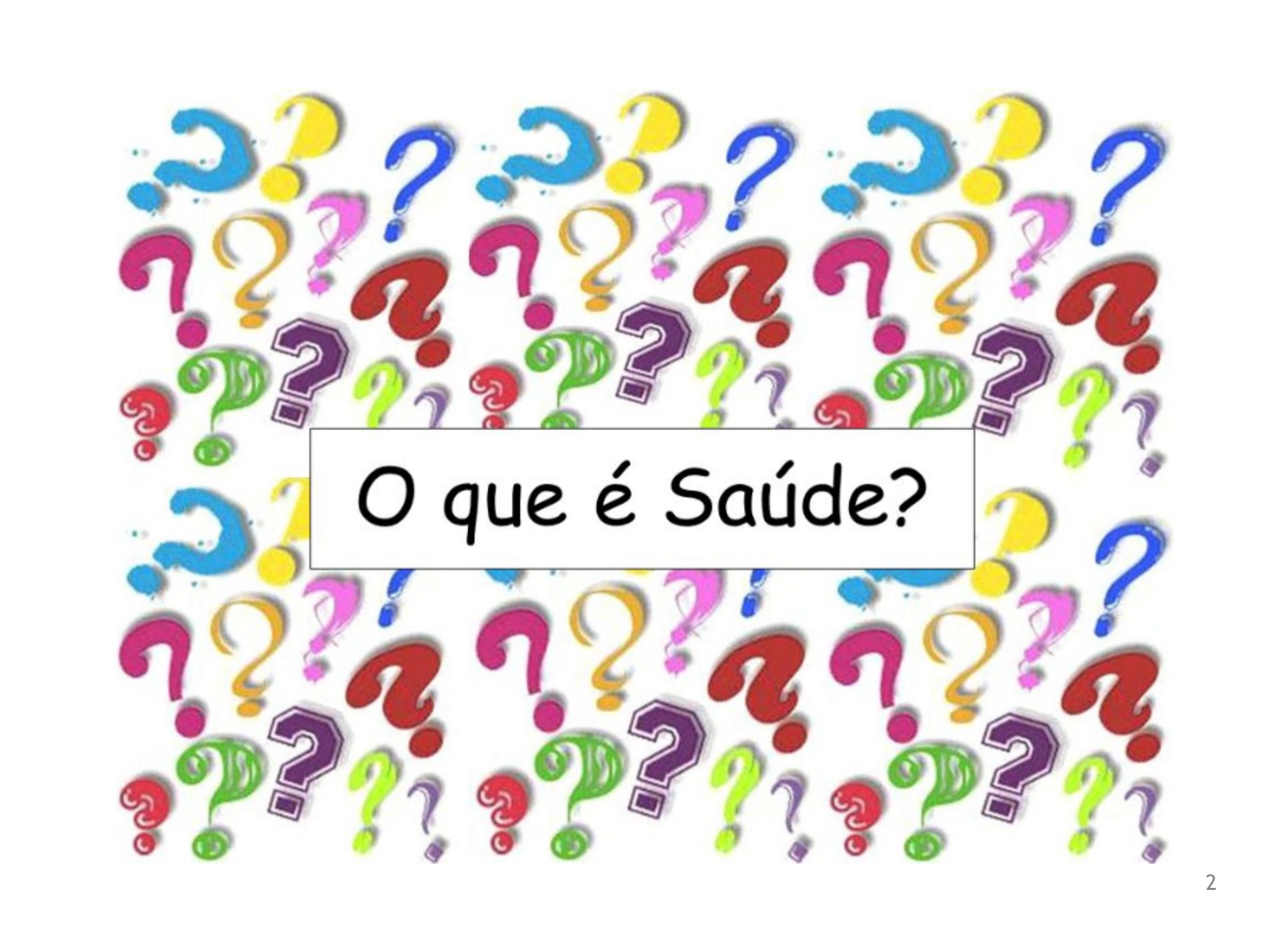


A vibrant landscape at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over a mountain range. The sky is a mix of orange, red, and purple. In the foreground, a field of pink flowers is in bloom. The text "Saúde e Espiritualidade" is overlaid in white.

