

RECADOS DA TERÇA-FEIRA 09/11/21

Boa noite! A paz de Jesus a todos os corações!

...

Para nossa reflexão da noite, encontramos lindo texto do colunista da Federação Espírita Brasileira, Geraldo Campetti Sobrinho, com tema muito atualizado:

10 razões para valorizar a vida!

Suicídio: por que não?!

Antes de prosseguir à leitura, colhemos alguns números sobre essa calamidade que está crescendo em nosso país e para a qual devemos estar preparados, conhecendo e nos habilitando a dizer uma palavra na hora certa, se a oportunidade se fizer próxima de nosso entorno.

No mínimo, podemos orientar uma pessoa a procurar o CVV – Centro de Valorização da Vida, para que ela seja ouvida em total discrição; ou procurar uma Casa Espírita que tenha o departamento de Atendimento Fraternal, igualmente, para que a pessoa seja ouvida e encaminhada para um tratamento adequado.

É um tema rodeado de tabus e preconceitos e um desafio de saúde pública. Suicídio **não** é uma reação abrupta, que surge do nada; normalmente, é um desfecho de um sofrimento **prolongado** e alimentado por transtornos mentais. Devemos estar atentos.

Em 90% dos casos, o suicídio está ligado à depressão ou à ansiedade, mas o preconceito ligado à saúde mental impede muitas pessoas de procurar ajuda.

Segundo a OMS, **uma** em cada 100 mortes ocorre por suicídio, ou seja, é uma das maiores causas de morte em todo o mundo.

Ainda segundo a OMS, entre 2000 e 2019, houve uma redução de 36% na taxa global, mas no mesmo período, houve uma **alta** de 17% nas Américas.

Segundo uma empresa de pesquisas brasileira (Azos), o número de suicídios cresceu no Brasil, entre 2014 e 2019, em 28%, e o aumento de casos foi de 49,6% entre jovens de 11 a 20 anos. A maior incidência está na faixa entre 21 a 30 anos.

É possível e é preciso prevenir o suicídio; é responsabilidade de **toda** a sociedade. Falar sobre o assunto faz com que o sofredor perceba que **pode** se abrir a respeito. Já é um começo bom.

Mas vamos ouvir o lindo texto do colunista da FEB, Geraldo Campetti Sobrinho, com enfoque no Espiritismo:

10 razões para valorizar a vida!

Suicídio: por que não?!

"Se sou dono de meu corpo,

"Se sou livre para fazer o que bem entender,

"Se a vida não me faz sentido,

"Se não dou conta do recado,

"Se não tenho ninguém,

"Se me sinto excluído,

"Se não tenho outra saída,

"Se desejo acabar com tudo,

"Se a morte é certa,

"Por que não me matar?

"Por quê?... Por que não?!

...

"Por que não?

"Porque...

"Eu sou **usufrutuário** de meu corpo, que me é concedido por **empréstimo** divino.

"Eu sou **responsável** pelos meus atos e assumirei as consequências de **minhas** escolhas.

"Eu descobrirei o sentido da vida nos **objetivos** que alcançarei, preenchendo o vazio existencial, sendo **útil** a alguém.

"Eu sou **capaz** de vencer todos os obstáculos do caminho; o **tempo** é o melhor remédio.

"Eu **nunca** estou só ou abandonado, a não ser por **mim** mesmo.

"Eu posso me abrir para receber ajuda, **sem** me desvalorizar por isso.

“Eu sempre terei pelo menos **duas** opções; a melhor escolha depende de **mim** mesmo.

“Eu sou **incapaz** de extinguir a Vida; a ideia do fim de tudo é uma **ilusão**.

“Eu entenderei que a passagem é certa, quando eu for convidado pelas **forças** da Vida.

“Porque a morte **não** existe; eu sou um Espírito imortal, continuarei **sempre** vivo.

*

“Se a ideia de tirar sua própria vida já lhe passou pela cabeça ou se conhece alguém nessa situação – familiar, parente, amigo, colega... –, não se omita.

“Procure ajuda ou auxilie, ofereça ajuda.

“**Não** se abandone, esteja presente.

“Busque ou aponte caminhos.

“Sinta ou alimente esperança.

“A vida é sempre a melhor opção.

“A vida é a mais bela sinfonia de amor e luz que o Divino Poder organizou (Martins Peralva – Estudando a mediunidade).

“Vale a pena viver, sempre!...”

* “Nota do autor: Agradeço a valiosa contribuição de Caroline Sant’ Ana.”
Fonte: Federação Espírita Brasileira, colunista Geraldo Campetti Sobrinho

...

Caso saiba de alguém que esteja pensando em cometer suicídio, oriente a pessoa a procurar ajuda especializada como o CVV (Centro de Valorização da Vida) e os CAPS (Centros de Atenção Psicossocial) da sua cidade. O CVV funciona 24 horas por dia (inclusive aos feriados) **pelo telefone 188**, e também atende por e-mail, chat e pessoalmente. São mais de 120 postos de atendimento em todo o Brasil.

Veja mais em:

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/06/17/oms-saude-guia-taxa-mortes.htm?cmpid=copiaecola>

Fontes: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/e-possivel-e-preciso-prevenir-o-suicidio/>

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/09/10/levantamento-indica-alta-no-numero-de-suicidios-entre-jovens-no-brasil.htm>

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/06/17/oms-saude-guia-taxa-mortes.htm>

Organização Mundial da Saúde (OMS), relatório "*Suicide Worldwide in 2019*".

...

Na sequência, assistiremos a uma palestra em vídeo com nosso irmão Haroldo Dutra Dias, intitulada **O Bom Samaritano** (65 min.), apresentando hoje a primeira de duas partes.

Muito obrigada, fiquemos com Jesus.