Caros irmãos e irmãs, boa noite.

Hoje a palestra é sobre a mente e o célebro.

Encontrei um assunto fantástico no Instagram sobre medicina e compilei o texto aqui para que vocês apreciem também. Este relato é feito por um médico americano, especializado em neuro-cirurgia.

Vou iniciar falando rapidamente sobre sua biografia, depois irei falar as palavras dele em um comunicado do Instagram que me chamou atenção, para o que é possível de fazer com nossa mente e depois apresentarei uma resumo dado por uma médica neura-cirurgiâ de como lidar com a nossa mente e o nosso célebro.

Vejamos agora uma pequena síntese de sua biografia:

O Doutor Lee é um neuro-cirurgião, veterano da Guerra do Iraque e autor de vários livros sobre suas experiências relacionadas com neuro-cirurgia.

Foi Major na Força Aérea dos estados Unidos e trabalhou em Hospitais de combate no Iraque, onde realizou pelo menos 200 cirurgias celebrais.

Seu trabalho depois de seu retorno à pátria conecta a neurociência à fé cristâ para ajudar pessoas a lidarem com traumas, luto, ansiedade e transformação pessoal.

Após retorno da guerra, enfrentou transtorno de estresse pós-traumático e a trágica perda de seu filho, o que influenciou profundamente sua abordagem humanizada e espiritual sobre a mente humana e a cura emocional.

Atualmente ele tem um programa tipo Podcast e mantém um programa de correspondência com seus seguidores.

Vou iniciar agora a leitura de seu relato pessoal sobre este assunto, o qual foi traduzido para o português. Ele inicia assim:

"Você não é apenas o seu célebro. A sua esperança de mudança reside aqui: sua mente pode transformar o seu célebro. É como uma "auto-cirurgia cerebral".

Fique comigo por um segundo, porque estou prestes a lhe dar uma informação mais esperançosa que você poderia esperar.

Eu sou neuro-cirurgião e segurei milhares de célebros nas minhas mãos mas nunca operei a mente de ninguém.

Seu célebro é um órgão dentro de sua cabeça. Um kilo e meio de tecido e cerca de 86 bilhões de neuronios. Posso tocá-lo, cortá-lo, repará-lo no que estiver errado dentro dele, mas sua mente é você, a parte de você feita a imagem de Deus, que viverá para sempre. Seus pensamentos, suas escolhas, a parte de você que decide no que prestar atenção. E aí meu amigo, eu não posso operar isso e a diferença é que importa, é aí que mora a esperança.

Se você fosse apenas seu célebro você estaria preso aos seus genes, aos seus pais, aos seus traumas e aos seus piores hábitos que tenham programado em você.

Mas sua mente usa seu célebro e o seu célebro muda com base em o que você usa dele. Cada pensamento que você tem, cada pensamento que você ensaia, fortalece uma via neural e cada pensamento que voce rejeita e que se recusa a habitar torna essa via neural mais fraca.

O apóstolo Paulo escreveu isso a 2000 anos atrás: "sejam transformados pela renovação da vossa mente". Ele não disse para fazer um transplante de celebro, ele disse para renovar a sua mente. Isto está em Romanos 12:2 ("Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente (do seu espírito), para que vocês experimentem a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.") e a neuro-ciência pode provar isso 2000 anos depois.

Seu celebro é o que lhe foi entregue mas sua mente tem voz no que o seu célebro se torna. É ai que reside a esperança, meu amigo.

Então escolha um pensamento hoje. Perceba-o, opere-o e decida se ele deve ficar ou não, haja como se fosse um neuro-cirurgião, porque você é um.

Eu sou o Dr Lee Warren, convido a todos para construirmos célebros que sabem que somos muito mais do que apenas neurônios que existem entre nossa orelhas, e nossa mente escolhe o que nos tornamos."

Agora vejamos como a Doutora Michelle Bengtson nos orienta de como lidarmos com este tipo de problema. Ela nos dá cinco **m**aneiras práticas de cultivar a esperança e fortalecer a resiliência.

Embora a esperança seja um presente de Deus, nós também temos um papel em cultivá-la. Aqui estão algumas formas de fortalecer as vias neurais da esperança e da resiliência:

1) **Ancore-se nas Escrituras**. Medite em versículos bíblicos que reforçam a fidelidade de Deus. Passagens como Jeremias 29:11 (“Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês, diz o Senhor; planos de fazê-los prosperar e não de causar dano, planos de dar a vocês esperança e um futuro”) nos lembram de que nossa esperança não está nas circunstâncias, mas no plano eterno de Deus.

2) **Pratique a gratidão.** Estudos mostram que a gratidão aumenta a dopamina e a serotonina, reforçando padrões de pensamento positivos. Mantenha um registro da fidelidade de Deus, anotando as maneiras pelas quais Ele proveu, protegeu e guiou você.

3) Declare vida sobre as suas circunstâncias. O Livro dos Provérbios 18:21 (Velho Test.) nos diz que “O que você diz pode salvar ou destruir uma vida; portanto, use bem as suas palavras e você será recompensado”. Escolha palavras que reflitam fé, em vez de medo. Profira afirmações cheias de esperança, fundamentadas nas Escrituras, sobre a sua situação.

4) Cerque-se de pessoas esperançosas. A comunidade desempenha um papel fundamental na resiliência. Quando nos conectamos com outros que nos encorajam na fé, reforçamos padrões de pensamento voltados para a esperança. O Livro dos Eclesiastes cap. 4:9-10 (Velho Test.) nos lembra de que “é melhor ter companhia do que estar sozinho... se um cair, o outro pode ajudá-lo a levantar-se”.

5) Ore com expectativa. Estudos neurocientíficos revelam que a oração não apenas acalma a ansiedade, mas também fortalece áreas do cérebro responsáveis pela resiliência. Quando oramos com expectativa — crendo que Deus está agindo, mesmo quando não conseguimos ver, nosso cérebro se alinha à verdade de Suas promessas.

Que a paz de Deus esteja conosco e a luz do Evangelho ilumine os nossos caminhos.

Palestra no Espaço Espirita Caminho dos Anjos, São José/SC, 03/11/2026.

Editado em 02/11/2026 por Newton J. M. Zambrozuski

Referência:

Biblia Sagrada Católica

Instagram (https://www.instagram.com/reels/Dey5cO6M2HU/)