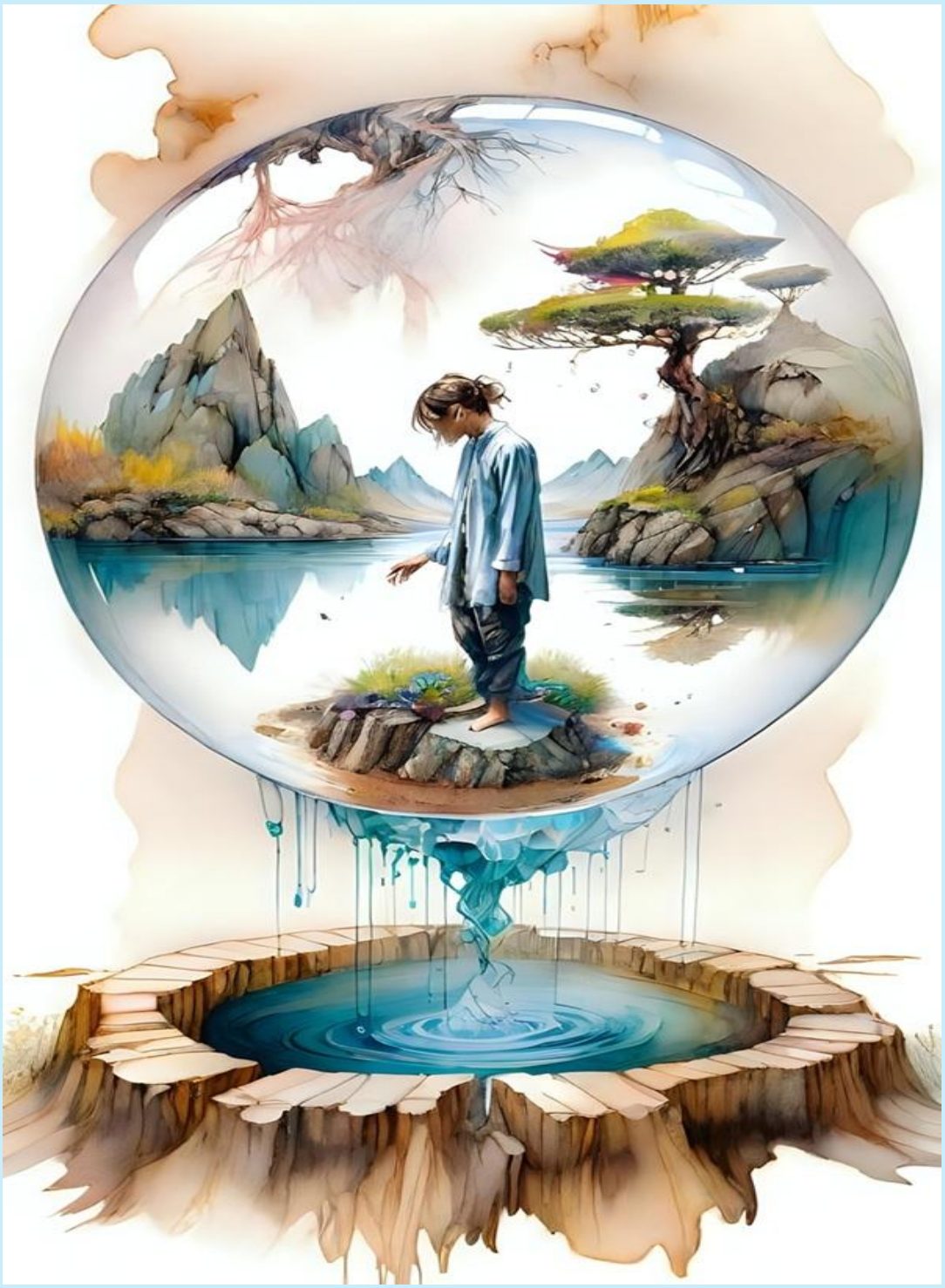
Paciência: a Ciência da Paz!



