

A saúde é o espelho do que pensamos



Como utilizar sua Espiritualidade para ajudar na sua Saúde Mental

Rubens Santini – Agosto/2026

– Distribuição gratuita -

Índice Geral

<i>O que é ser uma pessoa espiritualizada</i>	<i>3</i>
<i>A saúde é o espelho do que pensamos</i>	<i>4</i>
<i>Como utilizar sua Espiritualidade para ajudar na sua Saúde Mental.....</i>	<i>5</i>
<i>A depressão pode ser controlada</i>	<i>6</i>
<i>Entendendo a ansiedade.....</i>	<i>7</i>
<i>Longo tempo não significa para sempre.....</i>	<i>8</i>
<i>Como não aceitar provocações de outras pessoas</i>	<i>10</i>
<i>Vencendo a depressão, segundo Chico Xavier.....</i>	<i>11</i>
<i>"A não violência" não é um disfarce para a covardia.....</i>	<i>12</i>
<i>Fontes bibliográficas</i>	<i>14</i>

O que é ser uma pessoa espiritualizada

Quando falamos de uma pessoa espiritualizada, a primeira imagem que vem em nossa mente é de uma pessoa que fica o tempo todo meditando e fazendo orações.

Meditar é importante para aliviar as tensões de nossos pensamentos e sentimentos. Orar é fundamental para pedir amparo e boas intuições aos nossos Mentores. Mas a vida não é só isso. Temos os nossos deveres e obrigações no nosso dia a dia, o nosso trabalho, enfrentar o trânsito e aprender a participar de um ambiente corporativo.

Uma pessoa espiritualizada tem o prazer em fazer o bem, ajudar as pessoas, ou seja, encontra satisfação nos benefícios que espalha. Pensa primeiro nos outros antes de pensar em si. Já a pessoa egoísta pensa nos ganhos que poderá ter ao ajudar alguém.

Uma pessoa espiritualizada tem a consciência de que existe uma Divindade que criou os Homens e a Natureza. E que nesse Universo criado por esta Divindade há regras que devemos respeitar para manter o seu Equilíbrio.

Uma pessoa espiritualizada sabe que as adversidades da vida, as decepções e frustrações, as nossas dores e provas que nos são impostas vem para o nosso aprendizado e crescimento. E devemos silenciar, evitando reclamações, para buscar forças com esta Divindade Superior para superar os momentos difíceis.

Sempre aceita as pessoas que pensam diferente de si, pois as diferenças nos enriquecem, o respeito nos une.

No final do dia, procura efetuar uma reflexão para avaliar suas próprias atitudes, analisa suas imperfeições, e ver se alguma coisa traz em si de melhor do que na véspera.



A saúde é o espelho do que pensamos

A frase "a saúde é o espelho do que pensamos" significa que a nossa mente e os nossos pensamentos afetam diretamente o funcionamento do nosso corpo.

O modo como lidamos com o estresse, as emoções e a vida diária refletem no nosso bem-estar físico e mental.

Em uma visão materialista da vida, se pararmos para pensar do porquê adoecemos, poderemos dizer resumidamente o seguinte: devido as tensões sociais do cotidiano, medo em ser assaltado, medo em perder o emprego, má alimentação, falta de exercícios físicos.

Encontramos no Antigo Testamento, em Provérbios, dois versículos que irão nos auxiliar na análise deste tema tão atual:

- *“O homem benigno faz bem à sua própria alma, mas o cruel perturba a própria carne” (Prov. 11:17)*
- *“O coração alegre serve de bom remédio, mas o espírito abatido virá a secar os ossos” (Prov. 17:22)*

Mesmo vivendo num mundo tão conturbado e tão violento, se usarmos a nosso favor os nossos pensamentos e sentimentos poderemos viver em paz e com saúde (física e espiritual).

Quando tratamos os outros com bondade, amor, sempre ajudando a si mesmo e aos seus semelhantes, encontraremos paz na mente e na vida. O versículo Prov.11.17 nos alerta que as nossas ações e sentimentos voltam-se para nós mesmos, trazendo paz ou sofrimento físico/mental.

