ANO XXXVIII / Nº 429 / MAIO DE 2023

# /boletim ICAPS

INSTITUTO CAMILIANO DE PASTORAL DA SAÚDE

# Maria:

## mãe de Jesus, modelo no cuidado e no serviço de caridade

Nossa Senhora, rogai por nós!

*Remetente: Instituto Camiliano de Pastoral da Saúde / Av. Pompeia 888, Vila Pompeia São Paulo/SP - CEP 05022.000*

# /editorial


**São Camilo**
**Pastoral da Saúde**

INFORMATIVO DO INSTITUTO CAMILIANO DE PASTORAL DA SAÚDE
ANO XXXVIII | Nº 429 | MAIO DE 2023

INSTITUTO CAMILIANO DE PASTORAL DA SAÚDE

Av. Pompeia, 888, Vila Pompeia
São Paulo/SP | CEP 05022-000

www.icaps.org.br
icaps@camilianos.org.br
www.facebook.com/icaps.pastoral
www.instagram.com/icaps.pastoral
Contato: (11) 3862-7286 / (11) 9 7672-9768
Atendimento online ou via telefone:
De segunda a sexta, das 9h às 17h.
Atendimento presencial:
Via agendamento.
Não abrimos aos finais de semana e feriados.

*"São Camilo Pastoral da Saúde" é uma publicação do Instituto Camiliano de Pastoral da Saúde - Província Camiliana Brasileira.* ***Os artigos publicados são da responsabilidade dos(as) seus(suas) respectivos(as) autores(as).***

**/Provincial:**
Pe. Mateus Locatelli - MI

**/Conselheiros:**
Pe. Adailton Mendes da Silva - MI
Pe. Mário Luís Kozik - MI
Pe. Ariston dos Santos Barros - MI
Pe. Junior César dos Santos Moreira - MI

**/Diretor Responsável:**
Pe. José Wilson C. Silva - MI

**/Colaboração:**
Família Carismática Camiliana

**/Periodicidade:** Mensal

**/Projeto Editorial:** ARCANJO ESTRATÉGIA E MARKETING


**Boletim digital: Gratuitamente você pode receber o boletim no seu e-mail, todos os meses. Basta entrar em contato para fornecer o seu e-mail. icaps@camilianos.org.br**

# FALA, DIRETOR!


**Pe. José Wilson - MI**
*Diretor do ICAPS*

***Estimados discípulos missionários no campo da saúde, enfermidade, sofrimento e finitude...***

Em sintonia com o Papa Francisco, rezemos para que os movimentos e grupos eclesiais redescubram cada dia a sua missão evangelizadora, pondo os próprios carismas a serviço das necessidades do mundo. *Em maio, mês mariano, coloquemos em destaque a figura de Maria, Mãe de Jesus, modelo de discípula, também modelo no cuidado e no serviço de caridade.* No calendário de lutas e cores, mês amarelo, levantando o debate sobre a prevenção de acidentes de trânsito.

Quanto às matérias, Ir. Maria Aparecida, ao falar do mandato de sua fundadora: "levar a Santa Ternura do Coração de Jesus a todos", coloca em evidência o grito silencioso dos doentes, sendo uma presença consoladora com esta ternura. Pe. Gildésio continua abordando sobre a ciência do sono: "sono insuficiente, coração doente!" Pe. Toseli fala de três elementos importantes no trabalho pastoral: silêncio, sono e sorriso. Ricardo aplica o conceito de "obsolescência programada" a necessidade de uma reforma interior, mudar espiritualmente, de dentro para fora.

*Desejo a todos uma boa leitura!*

# A **Bem-Aventurada Clélia Merloni** e a Assistência aos Doentes

O mandato de Madre Clélia nesta missão específica é fundamental: **levar a Santa Ternura do Coração de Jesus a todos.**

Ungidos (as) pela ternura do Coração de Jesus, somos enviados (as) por Ele onde o sofrimento humano é mais intenso. Só por meio desta unção terna que podemos escutar no nosso coração o grito silencioso dos doentes nos leitos dos hospitais, em suas casas, nas ruas ou em outros ambientes. E, quando somos enviados até eles, não é tanto para fazer coisas ou falar, e sim simplesmente ser presença consoladora com esta ternura. Porque a ternura não é só a expressão do sentimento, ela vai além, é sentir no mais profundo do nosso ser a comunhão com nossos irmãos que sofrem. Podemos até dizer que é a outra face da moeda da compaixão.