Um pré-requisito para nossa Saúde Mental e Espiritual

Rubens Santini – outubro/2026

– Distribuição gratuita –

Índice Geral

Paciência: a Ciência da Paz 3

A Síndrome de Burnout tem cura 5

Exercitando a nossa paciência no dia a dia 7

O que é o Burnout Digital 9

Algumas palavras de Emmanuel sobre a paciência 11

A visão de Emmanuel e Chico Xavier sobre a Síndrome de Burnout 13

Paz indestrutível 15

Fontes bibliográficas 16

Paciência: a Ciência da Paz

Definir a Paciência como a Ciência da Paz significa entendê-la como um conhecimento prático e diário que transforma a agitação e a irritação em serenidade e calma. Ser paciente é agir com sabedoria, sabendo discernir o momento certo e a forma de se expressar sem ceder à raiva.

A paciência evita que reações impulsivas ou violentas dominem nossas atitudes diante de situações estressantes.

A tranquilidade não surge por acaso; ela exige autoconhecimento, prática diária e maturidade emocional.

Ser paciente é confiar no ritmo natural dos acontecimentos e trabalhar de forma pacífica pela harmonia dentro de nós e ao nosso redor.



Abaixo transcrevo, na íntegra, um texto extraído do site do GESM (Grupo Espírita Seara do Cristo - Santo Ângelo/RS/Brasil) intitulado "*Paciência: ciência da paz*":
https://www.searadomestre.com.br/

"*O homem comum não consegue alterar a época e a ordem da maioria dos acontecimentos; mas é viável controlar parte da influência do tempo, com calma e tranquilidade, organizando prioridades, fazendo aquilo que é possível, na medida do campo de ação de cada um. Não é permitido fazer, porém, o que cabe aos outros, nem mudar os hábitos de alguém, além dos próprios.*

Na vida tudo é transitório, incluindo os problemas, medos, alegrias e conquistas materiais; o que hoje parece ter grande importância, como alguns minutos de atraso, talvez amanhã não valha as duras palavras motivadas pelo descontrole emocional.

A impaciência desarmoniza ambientes, tumultua relacionamentos, ocasiona insatisfação e insegurança. A paciência é um hábito que se desenvolve com muita prática: na fila do banco, quando há uma ofensa, no trânsito, no trabalho, ante as imperfeições de cada espírito, em família.

Paciência não significa submissão ou alienação; ser paciente é não deixar que a ansiedade ou os fatos determinem reações, na maioria das vezes, impensadas e com consequências nem sempre positivas.

Não podemos perder algo que ainda não possuímos. Quando dizemos: "perdi a paciência" é certo que nós ainda não encontramos a ciência da paz. Quem tem essa virtude, que nos torna serenos e tranquilos, não a perde em nenhuma situação.

Ninguém adquire paciência de um momento para outro; é necessário o exercício diário dessa qualidade, até que ela faça parte do indivíduo. Assim, a paciência é uma virtude calcada na fé, na harmonia, na sabedoria, que é aprimorada ao longo das encarnações. Durante a evolução espiritual, todos adquiriremos valores como a benevolência, o perdão, a caridade, a paciência, em nosso caminho rumo à perfeição".

Para exemplificar o que foi dito acima, imagine você preso num trânsito lento, com um engarrafamento enorme, e está atrasado para um compromisso. Em vez de pensar "*Isso está arruinando o meu dia*", mude a narrativa para "*Isso está me dando uma oportunidade de desacelerar*".



A Síndrome de Burnout tem cura

A Síndrome de Burnout é um estado de esgotamento físico, emocional e mental causado por estresse prolongado e excessivo no trabalho.

A palavra "*burnout*", criado em 1974 pelo psicólogo Herbert Freudenberger, significa "*estar queimado*", descrevendo bem o sentimento de exaustão total que caracteriza a condição. Seria uma espécie de curto-circuito psicológico.

Esta síndrome não afeta apenas a produtividade, mas também pode comprometer a saúde do profissional, levando a problemas como insônia, ansiedade, depressão e até doenças cardiovasculares. Por isso, reconhecer os sintomas e agir rapidamente é essencial para evitar complicações mais graves.

