



COLETÃNEA

VOLUME 1

DR. LUIZ SERGIO GOMES

PREFÁCIO

Este e-book reúne ensaios escritos em 2025, um ano particularmente fértil em reflexões clínicas, simbólicas e espirituais. Os textos aqui reunidos não nasceram de um projeto editorial prévio, mas da escuta atenta do sofrimento humano, do contato diário com pacientes e da necessidade íntima de compreender — e dar sentido — às múltiplas camadas da experiência psíquica.

Ao longo de minha trajetória médica e terapêutica, tornou-se cada vez mais claro que o sofrimento humano raramente se limita ao corpo físico ou a um diagnóstico isolado. Ele se manifesta como um desalinhamento entre níveis: psíquico, emocional, energético, simbólico e espiritual. É nesse entrelaçamento que surgem os sintomas, mas é também aí que residem as possibilidades de cura e transformação.

O leitor encontrará, portanto, textos de naturezas diversas. Eles foram selecionados de forma aleatória. Alguns são mais clínicos, outros mais ensaísticos; alguns se aproximam da psicologia, outros da espiritualidade; alguns dialogam diretamente com a prática terapêutica, outros convidam à contemplação e ao silêncio. Essa diversidade não é casual. Ela reflete a própria complexidade da alma humana, que não se deixa capturar por um único discurso. Esse e-book é o volume 1 e tenho a intenção de escrever outros volumes que serão oferecidos a você, amigo leitor.

Organizar esses escritos em um e-book gratuito foi uma escolha consciente. Não como gesto de desapego retórico, mas como posicionamento ético. Conhecimento que nasce da escuta do sofrimento humano precisa circular, alcançar, provocar reflexão e oferecer alívio. Se estes textos puderem ajudar alguém a compreender melhor a si mesmo, atravessar uma crise ou olhar para sua dor com mais sentido, já terão cumprido seu propósito.

Boa leitura!

Dr. LUIZ SÉRGIO GOMES

INDICE

- A REALIDADE
- AS NECESSIDADES HUMANAS
- AS PALAVRAS CURAM
- A DITADURA DA FELICIDADE
- CROMOTERAPIA
- ÁGUAS SOLARIZADAS
- ALZHEIMER EPISÓDIO 1
- ALZHEIMER EPISÓDIO 2
- CÉREBRO X MENTE
- CULPA, REMORSO E ARREPENDIMENTO
- EGOÍSMO X ALTRUÍSMO
- O ESTOICISMO
- RESGATANDO A CRIANÇA INTERIOR
- A BUSCA DE SENTIDO
- MENSAGEM AO LEITOR
- DADOS SOBRE O AUTOR

A Realidade: Entre o Ser e o Perceber

O que chamamos de realidade é, talvez, um dos enigmas mais profundos da existência. Desde a aurora do pensamento humano, filósofos, cientistas e místicos têm se perguntado: afinal, o que é o real? Trata-se de algo sólido, objetivo, independente de nós, ou de uma construção da consciência que interpreta, traduz e até mesmo cria aquilo que chamamos de mundo?

Na Grécia antiga, Platão inaugurou uma distinção radical entre o mundo sensível e o mundo das Ideias. Para ele, o que vemos, tocamos e experimentamos é apenas sombra, reflexo imperfeito de uma realidade superior, eterna e imutável. A verdadeira realidade, portanto, não estaria diante dos olhos, mas além deles. Seu discípulo, Aristóteles, por sua vez, deslocou o eixo da reflexão, afirmando que a realidade se dá no próprio ser das coisas concretas. Aquilo que existe em ato, na sua forma e matéria, já é realidade plena, sem necessidade de um “além” ideal.

Séculos mais tarde, Immanuel Kant apontou para um limite intransponível: nunca conheceremos a realidade em si mesma. O que experimentamos são apenas os fenômenos, isto é, as coisas tal como aparecem à nossa consciência moldada por categorias do espaço e do tempo. A realidade pura, absoluta, escapa ao alcance humano.

A filosofia contemporânea radicalizou esse debate. Para a fenomenologia, não existe um real “em si” desligado da consciência. O real se dá sempre no encontro entre mundo e sujeito, na experiência vivida. A realidade, portanto, é relação, acontecimento, presença que se revela e se oculta ao mesmo tempo. A ciência, por sua vez, trouxe novas camadas a essa discussão.

A física clássica acreditava em uma realidade objetiva, governada por leis fixas, mensuráveis e previsíveis. Mas a física quântica abalou essa certeza: no microcosmo, as coisas não são entidades fixas, mas campos de possibilidades que só se atualizam mediante a observação. O observador não é externo ao real — ele participa da sua constituição. Já a neurociência demonstra que a percepção é uma construção: nossos sentidos captam fragmentos, e o cérebro organiza, interpreta e preenche lacunas. A realidade que vivemos é, em parte, uma criação mental.

Do ponto de vista espiritual, a realidade é vista como multidimensional. O mundo físico é apenas uma das camadas, mais densa, de um tecido cósmico que abrange planos sutis, energéticos e espirituais. O que chamamos “realidade” seria, assim, apenas um fragmento visível de uma totalidade invisível, tal como a ponta de um iceberg oculta uma vastidão submersa.

Diante dessas perspectivas, talvez possamos dizer que a realidade não é apenas o que existe em si, nem apenas o que percebemos, mas um entrelaçamento entre ser e consciência. É um oceano de possibilidades que se atualiza na medida em que o vivemos e o nomeamos. O real é, ao mesmo tempo, fundamento e mistério; chão sólido e horizonte inalcançável.

Em síntese, poderíamos definir a realidade como sendo a dança silenciosa entre aquilo que é e aquilo que somos capazes de perceber. É nesse encontro — entre o mundo e a mente, entre o visível e o invisível — que o humano constrói sua morada e busca sentido para a existência. A realidade é o sussurro do mundo que dança entre o ser e o perceber, um oceano infinito onde cada consciência é uma onda que toca o horizonte.



As necessidades humanas

A compreensão do comportamento humano sempre fascinou psicólogos, filósofos, médicos e estudiosos da alma. Entre as diversas tentativas de mapear aquilo que move o ser humano, poucas tiveram tanta repercussão quanto a teoria das necessidades desenvolvida por Abraham Maslow, psicólogo humanista norte-americano.

Sua proposta, conhecida como Hierarquia das Necessidades Humanas, tornou-se uma das abordagens mais influentes da psicologia moderna e, ainda hoje, oferece um valioso modelo para compreendermos a motivação, o sofrimento emocional e os caminhos de realização pessoal. Maslow buscava responder a uma pergunta fundamental: o que leva uma pessoa a agir, desejar, sofrer, evoluir? A partir da observação de indivíduos considerados saudáveis e criativos, ele concluiu que o ser humano não é movido apenas pela falta, pelo conflito ou pela doença, mas principalmente pela tendência natural ao crescimento.

Assim, ao contrário de modelos psicológicos centrados na patologia, Maslow propôs uma psicologia da saúde, da expansão e da autorrealização. A famosa pirâmide de Maslow organiza as necessidades humanas em níveis ascendentes. Cada nível representa um tipo de necessidade que, quando atendida de maneira suficiente, abre caminho para o próximo. Maslow explicou que as necessidades coexistem, sobrepõem-se e podem ser revisitadas ao longo da vida. A pirâmide é uma metáfora, não uma prisão.

No primeiro nível estão as necessidades biológicas básicas: respiração, alimentação, abrigo, sono, sexualidade, equilíbrio homeostático. São exigências do corpo físico, sem as quais a vida orgânica não se sustenta. Para Maslow, enquanto essas necessidades estiverem intensamente ameaçadas, o ser humano dificilmente poderá direcionar energia para outras esferas de crescimento.

No contexto clínico e social, isso se manifesta em pessoas que vivem sob estresse crônico, fome emocional ou material, exaustão, insônia ou condições de vulnerabilidade. A energia psíquica fica consumida pela sobrevivência, impedindo a expansão da consciência.

O segundo nível diz respeito à busca por estabilidade, proteção, ordem e previsibilidade. Aqui entram a segurança física, financeira, emocional e a sensação de pertencimento a um ambiente que não represente ameaça constante. Essa dimensão está profundamente ligada ao funcionamento do sistema nervoso: quando há sensação

de segurança, o corpo ativa estados de relaxamento, permitindo criatividade e abertura.

No campo da saúde mental, muitos quadros ansiosos e fóbicos podem ser compreendidos como falhas ou traumas relacionados a esse nível da pirâmide. A falta de segurança – seja na infância, seja na vida adulta – altera a forma como a pessoa enxerga o mundo.

O terceiro nível envolve vínculos afetivos, amizades, relacionamentos familiares, intimidade, aceitação social e sensação de pertencer a grupos e comunidades. Para Maslow, essas necessidades são tão fundamentais quanto comer ou dormir, pois o ser humano é intrinsecamente social. É nesse ponto que emergem temas como solidão, rejeição, vínculos disfuncionais e padrões de apego.

O quarto nível refere-se ao valor próprio. Inclui autoestima, competência, confiança, autonomia, respeito dos outros e reconhecimento das próprias capacidades. Quando esse nível está comprometido, surgem sentimentos de inferioridade, comparações doentias, dependência de validação e padrões compensatórios de comportamento.



Para Maslow, sem autoestima estável é difícil ascender ao próximo nível. No topo da pirâmide está a necessidade de autorrealização, definida como o impulso de viver plenamente o próprio potencial. Aqui, o indivíduo busca expandir sua consciência, expressar seus talentos, contribuir com o mundo e viver de maneira alinhada à sua essência. Não é um estado místico, mas uma profunda coerência interna.

A autorrealização não significa perfeição, mas autenticidade. É um processo contínuo de tornar-se quem realmente somos, reconhecendo limites, potencialidades e a singularidade da própria trajetória. Embora a pirâmide seja frequentemente apresentada de forma estática, Maslow enfatizava sua natureza dinâmica. As necessidades não são etapas lineares, mas fluxos que se alternam conforme desafios da vida, experiências e escolhas.

Um indivíduo autorrealizado pode, em determinados momentos, revisitar níveis inferiores devido a crises, perdas ou transformações. Essa visão dialoga amplamente com abordagens integrativas e espirituais contemporâneas: a ideia de que o ser humano é um sistema complexo, multidimensional, em constante evolução. Essa visão é um dos pontos mais avançados da teoria e antecipa conceitos modernos de psicologia positiva e de espiritualidade científica: a ideia de que o desenvolvimento humano não termina quando as carências são sanadas, mas quando a expansão da consciência se torna um processo natural.

As palavras curam...as palavras matam...

Antes mesmo de existirem bisturis, medicamentos e aparelhos de alta tecnologia, já existia a palavra. O primeiro cuidado humano não foi técnico, foi simbólico: alguém falando com alguém, tentando aliviar o medo, explicar o sofrimento, oferecer esperança. A palavra é uma das ferramentas mais poderosas já criadas pelo ser humano. Com ela declaramos guerras e firmamos pactos, condenamos e absolvemos, ferimos e consolamos. A mesma boca que pode destruir uma autoestima pode também devolver a alguém o desejo de viver.

Dizer que palavras curam ou matam não é apenas metáfora poética. É uma realidade psicológica, biológica e social. Quando alguém escuta repetidamente “você não presta”, “você nunca vai conseguir”, algo se inscreve em sua identidade. O contrário também é verdadeiro: ouvir “eu acredito em você” pode inaugurar forças que a pessoa desconhecia possuir.

