



Éra das Virtudes

Um gesto seu pode melhorar o mundo.

Arimatéia Dantas



eradasvirtudes2016@gmail.com

ÍNDICE

1 – INTRODUÇÃO	05
2 – A ERA DAS VIRTUDES	07
3 – OBJETIVOS	09
4 – NOVAS NOMENCLATURAS	11
5 – PLANOS DE AÇÃO.....	13
5.1 – Projeto Muros das Virtudes	13
5.2 – Projeto Felicidade Pública.....	14
5.2.1 – Projeto “Virtudes na escola”	15
5.2.1.1 – Pedagogia das Virtudes.....	16
5.2.1.2 – Palestras	19
5.2.1.3 – Projeto Biblioteca Humana	20
5.2.1.4 – Muros das virtudes nas escolas.....	23
5.2.1.5 – Mês da Virtude	24
5.2.1.6 – Dia da gentileza, Alegria e Abraços ...	24
5.2.1.7 – Merenda partilhada	25
5.2.1.8 – Meditação ao invés de punição	25
5.3 – Projeto: “Eu posso mudar minha rua – o local muda o global”	25
5.3.1 - Árvores Humanas.....	26
5.3.2 - Portais Vivos	27
5.4 – Caminhada das Virtudes	28
6 – ARQUITETUTA E DECORAÇÃO DAS VIRTUDES....	31
7 – A VIRTUDETERAPIA.....	33
8 – CONCLUSÃO.....	39

1 – INTRODUÇÃO

O que veremos adiante é um sonho possível: contribuir na construção da Era das Virtudes.

Embora o nome seja demasiadamente forte e sugira uma ação heroica e sobrehumana, a abordagem que compartilhamos para este desafio é muito simples e dentro de nossas forças.

Não se tem a pretensão de criar a “Era” das Virtudes, porque esta nasceu com o primeiro humano. Trata-se de uma contribuição a ser somada às tantas outras espalhadas pelas cidades, ruas, calçadas, praças, escolas, igrejas, casas, quartos etc.

Para instrumentalizar a construção da Era das Virtudes são apresentadas várias atividades envolvendo a sociedade, escolas, idosos, árvores, flores, abraços, arte etc. São ações que interferem na realidade local estimulando reflexões sobre os mais variados sentimentos, colocando na pauta de debate pessoal, familiar e coletivo as virtudes como uma alternativa para construção de um mundo justo e humanizado.

As virtudes agem diretamente na saúde humana e o tema é tratado de forma especial no capítulo da Virtudeterapia.

Estamos dando continuidade a um longo caminho e há muito o que se escrever e o que se fazer. Temos que continuar reiniciando de um ponto, e aqui pode ser um dos muitos locais de embarque para esta aventura. Não podemos demorar, já estamos atrasados e há muito que fazer!

2 – A ERA DAS VIRTUDES

Este é um movimento filosófico, social, político (apartidário) que busca fortalecer a cultura das virtudes na sociedade.

A Era das Virtudes teve início com o primeiro ser humano e de lá pra cá vem tentando se consolidar. Em todas as partes do mundo e diferentes épocas sempre houve e haverá pessoas atuando para firmar a hegemonia das virtudes. Missão árdua e gloriosa que todos os humanos podem assumir, dedicando cada um às energias que julgarem possíveis.

Em direção contrária há forças que, também, desde o início dos tempos, buscam fortalecer os vícios, estes responsáveis pelos obstáculos à consolidação da Era das Virtudes.

A consciência espiritual, filosófica e política dos desafios para o avanço das virtudes é um elemento essencial para o combate aos vícios. Também, é fundamental à construção coletiva e pessoal de ações e reações que possam consolidar continuamente o avanço das práticas virtuosas.

O propósito deste movimento é pautar de forma permanente no meio social assuntos relacionados às virtudes, provocando reflexões, questionamentos, especialmente práticas individuais que possam elevar em quantidade e qualidade as ações humanas.

As transformações globais sempre iniciaram em algum ponto do planeta. O que hoje é consenso no mundo, um dia foi considerado subversão. A utopia da ERA DAS VIRTUDES hoje é um óvulo fecundado que pretendemos cuidar e zelar para uma gestação segura e luminosa.

A Era das Virtudes tem como mundo nossa cidade, nosso bairro, nossa rua, nossa escola, nosso quarto, a roupa que vestimos, o lugar à mesa, o espaço que nossas pegadas ocupam ao caminhar, a sombra que fazemos etc. Agir nestes microespaços, aqui ao alcance de nossos sentidos, possibilita factíveis ações, mais consequentes com resultados mais palpáveis. O local mudando o global.

