forma, semeando a semente da fé entre seus filhos.

Por outro lado, podemos antevê-lo desfrutando com alegria os vários outonos de sua velhice, já a bordo de uma fé maior, que lhe permitirá a serenidade própria daqueles que atingiram a plena maturidade e adquiriram sabedoria necessária à compreensão e aceitação da transcendência da vida, com tranqüilidade.

Assim, o PHS (Programa Holosófico de Saúde), pelos olhos da Holosofia, vem reafirmar que a supremacia do bem deve prevalecer como fonte de saúde – sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual – e para que isso seja possível há de se compreender que tudo nasce na e com a criança, pelas mãos do adulto (pai, mãe, professor e político), daí a insistência de abordagens sistemáticas do saber, contemplando os diferentes momentos da existência – criança (lar), jovem (escola), adulto (trabalho e social) e o idoso (caverna interior).

A Fé é uma virtude-sentimento-semente, por isso, viva e dependente de atenção e cuidados para germinar, crescer e frutificar. Quanta responsabilidade existencial! Tudo em respeito ao Pai.

HOLO-COLUNA

157. ESPERANÇA

Publicado em 21/11/09

A esperança é a segunda das três virtudes teológicas, simbolizada por uma âncora; ela é compreendida como o ato de esperar o que se deseja, a confiança em conseguir o que se espera, uma expectativa.

Os jovens alimentam a esperança de encontrar a sua “alma gêmea” e, a partir de então, se unirem e planejarem a formação de sua própria família, em cujo contexto configuram os filhos.

Os pais concentram seus esforços no sentido de proporcionarem aos filhos as condições ideais para o seu crescimento e desenvolvimento na esperança de, com isso, tornar-lhes pessoas bem sucedidas e virtuosas, portanto, seres humanos dignos e respeitáveis. Eles sabem que, do ponto de vista da formação do caráter, a criança já nasce com algum potencial genético e uma predisposição familiar aos quais se incorporarão as influências oriundas de todas as experiências vivenciadas no seio do lar.

Infelizmente, a sociedade capitalista tende a contemplar uma educação que prioriza o ter em detrimento do ser, e isso desvirtua o indivíduo, ou seja, deprecia a virtude, o valor, o merecimento, dando lugar à privação de mérito ou prestígio justo.

No dia 04 de novembro de 2009, foi lançado em São Luís do Maranhão, num clima de tensão – experimentado pelos convidados, dentre os quais os ex-governadores José Reynaldo e Jackson Lago – e baderna – por meia dúzia de apaniguados jovens do PMDB – um livro intitulado “**Honoráveis Bandidos, Um retrato do Brasil na era Sarney**”, de autoria do repórter paulista Palmério Dória. É o documentário de um escândalo político sem precedentes, o esquartejamento moral de um senhor de 78 anos de idade, ex-presidente do Brasil, atual membro da Academia Brasileira de Letras e senador da República.

Ao concluir a leitura dessa obra literária, sob a óptica da Holosofia, podemos constatar, com tristeza e pesar, o poder devastador da ambição material; essa ambição compulsiva e ilimitada é uma esperança-deformada, e expõe a pessoa; ela faz subir ao céu material e descer ao inferno moral-espiritual. O ambicioso termina por encontrar nos críticos corajosos a revelação do seu comportamento vergonhoso e condenável, por isso, repudiado pelos virtuosos.

Nesse episódio o protagonista é uma pessoa pública que adentrou ao mundo da política ainda jovem – 28 anos de idade – e se confessando detentor da esperança de promover profundas mudanças sociais como deputado federal pelo Maranhão, um dos estados mais pobres do Brasil. A sua trajetória ascendente lhe permitiu acumular experiências como governador do seu Estado, senador da República e Presidente do Brasil. Ao longo desse período – 50 anos – conseguiu realizar duas grandes proezas: acumulou riquezas materiais e conquistou a antipatia de seus conterrâneos. Por conta desse segundo feito, para se manter no cenário político, tornou-se amapaense de última hora e se impôs como senador pelo Amapá. Logo se vê que a corrupção se mantém sustentada por uma organização de corruptos.

Mesmo assim, diante da presente realidade, restam muitas esperanças: a esperança desse escritor em vê a sua obra transformar-se num “Best seller”; a esperança dos leitores por um momento de reflexão não só do Sarney e familiares, mas de todos os políticos e, por conta disso, uma desaceleração da corrida dessa gente rumo à ilicitude; esperança de que os pais brasileiros deem mais atenção e exemplos de dignidade a seus filhos para que possamos acalantar a esperança por uma sociedade verdadeiramente justa e humanitária; e, finalmente, a esperança de, no futuro, assistirmos a pessoa idosa do velho político ser merecedora do nosso respeito e da nossa admiração.

A esperança da Holosofia é que o PHS (Programa Holosófico de Saúde) possa inculcar nas pessoas o sentimento que dá saúde e sentido à vida, aquele sugerido pelo homem Jesus: *amai-vos uns aos outros*. Quem ama não maltrata, não trapaceia nem engana, antes, se felicita com a felicidade do outro.

A esperança é a segunda virtude teologal sim, mas é a última que morre!

HOLO-COLUNA

158. CARIDADE

Publicado em 28/11/09

A caridade é a última das três virtudes teologais, e no vocabulário cristão significa o amor que move a vontade à busca efetiva do bem de outrem e procura identificar-se com o amor de Deus; ela exprime benevolência, beneficência, benefício, esmola, compaixão.

A caridade é rica em diversidade; ela pode apresentar-se com várias roupagens. Sempre que alguém realiza um ato de bondade está exercendo a caridade, seja para com o próximo, para com um animal ou para com o meio ambiente.

A caridade pode ser conjugada pelos verbos “amar” “dar”, “ajudar”, “auxiliar” “proporcionar”, “colaborar” – “amai-vos uns aos outros”; *dar comida a quem tem fome ou dar água a quem tem sede, seja a uma pessoa ou a um animal; dar oportunidade para alguém conquistar o seu objetivo; ajudar a um deficiente visual a atravessar a rua; auxiliar alguém na execução de uma tarefa de bom propósito; proporcionar a tranquilidade de alguém mediante atenção afetiva e palavras de conforto; colaborar com as medidas necessárias a manutenção da limpeza de um rio ou mesmo de uma via pública* – fazendo-se acompanhar com expressiva dose de boa vontade.

É interessante compreender que qualquer atitude – boa ou má – se constitui num vetor energético que vai da fonte ao destino e retorna, portanto, o bem que fazemos a outrem a nós retorna. Mas se tratando de caridade isso é um tanto diferente, pois ela é multi-vetorial, ou seja, se dirige em todas as direções e atinge a todos que a presenciam. Quem já não se sensibilizou diante de uma atitude de caridade?

Essa talvez seja a razão maior pela qual os pais devam proporcionar aos filhos espetáculos infundáveis de demonstração de caridade, pois nada mais auspicioso do que incluir tal virtude no pool dos ingredientes necessários à construção do ser humano, aliás, é a caridade que identifica o grau de humanidade da pessoa.

A criança se comporta como uma esponja a absorver todas as experiências no meio familiar, e, pela sua própria condição de inocência, os atos de caridade praticados pelos pais ficam guardados para sempre.

Na escola, espaço próprio para a lapidação do indivíduo, a caridade encontra o meio adequado à sua expansão e consolidação, cabendo, pois, aos professores o papel de verdadeiros artesãos.

No âmbito profissional, convém salientar que o professor atual deve ser a revelação da criança ou do jovem de outrora familiarizado com atitudes de caridade, visto que a pedagogia guarda estreita relação com essa virtude, o que é extraordinário.

É com esse entendimento que a Holosofia atribui ao PHS (Programa Holosófico de Saúde) o desempenho das ações de saúde plena – *planejamento e execução das ações de tratamento e prevenção das doenças, de manutenção da saúde, de promoção do indivíduo no contexto social e de auxílio no processo de administração pública* – priorizando a criança e o adolescente, o que se constitui numa postura de caridade direcionada à construção das futuras gerações. E essa realidade está muito bem expressa na implantação das Holo-bibliotecas comunitárias em nossa cidade.

Nesse particular, o espírito de caridade do Prefeito Municipal de Cajuru¹ e da Secretária de Saúde² foi decisivo, uma vez que sem a aquiescência de ambos o referido trabalho não teria acontecido. A caridade nos torna inabaláveis e nos remete ao afeto e à gratidão permanentes.

HOLO-COLUNA

159. PACIÊNCIA

Publicado em 05/12/09

A paciência é a virtude que consiste em suportar as dores, incômodos, expectativas, infortúnios, sem queixas e com resignação.

A vida humana individual representa uma viagem incessante que se inicia com a corrida do espermatozoide em direção ao óvulo, na busca da fertilização, passando pelos processos de divisão celular, de diferenciação tecidual, de formação embrionária, de crescimento e desenvolvimento fetais, e de nascimento [geralmente no hospital, na maternidade] até a morte [quase sempre no hospital, na “mortanidade”].

Comumente, denomina-se “vida” o período compreendido entre o nascimento e a morte, o que faz com que se tenha uma concepção incompleta da verdadeira vida, razão pela qual a maioria das pessoas não reflete e, por isso, não se dá conta da magnitude dessa maravilhosa dádiva de Deus.

Assim, por questão didática, podemos dividir a vida em dois períodos: pré-nascimento; e pós-nascimento.

¹ João Batista Ruggeri Ré

² Claudia Orsi Zacharias Beihy Menta

O período pré-nascimento compreende momentos de grande beleza e mistério, ocasiões em que as coisas acontecem sem a interferência direta da vontade humana, uma vez que a natureza se encarrega de tudo, e com muita paciência. Nesse particular, convém lembrar que por mais que a gestante esteja desconfortável, ansiosa e apressada, nada poderá fazer a não ser aguardar e, de preferência, com paciência, até a gravidez atingir a sua maturidade e o parto se concluir. Nessa realidade, parece haver um pacto de paciência entre o útero e o bebê, ou seja, um tem a paciência de esperar o outro.

O período pós-nascimento é imprevisível e repleto de “novidades” nas diferentes etapas da vida – lactância, infância, adolescência, juventude, adultice e velhice – onde, inicialmente, os acontecimentos dependem diretamente da mãe e demais membros da família; posteriormente a criança passa a compartilhar dos cuidados à sua pessoa; mais tarde, já independente, experimenta o auto-cuidado pleno; e na velhice o processo toma o caminho de volta, isto é, os cuidados pessoais voltam ao patamar do compartilhamento e, finalmente, o idoso se entrega por completo, deixando que cuidem de você.

É possível imaginar a diversidade de sentimentos, emoções e virtudes implícita nessa palavra “cuidado”, cujo significado é ricamente variável; ela exprime o prover o recém-nascido de leite materno, carinho, higienização pessoal, vacinação; ela, mais tarde, denota a introdução da criança no ambiente escolar e no meio social; ela, para o jovem e o adulto, se traduz por autonomia pessoal; e ela, finalmente, para o idoso, expressa atenção e afeto.

Uma reflexão, mesmo que breve, é capaz de conduzir à conclusão de que a palavra “cuidado” está estreitamente ligada ao aspecto “relacional”.

No campo das relações a paciência é uma das virtudes mais necessárias, especialmente quando surgem situações que pedem soluções fora do habitual, ou seja, de maior complexidade. São nesses momentos que a paciência, como que uma bússola, orienta os pensamentos a se manterem num estado de serenidade suficiente para aguardar a ocasião especial da chegada da melhor solução. A paciência é uma virtude divina!

A Holosofia considera a paciência como a irmã-gêmea da sabedoria, e o Programa Holosófico de Saúde (PHS) a tem como fonte inspiradora de uma vida saudável. Tenhamos, pois, paciência conosco e com o outro, e no fim tudo estará certo!

HOLO-COLUNA

160. HUMOR

Publicado em 12/12/09

O humor é uma virtude valiosa nas relações humanas e indispensável à saúde.

O humor é um estado de ânimo cuja intensidade representa o grau de disposição e de bem-estar psicológico e emocional da pessoa.

A palavra humor surgiu na medicina humoral dos antigos Gregos. Naquela época, o termo humor representava qualquer um dos quatro fluídos corporais – ou *humores* – que se considerava serem responsáveis por regular a saúde física e emocional do indivíduo.

Os pais bem-humorados dão um “toque” especial ao ambiente familiar, e isso torna o lar um espaço alegre e ideal para todos se relacionarem da melhor forma possível.

No processo educacional dos filhos, o humor se presta como ferramenta auxiliar de primeira grandeza, uma vez que os princípios e os valores existenciais são passados com a firmeza necessária, mas de modo suave e tranquilo.

Ao chegar à escola, a criança, já habituada a uma vivência com humor, estará se comportando de maneira descontraída e com muita espontaneidade, o que resultará em uma conquista fácil do carinho e da amizade de seus colegas e professores. Essa criança, além de beneficiária de tantas considerações, trará para a sala de aula um clima de cordialidade, característica propícia ao bom rendimento escolar, tanto pela atenção dos alunos quanto pela dedicação dos professores.

O humor do jovem estudante será de grande valia no estabelecimento de suas futuras relações inter-pessoais no âmbito profissional. Talvez isso já seja observado no setor de Recursos Humanos, por ocasião de sua entrevista inicial, traduzindo-se em empatia e conseqüente abertura de “portas” para o mercado de trabalho.

Vale ressaltar que, independentemente da atividade profissional, o humor é um diferencial importante a ser considerado, pois nas relações humanas ele se constitui na “química” necessária à promoção da sintonia e interação de pessoas e grupos, no caso de trabalho-em-equipe. Vê-se, pois, que o humor é a chave do sucesso, naturalmente, aliado à competência e outros atributos.

Apenas para reafirmar a relevância inequívoca do humor como promotor de vida saudável, lembremos dos momentos de enorme descontração proporcionados pelos humoristas, tanto por apresentações pessoais em teatro quanto pelo cinema, TV e internet e, ainda, pela literatura – cordel e piadas – por desenhos, caricaturas e charges. Note-se que, nesse contexto, o humor é o responsável direto do sucesso profissional, enquanto profissão. E mais, aqui o humor tem uma abrangência holística, do todo, uma vez que traz alegrias a todos de ambos os lados – produtores e consumidores.

Depois de uma semana de trabalho nada mais agradável do que o encontro com pessoas humoradas no nosso meio social. Isso, quando somos humorados, também.

Contudo, convém lembrar que o segredo da arte do “bom-viver” consiste no equilíbrio – *a virtude está no “meio”* – e o humor não é exceção. Portanto, enquanto o humor é considerado uma virtude, o seu excesso – *produz inadequação* – e a sua ausência – *causa insuportabilidade* – são tidos como opostos, ou seja, vícios.

O humor, além de virtude, é um remédio de baixo custo, produção interna e infalível na prevenção e tratamento de doenças agudas e crônicas, incluindo a hipertensão, o acidente vascular cerebral, a diabete e o câncer. Por isso, a Holosofia recomenda ao PHS (Programa Holosófico de Saúde) a inclusão de atividades que contemplem o humor como agente valioso na promoção da saúde, nos aspectos individual e coletivo.

O humor é saúde pro corpo e um bálsamo pra alma!

A melhoria da qualidade de vida e a abertura de “portas” para uma existência participativa de forma consciente se dão pelo reconhecimento da força mágica e transformadora do saber. O saber é o segundo maior patrimônio individual e social; a saúde é o primeiro.

Nossa Cajuru, na sutileza que lhe é própria, sabe pensar e estabelecer um clima de fraternidade para aglutinar valores culturais e aproximar as pessoas com alegria e humanismo. E isso é o mesmo que dizer: Cajuru sabe viver com amor.

Exatamente há uma semana, sem grandes alardes, os estudantes de filosofia – “*a irmandade do amor pelo saber*” – se reuniram no salão vip* do Hospital da Santa Casa de Cajuru para recepcionar dois dos mais renomados de seus professores – Ronaldo José Moraca e Stefan Vasilev Krastanov.

Recorrendo, pois, ao adágio popular que diz, “só se dá o que se tem”, a *irmandade do amor pelo saber* elegeu o brilhante colega Antonio Pessanha Jr para oferecer aos professores visitantes, aos ilustres convidados e demais colegas um pequeno cálice de conhecimento.

Esse pequeno cálice esteve representado pelo ambiente acolhedor e pelas virtudes – *entusiasmo, boa vontade, dedicação, alegria, humildade e competência* – pessoais do expositor, enquanto o conteúdo consistiu na abordagem didaticamente correta do tema “Cuidado Paliativo”. Esse tema vem ocupando a atenção da população médica e propõe despertar o espírito humanitário dos profissionais da saúde frente às pessoas doentes.

Embora sejamos unânimes na concordância de que o recipiente seja menos importante que o conteúdo, naquela manhã de sábado testemunhamos uma complementaridade de importâncias, pois a grande lição de humanidade passada pelo professor Pessanha Jr se alinhou à grandeza da sua fala. Vimos a medicina unida à filosofia em prol da dignidade humana.

Todos que ali estavam experimentaram, naquele momento, a boa embriaguez, a embriaguez pelo saber, e em uma atmosfera de puros sentimentos, os quais associados à diversidade de conhecimentos deram grande brilho ao encontro.

A situação foi cheia de significações: a reunião de todos os colegas, a tutora – Vera Moherdauí – e a coordenadora local do Curso e colega Neusa – em clima de festa; a presença há muito desejada dos apaixonantes professores de filosofia; convidados especiais como Bruno Marinelli – professor de filosofia em Cajuru – os amigos Rubens Guidorizzi e esposa – ele pastor presbiteriano e atuante no “cuidado paliativo” junto a pacientes do HC de Ribeirão Preto. Ainda, a Sra. Maria Inácia da Silva Barbosa, representando a Secretaria da Educação, órgão-parceiro do COC, nesse convênio cultural.

Ao término da aula-debate, com o desfile de grandes filósofos – Heráclito, Sócrates, Descartes e Nietzsche – a colega Gilena, coordenadora auxiliar do evento, distribuiu uma lembrança e convidou a todos a visitar a sede do “Pólo Cajuru”, onde foi

* Very important people

servido um delicioso coquetel, ao sabor de muitas reflexões filosóficas, autógrafos de livros aos professores visitantes e sessão de fotos. Foi um acontecimento a permanecer nas páginas da história cultural de Cajuru. Esses novos filósofos – *Alex, Cidinha Nasser, Gilena, Neusa, Paulo, Pedra, Pessanha, Ronaldo Martins, Saraiva, Talita e Vilma Moherdau* – estão de parabéns.

A Holosofia, através do seu representante, entendendo ser a *irmandade do amor pelo saber* uma semente com grande potencial de germinação, sugere que a partir daí seja criada a Academia Cajuruense de Letras (ACL), a qual certamente virá acolher tantos outros amigos intelectuais cajuruenses. Como símbolo material dessa idéia, o idealista já doou um livro de sua autoria – *Conversando com Deus* – ficando o colega Pessanha Jr como seu fiel depositário.

Os livros e os pensares são os tijolos com os quais se constroem os homens e as sociedades.

HOLO-COLUNA

162. Natal

Publicado em 30/12/09

Natal é o dia do nascimento.

Natal é o dia em que se comemora o nascimento de Cristo – 25 de dezembro.

Segundo Huberto Rohden*, é tradição antiga celebrar o nascimento de Jesus no dia 25 de dezembro, que no hemisfério norte, é inverno; mas é provável que ele tenha nascido na primavera ou verão, porque diz o Evangelho que os pastores guardavam os seus rebanhos no campo, o que não acontecia no inverno quando os rebanhos se achavam nos estábulos. Pode Jesus ter nascido entre maio e julho, primavera ou verão na Palestina. O Império Romano celebrava, cada ano, as solenidades do *Natalis Invicti Solis* (nascimento do sol invicto) entre 21 e 25 de dezembro, no chamado “Solstício de inverno”, quando o sol se acha no ponto mais distante do hemisfério norte e principia a reaproximar-se da terra, embora esse movimento seja da terra, e não do sol. E os cristãos desse tempo acompanhavam esse “regresso do sol” com as solenidades da chegada da “luz do mundo”.

Esta informação é relevante para quem tem o interesse em averiguar a veracidade dos fatos históricos ou para quem aprecia refletir sobre dados contraditórios, mas o nosso propósito aqui é registrar o Natal como o dia do nascimento do Menino Jesus, enquanto criança, um ser humano tão puro e inocente como todos os recém-nascidos.

José, um modesto carpinteiro, e Maria, uma dona de casa, tornaram-se a fonte originária da criança mais famosa do mundo ao longo da História da Humanidade. Essa criança, na idade adulta, viria revelar-se como o exemplo máximo da pessoa misericordiosa e do ser humano verdadeiramente humilde e altruísta. A sua postura de homem bom e justo atraía a todos e incomodava aos poderosos. Assim, os líderes religioso (Caifás) e político (Pilatos) da sua época, sentindo-se ameaçados, organizaram um complô e o condenaram à morte, precedida de humilhações, torturas e crucificação. Tudo por ignorância, prepotência e des-amor.

Hoje, passados mais de dois mil anos, grande parte da humanidade reverencia Jesus, o Cristo, como aquele que veio ao mundo para ensinar a grande lição de amor, de amor incondicional, aliás, uma lição que lhe custou a vida e, mesmo assim, são

* Huberto Rohden. *Jesus Nazareno*. Martin Claret. São Paulo. Vol.1. 8ª Ed.p.31

pouquíssimos aqueles que se aventuram verdadeiramente a aprendê-la e a praticá-la, infelizmente.

Portanto, nesse período de comemoração do Natal, nada mais auspicioso do que meditar, refletir e abrir o coração na intenção de vislumbrar em Jesus Cristo a fonte inspiradora para a inauguração de uma nova vida, uma vida compartilhada, uma vida de amor e atenção ao outro, a partir das crianças - filhos, netos, sobrinhos, afilhados, vizinhos – chegando aos jovens, aos adultos e aos idosos.