A linguagem molda a experiência interna. Palavras ativam memórias, evocam emoções, reorganizam percepções. Uma frase pode disparar medo, outra pode gerar alívio. O corpo responde a essas mensagens: muda o ritmo cardíaco, a tensão muscular, a respiração, a liberação de hormônios do estresse ou do bem-estar. Não por acaso, na prática clínica, a forma como um diagnóstico é comunicado altera profundamente a evolução emocional do paciente. Uma sentença fria pode produzir desespero; uma explicação acolhedora pode gerar engajamento e coragem para enfrentar a doença.

Culturas ancestrais já intuíram esse poder criador. Em muitas tradições, o mundo nasce do verbo, do som primordial, do nome secreto. Dizer é fazer existir. No cotidiano, isso se repete em escala íntima. Quando alguém passa a dizer “sou capaz”, reorganiza suas ações; quando internaliza “sou um fracasso”, limita seus movimentos.

A linguagem interior funciona como profecia silenciosa que tende a se autorrealizar. Nem sempre a palavra que mata vem em forma de grito. Muitas vezes ela é sutil, irônica, repetitiva. Piadas humilhantes, rótulos depreciativos, comparações constantes corroem lentamente a autoestima. Crianças expostas a desqualificações frequentes tendem a desenvolver insegurança profunda.

Adultos submetidos a relações verbalmente abusivas podem apresentar ansiedade, depressão e até sintomas físicos persistentes. A violência verbal é invisível aos olhos, mas deixa marcas profundas na psique. Ela aprisiona a pessoa em identidades impostas: “o inútil”, “a problemática”, “o difícil”. Libertar-se desses nomes é parte essencial de qualquer processo de cura.

Por outro lado, uma única frase de acolhimento pode atravessar décadas. Muitos adultos ainda se lembram de um professor que disse “você tem talento” ou de alguém

que afirmou “estou com você”. Na psicoterapia, no aconselhamento, na educação e até na amizade, a escuta e a fala cuidadosa reorganizam a experiência do sofrimento.

Quando alguém consegue contar sua dor e encontra quem a receba sem julgamento, algo se reordena por dentro. A medicina moderna começa a reconhecer o que práticas antigas já sabiam: o estado emocional influencia diretamente o corpo. Palavras ameaçadoras e desesperançosas mantêm o organismo em alerta crônico. Já palavras de confiança e sentido favorecem estados fisiológicos de reparação.

Não se trata de negar a doença com frases positivas, mas de compreender que o modo como falamos sobre ela altera a maneira como a vivemos. Entre “você está condenado” e “há caminhos possíveis de cuidado”, existe um abismo biológico e psíquico. A palavra pode ser parte do tratamento ou parte do adoecimento.

Mesmo em silêncio, estamos falando conosco o tempo todo. Esse discurso interno molda humor, decisões e percepções. Autocrítica excessiva adocece. Autoencorajamento realista fortalece. O modo como nomeamos nossos erros define se eles viram aprendizado ou sentença.

Transformar a linguagem interior é uma forma profunda de autocuidado. Trocar “eu sempre estrago tudo” por “eu posso fazer diferente da próxima vez” não é mero otimismo; é reorganização cognitiva e emocional. Cuidar da palavra não é censurar-se, é responsabilizar-se. Cada frase lançada ao outro entra em sua história. Algumas se dissipam, outras permanecem ecoando por anos.

Perguntar-se “o que minhas palavras produzem no outro?” talvez seja uma das formas mais elevadas de empatia. Entre a palavra que condena e a palavra que acolhe, entre a fala que fecha e a que abre caminhos, existe uma escolha cotidiana. Escolher palavras que ampliam vida é uma forma silenciosa e profunda de cuidado.

No fim, curar pela palavra é lembrar que todo ser humano, antes de qualquer técnica ou remédio, precisa ser reconhecido em sua humanidade. E esse reconhecimento começa, quase sempre, por algo tão simples e tão poderoso quanto dizer ao outro, com verdade e respeito: você importa.

A ditadura da felicidade



Vivemos em uma época curiosa e paradoxal. Nunca se falou tanto em felicidade e, ao mesmo tempo, nunca se observou tanto sofrimento psíquico. Redes sociais, discursos motivacionais e uma indústria inteira do “bem-estar” vendem a ideia de que é possível — e obrigatório — estar bem o tempo todo. Sorrir sempre. Pensar positivo sempre. Superar rapidamente qualquer dor.

Esse fenômeno pode ser chamado de ditadura da felicidade: uma imposição silenciosa, porém poderosa, que transforma o mal-estar humano em fracasso pessoal e a tristeza em algo quase vergonhoso. A felicidade, que deveria ser uma experiência subjetiva, íntima e espontânea, passou a ser tratada como um dever moral. Quem não está feliz parece estar vivendo errado. Quem sofre parece fraco. Quem se entristece é rapidamente aconselhado a “pensar positivo”, “vibrar melhor” ou “não alimentar coisas ruins”.

Nesse contexto, emoções naturais como tristeza, frustração, medo e desalento passam a ser vistas como inimigas. O resultado é um paradoxo perigoso: não é o sofrimento que adoce, mas a proibição de senti-lo. Quando a pessoa não encontra espaço interno ou social para viver seus períodos difíceis, ela tende a recalcar emoções, negar a dor ou criar uma máscara de bem-estar.

Com o tempo, esse conflito interno se expressa em ansiedade, depressão, sintomas psicossomáticos e sensação de vazio existencial. A ditadura da felicidade se apoia em uma ilusão: a ideia de que podemos — e devemos — controlar nosso estado emocional o tempo todo. Isso ignora um fato básico da condição humana: a vida é cíclica. Assim como existem estações na natureza, existem estações psíquicas. Há períodos de expansão, entusiasmo e clareza, mas também há fases de recolhimento, dúvida, cansaço e perda de sentido.

Exigir felicidade constante é tão artificial quanto exigir verão o ano inteiro. Em termos psicológicos e existenciais, o sofrimento não é um erro do sistema. Ele é parte do processo de amadurecimento. Muitas transformações profundas só ocorrem após frustrações, quedas e rupturas de expectativas. Precisamos entender que frustração não é fracasso: é crescimento. A frustração ocupa um lugar central nessa discussão. Desde cedo, somos ensinados a evitá-la, como se fosse algo intolerável.

No entanto, a capacidade de tolerar frustrações é um dos pilares da saúde emocional. Frustrar-se é reconhecer limites: do outro, da realidade e de si mesmo. É perceber que nem tudo acontece no tempo desejado, da forma idealizada ou conforme nossos planos. Quando bem elaborada, a frustração ensina paciência, humildade, resiliência e criatividade. O problema não é sentir frustração, mas desabar diante dela. E isso acontece quando a pessoa acredita que só tem valor quando está bem, produtiva ou feliz.

Ao menor sinal de dor, surge a sensação de fracasso pessoal. Aprender a conviver com períodos negativos sem colapsar emocionalmente é um sinal de maturidade psíquica. Significa entender que um momento difícil não define quem somos, nem invalida toda a nossa história. A alternativa à ditadura da felicidade não é glorificar a dor, nem permanecer nela indefinidamente.

Trata-se de desenvolver a capacidade de acolher o sofrimento sem se fundir a ele. Acolher é permitir sentir, reconhecer e compreender. É diferente de se afundar, se vitimizar ou desistir. Quando uma emoção é acolhida, ela tende a cumprir sua função e se transformar. Quando é negada ou combatida, ela se intensifica e se cristaliza. Nesse sentido, o sofrimento pode ser visto como um mensageiro. Ele sinaliza desalinhamentos, perdas não elaboradas, expectativas irreais ou necessidades não atendidas.

Escutá-lo com consciência é um ato de inteligência emocional e espiritual. Talvez seja hora de ressignificar o conceito de felicidade. Em vez de um estado permanente de prazer, ela pode ser entendida como capacidade de atravessar a vida com presença, aceitando seus altos e baixos com mais equilíbrio. A verdadeira liberdade emocional não está em ser feliz o tempo todo, mas em não se odiar, não se julgar e não se desesperar quando a felicidade se ausenta por um tempo.

Aprender a conviver com períodos negativos sem desabar, acolher a frustração como parte do crescimento e desenvolver uma relação mais honesta com as próprias emoções são passos fundamentais para uma vida mais íntegra. Talvez não seja sobre buscar felicidade a qualquer custo. Talvez seja sobre aprender a viver com mais consciência, atravessando a vida como ela é — imperfeita, desafiadora, cíclica... e, ainda assim, profundamente significativa.

Cromoterapia

13

“Vesti azul, minha sorte então mudou...”

(música de Nonato Buzar)

Todos nós temos uma cor que mais gostamos... mas será que isso tem alguma importância? Por que a maioria das pessoas usa o branco nas festas de fim de ano? Por que as pessoas geralmente usam o preto em situações de luto? Nesse artigo irei abordar o uso de uma técnica interessante que se constitui em mais uma ferramenta da Medicina Pluridimensional Integrativa. Trata-se da CROMOTERAPIA.

Desde a aurora das civilizações, o ser humano reconheceu na luz e nas cores uma força misteriosa e vital. No antigo Egito, templos dedicados a Hélios, o deus do Sol, possuíam salas onde os doentes eram expostos a feixes de luz colorida, obtidos através de vitrais e pedras preciosas. Já na Grécia clássica, Hipócrates recomendava o uso das cores na harmonização dos humores corporais e observava seus efeitos sobre o ânimo e a vitalidade.

Na Índia védica, o sistema dos chakras associava, há milênios, cada centro de energia a uma cor específica, relacionando-as com estados emocionais e funções orgânicas. O vermelho, por exemplo, estimulava o chakra básico, ligado à sobrevivência e à força vital; o azul, ao chakra laríngeo, promovendo serenidade e expressão; o violeta, ao coronário, símbolo da transmutação e da espiritualidade.

Durante a Idade Média, embora a medicina escolástica tenha se afastado das práticas energéticas, a simbologia das cores persistiu na arte sacra, nas vestes litúrgicas e na alquimia, onde cada tonalidade expressava um estágio da purificação da matéria e da alma. No século XIX, com o avanço da física óptica e o surgimento da cromatologia, a Cromoterapia ressurgiu sob bases mais sistematizadas.

Cientistas como Edwin D. Babbitt e Dinshah Ghadiali desenvolveram lâmpadas coloridas e teorias sobre as frequências vibracionais da luz e seus efeitos sobre o corpo humano. A partir do século XX, com o advento da biofísica e da medicina vibracional, a

cromoterapia passou a integrar o conjunto das terapias complementares reconhecidas pela OMS como práticas de saúde integrativa.

A luz é uma forma de energia eletromagnética que se manifesta em diferentes comprimentos de onda e frequências. Cada cor corresponde a uma vibração específica que interage com os campos sutis do ser humano — o corpo etérico, emocional e mental —, influenciando tanto os processos bioquímicos quanto os estados de consciência. Segundo a bioeletrografia e a medicina energética, o corpo humano irradia um campo luminoso — a aura — que reflete nosso estado físico, emocional e espiritual.

As cores da aura variam conforme a harmonia ou o desequilíbrio desses corpos sutis. A cromoterapia atua, portanto, como um método de ressonância vibracional, restabelecendo a harmonia das frequências perturbadas. No campo fisiológico, estudos de fototerapia demonstram que a exposição a determinadas frequências de luz estimula a produção de hormônios e neurotransmissores. O azul, por exemplo, regula o ciclo circadiano ao modular a melatonina, enquanto o vermelho pode estimular a liberação de adrenalina e aumentar a oxigenação tecidual.

