

# JORNAL LÍRIO DO VALE

ANO 3. Nº 7 ■ PUBLICAÇÃO OFICIAL DO LAR DE FREI LUIZ ■ ACESSO WWW.LARDEFREILUIZ.ORG.BR



## BENEFÍCIOS FÍSICOS E ESPIRITUAIS DO TRABALHO VOLUNTÁRIO

ARTIGO

Por **Paulo Roberto Mattos da Silveira**  
Vice-Presidente do Lar de Frei Luiz

**D**e modo geral, o objetivo do trabalho voluntário é ajudar o próximo no atendimento de suas necessidades, seja de forma individual ou coletiva, seja de modo direto ou indireto. Por outro lado, o ato de ajudar a uma ou várias pessoas amparadas por instituições assistenciais produz gratificação, não apenas aos que são alvos da ajuda, mas também a quem proporciona a ajuda (princípio da mutualidade).

Ao lado da gratificação que sente pela ajuda que presta, a pessoa que se dedica ao trabalho voluntário pode ter a sua autoestima elevada, a ansiedade diminuída e, até mesmo, prevenir doenças, como a depressão e o estresse. A pessoa que entra em contato com o sofrimento alheio, passa a ver os seus problemas pessoais numa outra dimensão, tornando-se mais resignada e menos ansiosa.

### Estudo científico

Sendo o trabalho voluntário um ato de doação ao próximo, causa naquele que o executa uma sensação de bem-estar. Isto foi comprovado cientificamente através de uma pesquisa feita nos Estados Unidos por um neurocientista brasileiro, Dr. Jorge Moll Neto, tendo como colaborador o neuropsiquiatra Ricardo de Oliveira Souza, contando ainda com a parceria de cientistas americanos.

Utilizando a Ressonância Magnética funcional, que avalia a atividade cerebral, o estudo encontrou que o ato de doar mostra aumento no cérebro da ativação do chamado Sistema de recompensa ou sistema mesolímbico dopaminérgico, responsável pela sensação de prazer experimentada pelo ser humano.

Além disso, foi também encontrado nos indivíduos que, no estudo, faziam espontaneamente doações, aumento da atividade cerebral em duas outras áreas: o córtex subgenua e a área septal, responsáveis pelos sentimentos afiliativos, ou, em outras palavras, por qualquer ato de envolvimento

emocional em relação a uma pessoa (por exemplo, mãe e filho, marido e esposa, etc.) a um grupo e a uma cultura. O estudo então demonstrou que o ato de doar gera prazer acompanhado por um sentimento de solidariedade.

### Qualidade de vida

Podemos concluir, portanto, afirmando que o trabalho voluntário faz bem à saúde física, psíquica e espiritual. O trabalhador voluntário vive mais e melhor. Com o trabalho voluntário, é possível aprender e compartilhar novas experiências, seja com palavras, ações ou apenas com um simples gesto.

Além do efeito sobre a saúde, cresce, a cada dia, nos processos de recrutamento e seleção de novos estagiários ou funcionários de uma empresa pública ou privada, a valorização do envolvimento em uma atividade voluntária do candidato à vaga.

Em princípio, é entendido que tal atividade é exercida por pessoas dotadas de qualidades fundamentais para o exercício de um cargo, como pró-atividade (ato de prever problemas e agir, de forma eficiente, para evitá-los ou amenizá-los), desprendimento, liderança, habilidade de comunicação, solidariedade, disciplina, responsabilidade.

### Sob a ótica espírita

Existem dois tipos de trabalho para serem executados pelo Homem: o trabalho da sobrevivência material e o trabalho de abnegação, sendo, este último, realizado sob a forma de voluntariado. O primeiro gera crescimento financeiro, social e intelectual, melhorando o exterior do ser humano, enquanto que o segundo produz o progresso espiritual, transformando o Homem “de dentro para fora”, à medida que se torna “um agente da caridade ao próximo”, condição que ajuda na atenuação de faltas atuais ou cometidas em vidas passadas.