As transformações trazem consigo uma cultura que se consolida e se legitima no seio social. Neste sentido, é objetivo da Era das Virtudes também contribuir na consolidação e hegemonização da cultura de paz, da cultura do perdão, da cultura do amor, em resumo, da cultura das virtudes.

3 – OBJETIVOS

As atividades a serem desempenhada devem buscar, entre outros objetivos:

- ✓ Fortalecer a Cultura das Virtudes;
- ✓ Construir momentos de paz interior que estimulem sua repetição no dia-a-dia por iniciativa própria;
- ✓ Prática de exercícios mentais que fortaleçam a consciência de si e a responsabilidade com a vida no seu aspecto físico, mental e imaterial;
- ✓ Estimular e participar da construção da Felicidade Pública;
- ✓ Fazer a cidade se comunicar com os transeuntes por meio de seus muros, provocando reflexões sobre a **consciência de si**, adentrando na subjetividade de seus vícios, virtudes, fraquezas e seu papel na construção do mundo (sua casa, sua rua etc) com mais valores éticos;
- ✓ Disparar o gatilho do bom senso, da solidariedade, do perdão, etc.
- ✓ Criar novas formas de comunicação e expressões corporais e visuais que estimulem a consciência de si e das virtudes;
- ✓ Motivar ações de estado para fortalecimento das virtudes (coletiva e individual), especialmente nas políticas públicas de educação, assistência social, saúde com estímulo à participação popular (com indivíduos conscientes de si e do mundo);

- ✓ Unificar ações de entidades e iniciativas que valorizem as virtudes;
- ✓ Promover debate entre educadores para construção da Pedagogia das Virtudes;
- ✓ Estimular a valorização dos idosos como fonte de sabedoria e virtudes.
- ✓ Construir as bases da virtudeterapia estimulando estudos científicos e medicinais divulgando seus benefícios.

4 – NOVAS NOMENCLATURAS

A construção das culturas faz criar novos nomes ou promove a ressignificação para os que já existem.

Para melhorar o diálogo e contribuir para construção literal do movimento, algumas palavras serão usadas rotineiramente. As que já estão em processo de consolidação:

- 1. Virtuoso(a)** – ativista da Era das Virtudes. As referências pessoais serão estimuladas com o uso do adjetivo antecedendo o nome. Exemplo: Virtuosa Josélia, virtuoso Daniel. O objetivo é trazer para o ambiente a energia da palavra e torná-la mais comum nas comunicações. Ser “um(a) virtuoso(a)” traz, também, um compromisso com a prática cotidiana e isso pode contribuir nos embates subjetivos que todo ser humano tem entre virtudes e vícios.
- 2. Encantadores(as)** – são ativistas que se dedicam com mais afinco e rotina às tarefas e reflexões. Exemplo: A virtuosa Lucia é a encantadora do projeto “Pedagogia das Virtudes”. A palavra encantador(a) foi escolhida porque estas pessoas terão a missão de motivar e, poeticamente, encantar as ações e a comunidade receptora.

5 – PLANOS DE AÇÃO

A Era das Virtudes será efetivada em várias frentes destacando, neste momento, os seguintes planos de ação:

5.1 – Projeto Muros das Virtudes



Tem o objetivo usar os muros da cidade para transmitir mensagens que estimulem a reflexão pessoal aos transeuntes sobre a consciência de si e sua responsabilidade, para construção de uma sociedade onde predominem as virtudes.

Os Muros das Virtudes¹ podem ser decorados como obras de arte, cujo belo terá a missão de abrir as portas da subjetividade de quem contemplar, facilitando a reflexão sobre as mensagens escritas. Exemplo é o primeiro muro da Era das Virtudes grafitado em Esperantina em julho de 2017, 1ª Semana das Virtudes.

¹ Primeiro muro das virtudes grafitado por Alemão em julho de 2017, Esperantina-PI.



Buscar-se-á envolvimento direto da sociedade no projeto com a doação dos muros. Os recursos financeiros, por sua vez virão de patrocinadores que, caso desejem, terão seus nomes e das empresas registrados no painel.

O projeto se desenvolverá com estudos sobre o perfil psicológico da nossa população, direcionando as mensagens para elevar a autoestima, práticas do perdão, solidariedade, caridade, gentileza etc. estimulando condutas pró-sociais.

5.2 – Projeto Felicidade Pública

A Felicidade Pública é um dos objetivos do Estado. As constituições contemporâneas têm como finalidade a dignidade da pessoa humana. O conjunto de ações que visam chegar a esta meta formata a política de felicidade pública. Há vários nomes que podem ser dados a esta ação do Estado, mas se destaca aqui esta nomenclatura para trazer ao linguajar técnico a suavidade e magia de palavras que inspiram sentimentos e energias positivas.