Assim, o presente Natal tornar-se-á a mais bela oportunidade para você celebrar o nascimento de Jesus e o seu próprio re-nascimento.

A Holosofia se manifesta através das atividades do PHS (Programa Holosófico de Saúde), desenvolvendo atividades de valorização, essencialmente, da criança, pois com o nascimento de um novo ser humano, nascem também novas responsabilidades a serem assumidas pelos adultos – pais, educadores, políticos – e pela sociedade como um todo.

O Natal, momento de grandes emoções, deve tocar os corações para que todos possam reconhecer em cada criança nascida a manifestação viva de Jesus, símbolo da pureza e do amor, e, assim, estaremos construindo um mundo mais amoroso e melhor de se viver.

HOLO-COLUNA

163. A Natureza

Publicado em 09/01/2010

A Natureza corresponde a todos os seres que constituem o Universo.

A Natureza, no sentido de Criação, representa a Força ativa que estabeleceu e conserva a ordem natural de tudo quanto existe.

Tudo que existe na Natureza tem a sua própria natureza, ou seja, a sua própria essência, a sua própria característica.

Numa visão Antropológica, a natureza humana é compreendida como o conjunto das características físicas e orgânicas, mentais, psicológicas, afetivas, etc., que são supostamente comuns a toda a espécie e invariáveis, isto é, independentes da influência das sociedades ou culturas específicas em que os indivíduos nascem e se desenvolvem.

A Filosofia entende que a natureza humana é tida como o conjunto das qualidades percebidas como idênticas, imutáveis e comuns a todos os seres humanos, e que seria suficiente para caracterizá-los como tais.

Do ponto de vista da Holosofia, a natureza humana é a mesma natureza da Natureza aplicada ao ser humano enquanto parte mais “diferenciada” da Natureza.

Tudo isso, é para partilhar com você, caro(a) leitor(a), a idéia de que o homem consciente de si, consciente da Natureza, e consciente de si no contexto da Natureza, contempla valores existenciais direcionados a uma vida em harmonia plena.

A harmonia plena só é possível ao sábio, jamais ao comerciante; o primeiro se maravilha com a Natureza e se sente parte dela, enquanto o segundo, ambicionando vantagens, corrompe a sua própria natureza para ver a Natureza apenas como fonte de grandes lucros.

A harmonia plena do sábio traduz a verdadeira natureza humana em ato, por isso ele desfruta uma vida tranqüila, serena e em paz; ele é capaz de prover a sua subsistência com fartura e de modo equilibrado. Ele faz questão de “ser”. Um exemplo singelo está na figura dos camponeses, dos homens da roça. Essas pessoas estabelecem com a Natureza uma relação de respeito e até de afeto; elas lavram a terra com o

cuidado de não feri-la; elas constroem suas casas ao redor das matas, por isso estão protegidas pelas intempéries.

O comerciante é aquele cuja natureza humana potencial não consegue se realizar, pois a mesma é impedida pela ganância ou ambição desmedida; ele é ansioso, compulsivo e insatisfeito. Ele faz questão de “ter”. Um exemplo macabro está na figura dos grandes traficantes de drogas (os exploradores de minérios e madeira também). Essas pessoas estabelecem com a Natureza uma relação anti-ética, anti-vida, de exploração abusiva e inescrupulosa; elas agridem a terra de forma covarde; elas moram em grandes cidades e causam destruição ambientais à distância, por isso, quase sempre estão protegidas, mas deixam seus semelhantes em apuros.

O Brasil vem sofrendo o fenômeno de desertificação (terras antes produtivas se transformando em desertos); vem contemplando a monocultura (algumas regiões plantam apenas cana-de-açúcar, outras somente a soja), provocando desequilíbrio ecológico e da cadeia produtiva de alimentos; vem produzindo grandes enchentes, as quais contabilizam muitas mortes, tanto por doenças quanto por afogamentos e soterramentos. Tudo isso sem falar no progressivo “efeito estufa”, precipitado pelas queimadas e pela expansão de pastos para os rebanhos bovinos.

O que fazer para reverter o quadro do ter pelo ser? Apenas apelando para a natureza humana, uma vez que a Natureza, com a sua linguagem universal, vem mostrando que toda imprudência tem a sua consequência. Preste atenção!

HOLO-COLUNA

164. A Terra

Publicado em 16/01/2010

A Terra é um planeta (astro sem luz própria) que, com outros astros (*planetas, asteróides, cometas, meteoritos, e poeira interplanetária*), constituem o sistema solar.

O sistema solar inclui o Sol, uma enorme estrela (astro com luz própria) em torno da qual gravita parte dos corpos celestes.

Os planetas quando listados pela ordem de afastamento do Sol – Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Netuno e Plutão – têm posições diferentes quando vistos pelos seus tamanhos – Júpiter, Saturno, Urano, Netuno Terra, Vênus, Marte, Mercúrio e Plutão.

Portanto, para termos uma idéia de tamanho, comparando esses corpos celestes temos: Júpiter ocupando o primeiro lugar com seus 71.492 km de raio, e a Terra o quinto maior planeta, com 6.378 km de raio; a Lua (satélite da Terra) mede apenas 1.738 km de raio, parecendo um pontinho diante do Sol, que ostenta 695.000 km de raio (100 vezes maior que a Terra).

Com esses dados, o presente artigo vem convidar você, caro(a) leitor(a), a fazer uma importante reflexão a respeito da grandiosidade do Universo, do ilimitado poder de Deus e da pequenez do ser humano.

A inteligência do homem lhe permite reconhecer que a Terra é um “ser” vivo, e só por isso é capaz de “dar” vida a todos os seus hóspedes – animais e vegetais; e como todo ser vivo, ela tem movimentos.

Os movimentos da Terra (terremotos e maremotos) devem ser considerados como naturais e necessários à sua própria existência enquanto Terra, embora pareça, aos olhos dos menos avisados, um fenômeno inexplicável.

Observando os contornos geográficos da América do Sul e da Europa os estudiosos concluíram por um grande movimento da Terra há alguns milhões de anos, o que causou enorme quebra do solo e conseqüente interposição de águas marítimas, formando o Oceano Atlântico.

Se esses movimentos já acontecem naturalmente, é fácil imaginar que as provocações ambientais – *exploração de petróleo e sua queima, extração desordenada de minérios, devastações das florestas, assoreamento dos rios, experimentos atômicos e produções químicas* – causadas pelo homem venham estimular alguns pequenos movimentos terrestres adicionais, a exemplo do que acabamos de verificar na cidade de Porto Príncipe, no Haiti. Foram milhares de vidas humanas interrompidas; foram milhares de corpos humanos empilhados e enterrados em grandes valetas. Um espetáculo tétrico e chocante assistido pelo mundo inteiro.

Contudo, pelo fato da ambição do homem pelo “ter” em detrimento do “ser” haver atingido proporções estratosféricas, parece quase impossível esse mesmo homem rever sua escala de valores e vislumbrar a possibilidade de reverter o quadro que aí está. E isso é o caos.

A Holosofia considera o processo evolutivo do Homem, o ciclo natural da vida e os movimentos universais como fatos próprios da Existência, mas entende que a ausência de ponderação do ser humano diante de muitas atitudes é responsável pela precipitação de catástrofes ambientais evitáveis.

A vida humana individual na Terra depende de outras vidas que habitam essa mesma Terra. Assim deveria pensar o homem, esse animal pensante.

HOLO-COLUNA

165. Vênus

Publicado em 23/01/2010

Inicialmente, convém fazer um esclarecimento e uma sugestão: esclarecer que o convite formulado no artigo anterior para fazer uma importante reflexão a respeito da grandiosidade do Universo, do ilimitado poder de Deus e da pequenez do ser humano, e que se segue pelos próximos artigos, vai muito além de uma simples e única leitura, é necessário ficar em silêncio, fechar os olhos, visualizar o imenso espaço cósmico, sentir e refletir sobre tal realidade (é um êxtase); sugerir que as informações adquiridas por essas leituras devam vir a ser partilhadas com pessoas do seu ciclo de amizade, mostrando-as o quanto é valioso ao homem maravilhar-se com aquilo que Deus criou e, ao mesmo tempo, sentir-se parte dessa Criação.

Nessa seqüência de reflexões sobre os nove planetas que compõem o sistema solar, a começar pela Terra e continuando com os quatro – *Vênus, Marte, Mercúrio e Plutão* – menores que a Terra, na ordem decrescente; depois, com os maiores – *Netuno, Urano, Saturno e Júpiter* – em ordem crescente, desfrutaremos (eu e você) momentos agradáveis. Apenas para lembrar: a nossa Terra, em tamanho, ocupa o lugar central entre os planetas.

Vênus é imediatamente inferior à Terra, medindo 6.051 km de raio (raio é o segmento de reta que vai do centro à superfície de uma área circular). Aliás, a Terra foi medida pela primeira vez por Eratóstenes – *geógrafo, matemático, astrônomo, historiador e filósofo grego, nascido em Cirene por volta de 276 a.C* – há 2200 anos. Vênus foi visitado pela primeira vez pela espaçonave Mariner 2, em 1962, quando se concluiu não haver vida por lá.

A Natureza é extraordinariamente rica, imensurável e pouco conhecida, mas Hípias de Élide e Antifonte, filósofos gregos do século V a.C., chamados sofistas-

naturalistas, já defendiam a idéia de que as leis da natureza deveriam ser mais consideradas do que as leis humanas. *“A natureza une os homens, enquanto a lei freqüentemente os divide”*.

O homem moderno tornou-se rígido, endurecido, inflexível, intransigente, por isso, doente. Mas por quê? Pelo fato de viver única e permanentemente envolvido com seus problemas materiais, assoberbado com os problemas do dia-a-dia, portanto, não lhe sobrando tempo para perceber e contemplar a diversidade de riquezas oferecidas pela Natureza e fartamente distribuída ao seu redor.

Com o uso de lunetas de médio e longo alcance os corpos celestes se revelam em sua plena forma e beleza. Aliás, os nomes dos planetas (planeta em grego significa astro errante) são associados a deuses romanos: Vênus, deusa do amor e da beleza.

Ao deitar numa grama macia e fixar os olhos nos céus, numa noite de lua cheia, será possível admirar-se com a abóboda celeste cheia de estrelas a formar um cenário lindo com a própria lua. Essa realidade produz sensações interiores indescritíveis, e, é possível, com os olhos desarmados, e sem o desembolso de um só centavo, apenas com sensibilidade.

Tal experiência pode ser sentida como uma sintonia da criatura com o Criador, possibilitando o estabelecimento de uma relação nova do homem com Deus e consigo mesmo e, a partir de então, acontecer a quebra de alguns paradigmas e a reformulação de valores, além da sensação de bem-estar físico e mental, o que, em última instância, é saúde, objeto da Holosofia, através do PHS (Programa Holosófico de Saúde).

Contemplar, pois, os céus, as estrelas e os planetas é ir ao encontro da reflexão, da poesia, da serenidade e da paz de espírito. Embarque nessa, você merece!

HOLO-COLUNA

166. Marte

Publicado em 30/01/2010

À medida que a pessoa conhece a sua casa sente-se mais preparada para cuidar dela, além de sentir-se melhor situada e com maior probabilidade de desfrutar de todos os benefícios por ela disponibilizados. É com esse espírito que o ser humano deve procurar conhecer a sua “grande casa”: a Terra, os demais planetas do sistema solar e o seu próprio satélite, a Lua.

Por mais superficiais que sejam esses conhecimentos, eles já representam uma sintonia da pessoa com o seu macro-ambiente, com o cosmo, e denotam algum grau de consciência existencial, o que tão bem vem caracterizar o indivíduo como um ser realmente inteligente e pensante.

Portanto, dando continuidade à nossa série de exercícios de reflexão em torno da grandiosidade do Universo, do ilimitado poder de Deus e da pequenez do ser humano, vimos discorrer sobre esse terceiro planeta.

A cor vermelha (pela abundância de óxido de ferro) desse planeta levou antigos romanos a denominá-lo de Marte, o Deus da Guerra. Os chineses, coreanos e japoneses o chamam de “Estrela de Fogo”. Em ordem decrescente, ele é o segundo planeta menor que a Terra, medindo 3.397 km de raio; ele é o planeta que mais deu origem a superstições e contos de fada, e tem alguma afinidade com a Terra: o dia tem a duração (24h40min) muito próxima do dia terrestre e o mesmo número de estações (em média o dobro dos dias das estações terrestres). Essa constatação ocorreu em 1666 e se deve ao astrônomo Jean Dominique Cassini (1625-1712).

Pelo fato de ele ter sido o planeta mais estudado na antiguidade, possibilitou ao astrônomo e filósofo Johannes Kepler (1571-1630), através das observações de seu colega Tycho Brahe (1546-1601) descobrir as leis que regem os movimentos planetários. Mas o também astrônomo e filósofo Galileu Galilei (1564-1642) quando observou Marte em 1610 não soube afirmar se via as fases do planeta ou se o mesmo não era perfeitamente redondo.

A sonda Mariner 4, em 1965, foi a primeira missão de sucesso no planeta vermelho. Em 1971 foi a vez da Mariner 9 ser colocada em órbita de Marte, com a função de fazer mapas detalhados de sua superfície; as fotos mostravam detalhes de até um quilômetro, mas cerca de 1% dessa superfície foi fotografada com detalhes de 100 metros. O processo de exploração espacial seguiu até o ano 2000 com a Mars Global Surveyor.

Em Marte o teor de oxigênio corresponde a um milésimo do que existe na Terra, e a figura do marciano não passa de lenda, pois os experimentos realizados pelas Vikings não encontraram sinais de vida.

Enquanto a Terra tem um satélite (lua), Marte tem dois, e são chamados de **Fobos** (maior e mais próximo do planeta e com tempo de translação ao redor de Marte igual a 7h40min) e **Deimos** (tempo de translação de 30h17min.).

A Holosofia instrui o PHS (Programa Holosófico de Saúde) a incluir em suas atividades sócio-culturais essas informações básicas sobre Marte, objetivando despertar o interesse das crianças e dos jovens pela astronomia, uma disciplina muito interessante, apesar de pouco difundida. A Astronomia é um ramo da ciência que, além de fascinante, permite à pessoa tornar-se mais centrada, reflexiva, meditativa, tranquila e, por isso, saudável. É esse o perfil desejado para uma geração futurista. Estimule suas crianças!

HOLO-COLUNA

167. Mercúrio

Publicado em 06/02/2010

Incentivar as pessoas a se focarem nas realidades terrenas é uma iniciativa objetiva em direção à resolução dos problemas do cotidiano, mas inspirá-las rumo às maravilhas do cosmo é colaborar com a expansão visual dessas pessoas.

Contemplar o mundo celeste e se maravilhar diante de tamanha beleza, cuja natureza, distribuição e funcionalidade dos corpos tanto impressionam, é se encontrar numa dimensão especial na vida.

Assim, o planeta Mercúrio vem se apresentar como objeto de estudo nessa série de exercícios de reflexão em torno da grandiosidade do Universo, do ilimitado poder de Deus e da pequenez do ser humano.

Mercúrio é o mais próximo planeta do Sol (apenas 57,9 milhões de quilômetros) e o penúltimo em tamanho, medindo 2.439 km de raio (menos da metade do tamanho da Terra); o seu nome foi atribuído pelos romanos baseado no mensageiro dos deuses, de asas nos pés, porque parecia mover-se mais depressa do que qualquer outro planeta.

Por estar mais próximo do sistema solar, o explorador notaria que o Sol visto desse planeta ocupa uma área no seu céu duas vezes e meia maior do que a do mesmo astro, quando visto da Terra, e se esse explorador olhasse fixamente para o firmamento, veria duas estrelas muito brilhantes, uma delas com tonalidade creme, Vênus, e a outra azul, que seria o nosso planeta Terra.

Mercúrio é um dos dois planetas que orbitam o Sol, que não tem satélites conhecidos. Mercúrio e Vênus são considerados, pois, os "planetas sem-lua".

Esse planeta tem uma história interessante. No ano em que o Brasil completa 110 anos de descoberto, portanto, em 1610, o astrônomo e filósofo italiano Galileu Galilei (1564-1642) faz a primeira observação de Mercúrio através de um telescópio (nessa mesma época ele observara o planeta Marte, conforme vimos no artigo anterior). Depois de 21 anos o astrônomo francês Pierre Gassendi faz a primeira observação com telescópio de um trânsito de Mercúrio frente ao Sol. Em 1639 o colega e compatriota de Galileu – Giovanni Zupus – descobre que esse planeta, a exemplo da Lua, tem fases e que circunda o Sol. Depois de 202 anos o astrônomo alemão Johann Franz Encke consegue medir a massa de Mercúrio, usando as perturbações gravitacionais sobre o Cometa Encke. Isso em 1841, portanto, há 169 anos.

Em termos práticos, podemos perceber que a comunidade européia – Itália, França e Alemanha – está sempre presente nos grandes feitos científicos, o que não é diferente no campo da astronomia.

Contudo, a partir de 1965 os rádio-astrônomos americanos Gordon Pettengill e Rolf Dyce calcularam o período de rotação de Mercúrio como sendo de 59 ± 5 dias baseado em observações de radar. Na busca de maior fidelidade de dados, em 1971, Goldstein melhorou o cálculo do período de rotação para 58.65 ± 0.25 dias por meio de observações de radar, também. Finalmente, a definição desse período veio acontecer mediante observações mais próximas obtidas pela Mariner 10 (lançada em 03 de novembro de 1973, obtendo mais de 2.700 fotos até 16 de março de 1975), que permitiu fixar em 58.646 ± 0.005 dias. Veja a precisão!

Com esses breves registros a Holosofia se propõe estimular o interesse, principalmente, dos jovens, por um caminho de promoção humana pelas vias do saber. E tal proposta é desenvolvida pelo PHS (Programa Holosófico de Saúde).

A promoção humana inclui a consciência existencial, cuja essência é deixar o homem mais humano e, assim, mais perto de Deus. Envolver seus jovens nessa, em casa e na escola!

HOLO-COLUNA

168. Plutão

Publicado em 13/02/2010

A comunicação humana se faz, fundamentalmente, pela palavra falada e escrita.

No contexto científico torna-se imperativo pesquisar, identificar, classificar, nominar e divulgar os achados.

A Ciência, pela sua própria natureza, é dinâmica e mutável, razão pela qual alguns conhecimentos necessitam de atualizações periódicas. E a prova disso é o que veremos ao conhecer um pouco da história desse quinto astro, na seqüência de nossa reflexão a respeito da grandiosidade do Universo, do ilimitado poder de Deus e da pequenez do ser humano.

Por comparação de fotografias, no dia 18 de fevereiro de 1930, o astrônomo americano Clyde Tombaugh descobriu um corpo no céu, era apenas um pequeno ponto, mas ao calcular a sua órbita percebeu que ele tinha uma órbita mais afastada que Netuno, seria o nono planeta, e este corpo celeste foi batizado de Plutão.

No início chegou-se a estimar que Plutão pudesse ser maior que o planeta Terra, e isso lhe valeu o título de planeta. Mas medições posteriores mostraram que ele na verdade era bem menor que a nossa Lua. Enquanto esta apresentava 1.738 km de raio, ele contava com apenas 1.160 km de raio. Nesse planeta foi detectada a presença de metano congelado a uma temperatura de -210°C e uma fina camada atmosférica supostamente de metano gasoso.

Já nos anos 70 alguns astrônomos começaram a propor a idéia de que Plutão não seria de fato um planeta, pois além de pequeno e pouco massivo (muito leve), sua órbita era muito achatada e inclinada em comparação aos outros planetas. Portanto, ele seria considerado um “planeta anão”.

No dia 2 de julho de 1978, James W. Christy, cientista do Observatório Naval dos Estados Unidos, descobriu um satélite de Plutão, o qual foi batizado com o nome de Caronte, com 605 km de raio. E isso dava argumentos para os defensores de Plutão como um planeta.

Em 15 e 18 de maio de 2005, mais dois satélites foram descobertos ao redor de Plutão, mediante o emprego do Telescópio Espacial Hubble da NASA; eles são pequenos – *tamanho entre 40 a 160 quilômetros* – e receberam, respectivamente, os nomes de **Nix** – *na mitologia grega é a deusa da escuridão e mãe de Caronte o barqueiro que conduz as almas pelo rio Archeron* – e de **Hidra** – *na mitologia grega é o monstro de nove cabeças*. Por coincidência N e H são as iniciais da Sonda Novos Horizontes. Nessa mesma época foi apresentada uma sugestão: se Eris (um dos corpos celestes descobertos na década de 1990) é maior que Plutão, deve ser considerado um planeta também.

Finalmente em 2006 houve uma reunião da IAU (União Internacional da Astronomia) e em uma votação histórica a assembleia da IAU decidiu que Plutão deixaria de ser um planeta. Hoje, Plutão, Ceres, Eris, Makemake e Haumea foram denominados “planetas anões” (corpos celestes muito semelhantes a um planeta, orbitam em torno do Sol e possuem gravidade suficiente para assumir uma forma com equilíbrio hidrostático, mas não possuem uma órbita desimpedida, orbitando com milhares de outros corpos celestes).

Assim, encerra-se a primeira etapa da menção dos quatro planetas inferiores à terra em tamanho, uma atividade da Holosofia, através do PHS (Programa Holosófico de Saúde) junto à comunidade que, pelo fato de estimular o interesse pelo saber, em especial, das crianças e dos jovens, se reveste de grande importância do ponto de vista da promoção humana, no âmbito da cultura. Tal promoção proporciona a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual, portanto, é saúde.

Prestar atenção à Criação é estar em sintonia com o poder ilimitado de Deus. E isso é bom!

HOLO-COLUNA

169. Netuno

Publicado em 20/02/2010

“*Conhece a ti mesmo*”. Essa é uma das mais célebres frases de Sócrates (470-399 a.C.), o ícone da filosofia grega. E para ele essa idéia do auto-conhecimento tornou-se uma doutrina. Esta implica profunda reflexão sobre a grandiosidade do Universo, do ilimitado poder de Deus e da pequenez do ser humano.