De modo geral, espíritos de escol, quando na

### LEIA TAMBÉM

Benefícios físicos e espirituais do trabalho voluntário - continuação **pág. 2**

Autismo: Vencendo o preconceito **pág. 2**

Centro Espírita: Importância e significado **pág. 3**

Programação **pág. 3**

Como ajudar? **pág. 4**  
Seja voluntário! **pág. 4**

Terra, a par de suas atividades profissionais, realizaram trabalhos voluntários de extremo valor voltados para a caridade e para a divulgação da Doutrina Espírita. Como exemplos, podem ser citados Eurípedes Barsanulfo (professor e educador, que recebia mediunicamente Bezerra de Menezes), Inácio Ferreira de Oliveira (médico psiquiatra, estudioso da terapia espírita para a cura de distúrbios mentais e obsessivos), Francisco Lins Peixoto, o “Peixotinho” (militar, um dos mais notáveis médiuns brasileiros de efeitos físicos), Francisco Cândido Xavier (funcionário público municipal e dedicado escritor voluntário com mais de 450 obras e modelo de trabalhador voluntário da causa espírita), Luiz da Rocha Lima (químico industrial responsável pela materialização do Lar de Frei Luiz, obra que construiu de forma totalmente voluntária). Todos eles, a par da atividade funcional que exerciam, entregaram-se ao voluntariado de corpo e alma.

Os exemplos acima citados possuem uma das características marcantes da vida dos grandes cristãos, ratificando o que o Jesus assegurava “... cada árvore é conhecida pelos frutos que produz.” (Lucas VI:44). O próprio Mestre realizou os dois tipos de trabalho. Foi carpinteiro, trabalhando ao lado de seu pai, José, demonstrando a importância do trabalho como uma atividade honrada, sendo dever primeiro do Homem para manutenção do corpo e da vida terrena. Em seguida, Jesus entregou-se ao trabalho voluntário quando reuniu seus apóstolos e com eles empreendeu uma jornada de caridade voltada para os menos favorecidos, dando conforto aos necessitados de toda a ordem.

Em conclusão, a visão espírita sobre o “ser voluntário” se resume ao “trabalho sem retorno financeiro”. Dessa maneira, são voluntários os dirigentes, os coordenadores, os médiuns, os colaboradores, e os componentes das diversas equipes setoriais que contribuem para as atividades religiosas e filantrópicas de uma instituição espírita. Para os espíritas, o trabalho voluntário deixa de ser um meio de funcionalidade, mas sim um componente essencial no processo de ascensão espiritual.



### ♥ NOSSA SAÚDE

Pesquisa feita pela Universidade de Harvard (EUA) com 2.700 pessoas durante 10 anos, evidenciou que a ajuda ao próximo faz bem à saúde. Na conclusão desta pesquisa, foi constatado que:

- ajudar ao próximo faz bem ao coração;
- ajudar ao próximo aumenta a expectativa de vida e a vitalidade de maneira geral;
- ajudar ao próximo faz bem ao sistema imunológico. Análises laboratoriais mostraram aumento de imunoglobulina A (Ig-A) no sangue, um anticorpo que tem como papel principal proteger o organismo da invasão viral ou bacteriana através das mucosas.

### ♥ REQUISITOS BÁSICOS

O trabalho voluntário é uma atividade a ser exercida sem necessidade de determinado grau de escolaridade ou idade. São requisitos básicos para o seu exercício:

- Boa vontade;
- Dedicção;
- Responsabilidade;
- Obediência às normas regimentais.

## AUTISMO: VENCENDO O PRECONCEITO

**A**nualmente, no dia 02 de abril é celebrado o Dia Internacional da Conscientização do Autismo. Vale lembrar, possui incidência em crianças de forma mais comum e maior que a soma dos casos de Aids, câncer e diabetes. No Brasil estima-se que tenhamos dois milhões de autistas; mais da metade ainda sem diagnóstico.

A medicina e a ciência, de um modo geral, sabem muito pouco sobre o autismo. Descrito pela

primeira vez em 1943, e somente em 1993 (50 anos depois) foi incluído no CID10 (código internacional de doenças) como transtorno do desenvolvimento que afeta a comunicação, a socialização e o comportamento. E só então puderam ter seu tratamento feito através dos planos de saúde.