# Saúde e Espiritualidade



O que é Saúde?

# SAÚDE FÍSICA E SAÚDE ESPIRITUAL

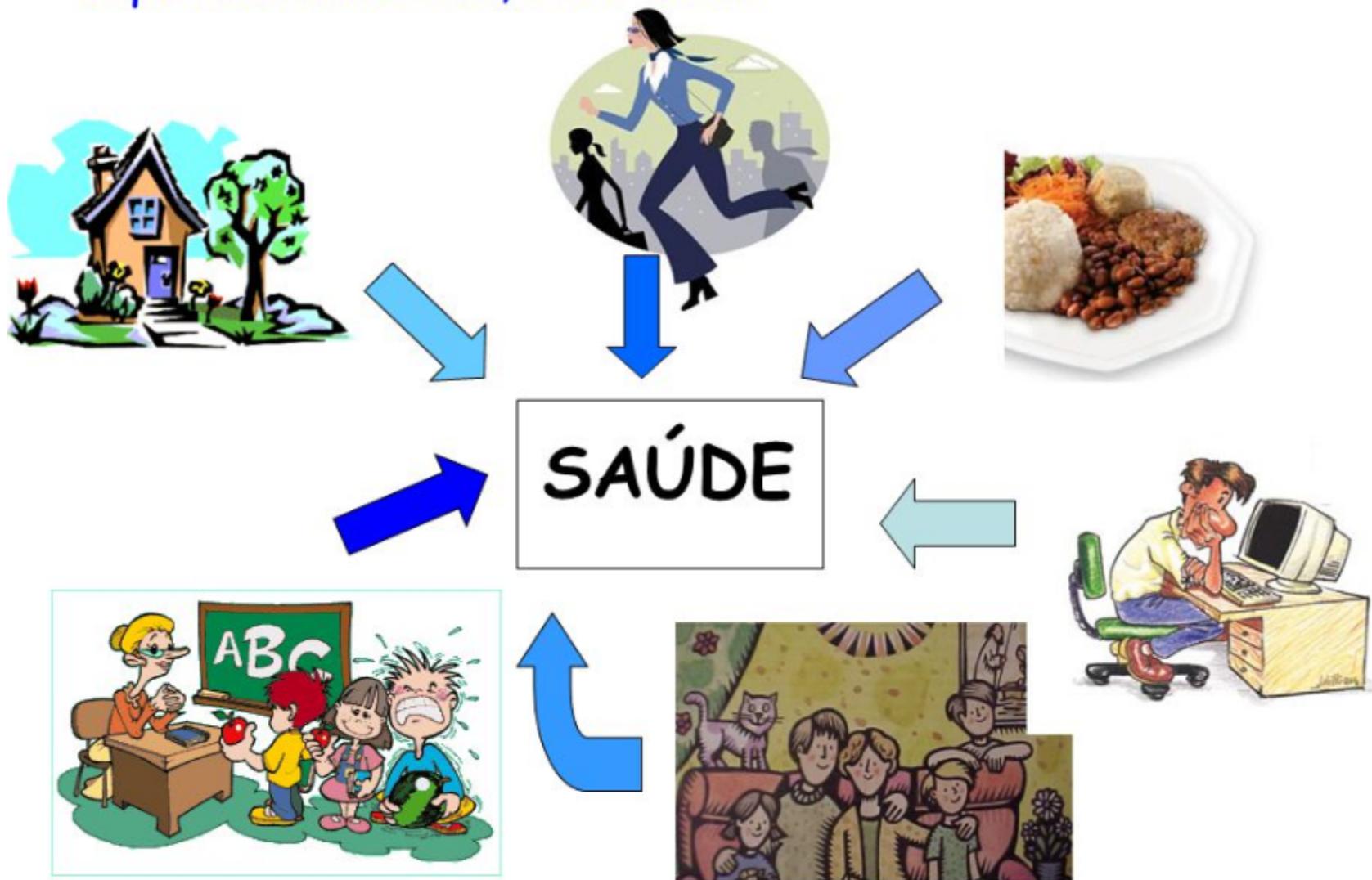
**SAÚDE**

Estado de  
completo  
bem estar

Não é  
ausência  
de  
doença

Físico,  
social,  
mental

Saúde é mais do que não ter doenças, saúde é qualidade de vida, viver bem.



# Jeff Levin, professor e epidemiologista estadunidense

- ▣ Livro: *Deus, fé e saúde*
- ▣ explora com segurança e sensibilidade a conexão espiritualidade-cura. Trata-se de uma obra na qual o autor “[...] empreende uma jornada por expressões cada vez mais profundas e pessoais da religião e de espiritualidade”

**“Ciência e Religião: as  
duas alavancas da  
inteligência humana.”**

*Evangelho segundo o Espiritismo Cap.1, item 8, p. 60.*

## ▣ **Afirmações do professor Levin**

“[...] as evidências científicas das ligações entre o corpo, a mente e o espírito desafiam as nossas suposições a respeito do que significa ser um ser humano, de como ficamos doentes e de como recuperamos a saúde”.

# Ligação entre a saúde física e a saúde

Como ?



## A nova prática médica *Medicina Teossomática*

As evidências apresentadas aqui indicam que, para termos saúde, é preciso mais do que ter apenas bons genes ou a atitude correta. [...] Eu dei a essa nova perspectiva que reconhece os fatores espirituais determinantes da saúde o nome de “medicina teossomática”. Essa expressão significa, literalmente, uma visão dos fatores determinantes da saúde com base nas ligações aparentes entre Deus ou o espírito – ou a fé em Deus – e o bem-estar do corpo.<sup>3</sup>