É com esse espírito que a Holosofia, valendo-se do PHS (Programa Holosófico de Saúde), vem partilhando com seus leitores da Holo-coluna breves apreciações sobre os planetas do sistema solar. Essa série de abordagens vem acontecendo de forma didática, tendo iniciando pelo planeta Terra que, servindo de referência, é seguido pelos planetas menores, e em ordem decrescente – Vênus, Marte, Mercúrio e Plutão. Agora, num segundo momento, assumem os planetas maiores, em ordem crescente – Netuno, Urano, Saturno e Júpiter. Vale a pena continuar acompanhando!

Netuno, de aparência azul como a Terra, foi descoberto no dia 23 de setembro de 1846; ele é o primeiro planeta encontrado por uma previsão matemática, ao invés de observação. Tritão, a maior de suas 13 luas, foi descoberta pouco tempo depois. Voyager 2 foi a única a visitar o planeta, em 25 de agosto de 1989. Do sistema solar, esse é o planeta mais distante do Sol (considerando-se o Plutão como planeta-anão, portanto, um não-planeta) e o primeiro maior que a Terra; ele conta com 49.538 km de raio, o que significa dizer que seu tamanho equivale a quase oito vezes o tamanho do nosso planeta, que tem apenas 6.378 km de raio. Ele recebeu o nome do deus romano dos mares, e tem como símbolo astronômico uma versão estilizada do tridente Ψ do deus Neptuno. Ele tem os ventos mais fortes de qualquer planeta do sistema solar, podendo chegar a 2100 km/hora, e, pela distância do sol, é o mais frio.

Pense! Torne a pensar! No universo estão espalhados não apenas milhões de planetas, mas bilhões, repito, bilhões de planetas. Bilhões de planetas habitáveis. Quantos mistérios!

Nesse momento, pare, reflita, e conclua sobre as razões possíveis e imagináveis que levaram o Poder Maior do Universo a contemplar apenas o planeta Terra com a presença de animais, plantas, rios e mares e com todos os recursos necessários à sobrevivência e harmonia desse ecossistema, incluindo o ar, a temperatura ambiente, as estações do ano, as influências da Lua e do Sol e a magnífica propriedade do próprio chão em produzir alimentos; e o mais importante, elegendo uma única espécie animal como ser pensante, portanto, capaz de ver, sentir, refletir e se maravilhar diante de uma beleza infinitamente rica e diversificada. Tudo que aí está, alguns poucos já conhecidos e muitos inatingíveis pela mente humana, representa, indubitavelmente, o ilimitado Poder de Deus.

Por motivos inerentes à natureza humana ou talvez por atrofiação da consciência existencial, a exploração ambiental, que deveria se limitar apenas à preservação da vida, tornou-se objeto de competição entre os homens. Tal competição se constitui em movimentos de posse de bens e de poder, resultando no engendramento de mecanismos de aniquilamento de uns pelos outros até a obtenção do domínio pleno dos mais fracos pelos mais fortes. Pense nisso!

Portanto, a postura irracional desse animal dito “racional” faz da “História da Humanidade” a “História das Guerras”, a história de sucessivas guerras de homens contra homens e de homens contra o próprio Planeta. Pense nisso!

A inobservância do infinito Poder de Deus presente nas incontáveis e imensuráveis Criações Divinas leva alguns homens a ignorarem a sua insignificância e, assim, se comportarem como anti-Deus, destruindo – por ação e por omissão – vidas de outros homens, de animais e de vegetais e degenerando a cadeia mineral. Pense nisso!

Por tudo isso, parece verdade que a inteligência humana sucumbiu diante da ganância e da cobiça, e que o “Ser” foi extinto pelo “Ter”. E isso é o caos!

Mas, talvez, ainda haja tempo. Ensinemos, pois, às nossas crianças e aos nossos jovens a levantarem a cabeça e a contemplarem as alturas, resultando daí a introspecção e, conseqüentemente, o encontro dos filhos com o Pai. Eis o verdadeiro sentido da vida: viver a própria vida, em paz!

HOLO-COLUNA

170. Urano

Publicado em 27/02/2010

“Não se deve dar ouvidos àqueles que aconselham ao homem, por ser mortal, que se limite a pensar coisas humanas e mortais; ao contrário, porém, à medida do

possível, precisamos nos comportar como imortais e tudo fazer para viver segundo a parte mais nobre que há em nós”. Aristóteles (384-322 a.C.) filósofo grego, nascido em Estagira, na fronteira macedônica.

É responsabilidade do cidadão, do pai, do tio, do avô, do padrinho, do professor, do amigo, do vizinho, passar para as crianças e para os jovens, idéias positivas e construtivas, portanto, capazes de contribuir com a promoção e a melhoria da qualidade de vida desses seres humanos menos experientes e que tanto esperam de nós.

A Holosofia atribui ao PHS (programa Holosófico de Saúde) o papel de executor de medidas promocionais, preventivas, de manutenção e de tratamento da saúde junto à comunidade, e isso inclui, fundamentalmente, o fornecimento de informações como elemento de estímulo na busca do saber. É o saber que conduz a pessoa rumo às suas realizações, garantindo-lhe a subsistência, o reconhecimento e a independência, mas, de preferência, sempre acompanhado da reflexão.

O saber é a árvore que se projeta para o alto e a reflexão é a raiz que se aprofunda para o interior do solo em nome do equilíbrio. Ambos se completam.

É com essa perspectiva que o planeta Urano se apresenta como objeto de continuidade dessa série de exercícios de reflexão sobre a grandiosidade do Universo, do ilimitado poder de Deus e da pequenez do ser humano.

Urano, com seus 51.018 km de raio, torna-se o segundo planeta maior que a Terra, cujo comprimento de raio equivale a 6.378 km. Isso significa dizer que Urano é exatamente oito vezes maior que o nosso planeta. Ele está situado entre Netuno e Saturno, e ostenta nada mais nada menos que 27 luas cujos nomes – *Oberon, Titânia, Ariel, Miranda, Puck, Pórcia, Julieta, Créssida, Umbriel...* – foram retirados de personagens de várias peças de William Shakespeare e de obras de Alexander Pope.

Embora observado por Galileu, entre 1612 e 1613 e por John Flamsteed, em 1690, Urano foi descoberto oficialmente por William Herschel (1738-1822), um músico alemão da corte do rei Jorge III da Inglaterra, em 13 de março de 1781 – *confirmado cinco meses depois por Pierre Simon Laplace (1749-1827)* – usando telescópio feito por ele mesmo. Em homenagem ao rei que acabara de perder as colônias britânicas na América, foi dado ao planeta o nome de *Georgium Sidus* (estrela de Jorge); depois, Grã-Bretanha. Foi sugerido Herschel. Finalmente, o nome Urano foi dado pelo astrônomo alemão Johann Elert Bode, em honra ao deus grego, pai de Cronos (equivalente Romano era chamado de Saturno).

A diversidade de sentimentos e emoções que deve ter invadido a alma desses astrônomos diante da identificação de novos corpos celestes é algo inimaginável. Observar o espaço sideral com o espírito de pesquisador deve dar a sensação de proximidade com Deus. Tudo é muito grandioso e exageradamente distante da realidade terrena. E isso termina produzindo enormes transformações nessas pessoas que escolheram se maravilhar com a criação espacial. Esse é o clima onde a reflexão torna-se uma consequência natural e a experiência um ganho extraordinário.

Portanto, partilhar temas dessa natureza com as crianças e com os jovens é acenar uma nova bandeira a uma nova direção. Precisamos dar o melhor de nós. É preciso crer para ver!

HOLO-COLUNA

171. Saturno

Publicado em 13/03/2010

Numa entrevista, o filósofo e escritor italiano Giovanni Reale obtém de seu colega, Hans –Georg Gadamer (90 anos de idade), o maior filósofo da Hermenêutica do

século XX, a seguinte resposta: “...é evidente o início da reflexão filosófica nos anos da puberdade. Estes são os anos em que se começa a perguntar, em que começa a filosofia. Alguns depois continuam e assim permanecem perenemente jovens. Creio que eu mesmo seja um testemunho vivo desse privilégio”!⁽¹⁾

Como vemos, esse pensamento extrapola os limites da teoria e comprova a sua verdade, de forma prática e objetiva, na pessoa do próprio pensador. E é com essa mesma convicção que a Holosofia inspira o PHS (Programa Holosófico de Saúde) a contemplar as crianças e os jovens com estímulos ao desenvolvimento intelectual assim como à criação do pensamento crítico. Nada mais legítimo do que investir no desenvolvimento de quem está crescendo. Esse “investir” é a arte de combinar o movimento com o movimento, rumo à construção do cidadão com dignidade, consciência e liberdade.

Esse cidadão se constrói com informações e reflexões. As primeiras, promovendo o saber e as segundas expandindo a consciência.

É, pois, com esse propósito que Saturno sucede seu vizinho Urano nessa série de exercícios de reflexão em torno da grandiosidade do Universo, do ilimitado poder de Deus e da pequenez do ser humano.

Saturno tem seu nome derivado do deus romano Saturno. Em grego ele é designado pelo nome de Cronos, o deus tempo, por isso é representado como um velho curvado ao peso dos anos, erguendo na mão uma foice para mostrar que preside ao tempo; o seu dia é sábado (satumi dies), em inglês, Saturday. Galileu, em 1610, foi o primeiro a observar seus anéis, mas, devido a baixa resolução de seu telescópio e a baixa inclinação desses anéis, foi levado a pensar, inicialmente, que se tratava de duas grandes luas. Em 1659, portanto, quarenta e nove anos depois, o cientista holandês Christiaan Huygens com melhores meios de observação pode visibilizar com clareza os anéis.

Enquanto a Terra mede 6.378 km de raio, Saturno alcança 60.268 km de raio, ou seja, o nosso planeta é quase 10 vezes menor que Saturno; considerando-se essa proporção, sob o aspecto do número de satélites, poder-se-ia esperar que Saturno tivesse 10 luas, mas não, ele tem 60 luas; o movimento de rotação que a Terra faz em 24 horas, Saturno demora apenas 10,5 horas, entretanto, este leva quase 30 anos para realizar uma volta completa em torno do sol (movimento de translação), enquanto a Terra o faz num período de 365 dias e 4 horas, ou seja, em 1 ano. Em Saturno, os ventos são muito fortes, podendo atingir a velocidade de 1800 km/hora. Portanto, essas diferenças fazem a diferença!

Essa imensidão espacial promove enorme inquietude entres os cientistas da Astronomia e deixa a habitabilidade planetária, além da Terra, como um mistério a ser desvendado. Enquanto isso, a preocupação aumenta diante das mudanças naturais do nosso planeta, as quais são precipitadas pelas agressões humanas. Isso mostra o quanto a consciência existencial tem inexistido entre os homens até os dias de hoje.

Por fim, resta aos pais e a escola a desafiante função de inculcar nas crianças e nos jovens a necessidade de refletir e reconhecer, em ação, a supremacia do “Ser” sobre o “Ter”. É essa a reflexão filosófica que tornará o indivíduo perenemente jovem e verdadeiramente humano.

HOLO-COLUNA

172. Júpiter

Publicado em 27/03/2010

¹ Giovanni Reale – Dario Antiseri. História da Filosofia, Filosofia pagã antiga. Vol.1. 3ª Ed. 2007.p.183

Os últimos dias têm se caracterizado por bruscos movimentos naturais traduzidos por enchentes, deslizamentos de terras, terremotos e maremotos, os quais vêm causando muitas mortes, sofrimentos e prejuízos materiais. Seriam tais acontecimentos um grito de alerta da Natureza?

Talvez a pouca atenção das escolas para com a formação do Universo assim como para a estreita relação da Terra com os demais corpos celestes tenha contribuído para a existência de uma sociedade cujas explorações desordenadas das riquezas minerais venham resultando em danos irreparáveis ao nosso planeta.

A Holosofia defende a idéia de que a postura existencial das pessoas, como um todo, depende, fundamentalmente, da educação recebida, por isso atribui aos líderes educacionais a responsabilidade de fazer chegar às crianças e aos jovens informações mínimas necessárias para a reversão do quadro que aí está.

Se a lua, esse nosso pequenino e único satélite, exerce enorme influência sobre os fluxos das marés e até determina o período de maior fertilidade do solo, parece sensato adicionarmos algumas folhas nos livros escolares com o objetivo de atrair efetivo interesse dos alunos para a importância desse mundo sideral.

É com esse olhar que Júpiter, o maior planeta do Sistema Solar, vem se apresentar nessa série de exercícios de reflexão em torno da grandiosidade do Universo, do ilimitado poder de Deus e da pequenez do ser humano.

Dentre os nove planetas – incluindo o planeta-anão, Plutão – que gravitam em torno do Sol, a Terra ocupa o 5º lugar em tamanho (6.378 km de raio), ou seja, encontra-se exatamente na posição mediana; essa mesma posição é ocupada por Júpiter no que diz respeito à proximidade com o Sol, isto é, quatro planetas estão mais próximos e quatro estão mais distantes dessa grande estrela (1.392.000 km de diâmetro, portanto, quase 110 vezes maior que a Terra).

Júpiter é um planeta gasoso, junto com Saturno, Urano e Netuno, composto primariamente de hidrogênio e hélio. Ele é observável a olho nu, sendo o quarto corpo mais brilhante no céu, depois do Sol, da Lua e de Vênus. Os romanos deram o nome de Júpiter em homenagem a um deus de sua mitologia. Cabe a Galileu Galilei a descoberta, em 1610, de quatro de suas 63 luas – Ganimedes, a maior do Sistema Solar, Calisto, Io, e Europa.*

Todas as sondas espaciais que visitaram esse planeta são de origem americana - Os Estados Unidos – Pioneer 10, em dezembro de 1973; Pioneer 11, um ano depois; Voyager 1, em março de 1979; Voyager 2, em julho do mesmo ano; Galileu, em órbita de 1995 a 2003. Outras missões incluem Ulysses, Casini-Huygens e New Horizons.

Seria de grande proveito se muitos homens, ao invés de poucos, viessem se maravilhar com a riqueza dos corpos celestes assim como com a complexidade da funcionalidade dos mesmos. Certamente, com o reconhecimento da magnitude do Universo dar-se-ia a permanente presença do homem diante de Deus.

Uma única idéia talvez não seja suficiente para transformar o mundo, mas poderá tirar alguém das trevas, e isso, além de útil, é bom.

HOLO-COLUNA

173. O Sol

Publicado em 03/04/2010

* Fonte: Wikipédia

O presente artigo vem encerrar a série de exercícios de reflexão em torno da grandiosidade do Universo, do ilimitado poder de Deus e da pequenez do ser humano. Essa série contemplou o Sistema Solar pelo fato do mesmo se constituir em um dos mais autênticos testemunhos da complexa diversidade da criação. São corpos de tamanhos gigantescos, com características próprias e que se mantêm de forma disciplinar e matematicamente equidistantes uns dos outros e em perfeita harmonia.

A Holosofia instrui o PHS (Programa Holosófico de Saúde) a introduzir na comunidade atividades desse nível, objetivando a combinação da prática do pensar com a aquisição de conhecimentos e, assim, despertar as crianças e os jovens para o mundo do saber reflexivo.

Depois de estudarmos os planetas que gravitam em torno de si, passemos agora para a própria estrela, o Sol.

O Sol é composto de hidrogênio e hélio; ele se formou acerca de 4 bilhões e 570 milhões de anos atrás, quando uma nuvem molecular entrou em colapso. Essa idade é obtida através de “modelagens computacionais” de evolução estelar e da nucleocosmocronologia; ela está de acordo com a idade radiométrica do mais antigo material encontrado no Sistema Solar.

A luz solar é a principal fonte de energia da Terra; ela é atenuada pela atmosfera terrestre e pode ser coletada por uma variedade de processos sintéticos e naturais, podendo ser utilizada na produção de eletricidade; ela tem papel fundamental na formação de combustíveis fósseis como o petróleo, cuja conversão aconteceu pelo processo de fotossíntese através dos tempos. A luz do Sol é indispensável para a manutenção das diferentes modalidades de vida em nosso planeta, e a sua presença cria o dia (a sua ausência cria a noite).

Várias culturas pré-históricas e antigas acreditavam ser o Sol uma deidade solar; a sua veneração foi um aspecto central em civilizações como os Incas da América do Sul e os Aztecas no atual México. Vários monumentos megalíticos antigos foram construídos com fenômenos solares em mente – em Nabta Playa, no Egito; em Mnajdra, em Malta; e em Stonehenge, no Reino Unido. Durante o Império Romano, o aniversário do Sol era um feriado celebrado como Sol Invictus (“Sol não conquistado”), logo após o solstício de inverno, podendo ter sido um antecedente do Natal.

Uma das primeiras pessoas a dar explicação científica ou filosófica do Sol foi o antigo filósofo grego Anaxágoras de Clazômenas, dizendo tratar-se de uma enorme bola de metal em chamas maior do que até o Peloponeso, e não a biga de Hélios. Por ensinar essa heresia, ele foi preso e condenado à morte. Mas, pela intervenção de Péricles, foi absolvido. Apesar de Ptolomeu, no século I a.C., ter estimado a distância entre o Sol e a Terra como sendo 1210 vezes o raio terrestre, foi Eratóstenes, no século III a.C., que fixou tal distância entre 148 a 153 milhões de km, o que prevalece até hoje. A primeira teoria heliocêntrica – *o Sol é o centro pelo qual os planetas orbitam* – é de Aristarco de Samos, e foi ratificada por astrônomos babilônicos, indianos e árabes; ela volta a ser revivida no século XVI, por Nicolau Copérnico. No século seguinte Galileu e Thomas Harriot, utilizando o telescópio, observaram manchas solares. Em 1800, William Herschel descobriu a radiação infravermelha.

E qual o tamanho do Sol? Ele tem 1.392.000 km de diâmetro – quase 110 vezes maior que a Terra. Mas, sem querer desmerecê-lo e apenas ressaltar a grandiosidade universal, vale a pena saber que Antares, uma estrela vermelha que fica na Constelação de Escorpião, é 10.000 vezes mais brilhante e 700 vezes maior e que o Sol, medindo 974.400.000 km de diâmetro.

O brilho do Sol é definido como Magnitude absoluta; ele tem magnitude absoluta igual a cinco, daí a expressão estrela de quinta grandeza.

O Sol sempre foi e será objeto de muitos estudos e grandes pesquisas. Atualmente, a incidência de seus raios sobre a Terra vem preocupando a população científica, pois, apesar dos benefícios, tal incidência vem causando câncer de pele em um número cada vez maior de pessoas, e esse câncer mata. Lembremos, pois, do aforismo: O que dá pra rir, dá pra chorar.

Por fim, convém sublinhar que, apesar da importância das informações contidas nessa série de **dez** exercícios de reflexão, a sua essência consiste no “tocar-no-interior” das pessoas em direção à humanização consciente, estado em que o indivíduo, investido de humildade, reconhece a grandiosidade de Deus e a sua pequenez pessoal. Então, ele cresce, e se aproxima do Pai.

HOLO-COLUNA

174. O Celibato

Publicado em 10/04/2010

O acelerado processo de evolução social vem permitindo o debate de assuntos até então guardados a “sete chaves”, destacando-se a abominável prática da pedofilia pelos padres da Igreja Católica.

Convém salientar que após o assassinato de Jesus, no ano 33 d.C., como resultado de uma conspiração orquestrada pela Igreja – *na pessoa de Caifás* – e pela política – *através de Pilatos* – todos os seguidores de Cristo foram perseguidos e a maioria executada.

Nero, imperador romano, para o seu deleite pessoal, chegou a iluminar a cidade com tochas humanas; ele autorizara que alguns dos “Seguidores de Nazareno”, como eram chamados, fossem encharcados de óleo, amarrados aos postes da cidade e incendiados.

O movimento de “caça” aos membros dessa “seita” teve o seu fim mediante proposta de Constantino – Imperador de Roma – e alguns representantes desses “Seguidores”, no ano 313 de nossa era. Nessa época Constantino encontrava-se em decadência política e, sabidamente, vislumbrou na crescente população de adeptos de Cristo a fórmula mágica para a sua redenção. Então, manifestou-se decidido a tirar a “seita” da clandestinidade e transformá-la na religião oficial de Roma, com o nome de Igreja Católica Apostólica Romana, desde que o seu nome estivesse em primeiro lugar e o de Jesus em segundo. A sua proposta foi ouvida e aceita. Logo, todos assistiram à oficialização da Nova Religião do Império Romano.

Mais tarde, em pleno processo de construção da mega-igreja de São Pedro, ocorreu uma dissidência entre os membros do catolicismo, resultando numa dicotomia, de um lado os ortodoxos e do outro a igreja de Cisplatina. Esta, liderada por Lutero, que, revoltado com algumas determinações superiores, incluindo o celibato eclesiástico, não tardaria incendiar a igreja e mudar-se para a Alemanha, onde fundaria o Luteranismo.

O Celibato (latin *caelibatus*, não-casado, solteiro) foi instituído com a idéia precípua de equiparar os sacerdotes aos santos. Contudo, literalmente, o termo não sugere abstenção da prática sexual, apenas não-casado, diferente da palavra casto, aquele que não tem relação sexual.

Essa postura celibatária viria reprimir a potencialidade sexual dos padres, promovendo uma castração psicológica e uma negação da fisiologia do homem enquanto ser humano. Os interesses relacionados aos ganhos com essa medida impediram um maior aprofundamento da questão com conseqüente análise das repercussões desastrosas que poderiam advir no futuro.

Até o século XI era comum o casamento de padres católicos, exceto em algumas ordens religiosas mais específicas. O fato é que o Celibato foi confirmado pelo papa Gregório VII, em 1071 d.C., e, desde então, a Igreja vem acumulando milhares de processos por conta de assédios sexuais e atos de pedofilia no mundo inteiro. É evidente que alguns casos de pedofilia acontecem fora do âmbito dos religiosos, mas que o celibato é um fator precipitante e, por isso, deve ser considerado, ninguém tem dúvida.