A Doutrina Espírita nos esclarece que o autista tem lembranças de encarnações anteriores que o afligem; por isso ele se cala e se retrai. Cabe aos

pais e à sociedade trazê-los ao “nosso” mundo com o respeito e amor que merecem.

### O QUE PRECISAMOS É VENCER O PRECONCEITO. E O PRECONCEITO SE COMBATE COM INFORMAÇÃO.

Por Maria Cristina da Silva Ferreira\_Coordenadora da Sala Meimei do Lar de Frei Luiz

## Acesse nosso site e curta nossa fanpage

O Lar de Frei Luiz trabalha, com muito amor, disciplina e dedicação, no intuito de prover - com constância e da melhor forma possível - o Pão Espiritual e o Pão Material. Em nosso site e em nossa fanpage, estaremos informando e divulgando todos os serviços de assistência espiritual e assistência social prestados, além de eventos, lançamentos, notícias, palestras e atividades de nossa Casa.

Visite-nos em [www.lardefreiluiz.org.br](http://www.lardefreiluiz.org.br) e [www.facebook.com/lardefreiluiz](https://www.facebook.com/lardefreiluiz)



# CENTRO ESPÍRITA – IMPORTÂNCIA E SIGNIFICADO

Muitas pessoas que se dirigem a um Centro Espírita não percebem o real sentido do Espiritismo. Em geral, a procura está ligada a toda sorte de aflições e sofrimentos, quando se está a perder o real sentido da vida: uma doença grave sua ou de um familiar ou alguém próximo, ou uma situação desesperadora. O Centro Espírita aparece como solução derradeira, como última esperança de um milagre espiritual que livre de todas as aflições. Mas o Centro Espírita não é somente isso.

O Centro Espírita objetiva sobretudo a divulgação e propagação da Doutrina Espírita, o exercício da caridade assistencialista e filosófica e a transformação da sociedade pela elevação moral do homem através do amor e da caridade. O Espiritismo pode mudar o homem por dentro para torná-lo capaz moralmente de construir uma sociedade mais justa e humana, uma vez que a humanidade não é perfeita, tendo-se de levar em consideração o processo reencarnatório, a cadeia das existências sucessivas, as vivências sociais sob o ângulo das leis de causa e efeito e o livre arbítrio do homem. Propicia o esclarecimento sobre a realidade espiritual e promove a educação moral, intelectual e social. No dizer de Emmanuel, “uma escola onde podemos aprender e ensinar, semear o bem e colher as graças, aperfeiçoarmos uns aos outros, seguindo a senda do Mestre.

## Autoconhecimento

Um local de estudo porque proporciona esclarecimento espiritual e consolo ante as agruras da vida ao abrir caminho para o aperfeiçoamento de cada um. Através do estudo e do conhecimento pode-se encontrar sua própria resposta, sua condição de espírito imortal nessa experiência terrena, por si só, passageira. É também uma Casa de Oração, um lugar onde, pela oração, se renova o espírito e se coloca diante da Divindade revelando a pequenez humana em súplica pela iluminação para o enfrentamento das aflições que o cometem na trajetória terrena.



A Doutrina Espírita não consiste apenas nas manifestações dos espíritos, mas em tudo quanto estes nos ensinam sobre a natureza e o destino dos homens. Um Centro Espírita é apenas uma casa, um ambiente melhor equipado para os trabalhos com a espiritualidade: entretanto, deve-se levar em consideração que o Espiritismo é a prática do amor em qualquer lugar, em qualquer instante, quando as oportunidades surgirem para sua execução.

Um núcleo de atração de almas sofridas em busca de luz, um posto de socorro de espíritos desencarnados que precisam de acolhimento porque sem rumo, vagando pelas esferas da erraticidade, sabem que no Centro Espírita encontrarão um ambiente de ajuda, de socorro, de fluidos benéficos de consolo e recuperação.

## Caridade

Assume o caráter assistencialista-filosófico ao fazer da caridade o vetor central de suas atividades, entendendo caridade como a efetividade do amor ao próximo, na forma humanitária, atenden-

do aos carentes e necessitados de forma objetiva de atendimento médico-hospitalar, da assistência a crianças e idosos, na doação de alimentos.