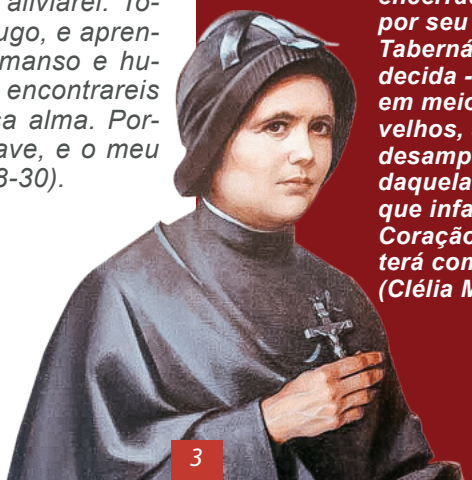
Ao visitar estes irmãos doentes como Agentes da Pastoral da Saúde, não podemos deixar de transmitir o convite de Jesus: *"Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve" (Mt 11, 28-30).*

**Ir. Maria Aparecida Rozene – ASCJ**
*Apóstola do Sagrado Coração de Jesus*

Porque somente o Coração de Jesus que conhece profundamente o coração humano pode confortar, aliviar todos os seus sofrimentos.

Assim, também **São Camilo de Lellis** nos ensina no cuidado com os doentes: *"Em primeiro lugar, cada qual peça a Deus que lhe dê um afeto materno para com o próximo, a fim de poder servi-lo com todo amor, tanto de alma quanto de corpo, pois, com a graça de Deus, desejamos servir todos os doentes com o mesmo carinho que uma extremosa mãe dedica ao seu filho doente".*

***Que Jesus, ao chamar hoje os seus discípulos (as) para esta Pastoral da Saúde, possa ungi-los (as) com a ternura do seu Compassivo e Misericordioso Coração. Assim seja!***



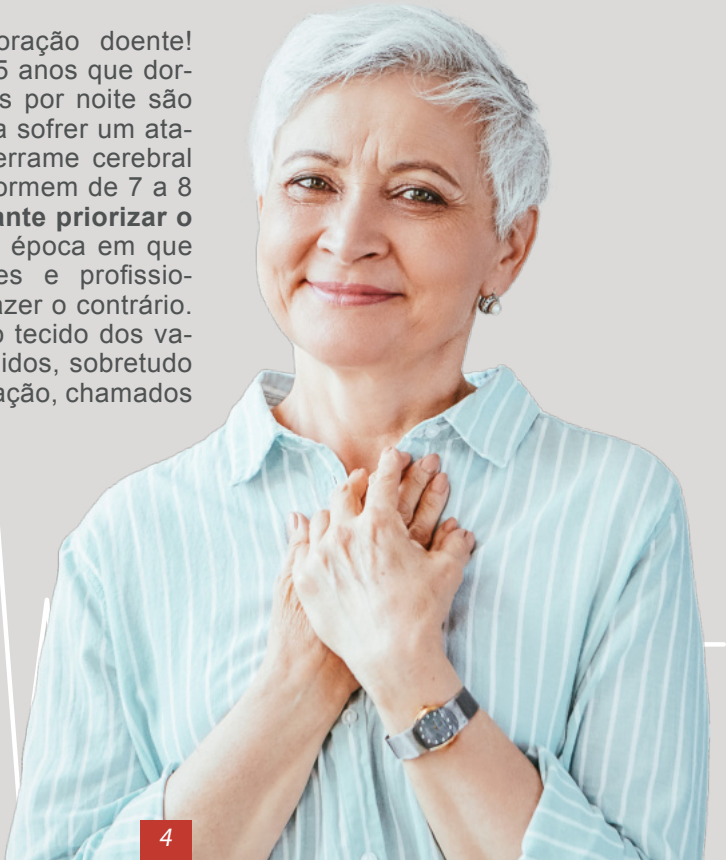
***"... vá frequentemente, escutar os doces ensinamentos de Jesus, encerrado e prisioneiro por seu amor, no Tabernáculo, confronte e decida - levando depois em meio às crianças, aos velhos, aos doentes e os desamparados, um raio daquela ternura santa que infalivelmente, o Coração de Jesus lhe terá comunicado" (Clélia Merloni).***

# A ciência do sono e a **saúde do coração**

Continuemos refletindo sobre a ciência do sono e a saúde do coração, de acordo com o autor do livro **"Por que nós dormimos: a nova ciência do sono e do sonho",** para qualificar ainda mais nossa ação pastoral-profissional na arte de humanizar evangelizando e evangelizar humanizando.