Só para se ter uma idéia, nos Estados Unidos, nos últimos oito anos, a Igreja Católica já pagou mais de dois bilhões de dólares para indenizar mais 10.000 casos de pedofilia, envolvendo mais de 5.000 de seus membros – padres e bispos. Nesses episódios os gritos e protestos das vítimas – masculinas e femininas – contrastam com o silêncio da instituição. Algumas igrejas foram à falência, pouquíssimos sacerdotes afastados e, por isso, as sociedades dos diferentes países do mundo demonstram revolta diante do atual Papa, Bento XVI, que se limita apenas em se desculpar diante das câmaras de TV.

Caso haja maior movimentação no sentido de investigar e punir, criminalmente, todos os envolvidos com a pedofilia, o Vaticano sentir-se-á obrigado a rever e a reconsiderar a secular postura celibatária, devolvendo aos seus membros o verdadeiro lugar de seres humanos plenos e dignos de toda confiança e consideração. Essa é a posição da Holosofia.

HOLO-COLUNA

175. O Corpo Humano

Publicado em 17/04/2010

As maravilhas e os mistérios da Criação denotam a presença de Deus em cada um dos exemplares, e o corpo humano comprova fielmente essa verdade.

Assim, a Holosofia, através desta Holo-coluna, atividade pertinente ao PHS (Programa Holosófico de Saúde), vem iniciar uma nova série de temas com o propósito de aproximar os filhos aos magnânimos feitos do Pai, destacando-se o corpo humano.

Por outro lado, é interessante conhecer um pouco de nós e saber como tudo funciona para que possamos estar vivos, saudáveis e alegres. Também, o que faz bem e o que faz mal. Você vai gostar, acompanhe!

Os cientistas sentem-se desafiados a investigar e compreender a formação e o funcionamento ou fisiologia dessa complexa “máquina” humana.

Inicialmente, o espermatozóide, um minúsculo ser vivo produzido nos tecidos testiculares, cuja identificação só é possível através do microscópio, funde-se com o óvulo, igualmente, pequenino ser vivo produzido pelos tecidos ovarianos para, mediante sucessivos momentos de divisões/multiplicações e diferenciações celulares, originarem o corpo humano.

Concluindo dessa forma, digamos, sintética, o processo de formação do corpo humano já nos parece fenomenal, mas se fizermos uma reflexão analítica a respeito da constituição tecidual do espermatozóide e do óvulo e sua conseqüente diferenciação nos mais diferentes tecidos que constituirão os diversos órgãos do corpo humano seremos tomados por um clima de êxtase. Esse notável acontecimento natural quando cuidadosa e detidamente pensado, a priori, parece não caber na mente humana.

Cada órgão – *cérebro, coração, pulmões, fígado, pâncreas, rins, bexiga, baço, intestinos, útero, ovários, vagina, testículos, próstata, pênis, pele* – cada parte sólida e líquida – *ossos, sangue e linfa* – e cada anexo – *unhas e pêlos* – tem o seu tipo específico de tecido celular, e isso está estritamente relacionado com a sua função.

Apesar de alguns órgãos serem distinguidos como vitais – *cérebro, coração, pulmões e rins* – e, por isso, considerados mais importantes que os demais, concebemos a idéia de que o que deve prevalecer é o sentido de conjunto, ou seja, todos os órgãos têm importância ímpar, pois a participação individual deles é que determina a função plena, equilibrada e harmônica do corpo humano como um todo. E dentro dessa função plena, equilibrada e harmônica, também, está a saúde e a estética.

Saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde, é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. E o PHS acrescenta...e **espiritual**.

Estética diz respeito às condições, aspectos e efeitos do belo numa diversidade de emoções e sentimentos suscitados ao homem.

O cérebro permite a movimentação de todos os segmentos corporais, incluindo os batimentos cardíacos, a respiração e a deambulação, além da sensibilidade e do estado de consciência do indivíduo e do desenvolvimento do seu potencial cognitivo.

Entretanto, mesmo que o cérebro esteja funcionando integralmente, a obstrução severa de alguma das pequenas artérias que nutrem o coração é capaz de provocar o enfarte desse órgão e levar a pessoa à morte. Portanto, só a integridade funcional do cérebro não conta!

Atualmente, a inteligência do homem tem proporcionado um estágio tal de desenvolvimento tecnológico que algumas partes do corpo humano podem ser reparadas (válvulas cardíacas) e outras substituídas (transplante renal), mas o grande desafio ainda consiste na busca de todos os meios possíveis capazes de preservarem a integridade funcional dos órgãos em direção a uma longevidade humana saudável e cada vez mais elástica.

Sejamos, pois, apologistas das práticas de zelo e atenção ao corpo humano, em nome da saúde, da vida e da felicidade!

HOLO-COLUNA

176. A Pele

Publicado em 24/04/2010

O foco principal desta abordagem é chamar a sua atenção para a formação arquitetônica do corpo humano como testemunho da magna inteligência do seu arquiteto. Veremos agora e nos temas vindouros detalhes que denotam a perfeição de Deus na criação engenhosa dessa máquina surpreendentemente maravilhosa. Todas as “peças” estão minuciosamente articuladas e funcionalmente integradas de forma a produzirem resultados diversos, mas de extrema complementaridade, o que permite o desenvolvimento potencial de todos os órgãos e a manutenção da saúde e da vida.

Ao contemplarmos a pele nos deparamos com uma divina “obra de arte”; ela reúne interessantes particularidades, dentre as quais a existência de milhares de conjuntos de três modalidades de orifícios e áreas de sutis transformações.

O conjunto de três modalidades de orifícios corresponde ao lócus de implantação do pêlo, à desembocadura da glândula sudorípara, e à presença da glândula sebácea; as áreas de sutis transformações estão presentes em regiões próprias e vêm satisfazer as exigências funcionais dos respectivos segmentos, e o mais incrível é que os pontos de transição entre a textura de um tecido celular e outro são quase imperceptíveis. Vejamos as plantas dos pés e as palmas das mãos; a pele de revestimento das cavidades naturais do corpo (denominada mucosa) como a boca, o nariz, os olhos, os ouvidos, a vagina e o ânus.

O “acabamento” da pele ao redor das unhas é perfeito; a pele se dobra delicadamente sobre si mesma, formando um delgado vinco que adere e circunda a unha de modo a exibi-la como verdadeira escultura a se alojar na face dorsal das extremidades dos pododáctilos e quirodactilos; na parte supero - posterior da cabeça, a pele aumenta a sua espessura e se deixa cobrir por um autêntico tapete de pêlos, recebendo, por isso, o nome de couro-cabeludo; simetricamente, por sobre os músculos peitorais, a pele assume uma coloração mais escura e desenha duas auréolas cujos centros são ocupados por formações salientes, chamadas mamilos, os quais, na mãe, são ordenados pela sucção da cria, no período da lactação; no homem, a pele da face acata as influências da testosterona (hormônio masculino) e se permite povoar abundantemente de pêlos, formando a barba; em ambos os sexos, com a chegada da puberdade, a pele encobre-se de pêlos nas regiões axilares e pubiana.

As unhas e os pêlos são estudados como anexos da pele, e essas estruturas têm um papel importante na estética do corpo humano.

Do ponto de vista médico, a pele, o maior órgão do corpo humano, se posiciona como “parede” de contenção, sustentação e proteção uma vez que quase 80% de todo o conteúdo corporal se constitui de líquido. Ela também desempenha funções complementares a outros inúmeros órgãos; garante o controle da temperatura corporal diante das diferentes temperaturas ambientais; como um dos cinco órgãos dos sentidos – *tato, olfato, visão, audição e paladar* – proporciona, através dos terminais nervosos, a sensibilidade tátil; contém uma substância (7-dehidro-colesterol) que, sob a ação dos raios solares, transforma-se em vitamina D₃, protegendo o organismo contra o raquitismo e a osteoporose.

Os cuidados com a pele incluem: higiene; ingestão freqüente e regular de líquido – *água e sucos naturais* –; uso de roupas adequadas ao clima; e proteção contra a irradiação solar – *roupa, boné e produtos químicos* – mesmo em dias de chuva.

Sabe-se que a exposição ao sol – das 10 às 16 horas – predispõe o indivíduo ao câncer de pele, doença que vem se tornando cada vez mais freqüente e apresenta alto índice de mortalidade. A inobservância dessa realidade nos leva a assistir uma multidão, principalmente, de jovens, povoando as praias aos fins-de-semana, o que é uma pena.

Na praia, mesmo que o “protetor solar” seja aplicado em todo o corpo e de forma correta o fato de a pessoa estar com pouquíssima roupa faz com que os efeitos danosos da irradiação apenas sejam minimizados. Por isso, não raro vemos pessoas com insolação e bolhas disseminadas pelo corpo, especialmente aquelas de cor mais clara. Logo, o ideal será tomar o “banho-de-sol” na praia no começo e no fim do dia.

O médico tem na pele importante referência do estado de hidratação da pessoa, pois a perda anormal de líquido deixa a pele seca e com pronunciada diminuição de sua elasticidade, o que denuncia a desidratação. Também, a pele é considerada uma tela cuja longevidade do corpo está escrita nas rugas ali desenhadas, razão pela qual os pretensos jovens perenes insistem em esticá-la.

Por tudo isso, a Holosofia sugere ao PHS (Programa Holosófico de Saúde) que leve à comunidade a oportunidade de destacar a pele tanto como estrutura anatômica de cobertura da superfície corpórea do homem quanto testemunho da sapiência de Deus na elaboração e construção da parte externa desse complexo homo sapiens.

Todos sabemos do ilimitado poder de Deus, mas fazer uma pausa para refletir a respeito de algum exemplar da Criação torna-se um exercício útil e agradável, uma combinação perfeita em direção à humanização da pessoa.

É com esse espírito que a Holosofia incumbe o PHS (Programa Holosófico de Saúde) a elaborar atividades comunitárias direcionadas à reflexão sobre o Homem, a Vida e o Universo, almejando, com isso, a promoção do ser humano mediante o despertar da consciência existencial.

Tomando, pois, o corpo humano como objeto de contemplação logo nos sentimos seduzidos pela maravilha que ele nos comunica; mas não é só isso, em cada detalhe das diferentes estruturas corporais podemos vislumbrar a presença do saber superior de Deus. E é isso que vamos sentir agora ao constatar a constituição muscular do homem e a diversidade de funções auxiliares e essenciais desse órgão para a movimentação do corpo e para a manutenção da saúde e da vida.

Numa visão poética podemos dizer que os músculos são os amantes obsessivos dos ossos, sobre os quais vivem permanentemente abraçados e quase sempre fixados pelas “mãos”, extremidades diferenciadas e conhecidas por ligamentos. Mas existe o músculo essencial, aquele que exhibe opulência e se basta sozinho, isto é, não se apega a nenhuma formação óssea e goza de autonomia e, por isso, é reconhecido como um dos órgãos nobres do corpo humano, o coração.

O músculo pode ser definido como um órgão com propriedade contrátil, isto é, de diminuir a sua longitude mediante estímulo. O corpo humano conta com aproximadamente 650 músculos, os quais são estudados por uma área própria da anatomia, chamada Miologia. Embora existam músculos grandes como os glúteos, o mais forte deles é o masseter, o responsável pela mastigação, quando comemos. O mundo dos músculos encerra maravilhas indizíveis!

Os músculos, de acordo com as suas funções, são classificados como involuntários de contração lenta, como os do sistema digestivo; como involuntários de contração rápida, como o miocárdio (músculo do coração); e como voluntário de contração rápida, como os músculos do sistema ativo da locomoção, associado à vontade consciente.

Vale ressaltar que os músculos só funcionam satisfatoriamente porque, de um lado, recebem a irrigação, ou seja, o sangue que os mantém vivos, e do outro, a inervação, isto é, a presença dos nervos que os ligam ao cérebro. É o cérebro que estimula e comanda todos os movimentos musculares, como um todo.

São inúmeras as doenças que atacam diretamente os músculos, e a pior delas é chamada enfarto do miocárdio que, por dificuldade da chegada do sangue em quantidade satisfatória, termina por produzir a parada do coração, na maioria das vezes. Outras doenças podem atingir os músculos, principalmente os das pessoas que fazem exercícios físicos pesados e por demorada jornada diária e com regularidade, como os atletas de competições. O ideal é trabalhar os músculos com moderação.

Mas, voltando para o aspecto da contemplação do corpo humano, vemos que Deus foi mais que criativo, pois os músculos, mediante a aderência aos ossos, são capazes de permitir a todos nós as mais diferentes modalidades de movimentos. Pensemos nos contorcionistas, pessoas que são capazes de se dobrarem e entrarem em uma pequena caixa; pensemos nos malabaristas de circos, que fazem piruetas quase inimagináveis; pensemos nos fisiculturistas, aqueles que fazem musculação e exibem músculos extremamente aumentados de tamanho.

Por fim, os músculos, além de vitais, são necessários à deambulação, à conformação do corpo humano e à estética física. A estética física se constitui num ponto fundamental de deleite e atração entre os sexos opostos. Salve os músculos!

HOLO-COLUNA

178. OS OSSOS

Publicado em 15/05/2010

A Holosofia entende que as maravilhas e os mistérios da Criação denotam a presença de Deus em cada um dos exemplares, e o corpo humano comprova fielmente essa verdade.

Ao pensarmos, inicialmente, na consistência mole do ovo (unidade formada pela fusão do óvulo com o espermatozóide), parece quase inconcebível imaginar que a partir dali tenhamos a formação celular de órgãos de consistência tão dura quanto a dos ossos. Isso é uma maravilha da Natureza, um milagre de Deus! Reflita sobre isso, apenas ler não basta!

O corpo humano adulto conta com aproximadamente 206 (270 no recém-nascido) ossos; eles se nos apresentam com diferentes formatos e tamanhos, e têm a função de sustentar, dar forma ao corpo, proteger órgãos vitais – cérebro, coração e pulmões – e locomoção. O fêmur (osso da coxa) é o maior deles, e o menor leva o nome de estribo, e fica dentro do ouvido médio.

Outro aspecto interessante é o fato de um único osso ou vários ossos determinarem a configuração dos segmentos estruturais do corpo humano: o braço é formado só pelo úmero; o antebraço conta com dois ossos, o rádio (mais grosso) e a ulna (mais fino); e a palma da mão se constitui num aglomerado de pequenos ossos espalhados, enquanto nos dedos outros pequenos ossos se distribuem verticalmente. Enquanto isso, a coluna vertebral resulta da superposição de vértebras assentadas em delicadas formações cartilaginosas que funcionam como verdadeiros amortecedores; essas vértebras têm tamanhos diferentes e vão diminuindo à medida que descem, terminando por uma pequenina, chamada cóccix. Essas vértebras se articulam de maneira a formar um túnel central – onde se aloja a medula, um prolongamento do cérebro – com aberturas laterais, através das quais feixes nervosos que, saindo da medula, mapeiam o corpo por completo.

Como vimos na abordagem anterior, os músculos são os amantes obsessivos dos ossos, logo, os ossos são os amados obsessivos dos músculos. Essa relação afetiva é rica em complementaridade e cumplicidade e, a partir de então, acontece a dinâmica do corpo humano. Os ossos permitem aos músculos a realização de suas potencialidades e vice-versa. Os músculos utilizam os ossos como pontos de apoio para exibirem a sua força, e os ossos se valem dos músculos para se manterem articulados e ostentarem a sua robustez. E é graças a isso que os grandes circos proporcionam espetáculos impressionantes através de malabaristas e equilibristas. Também por isso, assistimos às várias modalidades de competições físicas nas Olimpíadas; e nos deleitamos com os graciosos movimentos dos dançarinos – balé, dança-de-salão, tango, samba –; e, ainda, somos capazes de produzir todos os movimentos corporais presentes no nosso dia-a-dia.

Também, vale ressaltar a generosidade da pele para com os ossos, pois já sabemos que aquela, mediante ação dos raios solares “benéficos”, sintetiza a vitamina D₃, a qual é responsável pelo transporte do cálcio até os ossos e os dentes. Os dentes estão contexto ósseo. Também, fazem parte do esqueleto humano: tendões, ligamentos e cartilagens.

Na criança e no idoso, os ossos merecem atenção especial; a criança precisa crescer e isso resulta do crescimento dos ossos; o idoso sofre importante descalcificação óssea e dentária, por isso necessita de alimentação adequada e de doses adicionais de

cálcio e vitamina D. Entre os alimentos ricos em cálcio e vitamina D estão as frutas, as verduras, os legumes, o ovo, o peixe, as carnes e o leite. O leite materno é o campeão, depois vem o de soja. Este alimenta e evita câncer.

A deficiência de cálcio e vitamina D na criança produz o raquitismo, e no idoso a osteoporose. Estas doenças deixam os ossos fracos, portanto, vulneráveis a fraturas. Nesse particular, vale lembrar que os refrigerantes inibem a absorção do cálcio e do ferro, causando osteoporose e anemia. Sucos de frutas naturais são preferíveis, porque são saudáveis.

Para finalizar, *aqui p'ra nós*, articular tantos ossos e aderi-los a uma infinidade de músculos, através de tendões e ligamentos, para formar a estrutura dessa bendita máquina humana, só Deus! E você é isso, uma “obra de arte” feita pelo Grande Arquiteto.

Que presente! Cuidar dele, pois, é a maior demonstração de gratidão ao Pai!

HOLO-COLUNA

179. A Cabeça

Publicado em 22/05/2010

A Holosofia – (*Gr. holos, inteiro, pleno, completo; Sofia, sabedoria*) ciência/arte cujos princípios proporcionam uma vida ético-existencial plena, mediante a expansão da consciência pela meditação – sugere que o PHS (Programa Holosófico de Saúde) inclua no seu conteúdo programático destinado à promoção dos comunitários temas com o propósito de aproximar os filhos ao Pai, a partir de momentos de reflexão sobre Seus feitos, destacando-se aqui o corpo humano.

Esse 5º artigo da série vem contemplar a cabeça, o segmento estrutural que, por razões especiais, está no topo do corpo humano.

A cabeça apresenta um universo de particularidades; ela é inteiriça na sua porção posterior, que é recoberta pelo couro cabeludo; a região antero-lateral é chamada face e está repleta de orifícios onde estão alojados os órgãos dos sentidos – olhos, ouvidos, nariz, boca e pele (parte) –; no seu interior, sob a proteção de uma verdadeira caixa óssea reforçada, está o cérebro, um dos órgãos nobres – cérebro, coração e rins – do corpo humano; a sua base se apóia na primeira vértebra (atlas) da coluna e tem uma abertura que permite a passagem da medula, a qual se projeta para baixo, através de um “túnel” formado pela justaposição das demais vértebras até à região sacra.

A face é a parte do corpo humano onde estão estampados a história e o estado de espírito da pessoa, pois ao fitarmos alguém, somos capazes de estimar a sua idade, assim como dizer se ele está alegre ou triste, se vibrante ou deprimido.

O sorriso, uma peculiaridade humana, comunica alegria e se revela como uma manifestação que se inicia na boca, mas ocupa toda a área facial; o estado de tensão, preocupação e tristeza é reconhecido pela expressão conjunta dos olhos, pele e músculos da face. Algumas pessoas mostram rugas na testa, as quais decorrem da freqüente contração muscular local, e são conhecidas como rugas de expressão.

A estética facial é um ponto de atenção especial; o homem, dependendo da imagem que pretende passar, apresenta-se caprichosamente barbeado ou ostentando apenas o bigode ou o cavanhaque ou a barba; essa barba pode ser grande e cheia ou aparada e com áreas de delimitações. A mulher investe na face toda a sua inspiração de beleza; ela aplica produtos que dão à pele um aspecto resplandecente, concentrando-se nas áreas correspondentes às bochechas, e, com o desejo de harmonizar o semblante, desenha os contornos dos olhos, ressalta a imagem dos cílios e pinta os lábios com batom, na tonalidade de sua preferência; os lobos das orelhas são utilizados para

pendurar brincos, jóias que ornamentam a face e melhoram a aparência. Esses cuidados com a face enaltecem o belo e elevam a auto-estima da pessoa.

Em sentido figurado, a cabeça simboliza a capacidade do indivíduo em concatenar seus pensamentos e se conduzir em equilíbrio ou, ainda, o exercício de liderança, daí as expressões: “Ele é o cabeça da família”; “José não faria isso, ele é um rapaz que tem cabeça”; “Quem não tem cabeça o corpo sofre”.

Por outro lado, tornam-se imperativas as medidas de precaução contra o traumatismo na cabeça, em todas as fases da vida, especialmente quando a pessoa está exposta a situações de risco, tanto no trabalho – operário, motoboy – quanto no lazer – esportes radicais e motociclismo.

Infelizmente, e por incrível que pareça, pessoas “sem cabeça” estimulam atos de violência direcionados especificamente à cabeça e ainda chama-os de esporte. É o caso do boxe. Essa é a razão pela qual os pugilistas, quase sempre, são vítimas de doenças decorrentes dos murros na cabeça, dos traumas cerebrais, mesmo os campeões. E outros “sem cabeça” prestigiam!

Logo, com essa falta de cabeça, até as obras de Deus são ignoradas e maltratadas! Pode?

HOLO-COLUNA

180. Os Olhos

Publicado em 29/05/2010

Conhecer algumas particularidades anatômicas e funcionais dos olhos é importante, mas o propósito fundamental dessa matéria é convidar você a partilhar de uma reflexão sobre as maravilhas da criação e sentir o infinito poder de Deus na construção do corpo humano.

Portanto, reservar alguns minutos da sua vida para ler e pensar Deus em cada órgão do nosso corpo pode se tornar uma experiência extremamente rica e reveladora.

Os olhos, por serem redondos, são chamados, também, de globos oculares; eles, apesar de pequenos, se constituem numa “máquina fotográfica” extremamente complexa. Para se ter uma idéia, só a córnea tem mais de cem milhões de células fotossensíveis, cuja função é transformar a luz em impulsos eletroquímicos, que enviados ao cérebro, pelo nervo óptico, tornam-se imagens, dando-nos a sensação visual.