## ***Saúde e Espiritualidade***

---

- Resumindo, pessoas que cultivam religião e espiritualidade:
  - Vivem mais tempo e com maior bem-estar
  - Tem hábitos de vida mais saudáveis
  - São mais felizes e integradas no meio em que vivem
  - São mais saudáveis e sofrem menos quando adoecem

**Saúde** , no sentido amplo: “[...] o pensamento em harmonia com a Lei de Deus. Doença é o processo de retificá-lo, corrigindo erros e abusos perpetrados por nós mesmos, ontem ou hoje, diante dela.”

*Xavier, F. Candido: Instruções psicofônicas, cap. 38 (Espírito Lourenço Prado)*

No sentido mais restrito, **saúde** “[...] é o reflexo da harmonia espiritual [...]. A escravização aos sintomas e aos remédios não passa, na maioria das ocasiões, de fruto dos desequilíbrios a que nos impusemos”.

*Xavier, F. Candido: Falando à terra.*

Capítulo: Saúde (mensagem de Joaquim Murtinho),

A vibrant blue sky filled with fluffy white clouds. A bright sunburst is visible in the upper center, casting rays of light across the scene. The overall atmosphere is bright and positive.

**Faça o Bem!**



“Não desanimemos na  
prática do bem, pois, se  
não desfalecermos, a  
seu tempo colheremos.”