A boa notícia é que a Síndrome de Burnout tem cura. Mas a sua recuperação exige tratamento médico e psicológico adequado, além de mudanças profundas no estilo de vida e na relação com o seu trabalho.

Hoje em dia vemos cada vez mais profissionais enfrentarem esta síndrome, que é um esgotamento extremo causada pelo estresse crônico em suas atividades, com prazos apertados e jornadas exaustivas.

Diferentemente de um simples cansaço, o esgotamento do *burnout* não desaparece apenas com um fim de semana de descanso ou com férias rápidas, pois o organismo permanece em estado crônico de estresse.



Tratamento e Recuperação

- **Psicoterapia:** Acompanhamento regular com psicólogo ou psicanalista ajuda a reestruturar pensamentos, impor limites e redefinir o papel do trabalho na sua vida.
- **Uso de medicamentos:** Em casos mais intensos, o uso de medicamentos (como antidepressivos ou ansiolíticos) pode ser indicado para controlar sintomas graves de ansiedade, insônia e angústia.
- **Afastamento do local da crise:** Em muitas situações, é necessário um período de afastamento das atividades profissionais para

permitir que o corpo e a mente recuperem o equilíbrio fisiológico e psíquico.

- **Não se automedique e, o mais importante, não interrompa o seu tratamento sem autorização do seu médico.**

Mudanças na rotina diária: Pratique regulamente exercícios físicos. Adote alguma técnica de meditação ou *mindfulness*. Dedique um tempo ao lazer e ao convívio social.



Exercitando a nossa paciência no dia a dia

Ninguém adquire paciência de um momento para outro. É necessário o exercício diário dessa qualidade, até que ela faça parte dentro de cada um de nós.

Exercitar a paciência no cotidiano é como treinar um músculo: exige constância e pequenas repetições. O segredo é transformar os pequenos momentos de estresse inevitáveis no nosso dia a dia como uma oportunidades de treino mental.

Segue alguns exemplos práticos que podem ser exercitados no dia a dia:

No trânsito e transporte público

- **Enfrentando um congestionamento:** Em vez de olhar para o celular ou buzinar, use o tempo para ouvir um podcast educativo ou sua playlist favorita. Respire fundo e procure se conformar com esta situação, pois não depende de você. Encare como uma oportunidade para desacelerar.

- **O atraso do ônibus ou metrô:** Aproveite por esta espera para observar o ambiente ao redor sem olhar para a tela do celular. Converse mentalmente consigo mesmo tentando colocar em ordem as atividades que terá que fazer neste dia. Enxergue os momentos de atraso ou espera não como um castigo, mas como uma oportunidade de exercitar a serenidade e emitir bons pensamentos para as pessoas ao redor.

Em interações sociais e serviços

- **Filas intermináveis (banco, mercado ou farmácia):** Enquanto está aguardando ser atendido e está enfrentando uma fila que está lenta, converse mentalmente consigo mesmo sobre como a pressa não mudará a velocidade do atendente. Procure efetuar vibrações positivos para as outras pessoas e para os atendentes.

- **Pessoas mais lentas:** Seja um idoso ou alguém andando devagar na sua frente na calçada ou em algum magazine, respire fundo e adapte o seu passo ao deles, praticando a empatia.

- **Espera pelo atendimento telefônico:** Aquela música de espera do suporte técnico pode ser o momento ideal para fazer um sudoku ou palavra cruzada. Ou para fazer um pequeno alongamento e esticar o corpo.

No ambiente de trabalho ou estudos

- **Aguardando respostas de mensagens:** Quando enviar um e-mail ou mensagem importante, estipule um tempo para não checar a caixa de entrada. Foque em outra tarefa completamente diferente.

- **Quando computadores estão lentos ou travando:** Em vez de bater no teclado ou se estressar, levante-se, tome um copo de água e faça um breve alongamento enquanto o sistema carrega.

- **Ouça sem interromper:** Em reuniões ou conversas, force-se a escutar o argumento do colega até o fim antes de formular a sua resposta na mente.