Alguns aspectos da Felicidade Pública está vinculada à economia. Distribuição de renda justa, pleno emprego, saúde, educação, meio ambiente protegido etc. Estes itens são fundamentais para a efetividade desta felicidade.

O plano econômico, contudo, não é tudo. “Não só de pão vive o homem” (mulher)! A Felicidade Pública, no contexto da Era das Virtudes, também, mira o ânimo do povo. As virtudes como prática diária do(a) cidadã(o) gera uma sociedade com menos violência, mais solidariedade, menos depressão, mais perdão, menos magoas, mais tolerância, menos discriminação, mais paz, menos guerra, menos ódio, mais amor. O elemento subjetivo da fraternidade, por exemplo, consolida um Estado humanitário na prática. Um Estado pautado pela honestidade e ética ensinadas nos primeiros dias da vida escolar, no “Jardim da Infância”, semeiam um futuro com menos corrupção.

O conjunto das virtudes estimuladas de forma intensiva e como política de Estado consolida a Felicidade Pública. O resultado, dentre muitos, é o fortalecimento dos indivíduos e encarceramento dos vícios nos encantos do prazer fácil e efêmeros que têm destruídos incontáveis vidas de jovens e adultos e, de forma geral, comprometido o futuro da humanidade.

A conexão das virtudes pessoais e os estímulos da Felicidade Pública acontecerá por força de leis universais, pois se complementarão numa atração proporcional aos esforços destes dois atores: o Ser e o Estado.

A ação do Estado na construção da Felicidade Pública consolidando a hegemonia das virtudes no seio social (o Ser) pode ser feita em várias frentes. Quanto mais ações, mais virtudes e os efeitos da sua energia. Seguem alguns exemplos.

5.2.1 – Projeto “Virtudes na escola”

A Educação, direito de todos e dever do Estado e da família, art. 205 da Constituição Federal.

No contexto legal brasileiro há interação entre Estado, família e sociedade para assegurarem este direito com o objetivo do desenvolvimento pleno da pessoa humana e seu preparo para a cidadania. Este objetivo só pode ser efetivado se as virtudes florescerem nos projetos e políticas educacionais do Estado.

A educação é um dos meios mais eficazes à consolidação da Era das Virtudes, pois, pode aprimorar o ser humano fazendo-o triunfar sob os vícios.

O projeto propõe popularizar novos hábitos na rotina escolar e no aspecto físico do ambiente.

Há uma infinidade de atividades que podem ser desenvolvidas sem conflitarem com o conteúdo pedagógico oficial e a rotina escolar. Há incontáveis iniciativas neste sentido, contudo, desconectadas de um projeto mais amplo que possa dar unidade às ações e possibilitar o crescimento das virtudes como política de Estado.

Algumas iniciativas neste sentido:

5.2.1.1 – Pedagogia das Virtudes



Os educadores são os agentes do Estado de maior importância para execução deste projeto.

A construção da Pedagogia das Virtudes é uma necessidade e tarefa cotidiana dos educadores. O objetivo, dentre outros, será construir métodos e estudos que possibilitem o desenvolvimento das virtudes na comunidade escolar com reflexo no corpo social.

Não se nasce com virtudes ou vícios. Ambos são adquiridos durante a existência.

A Pedagogia das Virtudes busca ocupar o espaço do crescimento humano desde a mais tenra idade, de forma a preparar as gerações para enfrentarem os vícios que nascem e se desenvolvem de forma devastadora nos tempos atuais.

O tema foi abordado na I Semana das Virtudes, em julho de 2018, com mais de 20 educadores de Esperantina e Barras. As sugestões apresentadas foram:

- ✓ Nome de salas de aulas: batizar com nomes de virtudes; ex: “ Sala da Solidariedade”;
- ✓ Ensino Religioso: virtudes em casa, oficinas para confeccionar virtudes que faltam em casa;
- ✓ Pedagogia: Alfabeto dos valores em mural da escola; bom para a alfabetização de virtudes. O ABC das virtudes. A de Amor, B de Bondade, C de Caridade etc.;
- ✓ Criação de página virtual para compartilhar as experiências das escolas na implementação das pedagogias das virtudes nas escolas;
- ✓ Dramatizar as virtudes: usar o teatro como meio pedagógico;