No plano energético, a cromoterapia é compreendida como uma forma de reprogramação vibracional, restabelecendo a coerência entre corpo, mente e espírito — princípio essencial da Medicina Pluridimensional Integrativa. As aplicações da cromoterapia abrangem desde o campo físico até os níveis emocionais e espirituais.

Pode ser utilizada de forma isolada ou associada a outras terapias integrativas, como homeopatia, fitoterapia, acupuntura, florais e práticas de meditação. Uma técnica interessante de cromoterapia é o que se denomina **ÁGUA SOLARIZADA**. Coloca-se água (de preferência mineral sem gás) numa garrafa de vidro colorido (com as cores específicas que se quer aplicar) e a expõe à luz solar direta, preferencialmente no período da manhã por cerca de duas horas.

Durante a exposição às forças prânicas solares, a água fica carregada com as frequências energéticas do filtro de cor específico utilizado. A água assim preparada pode ser utilizada terapêuticamente de diversas formas. A aplicação das cores também pode ser feita através de lâmpadas coloridas que são aplicadas em torno do campo energético do paciente.

Podemos também fazer a cromoterapia mental, onde a pessoa imagina estar envolvida por determinada cor específica. Existem muitas aplicações desta técnica que vem complementar, como já ressaltai o plano terapêutico multidimensional.





Aplicações físicas:

- Luz azul: anti-inflamatória, útil em queimaduras, febres, cefaleias e insônia.

- Luz vermelha: estimula o metabolismo, auxilia em anemias, fadiga e hipotensão.
- Luz verde: cicatrizante, equilibra o sistema imunológico e a pressão arterial.
- Luz amarela: melhora a digestão e a assimilação de nutrientes. b) Aplicações emocionais e mentais:
 - Azul e verde: acalmam estados de ansiedade e irritabilidade.
 - Amarelo e laranja: combatem depressão leve e estimulam alegria e sociabilidade.
 - Índigo e violeta: auxiliam em estados meditativos, ampliam a intuição e o contato espiritual.

Aplicações espirituais: na visão sutil, cada cor atua sobre um chakra, promovendo limpeza, desbloqueio e expansão energética. O uso consciente das cores — em ambientes, roupas, alimentação e visualização mental — contribui para a elevação da frequência vibracional do indivíduo, favorecendo processos de cura e autotransformação. Integrada à prática médica e terapêutica contemporânea, a cromoterapia representa um instrumento valioso para o equilíbrio do ser humano em suas múltiplas dimensões: física, psíquica, energética e espiritual.

As Sete Águas Solarizadas e Seus Efeitos Terapêuticos

Cor da Água Solarizada	Chakra Correspondente	Tempo de Exposição Solar	Principais Ações Fisiológicas e Energéticas	Indicações Emocionais e Psíquicas	Uso Prático
 Vermelha	1º – Básico (Muladhara)	30–45 min	Estimulante, vitalizante, melhora a circulação e a força física.	Traz coragem, determinação, combate apatia e medo.	Pequenos goles pela manhã ou fricção nos pés e pernas.
 Laranja	2º – Sacral (Swadhisthana)	30–45 min	Revitaliza o sistema nervoso, ativa digestão e libido saudável.	Promove alegria, criatividade e liberação emocional.	1 copo pela manhã, em dias frios ou de cansaço emocional.
 Amarela	3º – Plexo Solar (Manipura)	40–60 min	Estimula digestão, fígado e metabolismo.	Aumenta autoconfiança e clareza mental.	Tomar antes do almoço; também útil em crianças tímidas.
 Verde	4º – Cardíaco (Anahata)	30–60 min	Equilibra pressão arterial, fortalece imunidade e timo.	Harmoniza emoções, traz serenidade e esperança.	Pequenos goles ao longo do dia; compressas no tórax.
 Azul	5º – Laríngeo (Vishuddha)	30–45 min	Calmante, refrescante, anti-inflamatória.	Reduz ansiedade, melhora o sono e a comunicação.	Ingerir à noite; compressas na garganta ou frente.
 Índigo / Anil	6º – Frontal (Ajna)	20–30 min	Purifica o sangue, alivia dores e tensões oculares.	Aumenta intuição, discernimento e foco.	1 colher de sopa antes de dormir ou compressas na testa.

Cor da Água Solarizada	Chakra Correspondente	Tempo de Exposição Solar	Principais Ações Fisiológicas e Energéticas	Indicações Emocionais e Psíquicas	Uso Prático
○ Violeta / Branco	7º – Coronário (Sahasrara)	15–20 min	Regeneradora, desintoxicante e espiritualizante.	Transmuta emoções densas, favorece a meditação e paz interior.	Goles pequenos em rituais ou períodos de introspecção.

A Doença de Alzheimer – Uma Leitura Médica e Espiritual

Entre as síndromes demenciais, a doença de Alzheimer ocupa o primeiro lugar em prevalência e impacto social. É uma enfermidade neurodegenerativa progressiva, que compromete a memória, o pensamento, a linguagem e a autonomia do indivíduo. Do ponto de vista médico, representa o colapso gradual das funções superiores do sistema nervoso central; sob a ótica espiritual, pode ser compreendida como um processo de transição da consciência, uma desconexão simbólica entre o ego e o Self, revelando dimensões mais sutis da existência humana.

O ser humano é uma unidade complexa, formada por corpo, mente e espírito, interligados por um campo energético multidimensional. Assim, toda doença — inclusive a demência — é também uma linguagem, um modo do Espírito comunicar-se através do corpo, manifestando conflitos, sobrecargas e aprendizagens profundas.

A doença de Alzheimer foi descrita pela primeira vez em 1906 pelo psiquiatra e neuropatologista alemão Alois Alzheimer, que observou em uma paciente (Auguste Deter) um quadro de deterioração mental progressiva e alterações histopatológicas características no cérebro: placas senis de beta-amiloide e emaranhados neurofibrilares de proteína tau.

Clinicamente, o Alzheimer inicia-se com esquecimentos sutis, confusão de palavras, desorientação e dificuldades de planejamento. Evolui gradualmente até o comprometimento das funções básicas, tornando o paciente dependente. Os tratamentos convencionais visam retardar a progressão da doença e aliviar sintomas, por meio de medicamentos como donepezila, rivastigmina, memantina, além de abordagens não farmacológicas: estimulação cognitiva, atividade física, suporte familiar e terapia ocupacional.

Contudo, a medicina moderna começa a reconhecer que a demência é também resultado de um ambiente inflamatório sistêmico e emocional, em que o cérebro perde a capacidade de regenerar-se diante do estresse oxidativo, da solidão, da tristeza e da falta de sentido existencial. A Medicina Pluridimensional Integrativa propõe que o cuidado ao portador de Alzheimer envolva todos os níveis do ser:

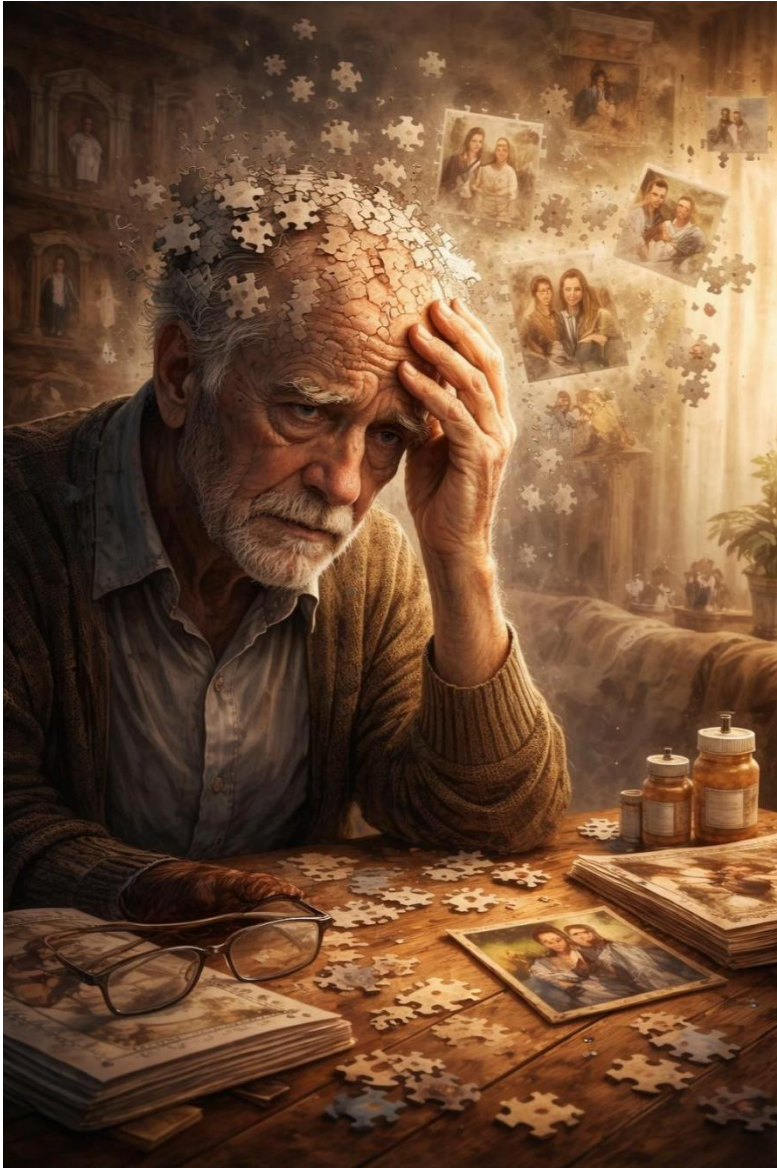
- Corpo físico: alimentação natural, rica em antioxidantes e ácidos graxos ômega 3; atividade física leve e regular; controle de diabetes, hipertensão e dislipidemia.
- Corpo energético: harmonização dos chakras coronário e frontal (que regem memória e conexão espiritual), uso de terapias como Reiki, cromoterapia, acupuntura e florais específicos (por exemplo, Olive, Honeysuckle, Chestnut Bud).
- Corpo emocional: acolhimento amoroso, estímulo à afetividade e à arte, presença dos familiares como “âncoras de luz”.
- Corpo espiritual: prece, música suave, leitura edificante e contato com a natureza, para manter a vibração elevada e favorecer o desprendimento suave da alma.

A doença de Alzheimer, sob o prisma ampliado da ciência e do espírito, não é apenas uma tragédia neurodegenerativa, mas um rito de passagem da consciência. Ela revela o limite da mente humana e convida à transcendência do intelecto em direção ao amor e à compaixão. Enquanto a medicina busca restaurar sinapses e neurotransmissores, a espiritualidade nos lembra que o verdadeiro eu — o Espírito imortal — jamais perde sua memória essencial.

O corpo e o cérebro são apenas instrumentos transitórios; o aprendizado, o amor e as virtudes cultivadas em vida permanecem intactos na memória da alma. Após o desencarne do doente, ele é assistido em hospitais espirituais especializados na recuperação de demências. A família também recebe a assistência dos mentores espirituais.

O Alzheimer, nesse sentido, é uma prova compartilhada. A alma do enfermo aprende o desapego e a entrega; a família aprende a paciência, a compaixão e o amor incondicional. É um aprendizado coletivo, em que o sofrimento é transformado em ponte de evolução. Os pensamentos, preces e lembranças amorosas dos familiares atuam como correntes luminosas que chegam até os hospitais espirituais, auxiliando na recuperação da alma em tratamento. Nenhuma lágrima sincera se perde; cada vibração de ternura é convertida em energia curadora.