Paulo

Gálatas, 6:9

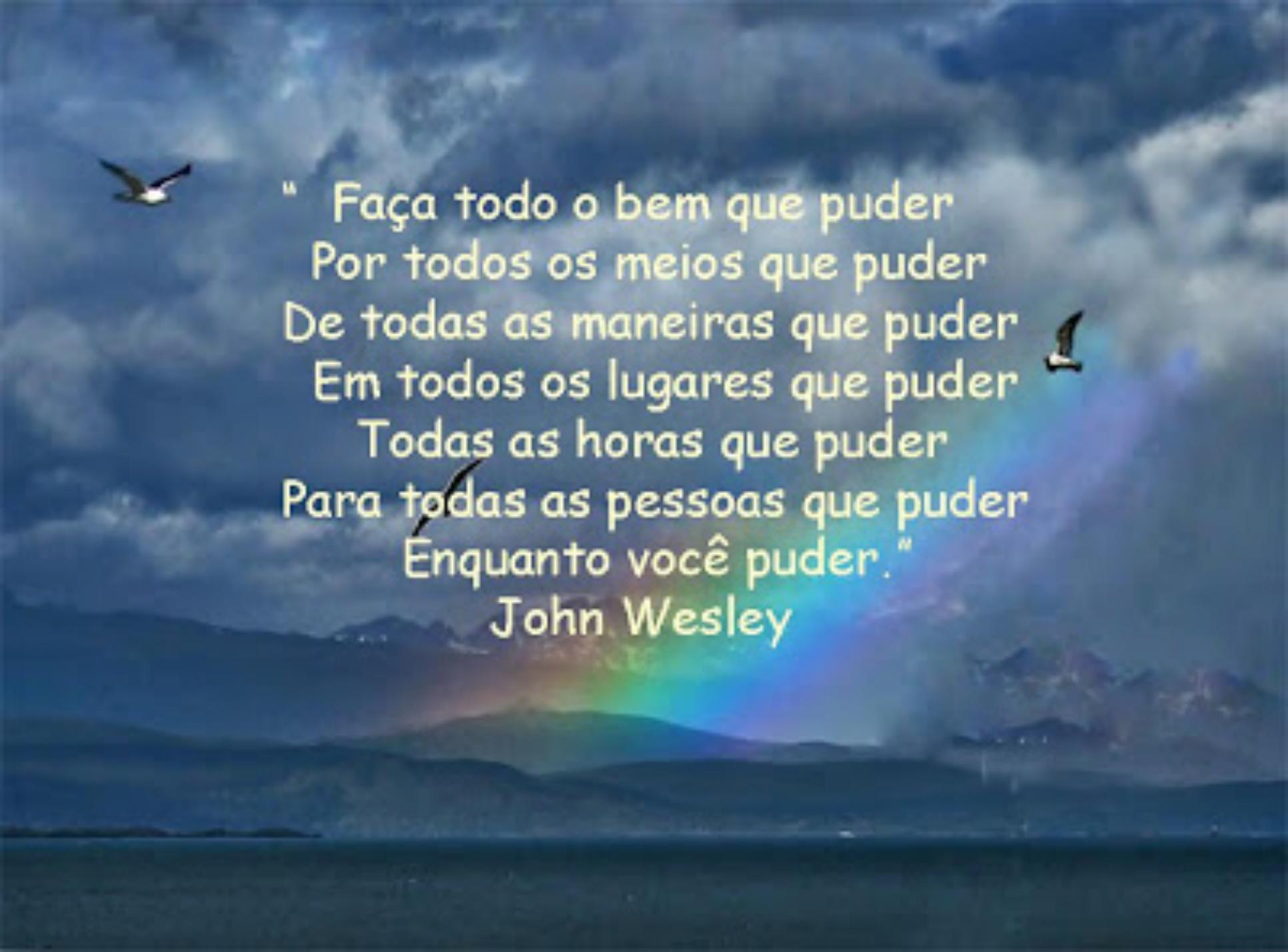


“Faça

o bem sempre que possível;  
se não puder fazer o bem,  
tente não fazer o mal.”

(Dalai Lama)





" Faça todo o bem que puder  
Por todos os meios que puder  
De todas as maneiras que puder  
Em todos os lugares que puder  
Todas as horas que puder  
Para todas as pessoas que puder  
Enquanto você puder."

John Wesley

Buscando o bem de  
nossos semelhantes,  
encontramos o nosso.