Os orifícios de alojamento dos olhos contam com duas “abas”, uma superior e uma inferior, que são chamadas **pálpebras**; as pálpebras superiores são delimitadas por faixa de pelos, denominas **sobrancelhas**; as pálpebras são cobertas, externamente, pela pele e, internamente, por um prolongamento desta, que, transformado em um tecido mais delicado, é denominado **conjuntiva**; essas duas coberturas são demarcadas por uma fileira de pêlos, conhecidos por **cílios**; as pálpebras têm duas funções fundamentais: proteger os olhos, mantendo-os lubrificados com a lágrima, pelo movimento do “pisar”, e de deixar os olhos aberto ou fechados. A **lágrima**, líquido produzido pela glândula lacrimal, é essencial para a saúde dos olhos, uma vez que a sua ausência produziria úlcera na córnea, e, conseqüentemente, a cegueira.

Os olhos, em si, apresentam, basicamente oito partes distintas: primeira, a **esclerótica**, o “branco do olho”, camada que envolve externamente o globo ocular, protegendo-o; segunda, a **íris**, – região que dá cor aos olhos, e quando exposta a muita luminosidade, diminui sua abertura central, ao contrário, quando diante de pouca luz, aumenta o tamanho da pupila, ou seja, controla a entrada da luz através da pupila; terceira, a **pupila**, abertura da íris, ponto central de aparência preta, mas é totalmente

transparente e através da qual passa tudo que vemos; quarta, a **córnea**, que juntamente com a esclerótica, forma o envoltório externo do globo ocular, totalmente transparente, cobre ligeiramente a íris e a pupila, por onde passa a luz para dentro do olho, e ajuda a focalizá-la na retina ; quinta, a **retina**, responsável pela transmissão das imagens recebidas pelo cérebro, através do nervo óptico ; sexta, o **nervo óptico**, um grupo de fibras nervosas, de forma tubular, com algumas artérias, que leva as imagens captadas pela retina até o cérebro, produzindo a visão (seu ponto de ligação com a retina é chamado o ponto-cego-do-olho); sétima, o **crystalino**, uma lente biconvexa que auxilia na focalização da imagem sobre a retina; e oitava, os **músculos**, correspondem ao músculo ciliar, que circunda o cristalino, promovendo a acomodação feita por ele, depois vem os músculos externos, são seis, os quais permitem os movimentos dos olhos.

Os olhos ainda acumulam dois tipos de líquido: humor aquoso, que preenche a câmara anterior dos olhos, e o humor vítreo, que preenche internamente os globos oculares.

Sob o aspecto psico-social, as relações humanas se realizam, fundamentalmente, através dos olhos; a plenitude de um diálogo se dá pela troca de palavras e de olhares. Há quem diga que os olhos falam mais que a boca, e que eles não mentem. Os poetas se referem aos olhos como as janelas da alma. São os olhos que nos possibilitam o completo contato com o mundo e nos permitem admirar as maravilhas da Criação.

Algumas doenças são diagnosticadas pelos olhos. Na Faculdade de Medicina de Cuba há uma disciplina chamada Iridologia, cujo objetivo é qualificar o profissional médico a diagnosticar doenças pelo estudo da íris. A diminuição da abertura da pupila chama-se miose e o aumento midríase; Há doenças e substâncias que causam tais efeitos, destacando-se a drogas ilícitas e o álcool.

Ao olharmos para os olhos com uma visão simplista e superficial, não somos capazes de perceber ou imaginar o fantástico mecanismo que está por trás dessa magnífica “câmara fotográfica” humana. E assim, mais uma vez, fica comprovado o infinito poder criativo de Deus.

A Holosofia atribui ao PHS (Programa Holosófico de Saúde) a função de levar aos comunitários oportunidades de reflexão desse naípe e, assim, todos sentirem a responsabilidade de cuidar bem de todas as partes desse presente maravilhoso que é o corpo humano. Um presente de Deus!

HOLO-COLUNA

181. Os Ouvidos

Publicado em 05/06/2010

Este é o 6º artigo da série que trata do Corpo Humano, e você, que vem acompanhando desde o 1º, vai continuar acumulando informações interessantes a respeito do funcionamento do seu próprio corpo e, assim, poder conversar com seus familiares – especialmente o filho estudante – e amigos sobre aquilo que deve ser feito para preservar a saúde e evitar as doenças. Vale a pena recortar esses artigos e mantê-los em ordem. *(Faço um parêntese para agradecer aos amigos e leitores assíduos da Holo-coluna pelas doces palavras, via e-mail).*

Conhecer algumas particularidades anatômicas e funcionais dos ouvidos é importante, mas o propósito fundamental dessa matéria é convidar você a partilhar de uma reflexão sobre as maravilhas da Criação e, assim, sentir o infinito poder de Deus, nesse particular, na construção do corpo humano.

Modernamente usa-se a palavra orelha para designar tanto o órgão da audição em sua totalidade, como a parte visível e externa que corresponde ao pavilhão auricular.

A orelha externa (ou ouvido externo) é composta de duas partes: a orelha, em si, e o conduto auditivo externo. A orelha é formada por cartilagem e apresenta elevações e depressões e se assemelha a uma concha, características que facilitam a captação do som ambiente, que é direcionado para o conduto auditivo; a porção inferior, mole, comumente utilizada para pendurar brincos é chamada lóbulo. O conduto auditivo externo tem a função de conduzir o som da orelha ao tímpano – a membrana timpânica limita a orelha externa da média – e ampliar a frequência desse som.

A orelha média (ou ouvido médio) é uma cavidade cheia de ar e composta pelos três minúsculos ossos chamados martelo, bigorna e estribo – por parecerem com esses objetos – e pela tuba auditiva ou trompa de Eustáquio. Só os mamíferos têm esses ossículos, e no homem, são menores que um grão de arroz, individualmente, portanto, os menores ossos do corpo humano, e conduzem as vibrações sonoras à orelha interna. A tuba abre e fecha no movimento do “engolir” e equilibra a pressão entre orelha externa e média.

A orelha interna (ou ouvido interno) é composta por um canal em forma de caracol, preenchido por líquido e chamado cóclea, e pelo aparato vestibular e nervo auditivo. O som chega a esse líquido e é transformado em impulsos nervosos que vão ao cérebro, permitindo a audição. O aparato vestibular é formado por três canais semicirculares que ajudam no equilíbrio, por isso, quando afetado resulta em vertigem. É o implante coclear que ajuda os deficientes auditivos a ouvir.

Aquilo que Deus criou, a inteligência humana – também Sua criação – precisa observar, dar nome, ordenar e estudar para compreender a sua funcionalidade. Por isso é tão importante estudar!

Por outro lado, vemos que a natureza não é perfeita. Assim, o Censo do IBGE de 2000 mostra que o Brasil conta com 5.750.810 pessoas com alguma dificuldade de ouvir, entre as quais 176.067 incapazes de ouvir. Por isso, o nosso país reconhece a LIBRAS (Língua Brasileira de Sinais) como meio legal de comunicação e expressão das comunidades surdas pela Lei nº 10.436, de 2002; depois, o Decreto nº 5626/05 incluiu a LIBRAS na grade curricular de Licenciatura, Fonoaudiologia, Letras e Pedagogia. Portanto, para o deficiente auditivo no Brasil sua primeira língua é a LIBRAS, e a segunda, a língua portuguesa. Logo, o surdo brasileiro, a exemplo do surdo de outros países, é bilingue.

Depois dessas considerações, devemos parar um pouco para refletir sobre a beleza desse complexo aparelho auditivo, uma “caixinha” que nos permite comunicar com o mundo. Vejamos o que Deus foi capaz de criar para tornar o homem um ser completo e bem acabado. E isso deve nos tornar mais responsáveis, atenciosos e cuidadosos com a nossa “máquina”. Isso inclui: proteção da grávida contra a rubéola; colocar algodão nos ouvidos dos recém-nascidos no ato do banho e protetor de ouvidos no jovem ao nadar, assim como no adulto que trabalha em ambiente de grandes ruídos, como nos aeroportos. Vale lembrar que o barulho intenso das boates pode provocar algum grau de surdez.

A Holosofia entende que o PHS (Programa Holosófico de Saúde) deve incluir no seu conteúdo programático tópicos dessa importância para que as comunidades tenham a chance de não só refletir e valorizar a saúde e a vida como um todo, mas de reconhecer o significado de cada órgão como dádiva divina a ser preservada, num gesto de carinho e gratidão para com a Existência, para com o Pai.

HOLO-COLUNA

O nariz é o mais conhecido órgão do corpo humano. Claro, está cara!

Voltamos a reafirmar que um pouco de cultura a respeito do que é e de como funciona o nosso corpo é importante, mas a razão maior dessa série de artigos voltada para o corpo humano é convidar você, caro(a) leitor(a), a compartilhar de valiosos, úteis e necessários momentos de reflexão sobre o infinito poder de Deus a partir da contemplação dessa maravilhosa e complexa máquina humana.

Todos nós temos a convicção da infinitude do poder de Deus, mas exercitar a reflexão diante dos detalhes dos diferentes segmentos corporais deixa-nos com a sensação de estarmos mais próximos do Pai. Experimente isso!

O nariz localiza-se na parte central da face, comunica-se com os órgãos vizinhos – boca, olhos e ouvidos – e tem seus dois orifícios – narinas – ligeiramente voltados para baixo e separados pelo septo nasal; sua formação é mista, isto é, cartilaginosa na porção superior e óssea na porção inferior ou raiz. Na verdade, o nariz tem uma parte externa – essa que vemos – chamada pirâmide nasal, e outra interna, que vai da faringe às narinas, chamada fossas nasais. Os ossos que compõem o nariz são: o frontal, os nasais e os maxilares.

O nariz é um órgão eclético; ele tem funções, essencialmente, respiratória e olfatória, mas, também, tem um papel significativo na relação afetivo-emocional, auxilia na gustação e está presente no contexto comportamental e moral.

Como parte externa do sistema respiratório, o nariz é, internamente, úmido (muco) e tem pêlos, por isso, realiza três atividades ditas *função de condicionamento do ar*: filtra, aquece e umidifica. Apenas partículas superiores a $6\mu\text{m}$ (μm = micra, que é a milésima parte do milímetro) são retidas no nariz, razão pela qual as partículas da fumaça do cigarro, – aproximadamente $0,3\mu\text{m}$ – ganham os alvéolos pulmonares, acarretando proliferação de tecido fibroso, que leva à permanente debilidade pulmonar. Conforme vimos no artigo 176, o nariz é um dos cinco órgãos dos sentidos (*olfato, tato, visão, audição e paladar*). A sua função olfativa está na mucosa amarela que forra a parte superior das fossas nasais e é rica em terminações nervosas do nervo olfativo, o qual conduz o estímulo odorífero até o cérebro, dando a sensação do olfato. Essa se diferencia da mucosa vermelha que forra a parte inferior e produz muco, o que mantém o nariz úmido.

Vale ressaltar que a olfação tem um limiar, ou seja, para se sentir o cheiro de uma substância é necessário que haja uma quantidade mínima no ar capaz de efetuar uma sensação olfatória. Por exemplo, a substância metilmercaptano só é percebida quando 1/25 bilionésimos de miligrama está presente em cada mililitro de ar. Por causa desse baixo limiar, essa substância é misturada com o gás natural para dar a este um odor que pode ser detectado quando escapa do encanamento.

O odor tem as qualidades afetivo-emocionais quer do prazer ou do desprazer. Segundo Guyton & Hall⁽³⁾, o odor é provavelmente ainda mais importante que o gosto na seleção da comida; por outro lado um perfume de certa qualidade pode perturbar profundamente as emoções masculinas. Além disso, em alguns animais inferiores, os odores são o excitante primário do impulso sexual.

Os nervos olfativos são também importantes para distinguir o sabor das substâncias que se encontram dentro da boca. Pode-se dizer que muitas das sensações gustativas têm sua origem no olfato.

³ Tratado de Fisiologia Médica, 9ª Edição; p.616

Por outro lado, não ao raro se ouve: não meta o nariz onde não foi chamado; fulano tem nariz arrebitado; as coisas estão acontecendo debaixo do meu nariz; ele não enxerga um palmo adiante do nariz.

À guisa de informações adicionais, vejamos algumas terminologias: anosmia, é a perda ou diminuição drástica do olfato; cacosmia leva a pessoa a apreciar cheiros maus; e parosmia, a perversão do olfato (o mau odor é sentido como bom e vice-versa).

Essas informações são muito menos que uma síntese daquilo que o homem da ciência tem estudado sobre o nosso singelo nariz. Mesmo assim, com boa vontade, elas podem se constituir em material de reflexão e conseqüente reconhecimento do saber superior do Pai ao elaborar e construir essa inteligente “obra humana”. Releia este artigo calmamente e faça a sua reflexão e sinta-se mais perto de Deus. E isso virá validar a decisão da Holosofia de incumbir ao PHS (Programa Holosófico de Saúde) a tarefa de levar às comunidades (via jornal) iniciativas de cunho sócio-cultural e existencial como esta.

HOLO-COLUNA

183. A Boca

Publicado em 26/06/2010

A Holosofia atribui ao PHS (Programa Holosófico de Saúde) a nobre missão de levar às comunidades (atividades práticas ou de campo) tudo aquilo que, de alguma forma, venha contribuir para a promoção individual e coletiva, dentro do contexto da saúde (*saúde é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual*).

Assim, em continuidade à série de artigos relacionados ao corpo humano como ponto de reflexão existencial, objetivando o reconhecimento do infinito poder de Deus na criação dessa maravilhosa obra humana, vimos discorrer sobre a boca.

A boca, pela sua diversidade de função, torna-se um dos segmentos corporais mais interessantes; ela se constitui na primeira porção do aparelho digestivo, sendo, por isso, um dos cinco órgãos dos sentidos – *olfato, tato, visão, audição e paladar* –; ela é o órgão próprio da comunicação verbal e auxiliar na respiração, na afetividade e na sexualidade; em sentido figurado, ela serve de referência sob o aspecto comportamental.

A forma. A boca fechada assume o formato de uma caixa, tendo, portanto, paredes laterais – *formadas pelos dentes laterais, superiores e inferiores, gengivas e bochechas* –; assoalho – *superfície ocupada, na sua maior parte, pela implantação da língua* –; teto – *representado pelos palatos, duro e mole* –; parede anterior – *formada pelos dentes anteriores, superiores e inferiores, gengiva e lábios, superior e inferior* –; e a parede posterior – *inexiste, pois se continua com a faringe*. Na região pósterosuperior, bilateralmente, estão as amígdalas palatinas, e centralmente a úvula. No assoalho deságuam as glândulas salivares.

Os dentes ocupam uma posição de destaque, tanto sob o aspecto nutricional, pela mastigação necessária à boa digestão dos alimentos, quanto pelo auxílio na fala e pela estética, especialmente ao sorrir. A importância deles é tanta que existe uma profissão – dentista – destinada unicamente aos seus cuidados. A Natureza, por generosidade, nos oferece duas dentições, a decídua ou “de-leite” – 20 dentes, 10 inferiores e 10 superiores – e a definitiva – 32 dentes, 16 inferiores e 16 superiores. A escovação demorada e o uso regular do fio dental devem ocorrer após as refeições, prevenindo-se, assim, as cáries, sofrimento e gastos evitáveis; o chiclete é nocivo, exceto o sem açúcar; e o tabagismo agride os dentes.

A língua, em parceria com os dentes e a saliva, participa ativamente do ato alimentar, desde o momento da identificação do sabor dos alimentos até o movimento de deglutição; ela é rica em papilas gustativas, as quais são responsáveis pelo gosto da comida, ou seja, pelo paladar. Embora o “falar” seja uma função essencialmente do cérebro, a língua é o órgão executor dessa nobre missão da comunicação humana, com a colaboração dos dentes. A fala é decisiva no campo das relações humanas; pela boca saem boas e más palavras. Jesus dizia: “*o que mata o homem não é o que entra pela boca, mas o que sai*”.

As glândulas salivares – *parótidas, sublinguais, submandibulares e menores* - garantem a produção da saliva necessária à umidificação da boca, formação do bolo alimentar e início do processo digestivo. As parótidas, localizadas bilateralmente ao nível do ramo da mandíbula são as maiores; seu acometimento mais comum é a parotidite epidêmica, conhecida como papeira ou caxumba.

A boca contém células erógenas, especialmente nos lábios e língua, razão pela qual ela está presente no contexto da sexualidade, através do beijo. Também, se destacam os beijos expressivos de carinho e pura afetividade, mesmo os gestuais, como acontecem nos momentos de encontro/despida.

Em sentido figurado, a boca é referida como local ou espaço com algum grau de perigo, por isso ouve-se alguém dizendo: “sai de boca”; “lá, a boca é quente”.

Por fim, vale lembrar que, pelo fato da temperatura real da boca ser quente, o ideal seria evitar alimentos excessivamente gelados, especialmente para as crianças. O impacto térmico pode adoecer.

Como exercício prático, sugiro que você reserve apenas cinco minutos para, diante de um espelho, contemplar sua boca e refletir sobre suas diferentes características e, conseqüentemente, sentir a perfeição desse maravilhoso saber superior de Deus. Será uma linda experiência!

HOLO-COLUNA

184. O Cérebro

Publicado em 03/07/2010

A 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 – delega ao PHS a responsabilidade de elaborar e implantar atividades comunitárias cujo conteúdo venha proporcionar, objetivamente, a promoção individual e coletiva.

Neste 10º artigo da série “corpo humano”, como nos anteriores, o objetivo fundamental, repito, é convidar você ao exercício de uma reflexão voltada para o reconhecimento do poder ilimitado de Deus na construção da maravilhosa “máquina” humana. Contudo, num segundo momento, algumas informações anatômicas e funcionais são validadas como instrumentos facilitadores da compreensão daquilo que realmente representa para nós o nosso próprio corpo.

Antes da abordagem do tema, julgamos importante fazer um registro precioso: o Sistema Nervoso Central (SNC) compreende o encéfalo e a medula espinhal. O encéfalo representa a parte do SNC contida no crânio e abrange o cérebro, o cerebelo, pedúnculos, a protuberância anular e o bulbo raquiano; a medula espinhal corresponde à parte do SNC contida na coluna vertebral.

Feito esse registro, cumpre-nos esclarecer que, por razão didática, vamos nos referir ao cérebro de modo geral, ou seja, considerando como tal todo o conteúdo da caixa craniana.

O cérebro, pelo fato de se situar no topo do corpo e se encontrar protegido por uma caixa óssea –*caixa craniana ou crânio* – já é uma forma de a natureza chamar a nossa atenção para a sua delicadeza e importância; ele se apresenta com a superfície ondulada e envolvida por três membranas, que são, a partir da mais externa para a mais interna, a dura-máter, a aracnóide e a pia-máter; ele se continua por um prolongamento que ocupa toda a coluna vertebral, chamado medula espinhal. Essa estrutura situa-se na parte posterior do corpo – como que para se proteger – e, assim como o cérebro, encontra-se envolvida pelas mesmas três membranas e protegida por um tubo ósseo, o qual é formado pela superposição das vértebras, que por estarem assentadas em formações de cartilagem fibrosa – discos intervertebrais – oferecem excelente nível de flexibilidade ao corpo.

O cérebro humano tem mais de 100 bilhões de neurônios (células do SNC) e é o mais perfeito computador que se conhece, aliás, foi ele que se “auto-inspirou” na elaboração do computador eletrônico; ele funciona como uma central interligado aos demais órgãos e à pele através de “fios” chamados nervos. No cérebro nascem 12 pares de nervos (nervos cranianos) e na medula nascem 31 pares (nervos espinhais).

O conjunto cérebro/nervos é o responsável pelos batimentos do nosso coração, pelos movimentos da nossa respiração, pelo nosso andar, falar, ver, ouvir, sentir, comer, cantar, trabalhar, dormir, sorrir, etc.

O cérebro tem uma memória fantástica, basta pensar nos detalhes que as pessoas são capazes de lembrar, de experiências vividas há décadas; o cérebro produz pensamentos que, apesar de subjetivos, podem se materializar, tornando-se objetivos. Exemplo: qualquer profissional de hoje é a pessoa que em algum momento de sua vida pensou em sê-lo.

Portanto, seremos verdadeiros ao afirmar que o indivíduo é o que ele pensa. E quem faz isso é o cérebro. Dizer que o cérebro é a presença de Deus em nós talvez não seja exagero. Pense nisso!

O cérebro é tomado como referência de vida e de morte. E o combustível essencial desse órgão é o oxigênio, elemento que aí chega através do sangue. O feto que, por alguma razão – como o tabagismo materno – é privado de plena circulação sanguínea, pelo cordão umbilical, poderá apresentar algum prejuízo cerebral, assim como a demora na realização do parto, especialmente se a bolsa d’água estiver rompida por algumas horas, ou seja, correrá o mesmo risco. O usuário de drogas ilícitas não tardará em demonstrar o quanto deteriorou seu cérebro com essas substâncias.

Por outro lado, alguns cérebros, talvez lesados, instituíram a prática de esmurrar unicamente a cabeça e chamaram isso de esporte, com o nome de “boxe” (box significa

caixa, em inglês, talvez caixa craniana). E quase sempre os ex-lutadores de “boxe” são vítimas de doenças cerebrais decorrentes das enxurradas de pancadas recebidas na cabeça, por repetidas vezes. Diante dessa realidade parece difícil conceber o ser humano como animal racional, como ser inteligente. Ele mata seu próprio Deus.

Por fim, os diferentes problemas comportamentais atuais da humanidade só se justificam quando reconhecemos que o homem moderno utiliza apenas 10% do seu potencial mental. A esperança é o futuro!

HOLO-COLUNA

185. Os Pulmões

Publicado em 10/07/2010

Saber que uma Força Superior construiu o Universo parece óbvio, pois, quando o homem chegou ao planeta Terra tudo já estava pronto. E essa Força tem se tornado um enigma a desafiar a inteligência dos pensadores ou filósofos, desde a Grécia Antiga (século VI a.C) até os dias atuais.