Mas caridade não se resume apenas na assistência material; tem um sentido mais amplo, como define a questão 886 de “O Livro dos Espíritos”: Benevolência para com todos, indulgência para as imperfeições alheias, perdão das ofensas. A caridade, segundo Jesus não se restringe à esmola, mas abrange todas as relações com os nossos semelhantes, quer se trate de nossos inferiores, iguais ou superiores. Sob a égide do amor divino, receptor último dessa dádiva humana porque a mão estendida da caridade é a mão da Providência guiando a mão do homem. Assim é o Centro Espírita, um lugar a ensinar à humanidade os princípios de Deus, que nada mais são do que, como se conviver melhor com a natureza, com as pessoas, com a vida.

Por Ari Francisco Barbosa Filho – Orientador da Escola Francisco de Assis e Coordenador-Adjunto da Sala 3 do *Lar de Frei Luiz*.

## Programação (Reuniões Públicas)

	Quartas-feiras (a partir das 15h)	Domingos (8h)	Dep. Químicos (quinta-feira, 19h)
<b>JUNHO</b>	Dias 7, 14, 21, 28	Dias 4, 25	Dias 1, 15
<b>JULHO</b>	Dias 5, 12, 19, 26	Dias 2, 16	Dias 6, 20
<b>AGOSTO</b>	Dias 2, 9, 16, 23, 30	Dias 6, 20	Dias 3, 10, 31



## ● DOANDO

Alimentos, produtos de limpeza e higiene, material de construção, material de expediente, material escolar, medicamentos e materiais de enfermagem em geral, flores e plantas, e etc.

Roupas, acessórios, eletrodomésticos, móveis, eletroeletrônicos, equipamentos de informática, utensílios domésticos, brinquedos e etc., novos ou usados.

Você também pode ajudar doando qualquer quantia, pessoalmente ou através de depósito em uma de nossas contas:

- Banco Santander,  
Ag.: 3724, Conta: 3002472-1

- Banco Itaú,  
Ag.: 6021, Conta: 21250-8

- Banco Bradesco,  
Ag.: 3007-4, Conta: 299-2

- Banco do Brasil,  
Ag.: 1579-2 Conta: 13283-7

## ● SEJA VOLUNTÁRIO

Procure a central de voluntariado do Lar de Frei Luiz para colher mais informações e conhecer as muitas oportunidades de serviços no bem. E para você, que já faz parte desta grande família Frei Luiz, atuando como voluntário, procure também a central de voluntariado para atualizar seu cadastro, o mais rápido possível. Lembramos os dias:

Terças-feiras: de 09:00 às 17:00;  
Quartas-feiras: de 09:00 às 19:00;  
Sextas-feiras: de 09:00 às 17:00;  
Domingos de reunião pública: de 07:00 às 11:00.

A central de voluntariado fica logo na entrada do Lar, ao lado da Sala 4, precisamente no corredor que dá acesso ao ambulatório e à capela.

“O Voluntário é o nosso oxigênio, sem ele, não teríamos vida”, lembra-nos, constantemente, Wilson Vasconcelos Pinto, presidente do Lar de Frei Luiz.

## ● TELEFONES

Atendimento Espiritual: (21) 3539-9539

Atendimento Administrativo: (21) 3539-9550

## Lar de Frei Luiz

Obra fundada por Luiz da Rocha Lima, “Eterno Presidente”.

Estrada da Boiúna, 1367 – Taquara, Jacarepaguá - Rio de Janeiro – RJ, Brasil.

CEP: 22723-021. Tel: (21) 3539-9550 Site: [www.lardefreiluiz.org.br](http://www.lardefreiluiz.org.br)

Presidente: Wilson Vasconcelos Pinto

O Jornal Lírio do Vale é uma publicação do Conselho Editorial e Médiuns do Lar de Frei Luiz, sob a supervisão de todos os seus Dirigentes (encarnados e desencarnados).

Jornalista responsável: Felipe Jannuzzi MT/RJ 23.497.

Projeto Gráfico e Editoração Eletrônica: Visana Comunicação