Na vida pessoal e no lar

- **Ajudando filhos:** O lar é o nosso primeiro laboratório de paciência. As crianças têm um tempo diferente do nosso. Quando elas demoram para se arrumar ou limparem algo, respire e lembre-se de que elas estão aprendendo ou atuando em outro ritmo.
- **Cozinhando:** Cozinhar é uma excelente terapia mental. Escolha uma receita que exija tempo de cozimento. O processo lento da culinária ajuda a desacelerar a mente e a tirar foco dos nossos problemas do dia a dia.



O que é o Burnout Digital?

Realmente pode-se adquirir *burnout* por excesso de uso das redes sociais. O seu uso descontrolado, e seu vício, podem expor o usuário a estímulos negativos contínuos. O esgotamento costuma se instalar silenciosamente.

O excesso de uso das redes sociais, e de telas, pode levar ao chamado *burnout digital*, uma forma de esgotamento físico e mental relacionada à hiperconectividade.

Geralmente as redes sociais expõem os usuários a estímulos negativos, reclamações, discussões inúteis e a debates sem propósito.

O *burnout digital* também está relacionado:

- A pressão constante para estar online.
- O excesso de informações.
- A necessidade de responder rapidamente as mensagens recebidas.
- As comparações sociais prejudiciais que afetam a autoestima.



Sintomas Comuns

O esgotamento gerado pelo uso abusivo das redes sociais pode se manifestar por meio de:

- Exaustão mental e emocional constante.
- Ansiedade persistente.
- Dificuldade para relaxar e dormir.
- Queda de atenção e problemas de memória.
- Irritabilidade e mudanças de humor.
- Sensação de cansaço mesmo após o descanso.

Cuidados e Prevenção

Para evitar ou amenizar os impactos da hiperconectividade na saúde mental, recomenda-se:

- Estabelecer limites claros de tempo para o uso da internet.
- Preservar momentos de descanso físico e mental totalmente desconectado do seu celular ou notebook.
- Praticar outros hobbies: faça caminhadas, leitura de um livro, pratique jardinagem, tenha um pet (cachorro, gato).
- Buscar acompanhamento profissional com psicólogos ou psiquiatras caso os sintomas de esgotamento persistam.



Algumas palavras de Emmanuel sobre a paciência

Pelo espírito Emmanuel, através da psicografia de Chico Xavier, a paciência foi definida não como uma atitude passiva ou de mera submissão, mas sim como uma "*perseverança na edificação do Bem, a despeito das arremetidas do mal*".

Para o mentor de Chico, "*a paciência é um tesouro que acumulamos, migalha a migalha de amor e entendimento, perante os outros; para conquistá-lo, no entanto, é forçoso saibamos justificar com sinceridade a irritação e a hostilidade, sempre que surjam naqueles que nos rodeiam.*"

Para Emmanuel, existem dois tipos de paciência: a "*preguiçosa e inativa*" (onde apenas cruzamos os braços) e a paciência "*dinâmica e raciocinada*", onde trabalhamos para modificar as situações difíceis com equilíbrio, sem gerar novos conflitos.



Emmanuel deixou roteiros muito práticos em suas diversas mensagens para transformar essa virtude em ações diárias:

- **Paciência perante as ofensas:** Em vez de reagir com impulsividade, devemos usar o silêncio e o perdão. O silêncio diante da ofensa ou da provocação não significa covardia. Emmanuel afirma que calar no momento da irritação evita que o mal se propague e nos poupa de arrependimentos futuros. Nos coloquemos sempre no lugar do agressor para compreender que a violência alheia é, na verdade, um sintoma de profunda perturbação ou ignorância de quem a está praticando.
- **Não exigir do outro o que ele ainda não pode dar:** Cada ser humano está em um estágio diferente de evolução espiritual. Praticar a paciência significa respeitar o tempo, a formação e as limitações das pessoas ao nosso redor, aceitando-as como são.
- **Censurar menos e compreender mais:** Emmanuel afirma que a fortaleza da paciência é ouvir quem fala (mesmo sem propósitos edificantes) com respeito e tolerância.