Quem tem ódio, raiva ou deseja o mal aos outros cria problemas e desgastes para si mesmo.

Um ótimo antídoto para vencer as diversas tristezas da vida é que a alegria faz bem à saúde, como está escrito em Prov. 17:22. Enquanto a tristeza e o medo constante nos enfraquecem e nos traz a doença.

Muitas vezes a doença é apenas um aviso sutil de que algo de errado está acontecendo conosco.

Emmanuel, através de Chico Xavier, nos alertou no livro *“Pão Nosso”, capítulo 51 (Socorre a ti mesmo)*:

"Consagra-te à própria cura, mas não esqueças a pregação do reino divino aos órgãos. Eles são vivos e educáveis. Sem que teu pensamento se purifique e sem que tua vontade comande o barco do organismo para o bem, a intervenção dos remédios humanos não passará de medida em trânsito para a inutilidade".

Os medicamentos poderão curar a doença de determinado órgão do corpo físico, mas se não entendermos qual a origem emocional e psicológica das doenças em nosso organismo, iremos somatizar em outro lugar do corpo físico.



Como utilizar sua Espiritualidade para ajudar na sua Saúde Mental

Pessoas com alguma Espiritualidade tem uma boa autoestima, estando sempre sujeitas a ter menos estresse, menos depressão e melhor capacidade em lidar com suas dificuldades. E isto reflete no seu corpo físico e no seu psiquismo.

Existem situações em nossa vida que estão ao nosso alcance, e podemos utilizar o nosso livre-arbítrio, para modificá-las ou não. Porém existem outras situações em que temos que aceitá-las com resignação, pois fazem parte de uma força superior, ainda ininteligível para nós. E é aí que uma pessoa Espiritualizada aproveita estas situações de dificuldades para exercitar a sua Paciência, sabendo esperar com calma e aguardando o momento adequado para reagir.

Um dos pilares fundamentais para termos uma boa Saúde Mental é a Paciência, evitando aborrecimentos e tristezas desnecessárias. O fator psicológico influencia, e muito, na somatização das doenças no nosso organismo físico. Geralmente desespero e revolta originam mais dor.

O que fazer para manter uma boa saúde mental:

- Dormir entre 7 e 9 horas por noite;
- Praticar atividades físicas regularmente;
- Ter uma alimentação equilibrada e manter uma boa hidratação;
- Reservar momentos para lazer e descanso;
- Desenvolver habilidades para lidar com o estresse, como técnicas de respiração, meditação ou outras práticas de relaxamento;
- Mantenha contato constante com a Natureza. Faça caminhadas;
- Procurar ajuda profissional sempre que perceber que o sofrimento emocional está dificultando a vida diária.



A depressão pode ser controlada

A depressão é um transtorno mental grave que causa tristeza profunda, perda de interesse e falta de energia. Ela afeta o modo como a pessoa pensa, sente e age no dia a dia.

Principais Sintomas:

- Tristeza constante ou sentimento de vazio;
- Perda de prazer em coisas que antes eram divertidas;
- Cansaço físico e falta de vontade para tarefas simples;
- Alteração no sono (dormir demais ou insônia);
- Alterações no apetite (comer demais);
- Dificuldade de foco, culpa excessiva ou pensamentos negativos.

Tratamento:

- É feito com apoio profissional de psicólogos e médicos psiquiatras, podendo incluir uso de medicamentos.

Antídoto para a depressão:

- O antídoto para a depressão, mais do que os antidepressivos ou o tratamento terapêutico, é a ocupação. Seja a atividade profissional, o lazer, o trabalho de amor ao próximo.
- Quem se achar em sofrimento, procure ser útil.
- Quem vive gastando o tempo reclamando da vida, da má sorte, experimente aplicar as horas tristes em alguma atividade.
- Podemos começar pelas pequenas tarefas dentro de casa, arrumando o jardim, lendo um livro.
- O trabalho é um recurso muito valioso para fazer o tempo passar de maneira mais digna e saudável.



Entendendo a ansiedade

René Descartes, grande filósofo e matemático francês do século XVII, já no final de sua vida deixou registrado em uma carta o seguinte trecho: *“Minha vida esteve cheio de desgraças, e muitas delas jamais aconteceram”*. Isto é o que nós podemos definir como ansiedade.

