

A
Paciência



“Entendendo-se a paciência, à maneira de ciência da paz, não procures a paz à distância, de vez que ela reside em ti mesmo.”

(Emmanuel)

Definição

Paciente: 1 que tem paciência ('virtude'); sereno, conformado 2 que sabe esperar; calmo; 3 que persiste na realização de um trabalho; perseverante; 4 feito com paciência. (HOUAISS).

Paciência: 1 qualidade do que é **paciente**;
1.1 **virtude que consiste em suportar dissabores e infelicidades; resignação;** 1.2 capacidade de persistir numa atividade difícil; **perseverança;** 1.3 calma para esperar o que **tar**da. (HOUAISS).

Paciência

- Capacidade de se manter equilibrado emocionalmente, de não perder a calma ao longo do tempo.
- Capacidade de suportar dificuldades.
- Saber esperar para alcançar o que quer.
- De saber ouvir com calma, saber libertar-se da ansiedade.



Ana Sofia Costa
Psicóloga Forense e da Exclusão Social

Vejam também, por pertinente ao tema, a definição de impaciência:

Vejamos também, por pertinente ao tema, a definição de impaciência:

Impaciência: 1 qualidade, estado ou condição de impaciente; falta de paciência; 2 incapacidade para sofrer sem se desesperar ou para suportar algo molesto ou incômodo; irresignação; 3 pressa em atingir algum objetivo; sofreguidão; 4 estado de preocupação; desassossego que impede o repouso; inquietude; 5 estado de irritação; aborrecimento, irritabilidade. (HOUAISS).

"A paciência é essa qualidade que nos ensina a suportar com calma todos os aborrecimentos. Não consiste em apagar em nós qualquer sensação, em nos tornar indiferentes, inertes, mas em procurar, além dos horizontes do presente, as consolações que nos fazem considerar fúteis e secundárias as tribulações da vida material.

A paciência conduz à benevolência. Como espelhos, as almas nos devolvem o reflexo dos sentimentos que nos inspiram. A simpatia atrai a simpatia, e a indiferença engendra o amargor." (LÉON DENIS, *Depois da morte*).

Ter paciência e ser paciente

**Levando-se em consideração que, por lógica,
a gente só perde o que tem...**

Então, jamais alguém diga:

Levando-se em consideração que, por lógica,
a gente só perde o que tem...

Então, jamais alguém diga:

"perdi a paciência".



O autor espiritual Vinícius – pseudônimo de Pedro de Camargo (1878-1966) –, na obra *Em Torno do Mestre*, diz o seguinte:

“É muito comum ouvirmos esta exclamação: **perdi a paciência!** Como sabem, porém, que perderam a paciência? Porque quando precisaram daquela virtude para se manterem calmos e serenos não a encontraram consigo, e, por isso, exasperaram-se, praticaram desatinos, proferiram impropérios e blasfêmias?

Só pelo fato de não encontrarem em seu patrimônio moral aquela virtude, alegam logo que a perderam. Como poderiam, porém, perder o que não possuíam?

==>

Será melhor que os homens se convençam de que eles não têm paciência, que ainda não alcançaram essa preciosa qualidade que, no dizer do Mestre insigne, é a **que nos assegura a posse de nós mesmos: *Pela paciência possuíres as vossas almas.*** (*) E não pode haver maior conquista que a conquista própria. [...]” (VINÍCIUS, *Em torno do Mestre*, p. 24).

(*) Lucas 29,19 no teor das Bíblias: Paulinas, Barsa e Vozes (católicas) e SBB e SBTB (protestantes).

A diferença entre “ter paciência” e “ser paciente”, está no fato de que este é uma qualidade, enquanto que aquela é a virtude a ser conquistada que, provavelmente, engendrará muito trabalho e esforço durante um tempo mais ou menos longo, variando de uma pessoa para outra.

Ser paciente também pode significar...





Porém, não sejamos um paciente...

Ô, enfermeira!
O paciente tá
com fome. Cadê
a comida?