Cuidar de alguém com Alzheimer é, portanto, uma forma de aprendizado espiritual: o exercício supremo da paciência, da entrega e do amor incondicional, virtudes que, talvez, constituam o verdadeiro antídoto para as doenças da alma.



A visão espiritual do Mal de Alzheimer

Sob a ótica espiritual, a doença de Alzheimer pode ser compreendida como um processo de libertação gradual da consciência em relação às amarras do ego e da memória terrena. O esquecimento progressivo, que tanto angustia os familiares, pode ser visto como um retorno ao essencial, uma forma de o Espírito se desprender das experiências densas da matéria, preparando-se para uma transição de planos.

O Espírito, ao encarnar, reveste-se de múltiplos corpos sutis — físico, etérico, emocional, mental, causal e espiritual — cada um vibrando em frequências específicas. No Alzheimer, observa-se uma desconexão parcial entre o corpo mental inferior (da memória e da razão) e o corpo físico. Essa desconexão não é destruição, mas

transmutação vibratória: o ser se afasta da mente concreta e aproxima-se do campo anímico e espiritual.

Do ponto de vista kármico e simbólico, essa enfermidade pode representar:

- A necessidade de silenciar a mente racional, permitindo que o amor e a pureza da alma se manifestem;
- Um aprendizado coletivo para a família, que é convidada a exercitar o amor incondicional, a paciência e o cuidado compassivo;
- A dissolução de antigas mágoas, memórias dolorosas ou fixações mentais que precisam ser liberadas antes da partida.

O que se sabe, de acordo com obras psicografadas e relatos mediúnicos sérios, é que o Espírito, ao libertar-se do corpo físico, não recupera instantaneamente sua lucidez plena, sobretudo quando o cérebro físico foi, por anos, sede de confusão e degeneração. A mente, que é um instrumento do Espírito, precisa reajustar-se vibratoriamente, como se estivesse saindo de um estado de nevoeiro denso.

Nos planos espirituais, existem instituições específicas — verdadeiros hospitais de reequilíbrio mental e perispiritual — onde equipes de médicos espirituais auxiliam esses irmãos. São ambientes de serenidade, banhados por energia luminosa, dotados de tecnologia e recursos magnéticos sutis que restauram a estrutura do perispírito danificada pelos longos anos de sofrimento mental.

Durante o tratamento, o Espírito é reeducado vibratoriamente: os centros de força (chakras) são harmonizados, as correntes mentais desequilibradas são suavemente realinhadas, e memórias espirituais são reintegradas. Aos poucos, a consciência desperta — não pela imposição de uma cura instantânea, mas por um processo de readaptação amorosa.

No primeiro momento, o Espírito ainda se encontra imerso na névoa fluídica que resulta do estado cerebral vivido na Terra. Os centros de força sutis, especialmente o frontal e o coronário, encontram-se amortecidos, como se houvesse uma “ressonância energética” do cérebro físico ainda atuando sobre o perispírito.

Por isso, o despertar se faz gradualmente, sob a assistência de técnicos espirituais que utilizam recursos magnéticos e vibrações de alta frequência para rearmonizar os corpos sutis. A recuperação varia conforme o grau de apego, o estado moral e a vibração da consciência. Alguns despertam em poucos dias; outros necessitam de meses ou anos de readaptação. Mas todos, sem exceção, são cercados de ternura e respeito — porque, como ensina o Evangelho, “nenhuma ovelha se perderá do rebanho do Pastor”.

Em muitos pacientes com Alzheimer observa-se, desde muito antes da instalação da demência, um padrão emocional caracterizado por culpa, rigidez moral, autoexigência excessiva e dificuldade em perdoar-se. Tais estados interiores produzem uma sobrecarga vibratória sobre o sistema nervoso central e sobre o corpo mental inferior, responsável pela memória e pela identidade do eu.

A culpa prolongada é energia autodestrutiva. Quando não é reconhecida nem sublimada, ela se converte em corrente interna de anulação. A mente, saturada de remorso ou cansaço existencial, pode inconscientemente desejar o apagamento. E o corpo, obediente ao comando profundo do Espírito, executa essa ordem silenciosa. O Alzheimer, nessa perspectiva, pode representar a materialização biológica de um desejo psíquico de desaparecer, de libertar-se da dor moral por meio do esquecimento.

Não é castigo, mas consequência natural da energia que o ser emite a si mesmo. Na vida imortal, nada se perde. A memória essencial do Espírito permanece intacta, guardada nas camadas luminosas do corpo causal, onde se inscrevem as experiências evolutivas. Então com a ajuda de mentores amorosos, a mente humana se reencontra com o coração — e o ser desperta para sua verdadeira identidade: um Espírito eterno, destinado à plenitude e ao amor universal.

A doença de Alzheimer, portanto, pode ser entendida como uma anestesia espiritual. A mente encarnada, incapaz de suportar o peso das recordações, é envolta num manto de esquecimento protetor. O Espírito se retira parcialmente do comando do cérebro, como alguém que adormece para não ver o incêndio que consome a casa. Esse “suicídio branco” é um ato inconsciente de autopreservação: ao invés de romper abruptamente o fio da vida — como ocorre no suicídio clássico —, o ser vai se retirando lentamente, dissolvendo sua personalidade terrena e preparando-se para o retorno ao mundo espiritual.

A medicina integrativa reconhece que o corpo é um instrumento de expressão da consciência. Quando as emoções, os pensamentos e as culpas não encontram via de elaboração, acabam se convertendo em mensagens simbólicas através da doença. Nesse sentido, o Alzheimer pode ser visto como uma tentativa inconsciente do ser espiritual de anestesiá-lo diante de memórias dolorosas, apagando gradualmente os registros da culpa, do remorso e dos traumas acumulados ao longo da vida — e, em alguns casos, ao longo de várias existências.

Assim, o Alzheimer nos ensina uma grande lição: a de que a memória verdadeira não é a da mente, mas a do coração. O corpo pode esquecer, o cérebro pode apagar registros, mas a essência espiritual jamais perde o aprendizado do amor.



Cérebro x Mente



Precisamos refletir sobre alguns termos que, no dia a dia são utilizados como se fossem a mesma coisa, mas na realidade são diferentes. A relação entre cérebro e mente permanece como uma das questões mais fascinantes e desafiadoras da filosofia, da medicina e da ciência contemporânea. Desde a Antiguidade, pensadores têm se debruçado sobre o enigma: a mente é apenas um produto do cérebro ou existe de forma independente da matéria?

Essa indagação não apenas mobiliza filósofos e cientistas, mas também espiritualistas e praticantes das tradições milenares do Oriente. Tarefa relativamente fácil é considerarmos o cérebro como o órgão nobre por excelência, sede do sistema nervoso. Ele veio evoluindo filogeneticamente desde os organismos elementares até adquirir a configuração atual no homo sapiens, com seus dois hemisférios e cerca de 100 bilhões de neurônios, sendo que cada um deles pode estabelecer perto de 10 mil conexões (sinapses) com outros neurônios.

Essa fabulosa população celular acaba se organizando em grupos que trabalham sincrônicamente, executando diferentes funções, como os diversos músicos de uma orquestra executariam variados movimentos obedecendo às ordens de um maestro.

Poderíamos dizer que, nesta comparação, a mente seria o grande maestro desta orquestra maravilhosa.

Até aí, tudo bem. Mas...o que vem a ser a mente, este maestro brilhante que faz a orquestra produzir os mais virtuosos movimentos? A tentativa de responder a esta pergunta nos desloca inevitavelmente para a fronteira entre os dois paradigmas vigentes na atualidade. A visão cartesiana/newtoniana coloca a mente como um atributo material, resultado emergente de toda a atividade cerebral, embora a rigor e apesar de todo o desenvolvimento tecnológico e científico, ainda não se pode afirmar com convicção que mente e cérebro sejam a mesma coisa. A tese holística, aceitando outras dimensões não materiais do ser, define a mente como algo independente do cérebro.

Fazendo uma comparação com a informática, diríamos que a visão holística coloca o cérebro como a estrutura física do computador (hardware) e a mente como os programas que lhe são instalados e que o fazem funcionar (software). Ambos, hardware e software, formam uma unidade funcional onde não faz sentido a existência de um sem a integração com o outro.

Nesse esquema, perguntaríamos: quem é o operador do sistema? O fato é que o desenvolvimento das pesquisas na área da física quântica nos aponta para uma realidade que transcende a matéria física. Conceitos como materialismo e espiritualismo não podem mais serem vistos como excludentes e sim como complementares na visão do paradigma holístico.

O debate atual sugere que talvez a mente não seja nem mero produto do cérebro, nem totalmente independente dele, mas uma interface dinâmica entre o biológico e o imaterial. A neurociência tem demonstrado como práticas meditativas, por exemplo, modificam a plasticidade cerebral, indicando um diálogo constante entre estados mentais e substrato neural.

Nesse sentido, a mente pode ser vista como campo de experiências que se expressa no cérebro, mas também o influencia, em um processo recíproco e contínuo. Para complementar esse artigo, trago as palavras instigantes de Deepak Chopra, médico indiano, autoridade reconhecida na área de medicina alternativa, em seu livro “Vida Incondicional” (ed. Best Seller): “O que é mente senão o que experimenta, o que sabe? O que é corpo senão o experimentado, o conhecido? Se posso mudar minha atenção de um para o outro, então deve existir um “eu” que não está preso ao dualismo da mente-corpo. Esse “eu” não pode ser descoberto por métodos simples. Não posso olhar para ele, porque está no meu olho; não posso ouvi-lo porque está em meu ouvido; não posso tocá-lo porque está em meus dedos. Então, o que resta? Somente a voz interior que sussurra: “Vá além”.Seguindo essa ordem eu talvez venha a me perder num território desconhecido.”

Palavras profundas que nos deixam a pensar... O enigma mente-cérebro permanece aberto. As contribuições da ciência revelam o cérebro como instrumento fascinante, mas talvez não esgotem o mistério da consciência. As tradições espirituais lembram que existe um “eu” que observa e experiencia, algo que não pode ser capturado apenas por métodos empíricos.

Como propõe Deepak Chopra, talvez a resposta esteja em “ir além”: reconhecer que o ser humano é, ao mesmo tempo, matéria e consciência, corpo e espírito, numa unidade que desafia as categorias do pensamento linear. Assim, a mente pode ser compreendida como ponte entre o cérebro e dimensões mais sutis da existência, convidando-nos a uma visão ampliada da vida e do ser.

Culpa, remorso e arrependimento



Entre os afetos mais complexos e ambivalentes da experiência humana, a culpa, o arrependimento e o remorso figuram como estados da alma que atravessam tanto o campo da psicologia quanto o da espiritualidade. Todos se relacionam com o reconhecimento do erro, mas diferem em profundidade, maturidade e direção interior. São expressões do confronto do ego com a consciência moral — um encontro que pode aprisionar ou libertar, dependendo do grau de compreensão e integração.

1. A culpa: o peso do passado

Na psicologia, a culpa surge quando o sujeito percebe ter transgredido uma norma — seja ela social, moral ou pessoal. Freud descreveu-a como uma expressão do superego, instância que representa as exigências internalizadas dos pais e da cultura. Quando o ego sente que falhou diante dessas exigências, o superego reage com censura e punição interna.