Ansiedade é uma preocupação excessiva com o futuro por um problema, que muitas vezes pode nem ser problema, e poderá nem mesmo ocorrer esta situação imaginária.

A nossa sociedade “moderna” nos impõe que devemos ser pessoas ansiosas, estressadas, irritadiças, agressivas! Se formos muitos calmos seremos definidos como alguém anormal e que não estamos empenhados em determinada causa: *“Afiml o prazo do projeto está quase se esgotando, o cliente está cobrando e você aí com essa calma!”*.

E nesse ambiente estressado acabam surgindo problemas de relacionamento. E passamos a maior parte do tempo remoendo pensamentos das ofensas recebidas, das nossas perdas, das rejeições que sofremos. E queremos dar o troco em quem fez isto conosco.

E nesse ambiente competitivo além da preocupação excessiva, a ansiedade pode se manifestar de diferentes formas: irritabilidade, impaciência, dificuldade de concentração, tensão muscular, alteração na qualidade do sono e na nossa qualidade de vida.

A ansiedade faz parte da nossa vida. Vivemos cercados de informações: na internet, nos grupos de redes sociais, no celular, na tv, ... Excesso de informações também é uma das causas da ansiedade.

Os transtornos de ansiedade estão entre os problemas de saúde mental mais frequentes na população. Apesar disso, muitas pessoas demoram a reconhecer os sinais e a buscar ajuda especializada.

Os sintomas de ansiedade variam de pessoa para pessoa, mas os sintomas mais frequentes podem ser:

- Palpitações ou batimentos cardíacos acelerados
- Falta de ar ou respiração curta
- Insônia ou sono de má qualidade
- Preocupações constantes e incontroláveis
- Medo excessivo de situações comuns
- Irritabilidade e impaciência
- Pensamentos negativos recorrentes
- Evitar situações sociais ou profissionais
- Medo ser avaliado negativamente por outras pessoas

Quando os sintomas acima descritos estiverem atrapalhando a sua rotina, o seu trabalho, seus estudos ou vida social é hora de procurar ajuda de um profissional na área da saúde mental.

A ansiedade pode coexistir com outros transtornos como depressão, síndrome do pânico e burnout. Um diagnóstico correto, ou seu tratamento, só pode ser feito por psicólogos ou médicos psiquiatras.



Longo tempo não significa para sempre

Devemos ser gratos àqueles que mais nos irritam porque eles nos ensinam a ter paciência!

Oren Arnold foi um jornalista e romancista americano. Devido à nossa ansiedade, em uma de suas crônicas ele fez uma ironia de como nós ocidentais fazemos uma prece para pedir calma:

“Querido Deus, rezo pedindo paciência. E eu a quero IMEDIATAMENTE!”.

Atualmente vivemos sempre com a sensação de que tudo é urgente. Mas se prestarmos atenção, a maioria dos acontecimentos dispensa o imediatismo.

Segundo a Associação Médica Americana, a impaciência está entre os principais fatores de risco para a hipertensão e para problemas cardiovasculares.

Podemos evitar estes problemas de saúde física e mental:

- Ao perceber que está agindo com pressa, mesmo sem necessidade, diminua o ritmo. Fique atento nestes momentos de ansiedade para desacelerar.
- Adquira o hábito de efetuar pequenas caminhadas, ou no início da manhã, ou no final da tarde. Preste atenção ao seu redor enquanto caminha: repare nas árvores, no canto dos pássaros, respire com calma.
- Procure controlar o perfeccionismo e aceite as situações que não pode mudar. Saber esperar é uma grande lição que devemos aprender.

Emmanuel, no seu livro *“Pronto-Socorro”*, nos sinaliza quando já estamos conquistando um grão de paciência:

“Um notável sinal de paciência, é quando somos interpelados por mais de cinco vezes sobre o mesmo assunto e, estamos atendendo sempre com a mesma gentileza, e com o mesmo tom de voz, que da primeira resposta.”