O autor parte da premissa de que **"quanto mais curto é o sono, mais curta é a vida do indivíduo".** Continua o autor: ***"Eu costumava dizer que: O sono é o terceiro pilar da boa saúde, junto com a alimentação e a prática de exercícios. Mas mudei meu mantra. O sono é mais do que um pilar; ele é a base sobre a qual os outros dois bastiões da saúde se assentam. Retire o fundamento do sono, ou o enfraqueça apenas um pouco, e a alimentação regrada e a prática de atividade física se tornam menos do que eficazes, como veremos".***

Sono insuficiente, coração doente! Adultos com mais de 45 anos que dormem menos de 6 horas por noite são 200% mais propensos a sofrer um ataque cardíaco ou um derrame cerebral comparados aos que dormem de 7 a 8 horas. **Como é importante priorizar o sono na meia idade** – época em que circunstâncias familiares e profissionais nos estimulam a fazer o contrário. A falta de sono erode o tecido dos vasos sanguíneos distendidos, sobretudo os que alimentam o coração, chamados artérias coronárias.



Esses corredores de vida precisam estar limpos e bem abertos para abastecer o coração de sangue em todos os momentos. Estreite ou bloqueie tais passagens e seu coração pode sofrer um ataque abrangente em geral causado por fome de oxigênio, conhecido como "ataque cardíaco, ou infarto do miocárdio".

**E mais, o hormônio do crescimento – um grande remédio do corpo, que costuma ser disparado à noite** – é barrado pelo estado de privação do sono. Sem o hormônio do crescimento para restabelecer o revestimento dos vasos sanguíneos, chamado de endotélio, eles são lentamente raspados e despojados de sua integridade. Para culminar, a hipertensão faz com que não seja mais possível reparar os vasos que se fraturam. O estado danificado e debilitado do encanamento vascular em todo o corpo torna-se, então, sistematicamente mais propenso à aterosclerose (artérias se obstruindo), causando ataque cardíaco e derrame cerebral.

Dormir o suficiente controla o peso corporal. Uma noite inteira de sono repara a via de comunicação entre as áreas cerebrais que desencadeiam desejos hedônicos e as regiões cerebrais de ordem mais elevada cuja função é refrear tais anseios. O sono abundante pode restaurar o sistema de controle de impulsos no cérebro, pondo os freios apropriados ao consumo potencialmente excessivo de alimentos. **O papel do sono na correção do equilíbrio do sistema nervoso do corpo** melhora a comunidade bacteriana, conhecida como microbioma, localizada no intestino. Quando não se dorme o suficiente e o sistema nervoso de luta e fuga, relacionado ao estresse, fica acelerado, há o desencadeamento e um excesso de cortisol circulante; ele, por sua vez, cultiva "bactérias ruins" que se inflamam por todo o microbioma. O sono insuficiente impede a absorção significativa de todos os nutrientes dos alimentos e causa problemas gastrointestinais.

Caro leitor (a), sinta-se empoderado com o conhecimento que transforma, a leitura que humaniza e a palavra geradora de confiança e de empatia. Sigamos em frente na missão que nos foi confiada.

*BIBLIOGRAFIA*
*WALKER, Matthew. Por que nós dormimos: A nova ciência do sono e do sonho. Rio de Janeiro: intrínseca, 2018.*

*Pe. Gildésio da Paixão Batista, MI*
*Gerente Regional da Pastoral da Saúde Norte/Nordeste*

# Silêncio, Sono, Sorriso:

## Sinais de um Sábio Agente da Pastoral (AP)

Ao visitar o doente, ouvimos de pessoas que se inquietam e se preocupam por **não saber o que dizer** e/ou como se comportar durante a visita. Sinalizamos e adicionamos três ingredientes que poderão servir de ajuda em nosso trabalho pastoral.

Em primeiro lugar está o **Silêncio.** Hoje em dia os hospitais estão mais barulhentos, com televisões ligadas dia e noite no quarto dos pacientes, ruídos incessantes do trânsito e nos ares, sem contar com os celulares sempre à mão e soando continuamente. São raros os períodos nos quais podem permanecer num ambiente um pouco mais sossegado e silencioso. Aqui cabem as palavras de São Francisco de Sales: "O barulho não faz bem e o Bem não faz barulho". O Agente da Pastoral é chamado a trazer este diferencial para junto do enfermo: o silêncio de sua visita irá permitir com que brote a palavra oportuna.

O **Sono** também é um santo remédio; em primeiro lugar para o doente. Se o encontro dormindo, deixo-o assim e, quem sabe, ao acordar mais bem disposto, poderei retornar ao quarto e visitá-lo. "Nada como uma noite bem dormida". É uma bênção para o paciente um período de sono que possa restaurá-lo, relaxar-se e desligar de suas preocupações. Isto também se aplica ao Agente da Pastoral na medida em que precisa estar descansado a fim de realizar seu trabalho com alegria já que este lhe exigirá atenção constante e fé desperta.