Era das Virtudes

- ✓ Projeto de sala de aula: “Respeito é bom e eu respeito!”;
- ✓ Paródia das virtudes;
- ✓ Trazer a família dos alunos para o debate e participar de atividades;
- ✓ Utilizar mais textos que contenham valores a exemplo de “A cigarra e a formiga”;
- ✓ Trazer um problema da vida deles (alunos) e fazer uma troca com um colega, para que o outro possa aconselhar ou resolver;
- ✓ “Trabalhar o ensino religioso baseado nas virtudes”;
- ✓ “A psicologia é o amor , é abraço, é o sorriso”
- ✓ Consistência: todas as escolas trabalharem por mês uma virtude buscando conectá-la com todas as disciplinas;
- ✓ Detectar quem são os professores desmotivados para encantá-los, trazendo-os para a nova prática;
- ✓ Estudar e escrever sobre o problema da desmotivação de professores;
- ✓ “As virtudes são frutos de uma reflexão diária sobre o que estamos deixando faltar em nossa vida”;
- ✓ Projeto de vida: conhecer mais



os alunos, especialmente, os mais “problemáticos”. Construir com eles um projeto de vida com indicativos das virtudes enfrentando os vícios.

- ✓ Estimular os alunos a se conhecerem, debaterem sobre situações de vida como suicídio, abortos, depressão, propondo dinâmicas que acolham alunos em “risco”;
- ✓ Gincana das virtudes.

5.2.1.2 – Palestras



Palestras podem ser usadas constantemente para estimular o debate e pautar a comunidade com temas que fortaleçam e estimulem as virtudes.

As escolhas dos temas podem ter como indicativo a realidade local. Ambientes onde haja preguiça; falta de respeito, inclusive aos professores; uso de drogas; manifestação de raiva, inveja, descaso com o próximo etc., podem receber palestrantes para falar das virtudes que combatem os vícios que contaminam a comunidade escolar.

A construção do hábito no seio estudantil de se ouvir reflexões sobre as virtudes vai construindo um arcabouço lógico e emocional que em momentos de conflito ou tentação serão lembradas e podem fazer a diferença.

As palestras podem ser usadas em algumas disciplinas, como português, cuja temática discutida pode ser objeto de redações.

Professores de história podem relacionar o tema a momentos históricos e contemporâneos, bem como estudos sociais, religião etc.



5.2.1.3 – Projeto Biblioteca Humana

Cada ser humano faz sua história com enfrentamentos cotidianos indispensáveis à sobrevivência. O processo de crescimento pessoal no percurso da vida gera um grande repertório de experiências que são pouco partilhadas atualmente.



Nossos idosos, fonte de enormes ensinamentos de vida e da história local, são desvalorizados e muitas vezes abandonados em um lugar da casa. Vivem solitariamente com suas sabedorias, recordações e as dores do presente.

Os idosos são livros vivos e falantes. Não os vemos com este potencial e perdemos ensinamentos extraordinários. A **Biblioteca Humana** objetiva abrir estes livros vivos para que as novas gerações aprendam com seus idosos. Temos em nossos municípios pessoas com mais de 80 anos. O que estas pessoas têm para contar sobre os conflitos existenciais entre virtudes e vícios do seu tempo podem servir de boas luzes aos jovens de hoje e do futuro. Ademais, os idosos são a história viva e podem contribuir com relatos significativos para a compreensão da atualidade e seus desafios.

A iniciativa visa provocar o debate pedagógico possibilitando que pessoas idosas sejam levadas às escolas para

falarem sobre suas experiências de vida e interagirem com as novas gerações. A troca de experiências do ontem com o hoje pode levar à elaboração conjunta de um amanhã com mais práticas virtuosas.

Outro fato relevante é o estímulo à valorização dos idosos como fonte de conhecimento e experiência na comunidade e nos seus lares. Eles podem voltar a ser atores ativos na vida se sentindo úteis e mais felizes.

Na I Semana das Virtudes foi realizada a primeira experiência, cujo palestrante, o sr. Francisco Domingos de Lima, conhecido por Chico Madeira, **92**



anos, pai de 15 filhos, criados na localidade Tingues, em Esperantina-PI. O testemunho dele foi emocionante, relatando o cotidiano da sua juventude, o casamento, nascimentos de filhos sem parteira, inclusive teve que participar de um dos partos. Relatos sobre os primeiros carros na cidade, o primeiro avião que cruzou os céus de Esperantina e a reação do povo com medo. Falou sobre o respeito dos filhos e como foi a sua educação e a que passou para à prole, traçando parâmetros com os tempos atuais. Foi uma grande aula de história sobre Esperantina e profundas reflexões sobre virtudes e desafios vivenciados desde 1925.

5.2.1.4 – Muros das virtudes nas escolas

O ambiente escolar pode estabelecer um diálogo permanente das virtudes com os alunos, professores, funcionários, entre outros.

O projeto tem os mesmos objetivos dos muros pintados pela cidade só adaptado ao contexto escolar.