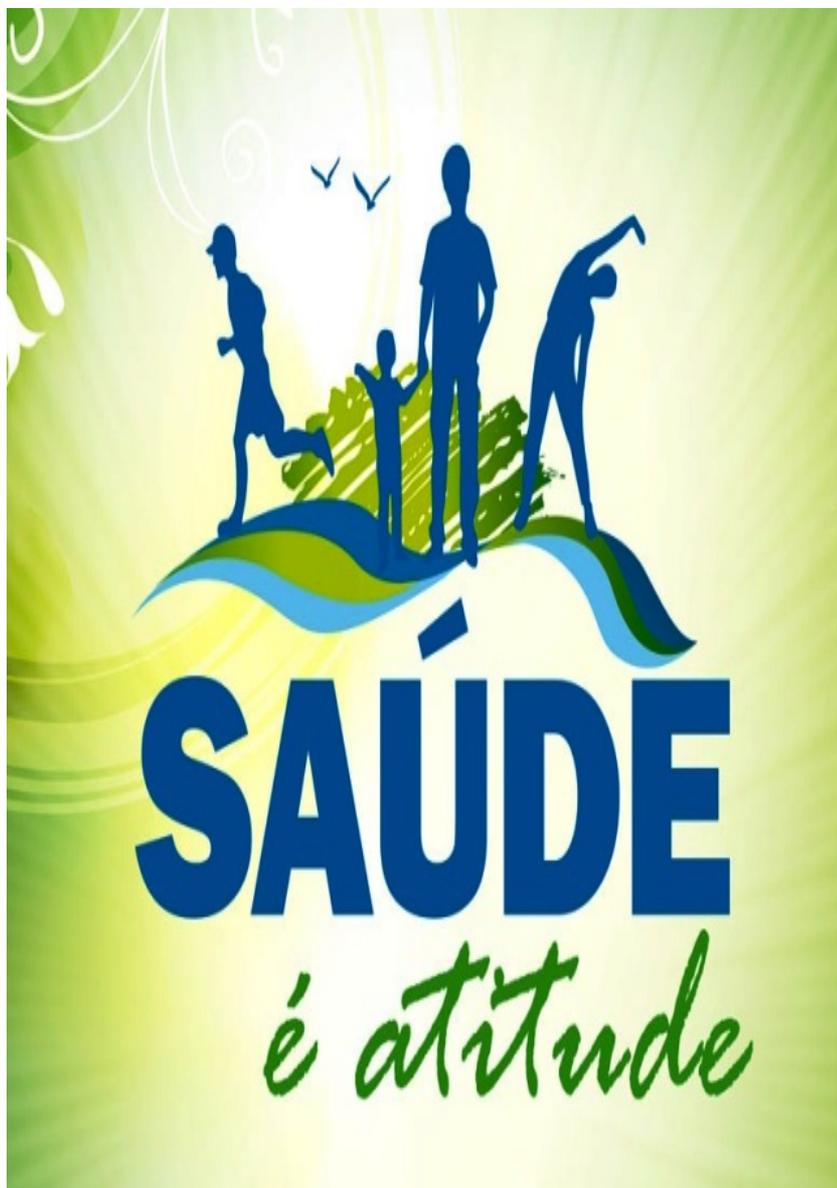
Platão.