E o **Sorriso.** A doença é um acontecimento que abala a estrutura do ser humano, transtorna sua liberdade e pode até tirar-lhe a vontade de seguir vivendo, ainda mais quando são constantes e pungentes as dores no corpo e a angústia na alma. O sorriso no rosto de um Agente da Pastoral bem-humorado se torna um **bálsamo precioso** que se derrama sobre as feridas abertas e dolorosas da pessoa que sofre. É o sinal da Ternura de Deus nosso Pai, que no seu Cristo vem abraçar, consolar e aliviar suas criaturas.

***"Rir é o melhor remédio"**. Um rosto sereno, naturalmente sorridente, ilumina e suaviza as trevas da tristeza e do desânimo que se abatem sobre os doentes, e transformam o ambiente pesado e triste num refúgio seguro e acolhedor.*

Assim, antes de nos preocuparmos com o que dizer ou como se comportar na visita aos pacientes, cuidemo-nos nós mesmos em ser **Agentes bem-humorados, descansados e como as Águas de Siloé, fluindo mansamente (Is 8,6).**

**Pe. Carlos Toseli, MI.**
Capelão ICHC-FMUSP

# A **“Obsolescência Programada”** e a reforma interior

Muito antes que o capitalismo inventasse o conceito da **“Obsolescência Programada”** – mecanismo pelo qual fabricantes alteram seus produtos, modificando um ou outro aspecto para que passemos a comprar novas versões antes mesmo que o modelo anterior se extinga por falta de condições de uso – descobrimos que o ser humano evolui se adaptando ao seu ambiente em vez de adaptar seu organismo àquele.

E, antes disso tudo, Jesus nos disse que, se seguíssemos seus ensinamentos, faríamos tudo o que Ele fez e muito mais.

O que essas três coisas têm a ver uma com a outra?

Se, como seres vivos, obedecemos à lei da seleção natural, que diz que os mais aptos sobrevivem, e se para sobreviver precisamos adaptar nossos corpos ao ambiente ou, ao contrário, é coerente o fato de seguirmos reformando, reciclando e transformando os produtos que utilizamos no dia a dia dentro da lógica da obsolescência.

Mas como seres vivos espiritualizados – espíritos vivendo uma experiência material – obedecemos à lei de Deus que nos quer cumpridores dela. **“Assim sendo, sede vós perfeitos como perfeito é o vosso Pai que está nos céus” (Mateus 5,48).**

**Evoluir nesse sentido significa mudar espiritualmente, de dentro para fora. “Em verdade, em verdade vos digo: Ninguém pode ver o reino de Deus se não nascer de novo” (João 3,3).**

Independente de concordarmos ou não com esse mecanismo de mudanças planejadas nos produtos que utilizamos para nossa “evolução material”, utilizamos a metáfora da “Obsolescência Programada” para fazermos nossa reforma interior (espiritual), procurando a cada dia nos transformar em nossa melhor versão.

**“E disse-lhe: Todo homem põe primeiro o bom vinho e, quando os convidados já estão embriagados, serve o pior. Tu guardaste o bom vinho até agora!” (João 2,10).**

De mudança em mudança, trocando vícios e defeitos por virtudes, nos transformamos de água em vinho.

**Ricardo Ryo Goto**
Nutricionista
Consultor de sistemas de gestão de Food Service

# Aconteceu:

**Encontro dos Capelães e Assessores Camilianos da Pastoral da Saúde**
*Granja Viana - Cotia/SP*

**Seminário da Pastoral da Saúde, na Comunidade Hospitalar São Camilo**
*Formosa/GO*

## / Fique de olho

Estão abertas as inscrições para o XLII CONGRESSO NACIONAL DE HUMANIZAÇÃO E PASTORAL DA SAÚDE, que acontecerá de forma presencial, nos dias 02 e 03 de setembro, no Centro Universitário São Camilo (Ipiranga/SP). Devido a reformas estruturais no auditório central, teremos capacidade de acolher no máximo 300 participantes. Garanta sua vaga! Valor da inscrição: R$ 80,00 até 30 de junho. A partir de 01 de julho: R$ 100,00. As inscrições serão encerradas no dia 31/07/23.

/Acompanhe-nos em nossas redes sociais:

@icaps.pastoral
Instituto Camiliano de Pastoral da Saúde