O fato é que é a essa Força Superior, também chamada de Natureza ou Deus, que nós devemos a nossa própria existência, a nossa condição de ser racional e os meios indispensáveis à nossa sobrevivência, incluindo o **oxigênio**.

Portanto, a presente abordagem, apesar de oferecer informações valiosas a respeito da anatomia e funcionalidade do sistema respiratório, tem como razão maior convidar você, caro(a) leitor(a) para uma reflexão sobre a criação de todo o Universo e, conseqüentemente, o reconhecimento consciente do poder infinito de Deus, em especial na construção do corpo humano. Reúna a família e realize uma ampla reflexão. Isso é bom e útil à criança e ao jovem!

Anatomicamente, o sistema respiratório compreende: os pulmões – *direito e esquerdo* –; os grandes vasos pulmonares – *artérias e veias* –; as vias respiratórias – *nariz, faringe, laringe, traquéia e brônquios* –; e a boca, eventualmente.

O desenvolvimento dos pulmões inicia-se na 5ª semana de gestação, tornando-se capazes de permitirem a sobrevivência do feto, caso nasça prematuramente, por volta da 26ª semana, mas só se encontram plenamente desenvolvidos quando atingem seu total amadurecimento, cerca de 8 anos de idade. Como se vê, o risco da prematuridade reside na imaturidade dos pulmões, podendo causar dificuldade respiratória ou até mesmo levar a óbito. Os pulmões também participam na formação do líquido da bolsa, chamado “líquido amniótico”, produzindo aproximadamente 100ml/kg/dia.

Os pulmões têm como função essencial a troca gasosa, a qual consiste na captação do oxigênio do ar, pela inspiração; e na eliminação do gás carbônico, pela expiração; essa função começa mediante o nascimento do bebê, com a inspiração, no ato do primeiro choro, e termina com a expiração, no ato da morte. Nascemos a cada inspiração e morremos a cada expiração!

O ar inspirado – rico em oxigênio – é filtrado, umedecido, aquecido e levado, pelas vias respiratórias, aos pulmões, onde ocorre o fenômeno conhecido como hematose, ou seja, a troca do gás carbônico pelo oxigênio ou a transformação do sangue venoso em sangue arterial.

O gás carbônico representa o lixo decorrente do trabalho celular de todos os órgãos, e é transportado pelo sangue venoso até o ventrículo direito do coração, ganhando o tronco da artéria pulmonar, que depois se bifurca, originando as artérias pulmonares, uma para cada pulmão. Nos pulmões, o sangue venoso libera o gás carbônico, que é eliminado pela expiração, e capta o oxigênio recém-chegado pela

inspiração. Assim, aquele sangue venoso transforma-se em arterial e faz a mesma viagem, em sentido contrário; ele sai pelas veias pulmonares, uma de cada pulmão, que depois se fundem no tronco da veia pulmonar, que desemboca no átrio esquerdo do coração e vai para o ventrículo esquerdo e, por fim, é distribuído para o corpo inteiro, dando vida a todas células. Assim, fecha-se o ciclo da pequena circulação ou circulação coração-pulmões-coração.

A inspiração e a expiração são processos passivos, uma vez que a expansão pulmonar é realizada por ação do músculo diafragmático e músculos intercostais e pela expansibilidade da caixa torácica, lembrando que tal dinâmica só é possível pela interferência direta e eficaz do cérebro.

O oxigênio se fixa e é transportado pela hemoglobina – a parte vermelha do sangue, rica em ferro – tornando o corpo mais resistente. Assim, a anemia – pouca hemoglobina – deixa a pessoa fraca e cansada. Alimentos ricos em ferro evitam anemia, garantem oxigênio e saúde aos órgãos.

Embora todos nós saibamos do quanto o oxigênio é essencial à vida e à saúde, ainda encontramos pessoas que são capazes de tirar parte do dinheiro ganho com o suor do rosto para poluir seu oxigênio (fumo). Isso sem falar nas mais de 4.000 substâncias tóxicas, das quais 43 fazem câncer.

Depois dessas considerações, resta-nos decidir ter consideração com quem nos deu a vida, um corpo com bom cérebro, excelentes pulmões e ar puro à vontade, e sem custo: Deus.

Eis, pois, o objetivo da Holosofia, através do PHS (Programa Holosófico de Saúde): despertar a comunidade em direção a uma vida sem vícios, mas saudável, espiritualizada, amorosa e feliz.

HOLO-COLUNA

186. O Coração

Publicado em 17/07/2010

A Holosofia instrui o PHS (Programa Holosófico de Saúde) a levar à comunidade as diferentes modalidades de ação capazes de promover o bem-estar individual e coletivo, dentre as quais a reflexão existencial. Dessa forma, o presente artigo – *12º da série “Corpo Humano”* – vem se prestar como mais um instrumento de reflexão sobre o poder infinito de Deus diante do Universo e da construção do próprio corpo humano, em particular, do coração.

Esse órgão iniciante da vida a partir da fertilização do óvulo pelo espermatozóide começa a bater na 3ª semana (21 dias) de gestação e já é visto pela ultra-sonografia na 5ª semana.

O coração, todo feito de músculo, é uma bomba central receptora/distribuidora de sangue, e tem quatro compartimentos ou câmaras, sendo duas à esquerda e duas à direita.

As câmaras à direita, uma superior – *átrio* – e uma inferior – *ventrículo* – recebem o sangue vindo de todos os órgãos, inclusive do próprio coração, pelas veias, e o distribui para os pulmões, pelas artérias pulmonares. Esse sangue, rico em gás carbônico, ao chegar aos pulmões sofre o fenômeno da hematose, que é a transformação do sangue venoso em arterial. Isso se dá pela liberação do gás carbônico – que será eliminado pela expiração – e imediata captação do oxigênio – trazido pela inspiração. Assim, aquele sangue venoso, rico em gás carbônico, torna-se sangue arterial, rico em oxigênio.

As câmaras à esquerda, uma superior – *átrio* – e uma inferior – *ventrículo* – recebem o sangue vindo dos pulmões, pelas veias pulmonares, e o distribui para todos os órgãos, inclusive para o próprio coração, pelas artérias. Esse sangue, rico em oxigênio, vai permitir a vida e a funcionalidade de todas as células do corpo, em especial dos órgãos “nobres”: cérebro, coração, pulmões e rins.

A utilização do oxigênio no trabalho celular termina por produzir gás carbônico, o qual será, novamente, conduzido ao coração, pelo sangue venoso, fechando-se o ciclo, tanto da pequena circulação (coração-pulmões-coração) quanto da grande circulação (coração-corpo-coração).

Esta sintética exposição denota a importância do coração na manutenção da vida e na normalidade funcional de todos os órgãos, mas, fundamentalmente, nos chama a atenção para a sua natureza, localização e interação plena com todas as partes do corpo, numa demonstração de um saber ilimitado do Grande Arquiteto. Ainda, dentro desse contexto, convém ressaltar três aspectos relevantes para a preservação funcional dessa maravilhosa e complexa “bomba” muscular: exercícios físicos regulares; seleção dos alimentos a serem ingeridos; e ausência de vícios.

Os exercícios físicos regulares aumentam a respiração/circulação sanguínea e facilitam o trabalho cardíaco, proporcionando maior fluidez na eliminação do gás carbônico e na oxigenação das células dos órgãos, destacando-se o próprio coração e o cérebro. Por isso ocorrem: melhor qualidade de vida, com elevação da auto-estima, maior preparo físico e mais saúde física e mental.

A seleção dos alimentos a serem ingeridos visa evitar os alimentos com muito sal, gordura e açúcar, principalmente os conservados, os quais produzem sobrecarga de “lixo” celular e retenção de água, dificultando o trabalho do coração. Isso se traduz em obesidade, indisposição física, cansaço mental, pressão alta, derrame cerebral, diabete e outras doenças.

A ausência de vícios é, antes de tudo, um sinal de inteligência e respeito ao trabalho que o corpo precisa desempenhar para nos manter vivos, saudáveis e dispostos. Lamentavelmente, o tabagista, o alcoólatra e o usuário de drogas ilícitas poluem o ar e o líquido corporal, prejudicando o trabalho circulatório de todo o corpo e sobrecarregando o coração. Além das lesões causadas pelas substâncias tóxicas desses produtos, os órgãos deixam de receber a quantidade ideal de oxigênio. Tais efeitos resultam em parada do coração; enfisema e câncer pulmonares; nervosismo, agressividade, rebaixamento da auto-estima, depressão, convulsão e doenças mentais; e diminuição do apetite sexual.

O coração é essencial à vida física e, não menos, à vida afetiva; ele é referido como símbolo do amor. É comum ouvir-se: “o meu coração está cheio de amor por você”; “aquela moça tem um coração de pedra”; aquele rapaz não tem coração”. Você lembra da música “coração de estudante”, de Milton Nascimento? Música predileta do Presidente Tancredo Neves e de tantos outros brasileiros.

Agora, pare e reflita sobre a beleza do coração, e sinta a presença de Deus/vida em você! É demais!

HOLO-COLUNA

187. O Aparelho Digestivo

Publicado em 24/07/2010

O aparelho digestivo ou sistema digestório é uma estrutura muscular e de forma tubular, por isso, conhecido, também, como tubo digestivo; ele se constitui numa verdadeira máquina de transformação, começando com a boca e terminando com o

ânus. Esse aparelho compreende 7 segmentos: **boca, faringe, esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso e ânus.**

A Boca, através dos dentes, língua e saliva, proporciona o prazer do “sentir” o sabor, a textura, a consistência e a temperatura dos alimentos e promove a mastigação, a formação do bolo alimentar e a deglutição. Convém ressaltar que ela também representa o órgão essencial da fala, auxilia no processo respiratório e tem importante papel no aspecto estético, afetivo e sexual.

A faringe é o primeiro segmento por onde passam os alimentos ao sair da cavidade bucal, é um tubo comum ao aparelho digestivo e ao sistema respiratório; nesse ponto os alimentos ganham o esôfago e o ar se dirige à laringe.

O esôfago é a próxima parte do tubo digestivo e se comunica diretamente com o estômago, por isso torna-se vulnerável às lesões – esofagites – provocadas pela acidez dos alimentos, em situação de refluxos repetidos ou ingestão ocasional de substâncias cáusticas.

O estômago representa o segundo local de parada dos alimentos, os quais permanecem por um período de aproximadamente quatro horas, quando, por ação do suco gástrico – *rico em ácido clorídrico* – sofrem o processo da digestão e são encaminhados para o intestino delgado, numa massa acidificada cremosa e semilíquida, chamada quimo. O estômago pode guardar quase um litro e meio de comida; ele “analisa” os alimentos que, quando identificados como impróprios ao organismo, são devolvidos por movimentos bruscos conhecidos como vômitos, evitando, assim, consequências maiores ao organismo, por conta de possível intoxicação e/ou infecção. Portanto, o estômago tem sensores “inteligentes”! Alterações no equilíbrio ambiental desse órgão causam processos irritativos – *gastrites* – ou feridas – *úlceras gástricas*. O estresse, a alimentação inadequada e as drogas – *álcool, fumo e drogas ilícitas* – são consideradas como causas principais dessas doenças.

O intestino delgado, com aproximadamente 6 metros de comprimento, é dividido em três partes: duodeno (25 cm); jejuno (5 m); e íleo (1,5 m).

No duodeno acontece, principalmente, a digestão dos açúcares e das gorduras; o quimo recebe ação do suco pancreático, produzido no pâncreas, e da bile, produzida no fígado e armazenada na vesícula biliar, transformando-se em quilo. A bile é aquela substância de cor amarela, sabor amargo e que está presente nos vômitos de repetição.

No jejuno e no íleo ocorre a absorção dos nutrientes, incluindo a água e as vitaminas. Os vasos sanguíneos desses segmentos captam os nutrientes e os conduzem até o fígado – pela veia porta –, sendo, a partir daí, distribuídos para todas as partes do corpo, também, pelo sangue.

O intestino grosso mede cerca de 1,5 m de comprimento e se divide em cinco partes: apêndice, ceco, cólon (ascendente, transverso, descendente, sigmóide) e reto; ele se constitui no local de grande absorção de água, tanto a ingerida – em torno de 1,5 litro por dia – quanto a produzida por secreções internas – de 8 a 9 litros –, cedendo apenas 100ml para as fezes, as quais são lubrificadas com muco secretado por glândulas desse intestino, para ter facilitada a sua eliminação, através do ânus.

Numerosas bactérias vivem em mutualismo no intestino grosso; elas protegem o organismo contra bactérias estranhas e geradoras de doenças, auxiliam na dissolução de restos alimentícios não assimiláveis e reforçam o movimento intestinal; elas formam a nobre flora bacteriana intestinal.

As fibras vegetais, principalmente a celulose, não são digeridas nem absorvidas, contribuindo com porcentagem significativa da massa fecal, retendo água e evitando a prisão de ventre, também conhecida como ressecamento intestinal ou constipação.

Nesse particular, o leite de soja leva enorme vantagem quando comparado com o leite de vaca, para qualquer idade. Pense nisso!

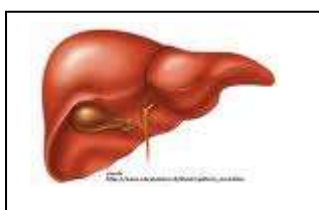
O Sistema nervoso central (SNC), hormônios e glândulas acessórias – *glândulas salivares, gástricas e intestinais; fígado; e pâncreas* – têm papel fundamental nas diferentes modalidades de funções do aparelho digestivo. Tudo se assemelha a uma orquestra perfeitamente afinada.

Deus construiu essa maravilhosa máquina humana e serviu ao homem uma inteligência capaz de compreendê-la. Por isso, a Holosofia, através do PHS (Programa Holosófico d Saúde), vem, mais uma vez, convidar você a partilhar dessa nova e útil reflexão. Deus é transformação; a digestão também!

HOLO-COLUNA

188. O Fígado

Publicado em 31/07/2010



O conhecimento faz com que venhamos nos posicionar na vida de forma mais efetiva e consciente, mas é a sabedoria que nos permite contemplar e compreender as diferentes peculiaridades do Universo. Assim, uma reflexão sobre a Criação, tendo o corpo humano como foco, nos leva a testemunhar o autêntico e infinito saber de Deus.

É com esse propósito que a Holosofia, através do PHS (Programa Holosófico de Saúde), vem oferecendo à sociedade cajuruense e cidades vizinhas temas cuja leitura esclarece, mesmo que superficialmente, como funciona cada segmento do corpo humano, tornando possível despertar forte sentimento de admiração, respeito e gratidão ao Grande Arquiteto do Universo. E isso se traduzirá pela atenção e cuidado que cada um vier dispensar ao seu próprio corpo, sob os aspectos da alimentação adequada, da atividade física regular, do sono reparador e da ausência de vícios – *álcool, fumo e outras drogas* – além do esforço para o estabelecimento das boas relações, claro!

Vimos no artigo anterior que o Aparelho Digestivo conta com a colaboração de glândulas/órgãos acessórias, incluindo o fígado.

O fígado é um verdadeiro processador das transformações bioquímicas necessárias à alimentação dos demais órgãos do corpo; ele é o maior órgão interno, a mais volumosa de todas as vísceras, pesando cerca de 1,5 kg no homem adulto e 1,2 kg na mulher adulta; ele está situado no quadrante superior direito da cavidade abdominal, tem cor arroxeada, superfície lisa e recoberta por uma cápsula protetora própria. Esta lhe confere resistência a eventuais impactos.

A capacidade de regeneração desse órgão que o homem convencionou chamar de fígado é impressionante, basta dizer que, caso seja retirada a metade do seu volume – por cirurgia ou acidente –, ele continuará trabalhando normalmente e, em alguns meses, estará exatamente como era antes; a sua versatilidade funcional é invejável, pois desempenha cerca de 220 funções diferentes, dentre as quais destacamos: formação e excreção da bile – *líquido que atua na digestão das gorduras* –; armazenamento do açúcar (glicose), em forma de glicogênio, liberando-o como glicose, quando o nível desta está baixo no sangue; armazenamento de ferro e certas vitaminas; metabolização de gorduras (lipídios); sintetização de diversas proteínas, fatores imunológicos e de

coagulação, e substâncias transportadoras de oxigênio e gorduras; degradação (desgasta) do álcool, café, gorduras e outras substâncias tóxicas – auxiliando na desintoxicação do organismo – e destruição das hemácias – *glóbulos vermelhos* – velhas ou anormais, transformando sua hemoglobina – *ferro interno do glóbulo* – em bilirrubina, o pigmento castanho-esverdeado presente na bile. Espiritualmente, diz-se que no fígado armazenamos a raiva.

A bile produzida pelas células do fígado – *os hepatócitos* – é transportada por pequeninos canais que se unem e formam o ducto hepático que, se juntando ao ducto que vem da vesícula biliar, constitui o ducto comum da bile, o qual desemboca no duodeno – *um dos segmentos do intestino delgado* – colaborando, assim, com o processo da digestão, especialmente, das gorduras, como vimos anteriormente.

Entre as doenças do fígado vale ressaltar: hepatites (A, B, C, D e E); doenças alcoólicas do fígado; doenças tóxicas do fígado; insuficiências hepáticas; fibroses; cirroses hepáticas; e câncer.

Mediante a esta reflexão, concluímos sobre o valor da nossa vida diante da Existência, assim como sobre a importância da nossa saúde perante a vida e o quanto cada órgão significa para a manutenção da normalidade funcional nos aspectos físico, mental, emocional e espiritual.

Este é o momento. O momento de pensar, mudar e agir com coerência à bondade do Pai, o qual nos presenteou com este corpo misterioso e cheio de complexas e maravilhosas funções.

HOLO-COLUNA

189. O Pâncreas

Publicado em 07/08/2010

Essa série de artigos pertinentes ao Corpo Humano tem como objetivo maior convidar você, caro(a) leitor(a) a refletir sobre o saber e o poder infinitos de Deus a partir de algumas informações de como funcionam os diferentes e maravilhosos órgãos do nosso corpo; hoje, o foco é o **pâncreas**.

Deus, ao projetar e construir o corpo humano, teve o cuidado de dotá-lo de um “chip” automático – *conectado ao cérebro e articulado com os demais segmentos do corpo* – próprio para dosar a taxa ideal de açúcar no sangue, uma vez que essa substância é necessária para o desempenho funcional de todas as células do organismo, inclusive para as dos tubos condutores desse precioso líquido, os vasos sanguíneos. A esse “chip” automático o homem convencionou chamar de “pâncreas”.

O pâncreas é uma glândula localizada posteriormente ao estômago e próxima ao duodeno – *um segmento do intestino delgado* – medindo 15 a 25 cm de comprimento e descrita como tendo três regiões: cabeça, corpo e cauda; ele produz enzimas – *amilase pancreática e tripsina* – que digerem os alimentos assim como hormônios – *insulina, glucagon* – que regulam o nível de glicose no sangue. Portanto, o pâncreas é um órgão com secreção exócrina e endócrina.

Apesar de esse órgão ser reconhecido como importante auxiliar do aparelho digestivo, vamos nos deter no seu decisivo papel de regulador do nível de açúcar no sangue.

É interessante sabermos que o açúcar é a substância produtora de energia, e que essa energia é que permite o trabalho de todas as células do corpo e, por fim, todo o trabalho que realizamos, física e mentalmente, incluindo a nossa própria locomoção. Por isso, quando cai o nível de glicose no sangue – *hipoglicemia* – a pessoa também cai, literalmente. É comum vermos pessoas desmaiarem, quando submetidas a longos períodos de jejum. Em tal situação uma água-de-açúcar torna-se o remédio ideal.

Por outro lado, o aumento de açúcar no sangue – *hiperglicemia* – é prejudicial ao funcionamento celular, chegando a causar destruição de células dos vasos sanguíneos e, como consequência, privando áreas orgânicas do fluxo sanguíneo normal e necessário ao suprimento de nutrientes e, em especial, à condução do oxigênio e à eliminação do gás carbônico.

Dentro desse contexto encontram-se os portadores de “açúcar-alto-no-sangue” ou diabéticos, pessoas cujo pâncreas produz pequena quantidade de insulina e apresentam altas taxas de glicose no sangue, ou seja, valores bem acima do normal (70 a 100mg/ml). Isso equivale dizer que o sangue, normalmente, é pouco doce – *para cada 100 ml de sangue há de 70 a 100 miligramas de açúcar* – mas não pode ser açucarado. Tudo tem o seu limite!

Sabendo-se que grande parte dos alimentos – *arroz, feijão, pão, bolacha, frutas, etc.* – e bebidas – *chocolate, refrigerantes, cervejas* – é transformada em açúcar (glicose) pelo organismo, o diabético, para evitar complicações maiores, deve seguir a orientação médica, à risca. E para isso, “disciplina” é a palavra mágica.

As complicações maiores causadas pela diabetes descompensada estão relacionadas a problemas circulatórios do coração, cérebro, olhos, rins e extremidades – *mãos e pés*. O fumo e o álcool precipitam tais complicações.

Além da deficiência primária de produção da insulina, o pâncreas ainda pode ser alvo de outras doenças, dentre as quais as pancreatites aguda, crônica e hereditária, e formações tumorais benignas e malignas. Nesse particular, convém registrar que a pancreatite crônica é uma doença grave, e tem como causa principal o alcoolismo.

Essa é a razão pela qual a Holosofia aciona o PHS (Programa Holosófico de Saúde) para manter junto à comunidade situações reflexivas sobre o valor do corpo humano como obra do Pai.

HOLO-COLUNA

190. O Baço

Publicado em 14/08/2010

De modo geral, todos nós sabemos da infinitude do saber e do poder de Deus, mas nos falta a internalização consciente dessa realidade, e isso se torna possível pela reflexão.