- **Enxergar positividade nos momentos difíceis:** Exercitar a misericórdia para enxergar o ângulo positivo de todas as ocorrências e problemas, entendendo as crises como testes de confiança e oportunidades de aprendizado.
- **Aprender a arte de esperar agindo:** Assim como a natureza espera o tempo certo para a germinação de uma semente, o dia a dia exige que façamos a nossa parte com dedicação e saibamos aguardar em paz que as leis divinas encaminhem as soluções.



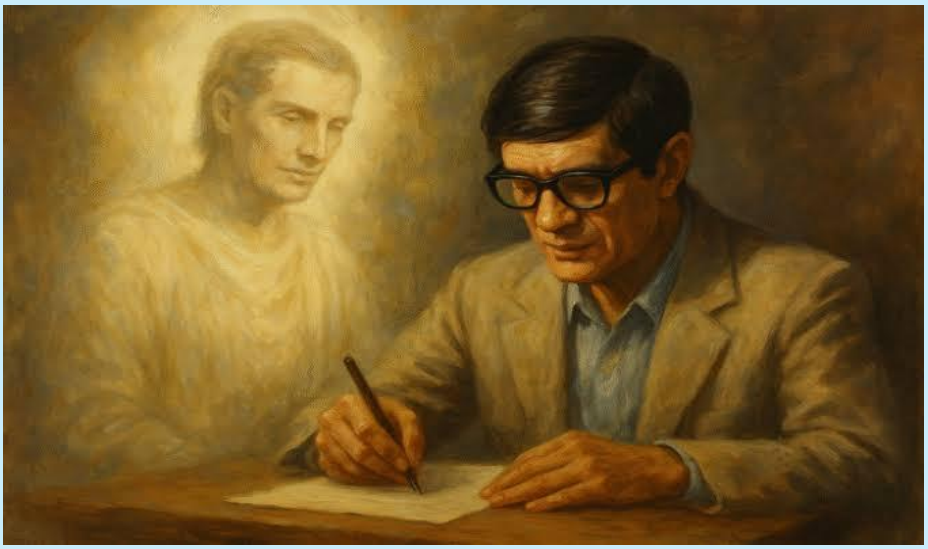
Visão de Emmanuel/Chico Xavier sobre a síndrome de burnout

Emmanuel e Chico Xavier nunca usaram o termo "*burnout*".

O termo burnout surgiu em 1974, introduzido pelo psicanalista germano-americano Herbert Freudenberger.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu a *síndrome de burnout* em 28 de maio de 2019, quando a incluiu na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11). A classificação passou a valer oficialmente no dia 1º de janeiro de 2022.

No entanto, através das psicografias do médium Chico Xavier, Emmanuel (mentor de Chico) abordou profundamente as causas e os sintomas desse esgotamento, tratando-o sob as nomenclaturas de "*tensão emocional*", "*fadiga da alma*", "*neuroses*" e "*ansiedade crônica*".



No livro "*Companheiro*", publicado em 1977, encontramos o texto "*Tensão Emocional*", onde Emmanuel antecipou exatamente o mecanismo psicossomático do *burnout*. Ele explicou que o acúmulo de cobranças e a má gestão das emoções destroem o corpo físico.

Neste texto "*Tensão Emocional*" veremos um trecho de como Emmanuel descreveu o *burnout*:

"*Não raro, encontramos, aqui e ali, os irmãos doentes por desajustes emocionais. Quase sempre, não caminham. Arrastam-se. Não dialogam. Cultuam a queixa e a lamentação. E provado está que, na Terra, a tensão emocional da criatura encarnada se dilata com o tempo*".

E como sintomas do *burnout* ele relatou:

"*Insegurança, conflito íntimo, frustração, tristeza, desânimo, cólera, inconformidade e apreensão, com outros estados negativos da alma, espancam sutilmente o corpo físico, abrindo campo a moléstia de etiologia obscura, à força de se repetirem constantemente, dilapidando o cosmo orgânico.*"

Para Emmanuel, sentimentos como insegurança, frustração e tristeza afetam sutilmente o corpo físico, gerando enfermidades constantes. O esgotamento decorre da pressa interna, da resistência ao ritmo natural da vida e do acúmulo de preocupações excessivas.