(im)Paciente



Reflexão:

**Para cada um de nós, em particular, a
virtude da paciência está...**

Reflexão:
**Para cada um de nós, em particular, a
virtude da paciência está...**



Reflexão:
Para cada um de nós, em particular, a
virtude da paciência está...



ou

em reforma



**Situações corriqueiras, do nosso dia a dia,
em que se evidencia o quanto somos ou
não pacientes:**



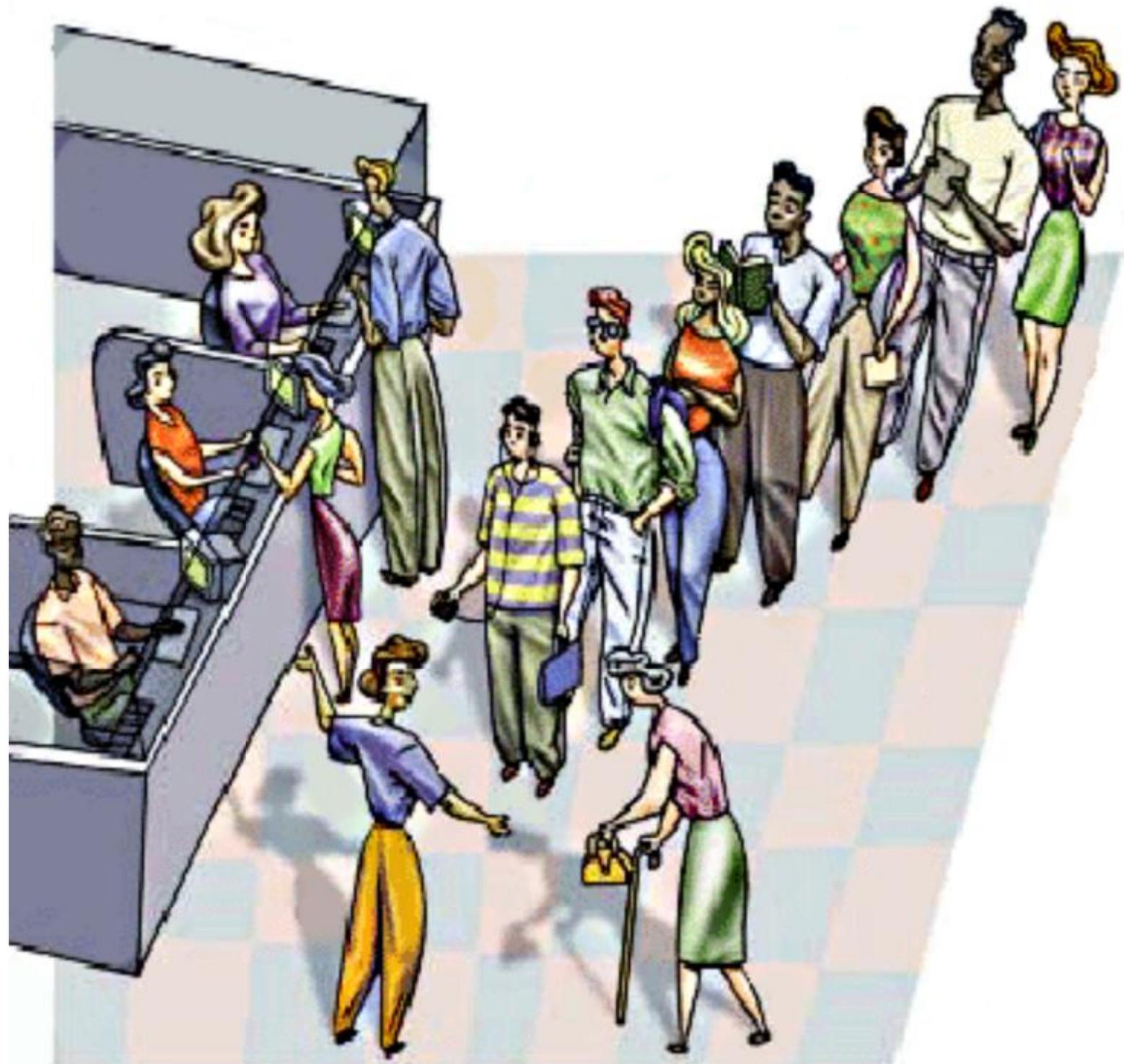












SEGUNDA



TERÇA



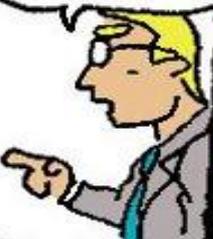
QUARTA



QUINTA



PRECISAMOS DE MAIS QUALIDADE NO TRABALHO!



SEXTA



SÁBADO



SÓ PEDI R\$ 0,10...



SEGUNDA



TERÇA



QUARTA



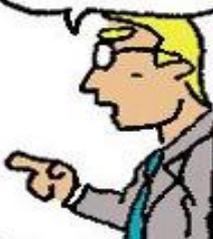
QUINTA

SEXTA

SÁBADO



PRECISAMOS DE MAIS QUALIDADE NO TRABALHO!



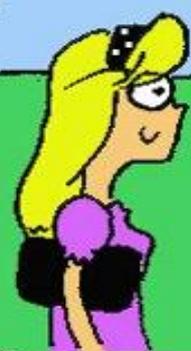
SÓ PEDI R\$ 0,10...



DOMINGO

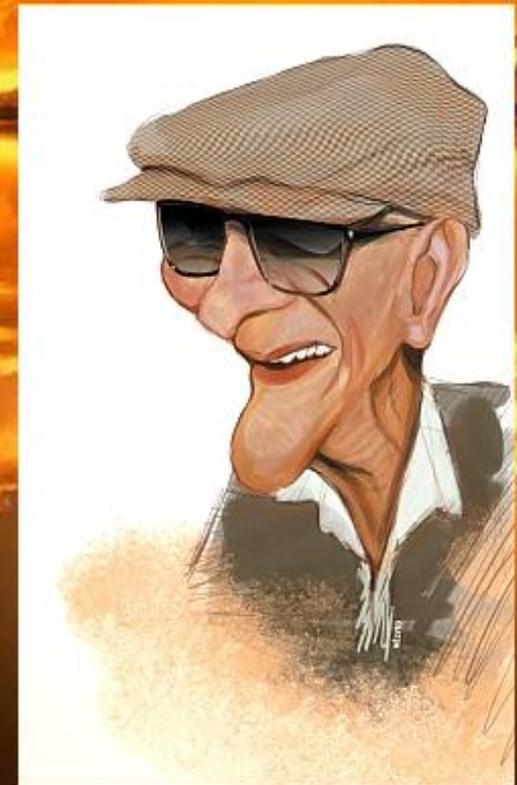
GRAÇA E PAZI!

Casa de Oração



"Evite a impaciência. Você já viveu séculos incontáveis e está diante de milênios sem-fim".

Chico Xavier



Provérbios 16,32:

"Paciência vale mais que valentia, e dominar a si mesmo vale mais que conquistar uma cidade."

**O que sentimos e como reagimos quando
somos impacientes:**

O que sentimos e como reagimos quando
somos impacientes:

Intolerância => agressividade.

O que sentimos e como reagimos quando
somos impacientes:

Intolerância => agressividade.

Irritação => raiva explosiva; fúria.

O que sentimos e como reagimos quando
somos impacientes:

Intolerância => agressividade.

Irritação => raiva explosiva; fúria.

Fora de controle => nos leva a agir de forma impulsiva, sem pensar.

O que sentimos e como reagimos quando somos impacientes:

Intolerância => agressividade.

Irritação => raiva explosiva; fúria.

Fora de controle => nos leva a agir de forma impulsiva, sem pensar.

Desses sentimentos, não se duvide, surgirão inconvenientes de ordem física, podendo tam bém abrir portas para os de ordem espiritual.