Sugestões de painéis:

1. **Cardápio das virtudes** – próximo aos refeitórios, painéis com imagens de alimentos onde seriam escritos nomes de virtudes. A intenção é informar que precisamos alimentar além do corpo o espírito. Provoca-se a reflexão sobre o alimento imaterial e que dá forças para combater as doenças da alma. Exemplo: Um copo de suco de perdão, uma laranjada de paciência, um pastel de gentileza, um bolo de caridade etc.
2. **Salas das virtudes** – as salas de aulas são identificadas por números. A proposta é que tenham nomes de virtudes. Exemplo: sala do amor, sala da solidariedade, sala da perseverança, sala da esperança, etc. O objetivo é fixar no cotidiano dos alunos e mestres estas virtudes. Há, também, um simbolismo de que ao entrar no ambiente se esteja entrando na própria virtude. O nome atrairá debate sobre o tema que poderá naturalmente ser aprofundado pela dinâmica empregada pelos mestres e/ou a conjuntura que se formará.

5.2.1.5 – Mês da Virtude

Faz-se a escolha de virtudes que possam contribuir para a resolução de problemas vividos na escola. Cada mês uma terá mais atenção das ações pedagógicas, contextualizando-as com o cotidiano. O debate das virtudes exige a reflexão sobre os vícios que ela enfrenta. A abordagem pode levar a caminhos subjetivos que podem revelar situações pessoais dos membros da comunidade auxiliando a sua superação.

5.2.1.6 – Dia da gentileza, Alegria e Abraços

A gentileza é uma virtude muito eficaz contra o vício da violência, do ódio, da raiva, do desrespeito e outros do gênero. Este dia terá ações de gentileza, estimulando sorriso e abraços, despertando nas pessoas a alegria de ser lembrado e valorizado com o calor humano dos abraços e palavras de carinho e autoestima.

A interação das pessoas que são acolhidas com um abraço, tanto na alegria como na tristeza, sempre gera energia positiva que fortalece a ambos e, de alguma forma, influi no universo. Estimular esta prática ao ponto de se tornar hábito é construir uma grande defesa contra sentimentos de ódio, discriminação, intolerância tão presentes nos dias atuais.

Este dia será marcado por grupos de alunos, professores e servidores que distribuirão gentileza, risos e abraços. O abraço e a gentileza são instrumentos de consolidação da paz!

Estas iniciativas trarão para o ambiente escolar energias positivas e vigorosas com poder de moldar novos comportamentos.

5.2.1.7 – Merenda partilhada

A partilha é um momento que envolve muitas virtudes. A merenda partilhada seria um momento em que a turma cuidaria da merenda de outro colega no sentido de pegar e entregar, no caso em que a escola a forneça gratuitamente. Nas unidades em que seja vendida ou quando os discentes trazem de casa haveria a troca fraterna dos alimentos. As ações seriam a base para debates sobre o tema da partilha em outras dimensões, inclusive a partilha da paz interior ou de aflições que estejam atormentando os envolvidos na experiência.

5.2.1.8 – Meditação ao invés de punição

Os meios punitivos das escolas podem ser substituídos pela meditação. Estudos tem demonstrado que a meditação tem tranquilizado mais os alunos exaltados. Há diminuição na agressividade e estímulo ao autocontrole. A meditação abre o caminho às virtudes dificultando o acesso dos vícios.

5.3 – Projeto: “Eu posso mudar minha rua – o local muda o global”.

O local muda o global. Este projeto busca estimular a “consciência de si” de cada cidadão, para que possam ser agentes de transformações na sua rua, na sua casa, no seu quarto, dentro das roupas que vestem etc. Preservando a harmonia espiritual e material em seu ambiente haverá de alguma forma impacto positivo na esfera terrestre. Exemplos bons sendo difundidos podem gerar ondas de contágio emocional com impacto global, com reprodução em massa.

Algumas atividades do projeto:

1. Árvores Humanas.



Estimular plantios de árvores que serão adotadas por pessoa ou família. Tal árvore receberá o nome por quem a plantar ou se responsabilizar, homenageando um ente querido que já faleceu. Por isso o nome *Árvore Humana*. A homenagem tem por objetivo criar laços afetivos imediato com a planta, motivando mais zelo ao tempo em que eleva a quantidade de sentimento positivo na esfera pessoal e global.

Na I Semana das Virtudes foi feita o plantio da primeira árvore do projeto. A família do falecido Francisco Martins e a comunidade que foi líder, bairro Nova Esperança, prestaram

esta homenagem viva dando-lhe o nome da árvore plantada.

As grades podem ser doadas por empresários que poderão usar a logomarca da empresa.