Em "*Tensão Emocional*" o mentor espiritual de Chico Xavier enfatizou a importância do equilíbrio e da prevenção ao esgotamento através de condutas práticas:

- **Respeito ao descanso:** Valorizar pausas e entretenimento para a restauração das energias.
- **Gestão da autocobrança:** Aceitar a realidade com paciência e encarar as dificuldades como aprendizado.
- **Simplicidade:** Evitar complicações desnecessárias que comprometam a paz interior, não carregando ressentimentos. Admitir o fracasso por lição proveitosa, quando o fracasso possa surgir.



PAZ INDESTRUTÍVEL

"E a paz de Deus domina em vossos corações..."
– PAULO. (Colossenses, 3:15.)

Na Terra, muitas vezes, terás o coração cercado:
de adversários gratuitos;
de críticas indébitas;
de acusações sem destino;
de pensamentos contraditórios;
de pedras da incompreensão;
de espinhos do sarcasmo;
de ataques e desentendimentos;
de complicações que não fizeste;
de tentações e problemas;
de processos obsessivos;
entretanto, guarda a serenidade e prossegue agindo na extensão do bem, porque, resguardando a consciência tranquila, terás nos recessos da própria alma a paz de Cristo que ninguém destruirá.

(do livro "CEIFA DE LUZ" – de Emmanuel através de Chico Xavier)



Fontes bibliográficas

(1) "O Evangelho Segundo o Espiritismo" - Allan Kardec
(2) "Paciência" - Emmanuel através de Chico Xavier
(3) "Pronto-Socorro" – Emmanuel através de Chico Xavier
(4) "Companheiro" – Emmanuel através de Chico Xavier
(5) "Alma e Coração" - Emmanuel através de Chico Xavier
(6) "O Poder da Paciência" - M. J. Ryan
(7) "A Paciência" – Santo Agostinho
(8) "O Poder da Paciência – no pensamento budista" – Dalai Lama
(9) "Pão da Alma" - Irmão José através de Carlos A. Baccelli
(10) Site do Ministério da Saúde do Governo do Brasil: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout
(11) Site do GESM (Grupo Espírita Seara do Cristo - Santo Ângelo/RS/Brasil): https://www.searadomestre.com.br/

Pequena Biblioteca com mais de 30 livros espíritas traduzidos para o alemão
https://heilung-der-seele.com/de/bibliothek/

Biblioteca com mais de 300 livros espíritas traduzidos para o espanhol
https://nuevo-renacer.com/es/biblioteca/

KardecPedia - todos livros de Kardec em um só lugar (Multilíngue)
https://kardecpedia.com/



Rubens Santini (rubens.santini@gmail.com)

Distribuição gratuita. Não é permitida a sua venda.
A cópia é permitida para distribuição gratuita.

São Paulo, outubro/2026.

Sobre o Autor



Tenho formação profissional em "Bacharelado em Ciência da Computação" pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), Brasil, onde atuei durante 40 anos na área de Análise e Desenvolvimento de Software em diversas empresas de TI.

Sou escritor brasileiro, iniciando minhas publicações em 1994, onde em todos as minhas obras procurei abordar temas relacionados à espiritualidade, respeito mútuo e evolução espiritual.

Meus textos enfocam profundas reflexões sobre a mediunidade, o sofrimento, a busca pela harmonia, em aceitar as diferenças, ser solidário na dor e sempre buscando evoluir juntos como seres humanos.

Nos dias de hoje compartilho meus e-books em vários sites, grupos de estudos, associações e centro espíritas de 29 países em português, espanhol, inglês e alemão.

Os principais materiais de estudo, publicados nestes mais de 30 anos, estão disponíveis para visualização em: https://www.calameo.com/accounts/7027967

Algumas destas publicações, que estão traduzidas em alemão, poderão ser visualizadas em https://www.calameo.com/accounts/8082658

E algumas publicações que estão traduzidas em inglês estão disponíveis em https://www.calameo.com/accounts/7071389

Muita Paz a todos!

Rubens Santini de Oliveira