A culpa, nesse sentido, é o eco da consciência moral, mas também um dos principais fatores de sofrimento psíquico. Ela pode ser culpa saudável, quando leva à reparação e

ao crescimento, ou culpa neurótica, quando paralisa, reprime e alimenta o autojulgamento destrutivo.

Na clínica, observa-se que muitos quadros de depressão, ansiedade e autossabotagem têm na culpa reprimida um de seus núcleos centrais. É o peso de um “deveria” que nunca se cumpre. O indivíduo aprisiona-se num círculo de autocondenação, afastando-se da espontaneidade da vida e da autocompaixão.

Do ponto de vista espiritual, a culpa é um chamado à consciência, mas não um fim em si mesma. Ela nos convida a reconhecer o erro e a aprender com ele. Quando compreendida sob a luz da evolução da alma, a culpa perde seu caráter punitivo e torna-se instrumento de despertar — o início de um caminho que conduz ao arrependimento verdadeiro.

Como ensina Joanna de Ângelis, “a culpa é um agente de perturbação quando não é conduzida à reparação, mas é um recurso de libertação quando transforma-se em responsabilidade e ação regeneradora”. (*O Ser Consciente*, cap. 4).

2. O arrependimento: o despertar do coração

O arrependimento é a segunda etapa do processo. Diferente da culpa, ele não se fixa no erro, mas abre o coração para a mudança. É o momento em que a dor do equívoco se transforma em consciência e desejo de reparação.

Do ponto de vista psicológico, o arrependimento indica um movimento de integração do ego, que passa a reconhecer suas sombras e limitações sem se destruir por elas. Carl Jung via nesse movimento a chave da individuação — o caminho pelo qual o ser humano se torna inteiro, unindo luz e sombra em uma nova síntese.

Na dimensão espiritual, o arrependimento é o instante em que o ser, iluminado pela luz da consciência, percebe que o erro não é um castigo, mas um mestre. Arrepende-se é voltar-se para o centro, reconectando-se à origem divina da própria alma.

Emmanuel, com sua habitual clareza evangélica, escreveu:

“O arrependimento é a semente da regeneração. Reconhecer o erro é o primeiro passo para a libertação da culpa e o recomeço do caminho.”

(*Fonte: Pensamento e Vida*, cap. 10)

3. O remorso: a ferida que pede perdão

O remorso, etimologicamente derivado de *remordere* — “morder novamente” — é a dor moral que retorna, insistente, como lembrança viva do erro. Ele pode ser um portal de cura ou uma prisão psíquica, dependendo de como é elaborado.

Psicologicamente, o remorso pode ter dois caminhos:

- um evolutivo, quando serve de impulso para a reparação e o amadurecimento moral;
- outro autodestrutivo, quando se converte em punição e autopiedade.

Na visão espiritual, o remorso é o eco da consciência superior, lembrando-nos de que nada do que fazemos se perde no vazio — tudo se inscreve no campo vibratório da alma, pedindo harmonização.

Joanna de Ângelis aprofunda:

“O remorso, quando bem conduzido, é a luz que aponta o caminho da reparação. Quando mal orientado, converte-se em lama que detém o espírito no charco do sofrimento.”

(*O Ser Consciente*, cap. 6)

O remorso saudável, portanto, é a dor que purifica — uma energia transformadora que dissolve o orgulho e abre espaço para o perdão.

4. O perdão: a alquimia final

Culpa, arrependimento e remorso são estágios de um mesmo processo alquímico da consciência. A culpa desperta; o arrependimento transforma; o remorso purifica. Mas é o perdão que encerra o ciclo, transmutando o sofrimento em sabedoria.

Na psicologia profunda, perdoar é reconciliar-se com o próprio inconsciente, acolhendo as partes rejeitadas da psique. Na espiritualidade, é reconectar-se à centelha divina, permitindo que o amor dissolva o ressentimento e restaure a harmonia interior.

Emmanuel sintetiza magistralmente:

“Perdoar é libertar-se e libertar o outro, porque ninguém se eleva acorrentando corações.”

(*Fonte: Justiça Divina*, cap. 23)

O perdão não apaga o passado — ele o redime. E é nesse ponto que o ser humano, curado de sua autocrítica e de seu autoabandono, encontra novamente a paz e a alegria de viver.

Desta forma concluímos que culpa, arrependimento e remorso não são inimigos da alma, mas mensageiros da consciência. Cada um, à sua maneira, convida-nos a despertar, compreender e amar mais profundamente.

Quando reconhecidos e integrados, deixam de ser peso e tornam-se força evolutiva, abrindo caminho para a auto transcendência.

Em última análise, a libertação da culpa não vem do esquecimento, mas da compreensão.

O verdadeiro arrependimento é amor lúcido; o verdadeiro remorso é purificação; e o verdadeiro perdão é renascimento.

“A culpa é o início da estrada; o arrependimento, o percurso; o perdão, o destino da alma que desperta.”



27

Egoísmo x Altruísmo



A reflexão sobre egoísmo e altruísmo sempre esteve no centro das grandes tradições filosóficas, psicológicas e espirituais. Para além de simples padrões de comportamento, estes dois polos expressam uma tensão constitutiva da própria condição humana: o movimento centrífugo do “eu para si” e o movimento centrípeto do “eu para o outro”. Lidos superficialmente, egoísmo e altruísmo parecem antagonistas. Entretanto, quando examinados à luz de uma visão dialética — aquela que busca compreender a complementaridade dos opostos e a síntese que deles emerge — revelam um dinamismo essencial para o amadurecimento da consciência e para a saúde dos vínculos humanos.

Frequentemente tratado como defeito moral, o egoísmo possui uma raiz estrutural na formação da personalidade. Na infância, o mundo é percebido de forma egocêntrica porque o “eu” ainda está em construção. Esse egoísmo primário é fisiológico e psíquico

— é o que garante autopreservação, sobrevivência, identidade e a sensação de continuidade. Sem ele, não haveria bases para a experiência subjetiva.

Na vida adulta, o egoísmo persiste como um movimento interno que delimita fronteiras, estabelece prioridades e protege o indivíduo da dissolução no coletivo. A psicologia junguiana destaca que a individuação depende do fortalecimento do ego enquanto centro organizador da consciência. Já a psicologia humanista reconhece que a autoestima — por vezes confundida com egoísmo — é elemento fundamental para o florescimento pessoal. Portanto, há um egoísmo saudável, inerente à busca de autonomia e de realização.

O altruísmo, por sua vez, é a descoberta do outro. É o momento em que o indivíduo percebe que não é uma ilha isolada no oceano da existência. Surge quando a vida deixa de ser vista apenas em termos de autopreservação e passa a incluir empatia, cooperação, solidariedade e compromisso comunitário.

Em todas as grandes tradições espirituais — do budismo ao cristianismo, do vedanta às filosofias estoicas — o altruísmo é considerado movimento superior da consciência, pois rompe com o enclausuramento do ego e abre espaço para uma visão ampliada da realidade. O altruísmo genuíno não é autoanulação, mas a capacidade de perceber que o bem do outro repercute também no nosso próprio bem.

Entre o egoísmo e o altruísmo, estabelece-se uma relação dialética. Não são polos inimigos destinados à eliminação mútua, mas forças complementares que, ao se confrontarem, produzem uma síntese superior. O egoísmo sem altruísmo degenera em narcisismo, isolamento e destruição dos vínculos, enquanto o altruísmo sem egoísmo degenera em submissão, esvaziamento do eu e perda de identidade.

A síntese surge quando o indivíduo percebe que o “eu” e o “nós” são dimensões interdependentes da mesma realidade. Não há um sem o outro. Somos seres singulares inseridos em um campo coletivo. Somos gotas, mas também parte do oceano.

A compreensão permite enxergar que o egoísmo, em sua forma madura, é o reconhecimento do próprio lugar no mundo — e o altruísmo é o reconhecimento de que esse lugar só faz sentido em relação aos demais. Um corrige o excesso do outro. Um sustenta o outro. Um dá direção, o outro dá profundidade.

A maturidade emocional e espiritual emerge na capacidade de integrar esses polos, sem radicalizar nenhum deles.

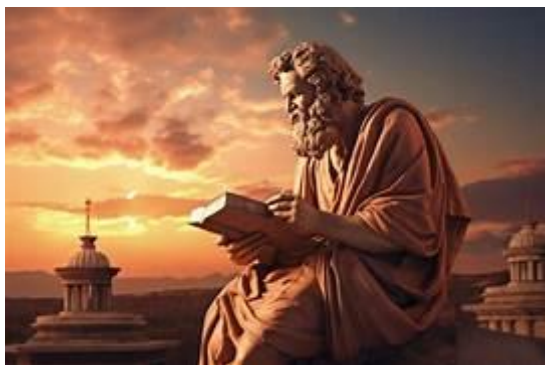
Essa síntese permite ações altruístas que não anulam o eu e afirmações pessoais que não ferem o coletivo. A partir dessa síntese, nasce uma compreensão mais ampla da vida: pertencemos a algo maior — uma família, uma comunidade, um país, um planeta,

um cosmos. E, ao mesmo tempo, somos responsáveis pela centelha única de consciência que nos foi confiada.

A relação entre egoísmo e altruísmo é, em última análise, a própria dança da evolução humana. Cada indivíduo percorre esse caminho desde o egocentrismo infantil até a consciência expandida das relações humanas e espirituais. A vida nos convoca constantemente a equilibrar esses movimentos: fortalecer o eu, mas abrir espaço para o outro; cultivar a autonomia, mas nutrir a cooperação; proteger-se, mas oferecer-se.

Assim, o conflito aparente entre egoísmo e altruísmo dissolve-se quando percebemos que ambos expressam forças vitais que, em harmonia, conduzem à maturidade, à ética e à plenitude. A verdadeira sabedoria consiste em compreender que não somos apenas indivíduos isolados, nem apenas partes indiferenciadas de um todo, mas seres singulares que realizam sua vocação mais profunda quando encontram o ponto de equilíbrio entre o eu e o nós.

O ESTOICISMO — A ARTE DE VIVER EM HARMONIA COM O LOGOS



Em tempos de instabilidade, excesso de estímulos e ansiedade coletiva, antigas filosofias retornam como faróis silenciosos. Entre elas, o Estoicismo destaca-se não como um sistema abstrato de ideias, mas como uma arte prática de viver. Nascido na Grécia helenística e amadurecido em Roma, o estoicismo propõe uma ética da lucidez, da responsabilidade interior e da serenidade diante do inevitável. Não se trata de endurecer o coração, mas de educar a alma para que ela não seja escravizada por paixões, medos e ilusões.

O estoicismo surge por volta do século III a.C., em Atenas, fundado por **Zenão de Cítio**. Diferentemente de escolas voltadas à especulação metafísica pura, o estoicismo nasce como uma filosofia prática, voltada para a vida cotidiana.

A escola desenvolveu-se em três grandes fases: o Estoicismo Antigo, o Estoicismo Médio e o Estoicismo Romano com Sêneca, Epicteto e Marco Aurélio, que traduziram o estoicismo para uma linguagem existencial, moral e profundamente humana.

Os estoicos concebiam a filosofia como um organismo vivo, composto por três partes interdependentes: a Lógica, a Física e a Ética

1. Lógica — Governar o Pensamento

A lógica estoica não era mera técnica argumentativa. Seu objetivo era proteger a mente contra o erro, a ilusão e o autoengano. Pensamentos desordenados geram emoções desordenadas. Assim, aprender a pensar corretamente é o primeiro passo para viver bem.