# Mude a sua conduta

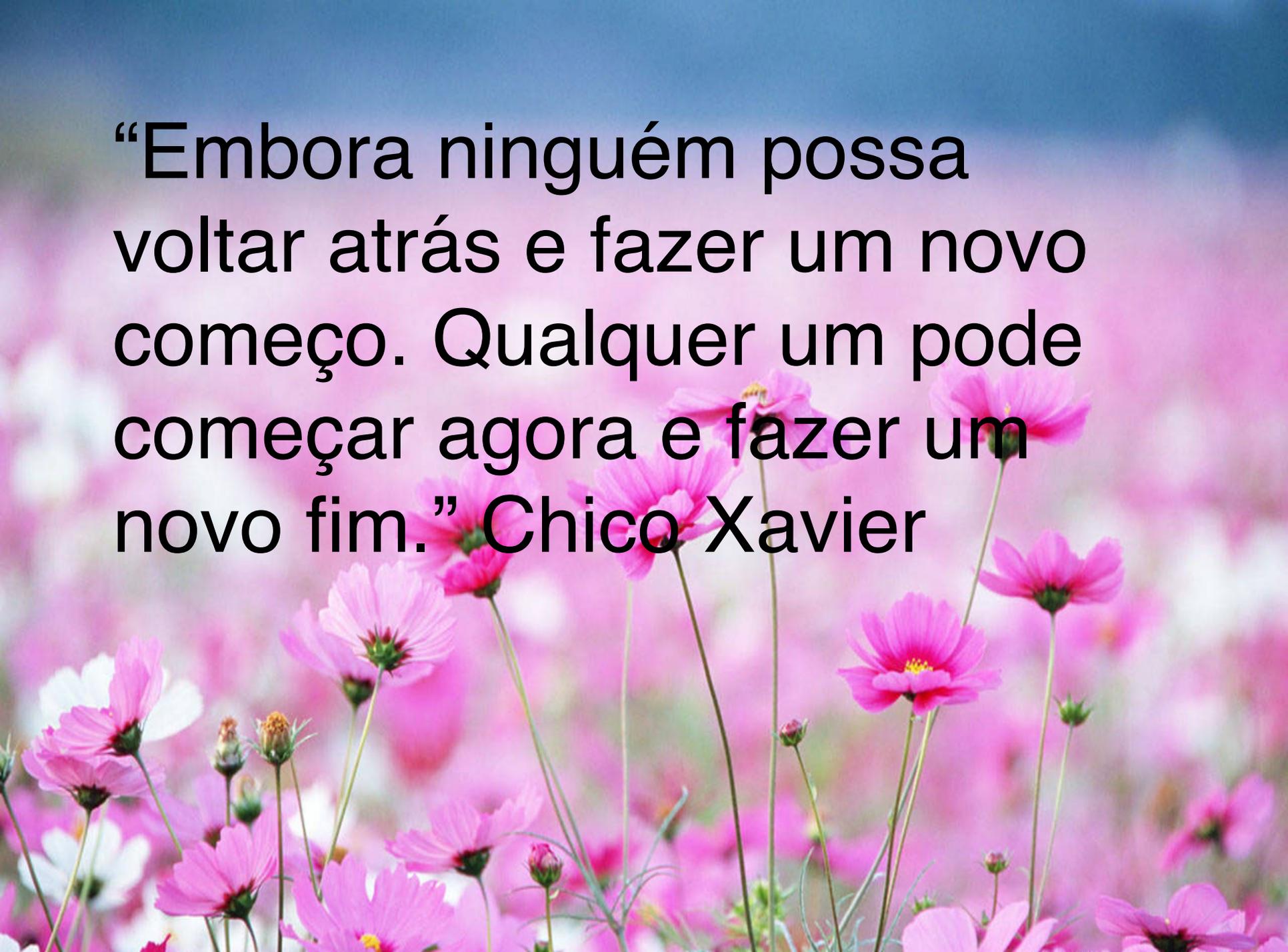


“Cada um examine sua própria conduta, e então terá o de que se gloriar por si só...”  
Paulo  
Gálatas, 6:4