A reflexão sobre a misteriosa forma de como funcionam os diferentes órgãos do corpo humano, mesmo de maneira superficial, já serve para nos despertar e nos inspirar a reconhecer o quanto somos especiais para a Existência, enquanto criação divina. E, a partir de então, sermos capazes de dispensar ao nosso corpo uma atenção coerente com tal reconhecimento.

É com esse pensamento que a Holosofia instrui o PHS (Programa Holosófico de Saúde) a cultivar no seio das comunidades iniciativas que venham sinalizar nessa direção. Assim, dando continuidade à série “O Corpo Humano”, o presente artigo vem se ocupar do Baço.

O baço tem forma oval, pesa cerca de 150g, situa-se na cavidade abdominal, logo abaixo da hemicúpula diafragmática esquerda, ao nível da nona costela. Possui uma face diafragmática – *que se relaciona com o diafragma* – e uma face visceral – *que se relaciona com o estômago, o cólon transversal e o rim esquerdo*.

Ele apresenta duas áreas internas distintas, chamadas polpas; a polpa branca, que faz parte do sistema de defesa e é composta por nódulos linfáticos – *local de produção e armazenamento de linfócitos* – e a polpa vermelha, constituída pelo tecido sanguíneo – *glóbulos vermelhos e brancos* – e capaz de acumular até 200 ml de sangue, o que pode

compensar a perda desse líquido em uma hemorragia. O baço é o maior dos órgãos linfáticos.

Esse órgão tem consistência esponjosa, com uma cápsula de tecido conjuntivo denso, dividindo o parênquima em compartimentos incompletos. Apresenta algumas fibras musculares, e a contração delas provoca a expulsão do sangue acumulado, para a corrente sanguínea.

O baço participa do processo de hematopoiese – *produção de células sanguíneas, especialmente na criança* – de hemocaterese – *destruição de células sanguíneas (hemácias) defeituosas ou velhas, com mais de 120 dias*, – de produção de anticorpos e de proliferação de linfócitos, protegendo o organismo contra infecções; também funciona como depósito de elementos do sangue, especialmente de leucócitos e plaquetas; ele é extremamente frágil, por isso, suscetível a ruptura, em casos de trauma, causando hemorragia interna intensa e choque hipovolêmico. Algumas doenças causam o seu crescimento – *esplenomegalia*.

A remoção cirúrgica do baço – *esplenectomia* – leva o organismo a uma diminuição da sua capacidade de produzir anticorpos – *removedores de bactérias indesejáveis do sangue* – portanto, de combater as infecções. Assim, por breve período, outros órgãos, principalmente o fígado, para compensar, aumentam sua capacidade de combate às infecções. Logo, a sua retirada, na idade adulta, acarreta pouco prejuízo para o organismo.

A circulação do baço se dá pela artéria esplênica, ramo da artéria aorta abdominal, e pela veia esplênica, que desemboca na veia cava inferior.

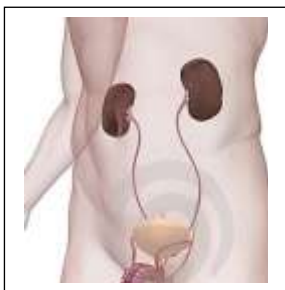
Como podemos ver, o nosso corpo é composto de delicadas estruturas anatômicas com tamanhos, aspectos, localizações, e funções bem diferentes, mas que guardam entre si estreita relação e interdependência funcional. Também, os nomes dessas estruturas são muitos, e parecem um tanto complicados para quem atua em profissões diversas das da área da saúde, mas, talvez por isso, venha se tornar interessante conhecer alguns dados a respeito da formação e de como funciona o nosso corpo.

Construir, além do Universo, uma obra da magnitude do corpo humano só uma inteligência e poder supra-humanos, só Deus!

HOLO-COLUNA

191. O Sistema Urinário

Publicado em 21/08/2010



O empenho da Holosofia em insistir para que o PHS (Programa Holosófico de Saúde) mantenha a comunidade sintonizada com o aspecto existencial fundamenta-se no fato de que o reconhecimento da importância da vida, em si, como a legítima e verdadeira riqueza individual ajuda as pessoas a superar os problemas que se apresentam no cotidiano. E essa compreensão dá ânimo, eleva a autoestima, humaniza e evita doenças.

O propósito dessa série “O Corpo Humano”, cuja abordagem presente recai sobre o Sistema Urinário, é proporcionar informações interessantes a respeito das particularidades e mistérios que envolvem cada órgão do nosso corpo e, a partir de então, tornar possível uma reflexão que venha concluir pela confirmação consciente do infinito poder do Grande Arquiteto do Universo.

O Sistema Urogenital pode ser dividido funcionalmente em sistema urinário (excretor) e sistema genital (reprodutor); embriológica e anatomicamente, esses dois sistemas estão intimamente relacionados.

O Sistema urinário ou Aparelho urinário ou Trato urinário é formado por um conjunto de órgãos – *dois rins, dois ureteres, uma bexiga e uma uretra* – responsáveis pela formação, transporte, depósito e excreção da urina, o principal líquido de excreção do organismo.

Os rins começam a se formar a partir do início da 4ª semana de gestação (localizam-se na pelve), mas só passam a funcionar na 9ª semana, quando migram para a posição definitiva; quando isso não acontece chama-se ectopia renal. A não-formação de um único rim – *agenesia renal unilateral* – é de um para 1.000 recém-nascidos, e permite viver normal; a agenesia bilateral é de um para cada 3.000 nascimentos, e não permite viver, o conceito morre logo após o parto.

Durante a gestação, a urina é excretada na “bolsa-d’água” e forma a maior parte do líquido amniótico, que o feto bebe; os produtos de excreção são transferidos do intestino do feto para a placenta e eliminados pelo sangue materno.

As principais funções dos rins são: excreção das substâncias indesejadas para o bom funcionamento das células de todo o organismo, regulação do volume de líquido do corpo e regulação da pressão arterial. Dependendo do grau de comprometimento da função renal, a pessoa fica inchada, a pressão se eleva e chega a óbito. Por isso, a hemodiálise ou o transplante renal. Portanto, parece prudente pensar no que se deve introduzir no organismo, especialmente sal, fumo, álcool e outras drogas.

A doença renal mais comum é a glomerulonefrite, cuja causa principal é a destruição do glomérulos pelo próprio sistema de defesa do corpo, por isso, chamada de doença auto-imune.

Convém lembrar que em caso de hipótese de infecção urinária, o ideal é tratar mediante o exame de cultura e antibiograma da urina, e acompanhar por um ano; só o exame simples não serve.

Enquanto cerca de 5 litros de sangue são bombeados pelo coração em cada minuto, 20% (1.200ml) desse volume fluem pelos rins nesse mesmo tempo; a cada minuto são filtrados 125 ml de sangue. Dentre os excretas da urina destacam-se: a ureia, o ácido úrico, o potássio e o cloreto de sódio.

Os ureteres são responsáveis pelo transporte da urina, dos rins à bexiga; às vezes são afetados por alguma “pedrinha” que, ao sair do rim, encrava em suas paredes e provoca intensa dor.

A bexiga urinária, órgão muscular em forma de bolsa onde desembocam os ureteres, armazena a urina constantemente produzida nos rins para posterior eliminação.

A uretra é um canal muscular que conduz a urina ao meio externo; é mais longa nos homens.

Os nossos cuidados com o corpo parecem poucos diante dessa magnânima dádiva de Deus!

HOLO-COLUNA

192. O Sistema Reprodutor

Publicado em 28/08/2010

O acompanhamento dessa série “O Corpo Humano” e sua conseqüente reflexão vêm, indubitavelmente, produzindo momentos de êxtase para aqueles que se deixam inebriar pela contemplação da Criação, mas o Sistema Reprodutor, objeto do presente artigo, parece revelar-se como o guardião do grande mistério do Pai. E é nesse momento

que a Holosofia se vale do PHS (Programa Holosófico de Saúde) para conclamar a comunidade a refletir sobre a beleza da funcionalidade do nosso organismo e, então, testemunhar o ilimitado saber de Deus.

O Sistema Reprodutor ou Sistema Genital trata de ambos os sexos: masculino e feminino. Embora o sexo cromossômico e genético de um embrião seja determinado na fecundação pelo tipo de espermatozoide (Y ou X) que fertiliza o óvulo (X), as características morfológicas sexuais masculinas e femininas só começam a se desenvolver a partir da 7ª semana de gestação, pois antes as gônadas (testículos e ovários) estão presentes e indiferenciadas no embrião. Portanto, o tipo de gônadas é determinado pelo complexo cromossômico sexual que se forma: se XY, masculino, se XX, feminino.

Masculino – por volta da 8ª semana de gestação as células testiculares iniciais passam a produzir a testosterona que, estimulada pelo hormônio hCG, define os testículos; a testosterona promove a formação dos demais **órgãos internos**: tubos seminíferos (produzem os espermatozoides); epidídimo (armazena os espermatozoides); ductos condutores de espermatozoides – *ductos deferentes* (vai do epidídimo ao ducto ejaculador), *ducto ejaculador e uretra* – e as glândulas acessórias – *vesículas seminais* (produzem uma secreção que nutre os espermatozoides), *próstata* (produz e armazena 30% do fluido seminal e lhe dá o odor próprio), e *glândulas bulbouretrais* (produzem o sêmen) e **órgãos externos**: pênis – *órgão comum ao Sistema urinário* – e saco escrotal.

Feminino – por volta da 8ª semana gestacional, o embrião com ovários, portanto com ausência da testosterona, passa a formar os ductos genitais femininos e as glândulas acessórias.

A genitália feminina **interna** compreende: os ovários, que estão na pelve, um de cada lado, e produzem os óvulos, após a puberdade; eles secretam os hormônios sexuais femininos: estrogênio e progesterona, ambos responsáveis pelas características sexuais secundárias – *desenvolvimento dos seios, deposição de gordura nas coxas e nádegas e menstruação* – e pela gestação; as trompas de Falópio, um prolongamento tubular que se estende das laterais superiores do útero ao local de implantação dos ovários, servindo como via pela qual os óvulos são liberados mensalmente e no qual acontece a fecundação, para posterior implantação do conceito na cavidade uterina; o útero é o órgão onde acumula o sangue menstrual e onde o óvulo fertilizado (ovo) se fixa e se desenvolve até o nascimento do bebê; ele mede cerca de 8 cm de comprimento e 4 cm de largura, mas aumenta enormemente na gravidez; sua porção inferior, o colo, se comunica com a vagina; a vagina é o órgão da cópula, serve como ducto excretor da menstruação e como canal do parto.

A genitália feminina **externa** está representada pela vulva, que se compõe pelos grandes e pequenos lábios vaginais e onde se abre a uretra acima do introito vaginal; pelo clitóris – órgão de grande sensibilidade, correspondente à glândula do pênis; e pelas mamas, fontes produtoras do leite materno, destinado, pois, ao “produto” recém-nascido.

Alterações no sistema reprodutivo podem culminar com a infertilidade ou causar repercussões leves, moderadas e graves para o bebê, ou até mesmo causar a sua inviabilidade. Eis os motivos da necessidade do aconselhamento genético, consultas pré-natais, acompanhamento ultra-sonográfico e, após o nascimento, cuidados pediátricos.

O fato de nosso corpo ser capaz de produzir novos corpos nos permite o milagre de perpetuar a espécie. Isso é “coisa” da Natureza! Isso é o Poder infinito de Deus!

Conhecer as diferentes formas de como os líquidos se apresentam e estão distribuídos no corpo humano é testemunhar um dos mais sublimes mistérios da vida e o ilimitado poder de Deus. Essa é a razão pela qual a Holosofia, através do PHS (Programa Holosófico de Saúde), vem contemplar a comunidade com a série “Corpo Humano”, destacando no presente artigo os Líquidos Corporais. Assim, conclamamos você, caro(a) leitor(a) a fazer uma merecida e demorada reflexão após o término da leitura deste texto. Será uma experiência enriquecedora e de grande beleza. O nosso corpo funciona à base de líquidos.

Já nos primórdios da vida, mesmo antes da fecundação, devemos lembrar que o espermatozoide, assim como o óvulo, encontra-se imerso em um conteúdo aquoso, de consistência gelatinosa. Ainda, devemos lembrar que o líquido está presente no interior desses dois minúsculos organismos, também. Mediante a nidação (fixação do ovo na cavidade uterina), inicia-se a formação do líquido amniótico – um líquido incolor – o qual vai se constituir na futura bolsa d’água, como é conhecida entre as parteiras. Com essa constatação concluímos que o ser humano, durante a sua vida intrauterina, é um animal aquático, portanto, um ser líquido-dependente, literalmente.

Por outro lado, todos os segmentos corporais do feto agregam grande quantidade de líquido, e este é responsável por quase totalidade do seu peso corporal. Todas as funções orgânicas do feto ocorrem, fundamentalmente, pela presença de líquidos, uma vez que os próprios nutrientes são transportados da gestante para o filho pelo sangue, via placenta/cordão umbilical, portanto, um líquido de cor vermelha e decisivo para a manutenção da vida e para o crescimento e desenvolvimento do feto. Convém salientar que grande parte do sistema nervoso central – cérebro e medula espinhal – está banhada por um líquido límpido e incolor, denominado líquor ou líquido cefalorraquiano.

Após o nascimento, o bebê alimentar-se-á do leite materno, portanto, um líquido orgânico, agora, de cor branca, e repleto dos nutrientes indispensáveis à nutrição do recém-nascido durante os seus seis primeiros meses de vida extrauterina, como alimentação exclusiva. O leite materno é um líquido mui precioso!

A condução dessa linha de pensamento serve para ressaltar que o homem se origina e se desenvolve em ambiente líquido. E isso assim entendido faz com que cada um de nós passe a dispensar atenção especial aos líquidos, especialmente à água. E com mais ênfase para as crianças e os idosos.

Os líquidos do corpo humano são estudados por uma disciplina chamada Fisiologia (parte da biologia que estuda as funções do organismo); eles estão distribuídos em dois compartimentos: intracelular e extracelular.

O líquido intracelular corresponde à água contida no interior de todas as células do corpo, em número aproximado de 75 trilhões, e equivale a 40% do peso corporal total de um homem “médio”. Estima-se que dos 42 litros de água corporal, 28 litros estão dentro dessas células.

O líquido extracelular responde com 20% do peso corporal, o que significa 14 litros em um adulto normal de 70 kg. Esse líquido compreende o meio intersticial, ou seja, aquele fora da célula, e o plasma, a porção não-celular do sangue. O sangue representa 8% do peso corporal e equivale a 5 litros; em média, 60% desse sangue são constituídos de plasma e 40% de hemácias – células do sangue que, ricas em ferro, transportam o oxigênio para todos os órgãos. O indivíduo com pouco ferro, portanto,

com anemia, demonstra indisposição e cansaço fácil, devido à pequena quantidade de oxigênio no sangue e, por consequência, nos órgãos.

O líquido é responsável pelo trabalho das células de todo o corpo, tanto trazendo substâncias nutritivas quanto levando os resíduos indesejados, como no caso do sangue que distribui o oxigênio e elimina o gás carbônico, no processo respiratório. Também, esses resíduos são eliminados pelo suor, pelas fezes e pela urina. Tomar água ou suco natural hidrata e ajuda a pele, os intestinos e os rins a se livrarem do “lixo” orgânico. Que maravilha!

Quando o volume de líquido está satisfatório diz-se que a pessoa está hidratada, do contrário, ela está desidratada. A desidratação se dá pela perda excessiva de líquido – febre, vômito e diarreia – ou pela ingestão de pouca quantidade de água. A desidratação compromete a função dos órgãos, podendo acarretar falência funcional desses e, conseqüentemente, levar o indivíduo a óbito. Líquidos são vida! Água é saúde!

HOLO-COLUNA

194 – O Sistema Imunológico

Publicado em 11/09/2010

Ao longo da História da Humanidade, os grandes pensadores ou filósofos têm se ocupado com as questões existenciais e, por isso, acumulado muitas perguntas sem respostas.

A partir do século XVII, o homem vem experimentando grandes conquistas no âmbito da ciência e, também, por isso, se defrontando com alguns enigmas da natureza.

Assim, nesses dois mundos do conhecimento ainda permanece a mais autêntica das incógnitas: o inexplicável mistério da Criação e, por conseguinte, do Criador.

Contudo, a Holosofia, reconhecendo a finitude do saber humano, se permite maravilhar-se com a diversidade das espécies, com os diferentes modos de vida, com a formação e funcionalidade dos organismos e com a disciplina matemática de como tudo está integrado no Universo.

A compreensão da sabedoria de Deus é tamanha que não cabe na cabeça do homem. E uma das provas dessa verdade está na construção do corpo humano, objeto dessa série – O Corpo Humano – que você vem acompanhando e que se encerra com este 20º artigo, sob o título “O Sistema Imunológico”.

Essa contribuição sócio-cultural vem reafirmar a convicção do PHS (Programa Holosófico de Saúde) de que a saúde individual passa pelo aspecto educacional da pessoa, pois a partir do momento em que cada membro da comunidade passa a tomar conhecimento de como funciona o seu próprio corpo, fica mais fácil assumir posições de autoproteção, incluindo: alimentação adequada – *alho; frutas; verduras; pouca carne, sal, gordura e açúcar* – higiene, atividade física regular, vacinação e ausência de vícios.

Falar do sistema imunológico é convidar alguém a penetrar nos “camarins” do Grande Artista do Universo e lá se deleitar com a incrível dinâmica responsável pelo equilíbrio entre a vida e a morte.

O corpo humano está permanentemente exposto ao ataque de terríveis inimigos – bactérias, vírus, fungos, parasitas e substâncias tóxicas – os quais produzem um material danoso aos tecidos e órgãos, chamado antígeno. Para que a vida seja possível, esse corpo é obrigado a criar um mecanismo de defesa a partir da formação de um elemento denominado anticorpo. Tal capacidade de defesa ou resistência é conhecida

como imunidade. A queda dessa imunidade permite a instalação de doenças e a morte da pessoa, como acontece na AIDS/SIDA (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida).

A imunidade compreende duas categorias: natural – *representada pelos glóbulos brancos (leucócitos), pelas floras (nossas bactérias de defesa) da pele, boca, intestino e vagina, pela secreção ácida do estômago, peristaltismo intestinal, cera do ouvido externo, saliva, lágrimas, mucos das mucosas e do aparelho respiratório* – e adquirida – *é desenvolvida ao longo da vida de uma pessoa, podendo ser ativa (exposição natural ou artificial direta ao agente agressor) ou passiva (agente transferido natural ou artificialmente de um indivíduo a outro)*. A vacinação produz imunidade adquirida.

A imunidade adquirida é produto do sistema linfático do organismo, através de células chamadas linfócitos. Pessoas com carência genética de linfócitos ou aquelas cujos linfócitos foram destruídos por irradiação ou drogas não desenvolvem imunidade adquirida, morrendo por infecção fulminante logo após o nascimento. Isso deixa claro que os linfócitos são essenciais para a sobrevivência do ser humano.

Os linfócitos são processados no timo e no fígado do feto, e na medula óssea após o nascimento. Eles se concentram mais nos linfonodos, mas são encontrados nos chamados tecidos linfoides especiais: baço, mucosa gastrointestinal e medula óssea.

O agente invasor penetra nos líquidos corporais e, pelos vasos linfáticos, chega aos linfonodos e aos tecidos linfoides. O tecido linfoide intestinal está exposto ao invasor do intestino; a medula óssea intercepta os antigênicos presentes no sangue circulante; os linfonodos estão expostos aos invasores do tecido periférico. É comum a mãe consultar o pediatra ao encontrar um linfonodo ou “caroço” no pescoço da criança portadora de infecção na garganta. Esse “caroço” é o local de defesa do corpo, denuncia os fatos.

O sistema imunológico também dispõe de células que promovem a limpeza ambiental, retirando substâncias tóxicas, “engolindo” células mortas e destruindo células tumorais. Os alérgicos e os asmáticos denotam alterações pertinentes ao sistema imunológico. Quantos detalhes em nosso corpo! Só Deus!

HOLO-COLUNA

195. CONSCIÊNCIA

Publicado em 18/09/2010

A compreensão popular de consciência está definida nos dicionários como “conhecimento imediato da sua própria atividade psíquica ou física”, ou ainda, “é a faculdade de estabelecer julgamentos morais dos atos realizados”.

Na Holosofia, consciência já faz parte do seu próprio conceito: 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.

Considerando-se, pois, a consciência como um atributo próprio da espécie humana, conclui-se que todo indivíduo é, potencialmente, consciente. E isso é verdade. Contudo, como a maioria das capacidades potenciais naturais do homem, a consciência necessita de exercício – meditação – para o seu desenvolvimento e utilização prática no cotidiano. A essa consciência desenvolvida ou expandida a Holosofia chama de “consciência desperta” ou “consciência consciente”.

Vale ressaltar que a “consciência desperta” não promove a perfeição do ser humano, mas torna a pessoa plenamente consciente dos seus feitos e, para exemplificar, ninguém melhor do que Sócrates, filósofo grego, 470-399 a.C., que fora condenado à

morte pelo simples fato de defender, conscientemente, ideias que contrariavam aquilo que era posto à Grécia pelos membros de um governo democrata; ele, consciente e convicto de si, permitiu-se, de forma heroica, ingerir o veneno – cicuta – mortal imposto como elemento de sua execução. Três séculos mais tarde, Jesus Cristo, depois de longo tempo de vida ascética entre os Essênios, resolve, conscientemente, também, partilhar suas ideias e sentimentos com seus compatriotas, mesmo reconhecendo os riscos aos quais está exposto. Por isso, o desfecho cruel e fatal de sua iniciativa jamais lhe abalou. Ele foi executado por contrariar os interesses da classe dominante, nas pessoas de Caifás e Pilatos.

Portanto, o propósito do presente artigo é chamar a atenção para a necessidade de uma “consciência consciente”, tanto para a funcionalidade dos diferentes órgãos do nosso corpo quanto para a dinâmica sócio-política de nossa sociedade; a primeira nos faz uma pessoa verdadeiramente cuidadosa com a saúde, contemplando a boa alimentação, a atividade física regular e a ausência de vícios, enquanto a segunda nos permite uma postura cidadã responsável e participativa.