- 2. Portais Vivos** – A construção de estruturas nas portas das casas destinadas ao crescimento de plantas trepadeiras formando portais vivos. A interação do portal e a casa proporcionará um ambiente energético positivo gerando sensação de bem-estar e paz. A expectativa é que o exemplo seja seguido interferindo na arquitetura urbana com a previsão já nos projetos das construções de portais vivos



e até jardins suspensos nas paredes frontais das casas. Destaca-se a ênfase nas paredes externas das residências por possibilitar a partilha do belo com a rua e seus transeuntes, criando um campo energético cativante.

5.4 – Caminhada das Virtudes



A Caminhada objetiva alinhar o esforço físico e a reflexão sobre as virtudes. O percurso varia entre 15 a 25 km num ambiente rural com muita beleza natural que estimule a contemplação reflexiva e, ao mesmo tempo, esforço físico que remete a condição humana frágil em busca do fortalecimento físico espiritual. O percurso é tematizado com virtudes por meio de painéis, música, intervenção teatral etc. A Caminhada se propõe a ser um desafio superado de forma coletiva sem perder a perspectiva da consciência si de cada caminhante, refletindo os resultados da carência das virtudes nas suas vidas e na sociedade.



Foram realizadas caminhadas em 2016 e 2017 no município de Esperantina. O percurso foi de cerca de 14 km entre a Praça da Igreja Matriz e a Comunidade Mocós, às margens do rio Longá.





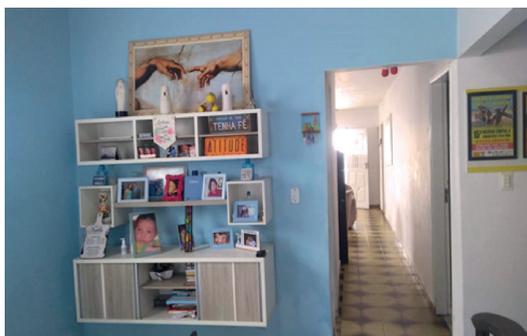
Era das Virtudes
Um gesto seu pode melhorar o mundo.

A paciência beneficia primeiro quem a tem.

Você pode ser mais paciente!

6 – ARQUITETURA E DECORAÇÃO DAS VIRTUDES.

Onde vivemos, trabalhamos, nossas casas, todas as construções visam nos proteger, dar conforto ao corpo. Nossa parte imaterial e mais interna do “eu” não tem um ponto de referência e conexão com estes corpos sólidos que nos protegem das intempéries da natureza.



Nossa pele de concreto, nossos lares, nossos ambientes de trabalho, lazer etc. podem estimular as virtudes de forma constante e fortalecê-las na eterna luta contra os vícios.

A arquitetura das virtudes busca fazer a conexão do sólido com o espiritual de forma a energizar os ambientes, estimulando a energia da caridade, solidariedade, humildade, enfim, do amor.

O canto das virtudes, por exemplo, será um espaço onde a arquitetura e/ou decoração vão estimular estes sentimentos de forma cotidiana.

A decoração dos ambientes se soma à implementação da energia



das virtudes. Quadros, flores, jarros, jardins etc, trazendo e inspirando sentimentos de paz, amor, solidariedade, perdão, entre outros, constroem um ambientes propício à captação energética das virtudes e fortalecimento do “ser” para o crescimento pessoal, espiritual e coletivo.

Aqui fica o registro da intuição, do sonho. Um ponto de reflexão e ação.

7 – A VIRTUDE TERAPIA

A prática das virtudes poderia trazer algum bem à saúde física e mental? Sim! Há vários estudos neste sentido. A constatação pode ser feita em nossa individualidade. Quando praticamos atos virtuosos nos sentimos bem. Ajudar o próximo sendo solidário, perdoar tirando do peito a raiva que nos estressa, ter paciência de esperar a hora certa para comer etc.

A virtudeterapia parece que não existe como termo ou ciência. Não importa, agora passa a existir e é a prática de utilizar, fomentar e estimular as virtudes para, juntos com outros meios, serem usadas para a cura de doenças físicas, psicossomáticas e/ou emocionais.

Estudos científicos já apontam algumas virtudes como meios eficazes para cura de algumas doenças humanas, bem como coadjuvantes importantes para o tratamento das demais.

Alguns exemplos:

O **PERDÃO** nos liberta do ódio. Este por sua vez nos mantém rancorosos e amargurados impedindo o crescimento pessoal fazendo, a química do corpo produzir substâncias tóxicas que vão gerar inúmeras doenças físicas.

A exemplo disto vejamos alguns estudos sobre os benefícios do perdão².