Aqui nasce um princípio essencial: *não são os fatos que perturbam o ser humano, mas os julgamentos que fazemos sobre eles* — ideia central em Epicteto e que ecoa fortemente nas abordagens cognitivas modernas.

2. Física — Viver segundo a Natureza

Para os estoicos, o universo é governado pelo Logos, uma razão cósmica, inteligente e ordenadora. Tudo o que acontece obedece a uma causalidade racional, ainda que nem sempre compreensível do ponto de vista humano.

Viver segundo a natureza não significa seguir impulsos primitivos, mas alinhar-se à ordem do cosmos, aceitando o fluxo da vida com discernimento e dignidade. Essa visão gera uma profunda atitude de aceitação ativa, muito distante da resignação passiva.

3. Ética — A Arte de Viver Bem

A ética é o coração do estoicismo. Seu princípio fundamental é simples e exigente: a virtude é o único bem verdadeiro. Riqueza, saúde, fama e prazer são considerados *indiferentes*, pois podem ser usados tanto para o bem quanto para o mal.

As quatro virtudes cardeais do estoicismo são: a sabedoria — discernir o que depende de nós, a coragem — enfrentar o sofrimento sem perder a dignidade, a justiça — agir corretamente em relação ao outro e à comunidade e a temperança — dominar excessos e paixões.

Epicteto sintetizou o estoicismo em uma distinção que atravessou os séculos:

“Algumas coisas dependem de nós; outras, não.”

O sofrimento humano nasce da tentativa de controlar o incontrolável e da negligência daquilo que está sob nossa responsabilidade interior. O estoicismo, nesse sentido, é uma terapêutica da alma, ensinando o indivíduo a recolocar sua energia psíquica no lugar correto.

Ao contrário do senso comum, os estoicos não negavam as emoções. Eles criticavam as paixões desgovernadas, que surgem de julgamentos falsos ou exagerados.

A proposta estoica não é anestesia emocional, mas lucidez afetiva. Emoções alinhadas à razão — como a alegria serena, o amor racional e a benevolência — são consideradas estados elevados da alma.

Na contemporaneidade, o estoicismo dialoga com diversas áreas:

- **Psicologia:** influenciou diretamente a Terapia Cognitivo-Comportamental.
- **Psiquiatria e saúde mental:** oferece ferramentas para lidar com ansiedade, estresse e frustração.
- **Espiritualidade laica:** propõe sentido sem dogmatismo.
- **Ética social:** reforça responsabilidade individual e compromisso coletivo.

Em um mundo marcado pelo excesso de controle externo e escassez de domínio interno, o estoicismo reaparece como uma escola de sobriedade, clareza e maturidade emocional.

A **Medicina Pluridimensional Integrativa** compreende o ser humano como uma totalidade dinâmica, formada por múltiplas dimensões interdependentes: corpo físico, campo energético, mente, emoções, psiquismo profundo e dimensão espiritual. Nessa abordagem, a doença não é vista apenas como falha orgânica, mas como um sinal de desequilíbrio na harmonia do todo.

O estoicismo dialoga de forma surpreendentemente profunda com essa visão ampliada do ser humano. Ao propor o governo da mente, o alinhamento com a natureza e a centralidade da virtude, o estoicismo atua diretamente sobre dimensões sutis que hoje reconhecemos como fundamentais nos processos de saúde e adoecimento.

Na medicina pluridimensional, reconhece-se um princípio inteligente organizador, que regula os sistemas biológicos, energéticos e psíquicos. O *Logos* estoico pode ser compreendido como uma expressão filosófica desse mesmo princípio: uma inteligência imanente que estrutura o cosmos e também o microcosmo humano.

Quando o indivíduo vive em desalinhamento com esse princípio — resistindo ao fluxo da vida, cultivando pensamentos rígidos, medo excessivo ou ressentimento crônico — surgem tensões que, ao longo do tempo, podem se manifestar como sintomas físicos ou transtornos psíquicos.

Um dos eixos centrais da Medicina Pluridimensional Integrativa é a responsabilização consciente do paciente pelo próprio processo de cura. Aqui, a máxima estoica — *distinguir o que depende de nós do que não depende* — assume valor terapêutico direto.

Pensamentos, crenças, atitudes emocionais e escolhas de vida influenciam profundamente. Ao deslocar o foco do controle externo para a transformação interior, o estoicismo favorece a autorregulação, princípio-chave da saúde integral.

Não se trata de suprimir emoções, mas de reeducar o olhar interior, promovendo clareza, aceitação e equilíbrio. Essa postura reduz estados de hiperreatividade emocional, frequentemente associados a ansiedade, depressão, somatizações e sofrimento existencial.

A dimensão espiritual, na Medicina Pluridimensional Integrativa, está relacionada ao sentido da existência, à coerência entre valores, ações e propósito de vida. O estoicismo ensina que viver de acordo com a virtude é viver em coerência consigo mesmo e com o cosmos.

Costurar o estoicismo à Medicina Pluridimensional Integrativa é reconhecer que cura não é apenas eliminar sintomas, mas restaurar a harmonia entre mente, corpo, emoção e espírito.

O estoicismo oferece à medicina contemporânea uma sabedoria antiga e ao mesmo tempo atual: a compreensão de que o verdadeiro campo de intervenção começa no interior do ser humano. Ao ensinar o governo da mente, a aceitação consciente da realidade e a fidelidade à virtude, ele fortalece o eixo interno do paciente — condição essencial para qualquer processo genuíno de cura.

Sincronicidades



Você já pensou em alguém que não via há anos e, poucas horas depois, essa pessoa apareceu ou telefonou?

Ou abriu um livro “por acaso” exatamente na página que trazia a resposta que você vinha buscando?

Ou ainda atravessou um período de crise interna e, repetidamente, passou a ver os

mesmos símbolos, frases, músicas ou números, como se o mundo estivesse dialogando com você?

Esses eventos, que fogem à lógica comum de causa e efeito, foram chamados de sincronicidades pelo psiquiatra suíço Carl Gustav Jung. Para ele, não se tratam de meras coincidências, mas de acontecimentos ligados por sentido, e não por causalidade.

Na visão clássica da ciência, tudo o que acontece deve ter uma causa mensurável. Se dois eventos não apresentam relação causal direta, são classificados como coincidência, acaso ou sorte.

Mas essa explicação começa a falhar quando as coincidências se tornam frequentes, simbólicas e emocionalmente significativas.

Jung observou, ao longo de décadas de prática clínica, que certos acontecimentos externos coincidiam de forma precisa com estados psíquicos internos do paciente — sonhos, conflitos, decisões ou transformações profundas.

Assim, Jung definiu sincronicidade como:

“A coincidência significativa de dois ou mais eventos, nos quais algo diferente da probabilidade estatística está envolvido.”

Para Jung, a realidade não se divide rigidamente entre “mundo interno” e “mundo externo”. Ambos estariam mergulhados em um mesmo campo mais profundo, que ele chamou de inconsciente coletivo — um reservatório de símbolos, arquétipos e padrões universais.

A sincronicidade surgiria quando um conteúdo psíquico importante (sonho, emoção, insight, crise, decisão) encontra um evento externo que o espelha simbolicamente

Não é o fato em si que define a sincronicidade, mas a ressonância entre o evento e a psique.

Um exemplo clássico relatado por Jung:

Enquanto uma paciente racional e resistente relatava um sonho com um escaravelho dourado (símbolo de transformação), um inseto muito semelhante bateu à janela do consultório naquele exato momento. O impacto simbólico foi tão grande que rompeu as defesas psíquicas da paciente e possibilitou avanço terapêutico.

As sincronicidades costumam aparecer com maior intensidade em períodos de crise existencial, luto, adoecimento, transições importantes ou decisões que mudam o rumo da vida

Nesses momentos, a consciência habitual enfraquece, e conteúdos mais profundos emergem. É como se a vida utilizasse símbolos externos para orientar a psique em transformação.

Por isso, muitas pessoas relatam encontros “inesperados” que mudam trajetórias, livros, filmes ou frases que surgem no momento exato, padrões repetitivos que chamam atenção

A sincronicidade, nesse sentido, funciona como um sinalizador de sentido, não como uma profecia.

Jung teve o cuidado de não reduzir a sincronicidade a crença religiosa nem a descartá-la como superstição. Para ele, trata-se de um fenômeno limítrofe, situado entre ciência, psicologia profunda e espiritualidade.

Curiosamente, a física do século XX começou a tocar em ideias semelhantes.

A física quântica mostrou que:

- o observador influencia o fenômeno observado
- partículas podem estar conectadas à distância (não-localidade)
- a realidade é menos sólida e previsível do que imaginávamos

Embora Jung nunca tenha afirmado que a física “prove” a sincronicidade, ele dialogou intensamente com o físico Wolfgang Pauli, prêmio Nobel, na tentativa de compreender uma ordem acausal da natureza.

Hoje, muitos pesquisadores falam em campos de informação, padrões não lineares e interconectividade — conceitos que dialogam, ao menos simbolicamente, com a ideia de sincronicidade.

Como lidar com as sincronicidades?

Aqui, um ponto essencial:

sincronicidades não devem ser interpretadas de forma literal, mágica ou paranoica.

O melhor caminho é:

1. Observar sem forçar interpretações
2. Perguntar: *“O que isso desperta em mim?”*
3. Refletir sobre o momento de vida em que ocorre
4. Usar a experiência como convite à consciência, não como regra

Quando acolhidas com maturidade, as sincronicidades ampliam o diálogo entre razão, emoção e intuição.

A sincronicidade nos convida a uma mudança sutil, porém profunda, de olhar: talvez a vida não seja apenas uma sequência de eventos aleatórios, mas um tecido de sentido em constante diálogo com a consciência.

Talvez, em alguns momentos, a vida não grite — ela sussurra.
E só escuta quem caminha com consciência.

Talvez o acaso não seja tão cego assim...

Síndrome do Ninho Vazio

35

A chamada **Síndrome do Ninho Vazio** refere-se ao conjunto de reações emocionais e psicológicas experimentadas, sobretudo por pais — tradicionalmente mães — quando os filhos deixam o lar, seja para estudar, trabalhar, casar ou constituir vida independente. Embora não seja classificada como um transtorno mental nos manuais diagnósticos oficiais, a síndrome pode provocar sofrimento psíquico significativo, interferindo na qualidade de vida, nas relações conjugais e na identidade pessoal.

Com as transformações sociais contemporâneas — famílias menores, maior expectativa de vida, redefinição dos papéis parentais e conjugais — o fenômeno ganhou relevância clínica e sociocultural, tornando-se objeto de estudo da psicologia, psiquiatria e das ciências humanas.

O termo Síndrome do Ninho Vazio surgiu na literatura psicológica e sociológica norte-americana na década de 1960, período marcado por intensas mudanças nos papéis familiares e pela crescente inserção da mulher no mercado de trabalho.

A Síndrome do Ninho Vazio não é uma doença, mas pode atuar como fator desencadeante ou agravante de quadros psicológicos preexistentes.

Principais manifestações emocionais

- Tristeza persistente, sensação de perda e vazio, solidão, nostalgia intensa, sentimento de inutilidade ou falta de propósito, medo do envelhecimento e da morte

Manifestações comportamentais

- Dificuldade em reorganizar a rotina, hiperfocalização nos filhos (ligações excessivas, controle), desinvestimento de interesses pessoais

Importante destacar que o sofrimento surge não apenas pela ausência física dos filhos, mas pela perda simbólica do papel parental central, exigindo uma reconstrução identitária.