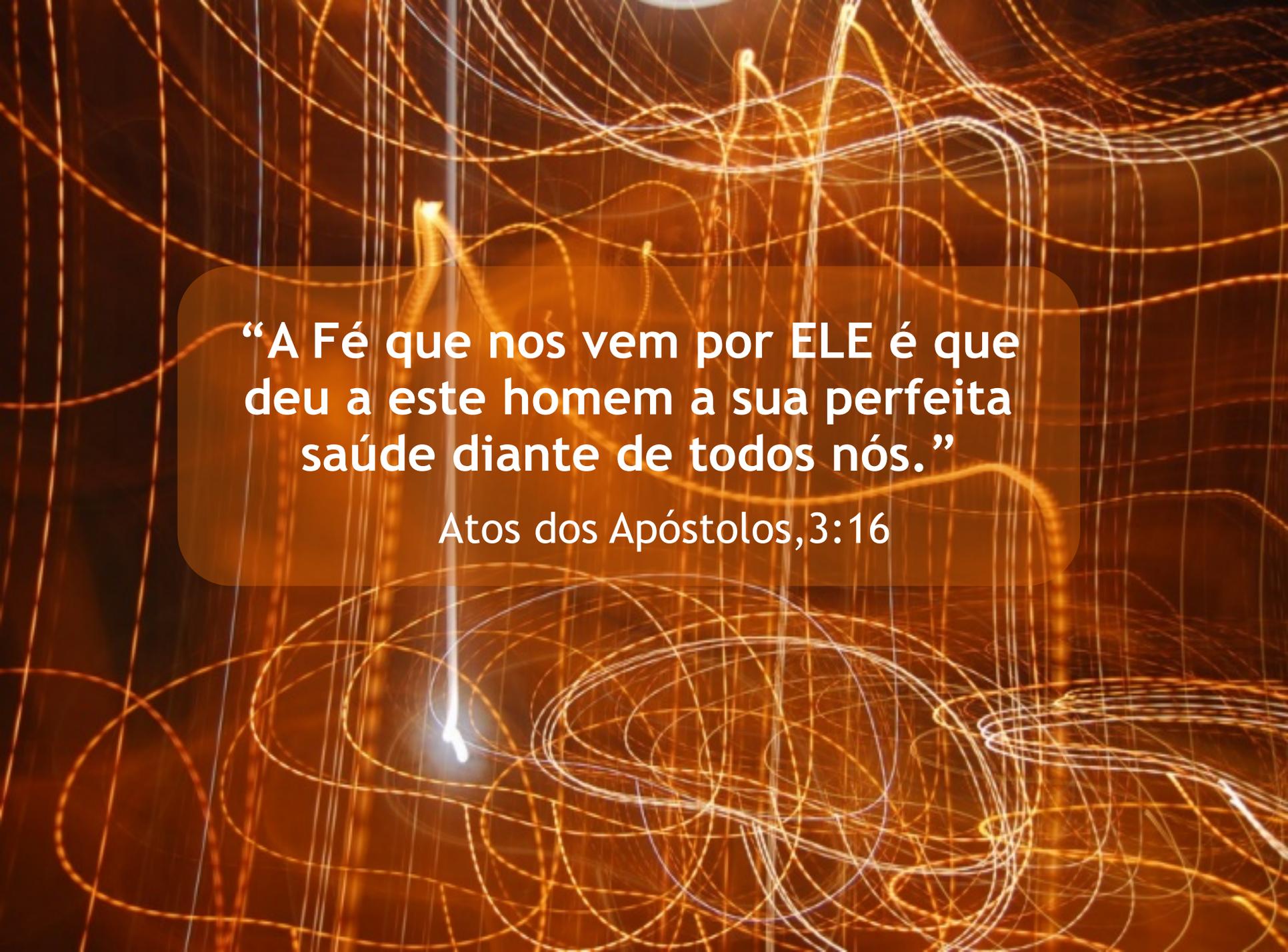


**“Por conseguinte,  
enquanto temos  
tempo,  
praticemos o  
bem para com  
todos...”**

**Paulo**  
Gálatas,6: 10

A field of vibrant pink cosmos flowers with yellow centers, set against a clear blue sky. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a soft-focus field of more flowers, creating a sense of depth.

“Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo. Qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim.” Chico Xavier



**“A Fé que nos vem por ELE é que deu a este homem a sua perfeita saúde diante de todos nós.”**

Atos dos Apóstolos, 3:16