1 – Perdoar incondicionalmente pode fazer você viver mais. Conclusão de estudo realizados em 2011 e publicado no *Journal of Behavioral Medicine*;

² Informações colhidas da revista Galileu via internet. Disponível em: <<https://revistagalileu.globo.com/Sociedade/Comportamento/noticia/2014/11/8-razoes-pelas-quais-o-perdao-faz-bem-para-sua-saude.html>>

OBS: As partes do texto em aspas são integralmente do texto publicado. As demais são considerações originárias do texto.

2 – **Perdoar te deixa menos nervoso.** O nervosismo afeta diretamente a pressão arterial e no batimento cardíaco. Bastar lembrar quando estamos com raiva o sangue pulsa mais e o coração acelera. Quanto mais tempo nervoso mais o corpo fica fora do equilíbrio gerando consequências nocivas. Voltar ao centro é medida que se impõe para o corpo voltar ao seu curso normal. A raiva, por exemplo tem um grande poder de desestabilizar a paz saudável do coração e da pressão arterial. Para eliminar este agressor o remédio é o perdão. Este quando verdadeiramente é vivenciado pelo paciente faz de imediato uma redução significativa no estresse derivado do fato perdoado. Uma paz adentra o corpo acalmando o sentimento e o corpo. Além de eliminar situações de nervosismo evita futuros atritos formatando novos quadros elevados de relacionamentos. O corpo nos abraça e agradece.

3 – **Melhora a sua saúde em todos os sentidos.** “Perdoar alguém é um verdadeiro remédio que atua em instâncias que vão desde a qualidade do sono até a fadiga, reduzindo sentimentos e patologias prejudiciais à saúde como a tensão, raiva e depressão”.

4 – **Fazer as pazes te ajuda a perdoar a si próprio.** “Quando quem fez algo errado foi você, ser absolvido pela pessoa que você magoou ajuda substancialmente no processo de autoperdão, descobriram pesquisadores da *Universidade Baylor*”.

5 – **Seu coração agradece.** “O principal motivo é que a prática da indulgência se mostrou capaz de diminuir a pressão arterial em diversas pesquisas. Em 2011, um estudo publicado no jornal *Personal Relationships* mostrou que quando uma pessoa perdoa a outra, ambas apresentam redução na pressão arterial. De acordo com os autores, a pesquisa

foi a primeira a provar que os “culpados” também são agraciados com um funcionamento fisiológico positivo: quanto mais conciliador for o comportamento da vítima, maior será a queda na pressão dos perpetradores”.

6 – Pode trazer benefícios ao sistema imunológico.

“Uma pesquisa apresentada em um encontro de 2011 da Sociedade de Medicina Comportamental dos EUA descobriu que portadores do vírus HIV que perdoavam de verdade alguém que os havia magoado apresentavam um maior nível de células CD4, consideradas positivas para o sistema imunológico”.

7 – Pode fortalecer seu relacionamento depois de uma traição. “Perdoar o parceiro ou parceira após uma traição pode ser a chave para salvar ou até fortalecer o seu relacionamento, diz um estudo publicado pela *American Psychological Association*”.

8 – Quem perdoa pode se proteger do stress a longo prazo. “Possuir a habilidade de perdoar prediz uma saúde positiva tanto mental quanto física, de acordo com um estudo publicado este ano no *Journal of Health Psychology*”.

SOLIDARIEDADE é uma das maiores manifestações de amor ao próximo com efeitos imediatos frente à dor. Os sentimentos anteriores à ação solidária como caridade, compaixão, generosidade etc preparam o corpo para a ação concreta. Os impulsos eletroquímicos gerados no desenrolar deste processo inundam todas as células de substâncias saudáveis com impacto em todo o organismo.

PACIENCIA faz o mundo ser do tamanho que é. Vivemos num tempo em que pensamos que 100 m pode ser 50 m se acelerarmos. O tempo para comer foi reduzido pela impaciência e buscamos comidas rápidas, belas e fáceis. Tudo ali em questão

de minutos. Alguns segundo no sinal de trânsito parecem uma eternidade. Na estrada, por alguns minutos, os motoristas arriscam a vida da própria família. A paciência é uma das virtudes em extinção. Sem ela o corpo padece. Ingerimos comidas de baixo valor nutritivo e envenenadas com agrotóxicos, lançadas em nossos corpos que depois responde com uma série de doenças. Neste contexto de “tudo rápido” a paciência é o antídoto para restabelecer o verdadeiro tamanho do mundo e suportar a espera da fila do banco ou do supermercado, sem achar que o mundo acabará antes de chegarmos ao caixa.

A falta de paciência tem outros perigos. A BBC divulgou matéria em seu site destacando³:

1) Obesidade

Especialistas apontam que pessoas impacientes têm mais probabilidade de serem obesas do que aquelas que sabem esperar. Isso porque elas tendem a não se alimentar da maneira mais correta e a consumir maiores quantidades de alimentos – especialmente daquelas comidas rápidas, congeladas ou instantâneas.