Fatores de risco

Identidade centrada exclusivamente no papel de pai ou mãe, relação conjugal fragilizada, pouca rede social, história de depressão ou ansiedade, filhos únicos ou saída simultânea de vários filhos e dificuldade em lidar com mudanças e perdas

Abordagens terapêuticas

1. Psicoterapia

A psicoterapia é a principal estratégia de cuidado, podendo assumir diferentes abordagens, tais como a psicoterapia psicodinâmica, a terapia cognitivo comportamental ou a terapia sistêmica.

2. Abordagem psiquiátrica

Quando há sintomas moderados ou graves:

- Antidepressivos (principalmente ISRS) podem ser indicados
- Avaliação criteriosa para diferenciar síndrome adaptativa de transtorno depressivo maior

Medicar o luto sem elaborar o significado da perda tende a produzir resultados limitados.

3. Abordagens integrativas e complementares

- **Homeopatia**, tratando o estado emocional global
- **Florais**, auxiliando na elaboração do desapego e da transição de ciclos
- **Práticas corporais e meditativas**, favorecendo reconexão consigo
- **Espiritualidade**, ajudando a ressignificar o sentido da vida para além dos papéis sociais

Ressignificação: o ninho não está vazio

Um ponto fundamental no manejo da Síndrome do Ninho Vazio é a ressignificação simbólica. O ninho não está vazio — ele está disponível para novas funções.

A saída dos filhos marca, por exemplo, a possibilidade de reinvestimento no casal, O reencontro com desejos, talentos e projetos adiados e uma nova etapa do desenvolvimento humano

A Síndrome do Ninho Vazio é um fenômeno psicológico legítimo, profundamente humano, que reflete as transformações do ciclo vital, da família e da identidade. Quando acolhida, compreendida e trabalhada adequadamente, pode tornar-se não um adoecimento, mas um rito de passagem para uma fase mais madura, consciente e plena da vida.

Mais do que tratar o vazio, é preciso escutar o que ele pede para ser preenchido.

Viktor Frankl e a Busca de Sentido



37

A história de Viktor Emil Frankl (1905–1997) atravessa um dos períodos mais sombrios da humanidade e, paradoxalmente, revela uma das mais luminosas contribuições para a compreensão do espírito humano. Psiquiatra vienense, discípulo crítico de Freud e Adler, Frankl desenvolveu sua própria abordagem psicoterapêutica – a Logoterapia – centrada na dimensão espiritual do homem e na necessidade intrínseca de encontrar significado. Sua obra mais conhecida, “Em Busca de Sentido” (*Man’s Search for Meaning*), tornou-se um dos livros mais influentes do século XX justamente por surgir da intersecção entre a dor extrema e a força interior que o ser humano é capaz de mobilizar.

Desde jovem, Frankl demonstrou intensa curiosidade filosófica e psicológica. Aos 19 anos já se correspondia com Sigmund Freud e publicava artigos em revistas psicanalíticas. No entanto, sua trajetória logo o conduziria para além das teorias então vigentes. A psicanálise freudiana enfatizava o princípio do prazer, a busca de satisfação das pulsões; a psicologia individual de Adler privilegiava o princípio de poder e autoafirmação. Frankl, por sua vez, percebia que havia algo mais profundo, uma força que movia o ser humano para além de prazer e poder: a vontade de sentido.

Enquanto concluía seus estudos, sua trajetória seria drasticamente interrompida pela ascensão do nazismo. Judeu vienense, Frankl viu-se progressivamente excluído de suas atividades profissionais, até que, em 1942, foi deportado juntamente com seus pais, sua esposa Tilly e seu irmão. Apenas ele sobreviveria.

Entre 1942 e 1945, Frankl esteve confinado em diversos campos de concentração. Passou por Theresienstadt, Auschwitz, Kaufering e Türkheim, subcampos de Dachau. Foi submetido a fome, frio, violência física e psicológica, trabalho forçado e à permanente visão da morte. A vida era marcada por três fases psicológicas que Frankl descreve com precisão clínica: o choque inicial, a apatia como defesa psíquica e, por fim, a reação descontrolada após a libertação.

Nos campos, tudo era confiscado: roupas, posses, identidade e, em muitos casos, até a própria vontade. Mas havia um espaço que nenhum carrasco podia penetrar: a liberdade interior. É nesse intervalo sutil entre estímulo e resposta que Frankl localiza o núcleo da dignidade humana: a capacidade de escolher a atitude diante do sofrimento.

Ele narra a cena emblemática de um guarda rasgando o manuscrito de seu livro ainda não publicado. Este gesto, de uma brutalidade simbólica imensa, levou Frankl a reconstruí-lo mentalmente durante longas noites geladas, como forma de resistir espiritualmente. Também relata o consolo que encontrava ao imaginar reencontros com sua esposa – que, embora tivesse sido morta, permanecia viva e presente em seu coração. Assim, descobriu que o amor é uma força espiritual capaz de transcender circunstâncias extremas.

Para Frankl, a prisão nazista revelou que o sofrimento não é em si “nobre”, mas pode tornar-se significativo quando o indivíduo encontra um para quê. Ele observou que prisioneiros que conservavam um propósito – reencontrar familiares, concluir um trabalho, testemunhar sua fé ou cumprir um dever interior – tinham maior chance de sobreviver psicologicamente, mesmo quando o corpo estava debilitado.

Após a guerra acabou escrevendo sua obra-prima “Em Busca de Sentido”. Publicada em 1946, a obra mistura autobiografia, reflexão existencial e proposta terapêutica. Em seu coração está a ideia de que o homem é essencialmente um ser auto-transcendente: projetado para ir além de si, em direção a valores, tarefas e vínculos.

Segundo Frankl, o ser humano encontra sentido por três caminhos:

1. Pelo trabalho e pela criação

Realizar uma tarefa, construir algo no mundo, entregar um serviço ou uma obra. Não é a grandeza da realização que importa, mas sua autenticidade.

2. Pelo amor

A relação amorosa, entendida como encontro profundo com o outro, é fonte de sentido porque permite a visão da essência e da beleza espiritual do ser amado. O amor, para Frankl, não é apenas emoção, mas ato de testemunho e compromisso.

3. Pelo sofrimento

Quando o sofrimento é inevitável, pode tornar-se fonte de significado. Trata-se de uma atitude interior, não de exaltação da dor. O homem conserva sua liberdade última ao escolher “como” sofrer. É nesse ponto que Frankl afirma a célebre frase: **“Quem tem um porquê enfrenta quase qualquer como.”**

Essas ideias formam a base da **Logoterapia**, abordagem centrada na busca de sentido, que difere das psicoterapias anteriores ao sustentar que a dimensão espiritual não é

um adorno metafísico, mas parte constitutiva da estrutura humana. O terapeuta, por sua vez, não impõe um sentido, mas ajuda o paciente a descobri-lo.

Frankl utiliza seu testemunho não para descrever crueldades – embora o faça –, mas para mostrar que a alma humana pode permanecer íntegra mesmo em condições extremas. Ele observou que alguns prisioneiros tornavam-se brutais, enquanto outros dividiam seus últimos pedaços de pão. Essa observação o levou a concluir que a linha entre o bem e o mal não separa grupos, povos ou situações, mas atravessa o coração de cada ser humano.

A liberdade, portanto, não é a ausência de condicionamentos, mas a capacidade de orientar-se apesar deles. A verdadeira dignidade reside nessa última centelha de autonomia: escolher a atitude e manter-se fiel a si mesmo.

39

Após a guerra, Frankl retomou sua atividade médica, casou-se novamente, publicou mais de 30 livros e tornou-se professor em Harvard, Stanford e inúmeras universidades. Sua obra influenciou a psicologia existencial, a psiquiatria, a pedagogia e até mesmo a espiritualidade contemporânea.

Hoje, “Em Busca de Sentido” continua sendo leitura fundamental porque resgata uma dimensão que, em meio ao excesso de estímulos, muitas vezes se perde: a pergunta pelo sentido da vida. Frankl lembra que cada pessoa é chamada, a cada dia, a responder às questões que a existência lhe coloca. Não somos nós que perguntamos à vida, mas é a vida que nos interroga – e respondemos com escolhas, comportamentos e atitudes.

A obra de Viktor Frankl continua atual porque fala ao núcleo do ser humano. Em um mundo repleto de incertezas, ansiedade, vazio existencial e busca por anestésias rápidas, Frankl aponta outro caminho: o da interioridade ativa, da responsabilidade e da liberdade espiritual. Seu legado confirma que o homem não é apenas produto dos condicionamentos sociais, biológicos ou históricos, mas um ser capaz de transcender o sofrimento e descobrir um sentido pessoal que o sustente.

Mais do que um relato de horror, “Em Busca de Sentido” é um manifesto de esperança. Resultado de um dos maiores testes da humanidade, revela que mesmo no inferno é possível cultivar uma centelha de luz – e que essa luz tem poder para transformar tanto o indivíduo quanto o mundo ao redor.

MENSAGEM AO LEITOR

Aqui termino esse primeiro volume da COLETÂNEA...

Como afirmei no início deste e-book, ele é GRATUITO, um presente para você!

Gostaria muito que divulgasse a seus amigos, familiares e conhecidos os esclarecimentos contidos nos artigos que escrevi...

Nossa sociedade atual está confusa, meio perdida nessa enxurrada de informações que, de certa forma acaba fazendo com que esqueçamos as regras da boa convivência, o prazer de um papo descontraído, a contemplação da natureza e a possibilidade de estarmos vivos...

Eu estou fazendo a minha parte...desejo, sinceramente, que você faça a sua...

Juntos temos a força de mudar este planeta!!

Não vamos nos acomodar na posição egoística de “tudo pra mim”!

Vamos entender de vez por todas que estamos todos conectados numa incrível rede onde o que acontece a alguém interfere diretamente em nossa vida...

Como diz o ensinamento ancestral:

TODOS SOMOS UM!!!

DADOS SOBRE O AUTOR



Dr. LUIZ SERGIO DE LIMA GOMES, médico carioca, formado na Escola de Medicina e Cirurgia do Rio de Janeiro, há 52 anos, iniciou sua prática clínica dentro da Psiquiatria, tendo exercido o cargo de psiquiatra assistente em diversos hospitais do Rio de Janeiro e de São Paulo, bem como prestado assistência em CAPS e ambulatórios de saúde mental.

Posteriormente, especializou-se em Homeopatia e fez sua formação em Terapia Floral, trabalhando com essências de diversos sistemas. Trabalha com a técnica de regressão de memória e desenvolveu uma concepção integrativa e holística no tratamento de seus pacientes, a MEDICINA PLURIDIMENSIONAL INTEGRATIVA.