Na série dos vinte artigos voltados para “O Corpo Humano” o uso de palavras do domínio científico foi inevitável, mas a compreensão das mensagens, na sua essência, deve ter sido possível e, com isso, atingido o objetivo proposto.

O momento de proximidade das eleições para Presidente da República, Governador, Senador, Deputado Federal e Deputado Estadual vem calhar com a necessidade de uma “consciência desperta”, apesar de pouquíssimas chances de se eleger alguém confiável. E isso se baseia em dois pontos fundamentais: primeiro, pelo fato de a Democracia já ser um “sistema corruptor” na sua essência, pois segundo Platão – filósofo grego, 428-347 a.C. – afirmava que as modalidades corretas de governo – Monarquia, Aristocracia e República – corromper-se-iam em três sistemas correspondentes – Tirania, Oligarquia e Democracia; e segundo, em razão de o povo não desfrutar de uma “consciência desperta”. Some-se a isto a grande massa de brasileiros analfabetos, ingênuos e famintos; a fome tira a dignidade da pessoa. Veja as “bolsas”!

Os defensores da Democracia são espertalhões e bons de retórica – discurso bonito, porém vazio de conteúdo – e por isso, seduzem e enganam a boa fé de quem os ouve. Platão defendia a ideia de que o indivíduo, tanto para ser eleito quanto para eleger um representante da polis (cidade), deveria ter consciência de seus atos, e que esses atos viessem satisfazer o interesse coletivo, não o individual. Veja o tempo em que esse pensador ensinou o altruísmo – já se foram 2.300 anos!

Agora, faça a sua reflexão e partilhe suas opiniões com seus familiares e amigos. Já é um começo!

HOLO-COLUNA

196. Conhecimento

Publicado em 25/09/2010

Conhecimento é o ato ou efeito de conhecer; informação, notícia e ciência. Assim nos ensina o Aurélio.

O conhecimento de um indivíduo resulta das experiências que ele é capaz de acumular ao longo da vida; esse processo inicia-se na tenra idade, no meio familiar.

A criança começa a conhecer as pessoas, a partir de sua mãe, mesmo sem o conhecimento da palavra mãe. Mais tarde, com o desenvolver do sistema neurológico, a criança passa a experimentar o conhecimento das palavras, ouvindo-as, associando-as e

repetindo-as. Agora, a criança sente aquele “beco” apertado do conhecimento se abrir e se transformar numa limitada e sedutora “rua”.

O tempo passa e, ao chegar à escola, a criança se maravilha com a surpreendente revelação da possibilidade de a “rua” do conhecimento se alargar, tornando-se uma ampla e bela “avenida” e, juntamente com seus coleguinhas, sente-se motivada a prosseguir viagem. A viagem da vida. A viagem da vida iluminada pelo conhecimento.

Na adolescência, a ampla “avenida” se mostra como uma infindável “autoestrada”, que se continua com inúmeras “vias” de acesso a diferentes lugares. Esse é o momento em que o cognoscente é instigado à inevitável tarefa da escolha; ele deve escolher diminuir, manter ou aumentar a sua velocidade assim como escolher a via com a qual melhor se identificar, pois a dinâmica estrada do conhecimento não admite parada, uma vez que ela se funde com a estrada da própria vida.

O conhecimento pertinente à “via” escolhida termina por conduzir o adulto ao lugar esperado, ao profissional almejado. Mas como a “via” é infindável e a aventura é prazerosa, o conhecimento prospera continuamente até os últimos dias.

A consciência do conhecimento permite ao conhecedor utilizar o conhecimento na totalidade dos seus atos. E isso é o grande diferencial, tanto para o indivíduo como para a coletividade.

Num estado de “consciência consciente” do conhecimento o indivíduo se unifica ao seu próprio conhecimento e, passando a ver a si mesmo, torna-se um sábio, confessando-se não-conhecedor, a exemplo de Sócrates: *“O que sei é que nada sei”*.

A Holosofia, ao sugerir que o PHS (Programa Holosófico de Saúde) leve à comunidade ferramentas de reflexão deste naipe, está propondo não a formação de sábios, mas a contemplação do conhecimento como o autêntico caminho à vida digna, igualitária e humana. E isso é o desejo de todos.

A sociedade brasileira está às vésperas de eleger a maioria de suas lideranças políticas – Presidente, Senadores, Deputados Federais, Deputados Estaduais e Governadores – e para tanto necessitará da manifestação pessoal de cada eleitor, o qual deverá ter um mínimo de conhecimento da realidade social para exercer essa nobre missão cívica.

O conhecimento da realidade social é próprio para cada indivíduo e para cada cidade, mas o essencial é conhecer as necessidades sociais fundamentais – *educação, saúde, trabalho, moradia, segurança, transporte e meio ambiente* – como um todo, nos planos nacional, estadual e municipal, pois a atenção e os recursos a serem canalizados para sanar os problemas pertinentes obedecem a essa sequência. Mediante esse conhecimento, conhecer a atribuição própria de cada função desses políticos e, conhecendo o discurso de cada candidato, comparar e concluir se há coerência ou se se trata de mera retórica (discurso bonito, porém vazio de conteúdo, lembra?). Ainda nesse contexto, é importante conhecer o passado do candidato, eliminando aquele do qual sabemos haver praticado a malversação do dinheiro público ou participado de corrupção. Também, é interessante o conhecimento do perfil dos novos candidatos. Mudar faz parte, e é bom!

Por fim, o conhecimento nos faz mais conscientes, participativos e responsáveis.

HOLO-COLUNA

197. Exercício Cidadão

Publicado em 02/10/2010

Numa atitude de gratidão e apreço a você, leitor(a) habitual ou eventual desta Holo-coluna, quero dedicar-lhe o presente artigo, desejando que o mesmo venha ser

objeto de inauguração de uma nova realidade na sua vida. Uma nova realidade na sua vida de autêntico(a) cidadão(ã).

Quando falamos de uma “nova” realidade na nossa vida, estamos sinalizando para a introdução de um “novo” modelo no lugar de um velho paradigma, ou seja, estamos dando um “up date” na nossa vida. E isso é um indicativo de crescimento, de progresso pessoal. Tal iniciativa decorre da necessidade de melhorarmos a nossa qualidade de vida, e a ferramenta ideal para realizar essa iniciativa é a reflexão. A reflexão é um exercício que, quando praticado com regularidade, nos faculta novos “olhares”.

Iniciemos, pois, o nosso exercício cidadão com breves considerações gramaticais e etimológicas sobre quatro palavras que nos caracterizam como pessoas e nos situam como brasileiros conscientes, participativos e responsáveis: **cidadão; direito; política; e democracia.**

Cidadão é o “indivíduo no gozo dos direitos civis e políticos de um Estado, ou no desempenho de seus deveres para com este”.

Direito, como substantivo masculino, é aquilo que é justo, reto e conforme a lei.

Política, deriva da palavra pólis, que significa cidade; é a ciência dos fenômenos referentes ao Estado; é a arte de bem governar os povos. O político é aquele que se identifica com os interesses da cidade, e comprova conhecimento, sensibilidade e aptidão para solucionar problemas da sociedade.

Democracia (demo=povo e kracia=governo) é originária da Grécia Antiga. Esse modelo de governo foi desenvolvido em Atenas – uma das principais cidades da Grécia Antiga – mas mulheres, escravos, crianças e estrangeiros não podiam participar. Platão afirmava ser a Monarquia, a Aristocracia e a República as melhores formas de Governo, e que essas se corromperiam, respectivamente, em tirania, oligarquia e **democracia**. Modernamente, Fernando Sabino diz que “democracia é oportunizar a todos o mesmo ponto de partida; e quanto ao ponto de chegada depende de cada um”. As formas de democracia mais comuns são duas: direta – o povo decide diretamente sobre os assuntos políticos através de plebiscito, sem intermediários (deputados, senadores, vereadores); e indireta ou representativa – o povo participa através do voto, e tem os intermediários. Nos Estados Unidos o voto é facultativo, no Brasil é obrigatório. Em países com a maioria de pobres e analfabetos, a democracia facilita aos políticos corruptos (quase todos o são) a usar o povo como “massa-de-manobra”, e a se perpetuarem no Poder. Para lembrar, comemora-se o Dia da Democracia no dia 25 de outubro.

A Holosofia orienta o PHS (Programa Holosófico de Saúde) a estimular um novo olhar político entre os comunitários, mostrando que os maus políticos devem ter, nas urnas, a confirmação de que o povo não mais acredita em falsas promessas, mas em “Programas” oriundos de consultas e debates populares, por isso, verdadeiros. E isso se traduzirá nos minguidos votos para aqueles que se acham confiantes no “marketing” e na desenvoltura pessoal de bem impressionar e enganar a boa fé do eleitor.

Portanto, as eleições de amanhã aguardam pelo seu voto, faça isso com base não na boa aparência ou na fala bonita ou discurso inflamado do candidato, mas na análise dos “Programas” a você apresentados.

Diante do acima exposto, estamos prontos para melhor compreender e desenvolver as cinco questões fundamentais do exercício cidadão:

Primeira: Armazenar numa pasta própria no seu computador ou anotar em um caderno ou agenda pessoal os nomes daqueles candidatos nos quais você depositará a sua confiança, através do voto.

Segunda: De forma disciplinar, acompanhar, ao longo dos mandatos, o desenvolvimento dos conteúdos dos “Programas” apresentados, tanto pelas cadeias

próprias de TV (Vereador, Câmara e Senado) como pelo rádio (especialmente a Voz do Brasil, de 2ª a 6ª feira, das 19 às 20h), pela Internet (sites e e-mails próprios e notícias avulsas), pelos jornais e pelas revistas.

Terceira: Retornar regularmente aos seus eleitos com elogios pelo cumprimento do que foi prometido e com críticas pelo não cumprimento, sempre lhes lembrando das próximas eleições (!).

Quarta: partilhar com amigos – e-mail, orkut, Twiter, site e outros – o andamento do seu exercício cidadão.

Quinta: Refletir sobre a validade dessa prática individual como ferramenta eficaz na produção de uma nova realidade de vida coletiva, também.

Que o resultado desse oportuno exercício cidadão venha prosperar e sanear as mazelas que, vergonhosamente, grassam o meio político de nosso Brasil!

HOLO-COLUNA

198. Inércia

Publicado em 09/10/2010

Sob o aspecto comportamental, a inércia significa falta de ação, de atividade, indolência, resistência à mudança; no campo da física esse termo é usado para dizer-se da resistência que todos os corpos materiais opõem à modificação do seu estado de movimento.

Normalmente, a pessoa está ocupada na execução das atividades que estão diretamente relacionadas com aquilo que corresponde à sua realização individual, portanto, quase sempre, resistente ao envolvimento com afazeres de interesse coletivo, mesmo que ela própria esteja incluída nessa coletividade. Nesse momento a pessoa fica inerte. Seria essa inércia a confirmação do egoísmo da pessoa ou a comprovação de um espírito menor?

Para ilustrar essa assertiva, basta lembrar o que acontece em um condomínio. Numa assembleia destinada à escolha ou indicação do novo síndico, observa-se que a maioria fica sem ação, e à espreita para ver quem se manifesta para assumir a função proposta, e quando isso ocorre todos relaxam e ficam aliviados por se sentirem livres da responsabilidade do zelo coletivo. Vale ressaltar que essa assembleia é constituída pelos proprietários dos apartamentos ou das salas, em se tratando de ambiente residencial ou comercial, respectivamente. Some-se a isso um ganho financeiro garantido pela função, que é a isenção do pagamento da taxa mensal do condomínio. Posteriormente, constata-se que aqueles condôminos mais inertes na assembleia tornam-se os mais críticos e os mais exigentes. Analisando-se, pois, essa situação, de forma racional, parece pouco compreensível.

Excetuando-se a metodologia democrática de consulta e participação popular empregada na eleição do síndico, no contexto político vemos que a inércia está igualmente presente. A inércia de muitos e esperteza de poucos.

Numa visão psicológica, os políticos, com raríssimas exceções, são indivíduos que se sentem frágeis e querem parecer fortes, por isso, buscam o poder. E essa busca é feita, quase sempre, com a utilização de meios pouco recomendáveis para uma pessoa honesta e de bons propósitos. A essa maioria eu chamo “**pulíticos**” ou travesti de “**políticos**”. E identificar o político não é tarefa fácil e todos sabem dessa verdade.

Acabamos de ter eleições para presidente, senadores, deputados federais e estaduais e governadores e vimos o próprio Tribunal Superior Eleitoral (TSE) assumindo uma posição dúbia frente à decisão já conhecida e aceita de se banir o candidato “ficha suja”. Na verdade, a bem da moral e do respeito à dignidade humana,

esses candidatos deveriam ser definitivamente impedidos até mesmo de se manterem filiados a qualquer partido político, portanto, não candidatáveis. Esses candidatos são duplamente nocivos à sociedade, primeiro, pelo prejuízo financeiro causado aos cofres públicos, e segundo, por se tornarem um modelo negativo para uma juventude necessitada de bons exemplos. Mas, dependendo da capacidade de suborno e do tráfico de influência da “parcela podre” dos políticos, esses candidatos “ficha suja” poderão se manter no Poder, graças à inércia de uma sociedade omissa.

É nesse momento que cada brasileiro precisa fazer uma escolha definitiva, a escolha de “acordar” desse longo período de inércia, e dizer: basta! Basta desses seres sub-humanos.

Continuar assistindo a uma realidade social onde a dignidade de famílias pobres, de pessoas analfabetas e de homens e mulheres desempregados é vendida por diversas modalidades de “bolsas” é uma postura, além de imoral, desumana. A dignidade do ser humano reside fundamentalmente no sentir-se útil e participativo, logo, as pessoas precisam de oportunidade de estudo e de trabalho.

É por essa razão que a Holosofia repassa ao PHS (Programa Holosófico de Saúde) a incumbência de promover a comunidade a partir de exercícios de reflexão sobre a importância da participação individual em atividades de interesse coletivo, dando um fim à inércia existencial.

Saiamos da inércia, filiamo-nos a um partido político e ocupemos os lugares desses sub-humanos!

HOLO-COLUNA

199. Filiação Partidária

Publicado em 16/10/2010

Aproveitando o momento político, nada melhor do que insistir na importância da participação político-social efetiva por parte da sociedade como um todo, especialmente pelos jovens. Nesse particular, as escolas têm um papel fundamental na politização de seus alunos. Também, os professores devem servir de modelo prático, devem se filiar. Participar da vida política é um dever de todo cidadão, especialmente daquele que detém conhecimentos. Em relação ao aluno, talvez fosse interessante até atribuir nota em um determinado mês, mediante a apresentação de sua ficha de filiação partidária.

Inicialmente, é necessário quebrar o clássico paradigma de que a política é “suja”, ou de que a política não é lugar para gente-de-bem. Deve ser mostrado que a política é limpa, útil e necessária. A política é uma ciência que trata dos fenômenos sociais e para compreendê-la e exercê-la adequadamente, o(a) cidadão(ã) precisa ter noções básicas de história, geografia, português, matemática, biologia, meio-ambiente, filosofia, sociologia, antropologia, psicologia, economia, administração, ética, política e de outras áreas do conhecimento.

A política é uma das mais belas ciências; ela trata da forma com a qual a sociedade se organiza e vive. É imperativo, pois, fazer a distinção entre política e políticos. Do ponto de vista moral, a política é neutra; os políticos, sim, podem ser bons ou maus. Por isso, convém distinguir o político do pulítico. Pulítico é um conceito criado pela Holosofia para denominar o travesti do político (travesti é o indivíduo que se traja com roupas do sexo oposto); o pulítico se apresenta como político, ou seja, como uma pessoa sensível e voltada ao bem comum, portanto, uma pessoa “do bem”, mas termina agindo como uma pessoa “do mal”; ele se diz o salvador da pátria, mas depois de eleito se revela um oportunista, um corrupto.

Depois dessas observações, podemos nos considerar aptos a ver a política com outros olhos e, assim, sairmos da inércia político-existencial para a ação efetiva e participativa da vida de nossa sociedade. E isso se faz, inicialmente, com a filiação partidária, que é a maneira legal primeira de oficializar o cidadão como elegível.

A filiação partidária consiste na adesão do indivíduo a determinado Partido Político, através do preenchimento de uma ficha própria, no local de funcionamento do partido escolhido. Naturalmente, essa adesão ao partido é precedida de um processo de identificação ideológica. Esta identificação ideológica traduz a sintonia das aspirações político-sociais do partido com as nossas aspirações pessoais. Para isso, é necessário conhecer as aspirações de todos os partidos e proceder a uma análise crítica das questões pertinentes e compará-las e, finalmente, concluir pelo partido que mais se aproxima do esperado.

Cada partido político se caracteriza por sua própria diretriz, por uma linha de pensamento central, a qual é expressa por princípios. Nesse particular é importante compreender que a mera existência desses princípios nada significará, pois o que conta é a observância dos mesmos. Isso quer dizer que, se você vier se identificar ideologicamente com um partido e, depois de filiado, evidenciar a inobservância de seus princípios, a opção será: trabalhar internamente para corrigir o desvio-de-rumo do partido ou buscar um novo partido.

Também, uma das características do político é não ter ideologia política, por isso, o seu entra-e-sai de partidos é uma constante; ele corre atrás de oportunidades para auferir vantagens e se locupletar com o dinheiro público.

Logo, ao invés de ficarmos a reclamar ou a criticar os políticos, devemos agir de modo eficaz para bani-los do cenário político, e isso só é possível ocupando-se os seus lugares. Achincalhar, esgrachar a política brasileira, elegendo os “Tiriricas” da vida, é uma atitude pequena, é um ato antipatriótico.

A Holosofia tem no PHS (Programa Holosófico de Saúde) o executor de atividades entre as quais exercícios de reflexão direcionados à comunidade no sentido de estimular a autêntica cidadania.

HOLO-COLUNA

200. Desapreço Político

Publicado em 23/10/2010

Conforme vimos no artigo anterior, a Política é uma das mais belas ciências; ela trata da forma com a qual a sociedade se organiza e vive. Daí a importância em envidarmos esforços no sentido de, a partir de então, quebrarmos o clássico paradigma de que “a Política é suja” – por ser feita, quase sempre, por oportunistas ávidos de poder, despreparados, inescrupulosos e corruptos – e construir a imagem da “Política limpa” – a política ciência, exercida por pessoas identificadas com o bem comum, preparadas e éticas.

Esse é o momento oportuno para o brasileiro realizar um autêntico “saneamento político-social”, virando a página da política amadora e desastrada, inaugurando a política digna de um povo inteligente e moderno. E para tanto, o primeiro passo é a filiação partidária, e o segundo é utilizar a internet como poderosíssima força de comunicação, formação de opinião e socialização; da filiação partidária nos ocupamos no artigo anterior, e da internet, falemos um pouco.

A rápida e contínua comunicação via internet é capaz de operar milagres no contexto da transformação social, especialmente pelo fato de ser um veículo acessível à maioria das pessoas detentoras de melhor senso crítico e com potencial de formação de

opinião. São inúmeros os canais próprios da internet – e-mail, msn, Orkut, etc.,– que estão ao alcance das crianças, dos jovens, dos adultos e dos idosos, incluindo pessoas das diferentes camadas econômico-sociais e culturais, assim como das mais diversas áreas profissionais.

O intercâmbio regular de ideias via internet poderá culminar com a formação de uma entidade virtual cuja filosofia deverá responder aos anseios de quem busca a inauguração da “Política limpa”. E essa entidade funcionará como um “banco de dados”, oferecendo ideias, sugestões e princípios a serem analisados e, se de acordo, introduzidos na prática política pelo membro recém-filiado.

A dicotomia do mundo global em “mundo real” e “mundo virtual” é o marco do século XXI. Portanto, a pessoa moderna vem se caracterizar como tal mediante participação simultânea e efetiva desses dois mundos.

Durante os períodos de campanha eleitoral nesses últimos pleitos, primeiro e segundo turnos verificamos um farto material de cunho político-social fluindo pela internet, e muitos desses artigos escritos por pessoas influentes nos meios de comunicação, assim como escritores, analistas políticos, sociólogos, antropólogos, psicólogos, artistas e outros. Esses artigos devem ter circulado num processo de multiplicação em proporções quase geométricas e, certamente, ter influenciado grande parcela da população brasileira a hipotecar sua confiança em antigos candidatos com reconhecida folha de bons serviços prestados e em novos políticos com apresentação de programas sociais consistentes.

Por outro lado, a internet, aliada à TV, enfatizou o desprezo político perpetrado por partidos inescrupulosos, os quais, para angariar votos dos indignados com a corrupção e o desvio do dinheiro público, lançaram figuras pitorescas, folclóricas e alheias à política, como candidatos. Nesse contexto quem mais chamou a atenção foi o nosso ingênuo humorista Tiririca, eleito a Deputado Estadual, em São Paulo, com mais de um milhão e trezentos mil votos. Contudo, podemos afirmar que esses eleitores que optaram pelo ato de protesto, utilizando-se do verbo “Tiriricar”, também, demonstraram um enorme desprezo político.

A Holosofia, pelo PHS (Programa Holosófico de Saúde), busca mostrar aos membros da comunidade que as eleições são oportunidades únicas de o povo exercer, na essência, a sua autêntica cidadania, e isso se faz com inteligência e responsabilidade, ou seja, jamais elegendo alguém desqualificado para conduzir os verdadeiros anseios da sociedade, o destino da nação.

Assim, esperamos que nesse próximo dia 31 de outubro, por ocasião do segundo turno, venhamos eleger, para Presidente da República, aquele que julgarmos verdadeiramente merecedor da nossa confiança e, para isso, haveremos de trocar ideias, discutir e analisar para, então, decidirmos.

Sebastião Saraiva

Médico e Holósofo

Contato@holosofia.com.br

Site: www.holosofia.com.br

Orkut: <http://www.orkut.com/Community.aspx?cmm=49308466>