"Longo tempo não significa para sempre" é uma frase de reflexão e um provérbio alemão popular que lembra que as fases ruins da vida vão passar. Um dia difícil ou uma dor grande parece que nunca vai acabar, mas o tempo passa e as coisas mudam. Fases ruins passam.

Joseph John Rickaby (1845 – 1932) foi um padre jesuíta e filósofo inglês deu a seguinte orientação:

“Uma excelente proteção contra a raiva e os pensamentos rebeldes, contra a impaciência e as discussões é concentrar-se mentalmente em algum ótimo negócio ou interesse que, como uma esponja, sugará sua atenção e impedirá você de ficar se aborrecendo com algo que lhe desagrade”.

Quanto temos que ficar na espera de que algo aconteça, mais devagar o tempo passa. É por isso que, muitas vezes, a melhor prática que podemos utilizar para ter paciência é fazer ou pensar em alguma outra coisa, como Joseph Rickaby sugeriu acima. Tirar o foco de nossa preocupação.

A paciência é uma força ativa que exige autocontrole, resiliência e coragem, sendo totalmente oposta à passividade ou fraqueza. Ela representa a capacidade de manter o foco e a firmeza enquanto se aguarda o momento certo para agir. Mas, devemos nos lembrar de que há um momento para esperar e um momento para acelerar.



Como não aceitar provocações de outras pessoas

O que fazer para não aceitar provocações das pessoas que querem testar nossa paciência?

Infelizmente em nosso mundo ainda existem indivíduos que adoram fazer deboche e ficar provocando gratuitamente as outras pessoas. As vezes isto pode nos irritar, mas devemos ignorar com tranquilidade.

- Primeiramente, não responda de imediato. Apenas respire para adquirir a calma. Isto também ajuda quando recebermos algum Email ou mensagem de Whatsapp em que há algum tipo de agressão e provocação. Nunca responda por impulso.
- Fique em silêncio, fingindo que não ouviu. Não dê atenção para quem quer brigar. O silêncio tira o poder do outro. Fique algum tempo só olhando no rosto desta pessoa, sempre em silêncio, procurando demonstrar tranquilidade.
- Ainda mantendo esta calma, saia sem dizer nada e sem olhar para trás. Não é fraqueza, é sabedoria.

Tomar alguma atitude, num momento de raiva ou impulsividade, pode destruir os benefícios alcançados ao longo de uma vida inteira.



Vencendo a depressão, segundo Chico Xavier

“A depressão pede o remédio do trabalho.

A pessoa triste necessita ser motivada para as pequeninas tarefas que consiga executar.

Na depressão, o médico pode ajudar muito, mas, se o deprimido não estiver disposto a se ajudar...

Quem sofre de depressão deve fugir da cama, do sofá...

Faça qualquer coisa, ore, tenha confiança em Deus. Não pense em morrer! A vida está em toda a parte.

Não podemos ficar tristes com os nossos problemas. Somos filhos de Deus e estamos melhorando.

Às vezes, a alegria que está nos faltando é justamente a alegria que devemos aos outros.

Não sei dizer quantas vezes eu vim para a reunião com uma certa tristeza. Ouvindo a dor de tanta gente, a minha era insignificante. Quantos pais perdem os filhos e têm que continuar, não é mesmo! Eu não posso ficar parado.

Felicidade completa ninguém precisa esperar; paz definitiva eu nunca pude ver, nem nos Espíritos que se comunicam conosco.

Ora, vamos nos aceitar como somos e prosseguir com muita fé em Deus.”

(Chico Xavier)



"A não violência" não é um disfarce para a covardia

Para a mentalidade oriental, assim como para os budistas e cristãos, a paciência e a tolerância são consideradas grandes virtudes.

Mas, ainda existem pessoas que pensam que se alguém é atormentado e agredido por outrem, seja físico ou moralmente, reagir com paciência e tolerância seria demonstrar fraqueza e passividade.

Dalai Lama, ganhador do Nobel da Paz e líder budista-tibetano, disse que *“reagir a uma situação penosa com paciência e tolerância, em vez de reagir com raiva e ódio, envolve uma moderação atuante, que provém de uma mente forte, provida de autodisciplina”*.

Ou seja, fraco é aquele que não consegue controlar os seus impulsos e atos de agressividade.