Segundo os economistas *Charles Courtemanche*, *Garth Heutel* e *Patrick McAlvanah*, que publicaram um estudo (Impaciência, incentivos e obesidade) em 2015 na publicação *Economic Journal*, o acesso fácil a alimentos pouco saudáveis é uma das causas principais, que afeta especialmente a quem tem ‘pavio curto’.

“As pessoas mais impacientes se veem mais afetadas pela disponibilidade desses alimentos rápidos a preços acessíveis, que levam ao aumento da obesidade dessa parte da população”, indica o estudo.

³ Disponível em: <http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2016/03/160329_impaciencia_saude_rm>.

Além disso, a impaciência constante – e a conseqüente ira e tensão que vêm com ela – faz com que nosso organismo libere adrenalina e cortisol, hormônios que podem gerar um aumento de peso.

A gordura acaba sendo aderida às paredes das nossas artérias, aumentando ao mesmo tempo a possibilidade de sofrer um ataque do coração.

2) Hipertensão

A Associação Médica Americana (JAMA, na sigla em inglês) inclui a impaciência como um fator de risco da hipertensão entre adultos jovens.

Um estudo feito na Escola Freinberg de Medicina da Universidade do Nordeste de Chicago com análises de 3,3 mil casos ao longo de 15 anos observou que o tipo de personalidade A (aquele que corresponde a pessoas impacientes e hostis) tem um risco 84% maior – em comparação a quem tem uma personalidade mais tranquila – de sofrer de hipertensão.

O motivo, apontam os especialistas, é o estresse associado à impaciência, pode chegar a tornar os vasos sanguíneos mais estreitos, aumentando a pressão arterial.

3) Envelhecimento

Por último, um estudo da Universidade Nacional de Singapura e das universidades americanas de Berkeley e da Pensilvânia, recentemente divulgado na publicação *Proceeding of the National Academy of Science* revelou que ser impaciente também pode acelerar o envelhecimento.

É que os telômeros (extremos dos cromossomos do DNA) são mais curtos em pessoas impacientes.

Essas estruturas, que protegem o DNA de sua degradação, estão associadas à longevidade, e os cientistas acreditam que quanto mais rápido desaparecem, mais rápido essas pessoas envelhecem.

Segundo os pesquisadores (que só observaram esse fenômeno nas mulheres) falta ainda verificar se é a impaciência que acelera o envelhecimento ou se, ao contrário, as pessoas com telômeros mais curtos “sabem” de alguma forma que vão envelhecer antes e desenvolvem uma personalidade mais impaciente.

Nesta pequena exposição são postas premissas que autorizam a concluir que as virtudes fazem bem a saúde e que a ausência destas provoca ou contribui para o crescimento das mais variadas moléstias de nosso tempo. As virtudes são, portanto, fonte de curas!

8 – CONCLUSÃO

A Era das Virtudes, como foi demonstrado, é uma utopia com grande viés de efetividade. Foram apresentadas várias alternativas de ações que podem trazer para o centro do debate social o tema das virtudes e o estímulo à sua prática.

O rol de sugestões e reflexões sedimentam a viabilidade da construção da cultura das virtudes possibilitando tarefas nos planos pessoal, coletivo e estatal.

O desafio que se coloca nestes primeiros passos é conquistar simpatizantes e ativistas (virtuosos e encantadores) dispostos a adotar com ações práticas alguns dos projetos.

Estrategicamente o setor com maior potencial de disseminação é o meio escolar. O contingente humano em formação diária e o atual avanço dos vícios no seio da juventude são elementos que impõem uma séria e conseqüente reflexão sobre a urgente implantação desta temática no ventre da comunidade escolar.

As ideias e sugestões expostas têm, também, o objetivo de motivar o(a)s virtuosos(as) a pensar outras iniciativas e assim a cada dia acrescentarmos novos capítulos no livro vivo da Era das Virtudes.

Há ideias inquietantes e quando não agimos, elas agitam nossas consciências. Vivemos esta agitação. Que a Era das Virtudes agite muitos corações fazendo braços, pernas e cabeças construírem esta utopia em sua plenitude.

Assim será!

Venceremos!

Teresina, 04 de dezembro de 2018.

Arimateia Dantas



Era das

Virtudes

Um gesto seu pode melhorar o mundo.

**Perdoar faz bem
ao coração.**

**Você pode
perdoar
mais!**



Era das

Virtudes

Um gesto seu pode melhorar o mundo.

**O fraco
jamais
perdoa:**

**O perdão é
uma das
características
do forte.**

Mahatma Gandhi





eradasvirtudes2016@gmail.com