De família espírita, trabalha desde jovem como palestrante, realizando seminários, workshops e cursos de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

No campo literário é autor de vários romances espíritas de reconhecido sucesso

Whatshap – (21) 99680-4919

aguiamalhada@yahoo.com.br

www.youtube.com/luizsergiogomes

instagram @luizsergiogomes

E-BOOKS E PALESTRAS

SE VOCÊ SE INTERESSOU PELO MEU TRABALHO, APRESENTO UMA
RELAÇÃO DOS MEUS E-BOOKS, PALESTRAS E CURSOS

A VENDA DESSES PRODUTOS SERÁ DESTINADA À CAPTAÇÃO DE RECURSOS
PARA PUBLICAR, COMO AUTOR INDEPENDENTE, ALGUMAS OBRAS EM
FORMATO DE LIVRO FÍSICO, TAIS COMO:

- MEDICINA PLURIDIMENSIONAL INTEGRATIVA
- AS CIÊNCIAS PSI E A ESPIRITUALIDADE
- PSIQUIATRIA INTEGRATIVA

Livros em formatação

- A ANSIEDADE E A BRUXA MALVADA
- A SAGA DE UM GUERREIRO
- OS ANDARILHOS

PARA ADQUIRI-LOS BASTA ESCREVER PARA MEU E-MAIL

aguiamalhada@yahoo.com.br

OS CAMINHOS DO SER – um guia para o autoconhecimento

Você está deprimido, ansioso, sente-se cansado ao menor esforço?

Então não perca a oportunidade de conhecer OS CAMINHOS DO SER –

Um guia para o autoconhecimento do psiquiatra e homeopata

Dr. LUIZ SÉRGIO GOMES

43

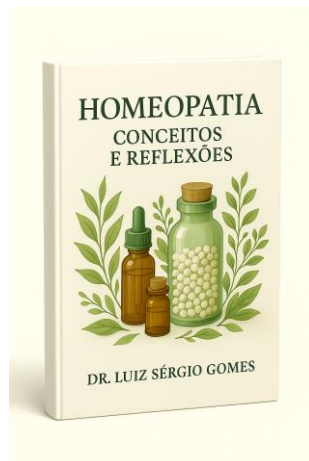


Obra escrita de forma simples e objetiva, aborda inúmeras questões que tanto preocupam o ser humano na atualidade

OS CAMINHOS DO SER - um guia para o Autoconhecimento por certo fará você colocar os pés numa estrada que o conduzirá ao mundo fascinante da sua própria essência...

HOMEOPATIA – CONCEITOS E REFLEXÕES

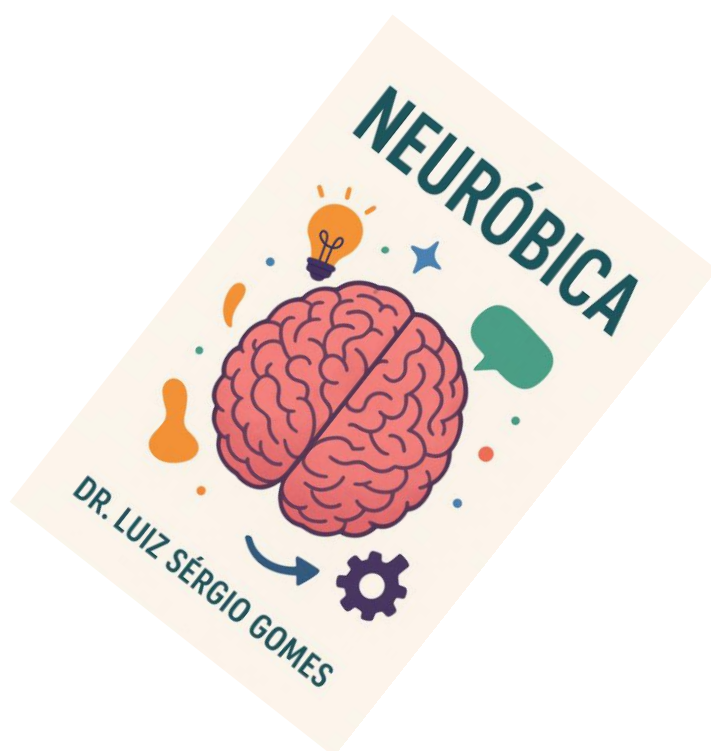
A Homeopatia é uma medicina que olha para o ser humano em sua totalidade — corpo, mente, emoções e espírito. No e-book **“Homeopatia – Conceitos e Reflexões”**, o Dr. Luiz Sérgio Gomes apresenta a história dessa ciência, seus fundamentos, formas de preparo dos medicamentos e as possibilidades terapêuticas que vão muito além do tratamento dos sintomas. É leitura clara, acessível e inspiradora, que valoriza tanto a tradição quanto as perspectivas para o futuro da prática homeopática. Com mais de 50 anos de experiência como médico, psiquiatra e homeopata, o autor compartilha não apenas conhecimento técnico, mas também reflexões profundas sobre a saúde e a vida. O e-book é um convite ao autoconhecimento e à ampliação da consciência, mostrando como a Homeopatia pode ser uma poderosa aliada na busca do equilíbrio e da cura integral.



NEURÓBICA

O termo NEURÓBICA foi criado para designar uma espécie de “ginástica cerebral”

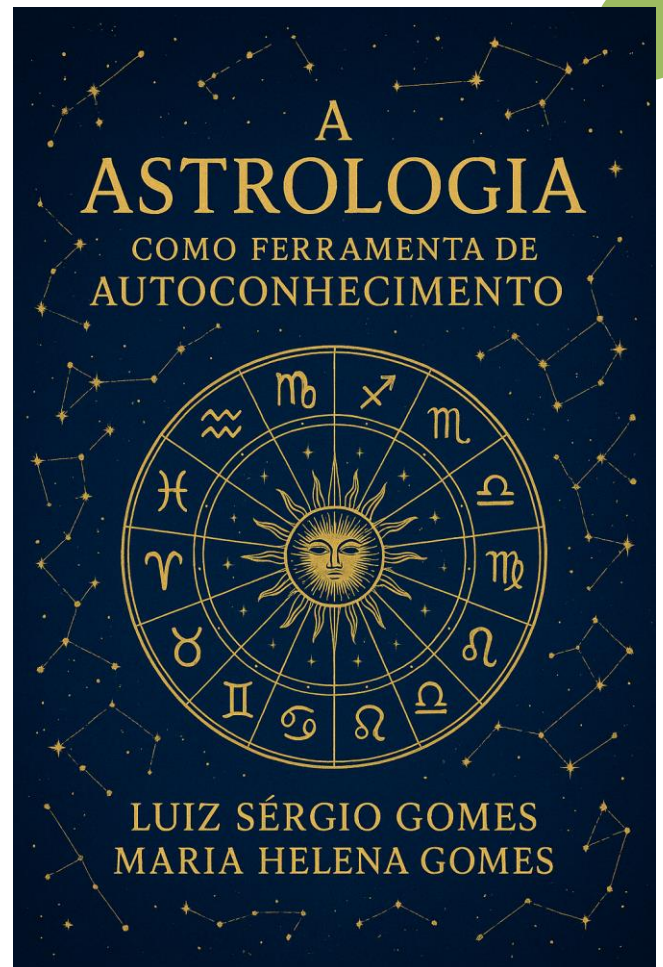
A proposta é estimular o cérebro de maneira diferente, criando novos caminhos neuronais e favorecendo a plasticidade cerebral — a capacidade do cérebro de se reorganizar e formar novas conexões ao longo da vida.



ESSE E-BOOK TRAZ
ALGUMAS ESPLICAÇÕES SOBRE COMO NOSSO CÉREBRO FUNCIONA E
APRESENTA AO LEITOR ALGUNS EXERCÍCIOS PARA MELHORAR O
DESEMPENHO DE NOSSAS ATIVIDADES NO DIA A DIA

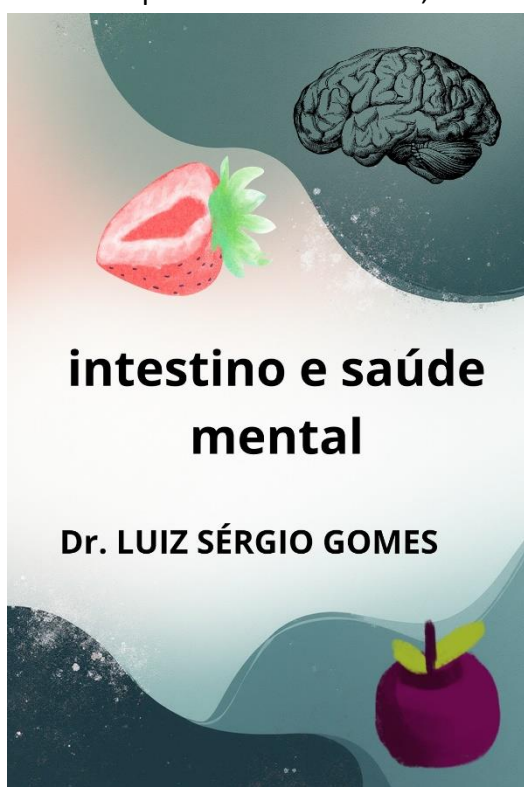
A ASTROLOGIA COMO FERRAMENTA DE AUTOCONHECIMENTO

A astrologia é uma poderosa ferramenta de autoconhecimento que revela padrões, talentos e desafios de cada pessoa. No e-book **“A Astrologia como Ferramenta de Autoconhecimento”**, o Dr. Luiz Sérgio Gomes e sua esposa apresentam uma abordagem clara e prática, mostrando como os signos, planetas e casas astrológicas podem ajudar a compreender comportamentos, escolhas e caminhos de vida. É um guia que alia tradição astrológica e insights modernos, despertando a consciência sobre si mesmo e sobre o mundo ao redor.



O intestino como segundo cérebro

No interior da parede intestinal existe uma complexa rede neuronal conhecida como **Sistema nervoso entérico**. Esse sistema possui cerca de 100 milhões de neurônios, número comparável ao da medula espinhal. Por essa razão, muitos



pesquisadores passaram a chamar o intestino de “**segundo cérebro**”.

Quando a microbiota intestinal se encontra equilibrada, essa comunicação favorece a homeostase orgânica e

emocional. Porém, alterações nesse ecossistema podem repercutir na função cerebral e no comportamento.

No e-book “**Intestino e Saúde Mental**”, o Dr. Luiz Sérgio Gomes apresenta de forma clara e acessível como o equilíbrio da microbiota intestinal pode influenciar o humor, a ansiedade, a energia mental e até a capacidade de concentração. O leitor irá compreender como o intestino participa da produção de neurotransmissores importantes, como a **SEROTONINA**, frequentemente associada ao bem-estar emocional, e por que alterações na microbiota — conhecidas como **DISBIOSE**— podem estar relacionadas a diversos problemas de saúde física e psicológica.

Mais do que apresentar conceitos científicos, este livro propõe uma visão integrativa da saúde, mostrando caminhos práticos para cuidar do intestino e, conseqüentemente, promover maior equilíbrio emocional e qualidade de vida. Uma leitura essencial para quem deseja compreender melhor a profunda conexão entre corpo, mente e o universo microscópico que habita dentro de nós.

Os Florais de Bach e outras essências florais são poderosas ferramentas para harmonizar emoções, despertar o autoconhecimento e promover equilíbrio interior. No e-book **“Florais e terapia vibracional –Um guia introdutório”**, o Dr. Luiz Sérgio Gomes apresenta de forma clara e acessível a origem, os princípios e as terapêuticas das mostrando como podem transformar atitudes no dia a dia.



Com sua vasta psiquiatria, fitoterapia e terapia compartilha não mas também reflexões

integral do ser humano. Este e-book é um convite para conhecer a sutileza dos florais e aprender a utilizá-los como aliados no equilíbrio emocional, na cura de feridas da alma e no desenvolvimento do bem-estar.

aplicações essências florais, pequenas gotas sentimentos e

experiência em homeopatia, floral, o autor apenas técnicas, sobre o cuidado