Quem instiga práticas de violência e da maledicência dá demonstração de ignorância e limitação espiritual.

Com paciência e tolerância conseguimos nos manter firmes e inabaláveis, não aceitando qualquer tipo de provocação.

Existe um ensinamento de Jesus que diz o seguinte: *“se alguém vos bate na face direita, apresentai-lhe também a outra”*.

A paixão mundana pede para revidar em seguida: *“olho por olho, dente por dente”*, *“bateu, levou”*, e assim por diante.

O que Jesus quis dizer neste precioso ensinamento? Será que as pessoas malévolas podem fazer o que quiserem que ficariam impunes? Deste jeito o mal dominaria o mundo.

Jesus condenou a vingança! Mas devemos nos defender, não retribuindo o mal com o mal.



No Evangelho Segundo Espiritismo, Allan Kardec faz uma bonita análise sobre este ensinamento de Jesus *“se alguém vos bate na face direita, apresentai-lhe também a outra”*:

“(...) Dever-se-á, entretanto, interpretar literalmente este preceito? Não, tampouco quanto o outro que manda se arranque o olho, quando for motivo de escândalo. Levado este ensino às suas últimas consequências, importaria ele em condenar toda repressão, mesmo legal, e deixar livre o campo aos maus, isentando-os de todo e qualquer motivo de temor. Se não lhe pusesse um freio às agressões, bem depressa todos os bons seriam suas vítimas. O próprio instinto de conservação, que é uma Lei da

Natureza, nos diz que não devemos entregar de boa vontade o pescoço ao assassino. Enunciando, pois, aquela máxima, não pretendeu Jesus interdizer toda defesa, mas condenar a vingança (...)”.



Para complementar esta linha de raciocínio de Kardec, há um relato feito por Gandhi:

“Lembro-me do incidente ocorrido perto de Bettiah (Índia) quando a não cooperação (não violência) estava no auge. Alguns moradores foram saqueados e fugiram, deixando suas esposas, seus filhos e pertences à mercê dos saqueadores. Quando eu os repreendi por sua covardia em negligenciar assim sua responsabilidade, eles descaradamente apelaram para a não violência. (...) A não violência não é um disfarce para a covardia, mas é uma virtude suprema dos corajosos. O exercício dela exige muito mais bravura do que a arte da espada.”

A não-violência é uma escolha ativa de coragem e autocontrole, exigindo mais força moral do que a agressão.

Grandes líderes como Mahatma Gandhi demonstraram que enfrentar a opressão sem usar armas pede um espírito firme e destemido. Enfrentar o perigo ou a injustiça sem ferir o outro exige firmeza e controle mental. Não é aceitar o erro em silêncio, mas lutar por mudanças usando a paz e a palavra.

A violência muitas vezes nasce do medo, enquanto a paz vem de quem sabe se impor com dignidade.



Fontes bibliográficas

- (1) "O Evangelho Segundo o Espiritismo" - Allan Kardec
- (2) "Paciência" - pelo Espírito de Emmanuel através de Chico Xavier
- (3) "Pronto-Socorro" - pelo Espírito de Emmanuel através de Chico Xavier
- (4) "Pão Nosso" - pelo Espírito de Emmanuel através de Chico Xavier
- (5) "Minutos de Sabedoria" - Carlos Torres Pastorinho
- (6) "O Poder da Paciência" - M. J. Ryan
- (7) "O Poder da Paciência - no pensamento budista" - Dalai Lama
- (8) "Quando as coisas não saem como você espera" - Haemin Sunim
- (9) "O Tao da Paz" - Diane Dreher
- (10) "Pão da Alma" - psicografia Carlos A. Baccelli - espírito Irmão José
- (11) "Silêncio: O Poder da Calma em um mundo barulhento" - Thich Nhat Hanh
- (12) "Para viver em paz" - Thich Nhat Hanh
- (13) "Porque adoecemos - Novos Horizontes do Conhecimento Médico Espírita" - vários autores - Associação Médico Espírita de Minas Gerais (AMEMG)

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/>



Rubens Santini (rubens.santini@gmail.com)

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

São Paulo, Agosto/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 todas 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