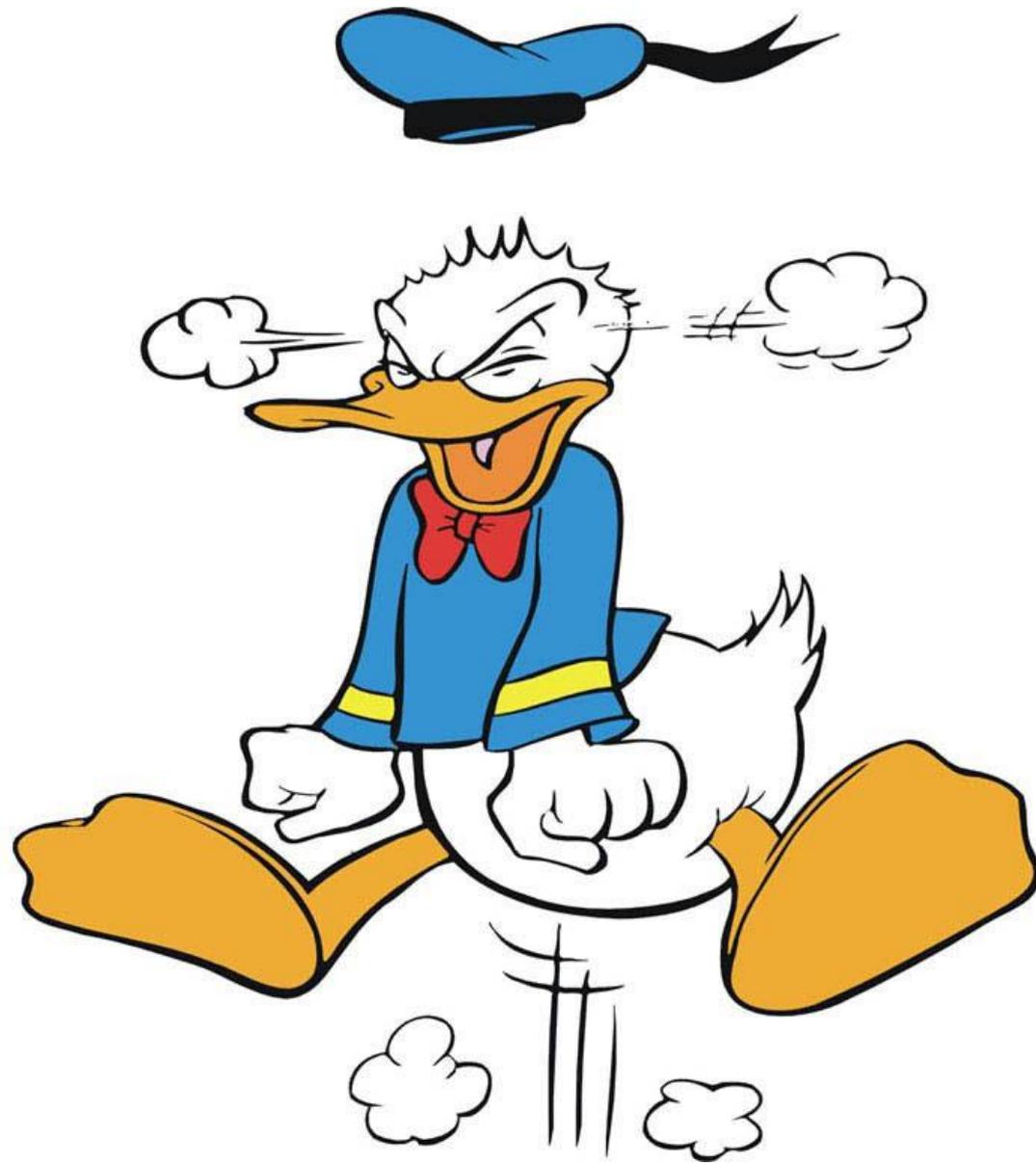
Inconvenientes físicos da Impulsividade

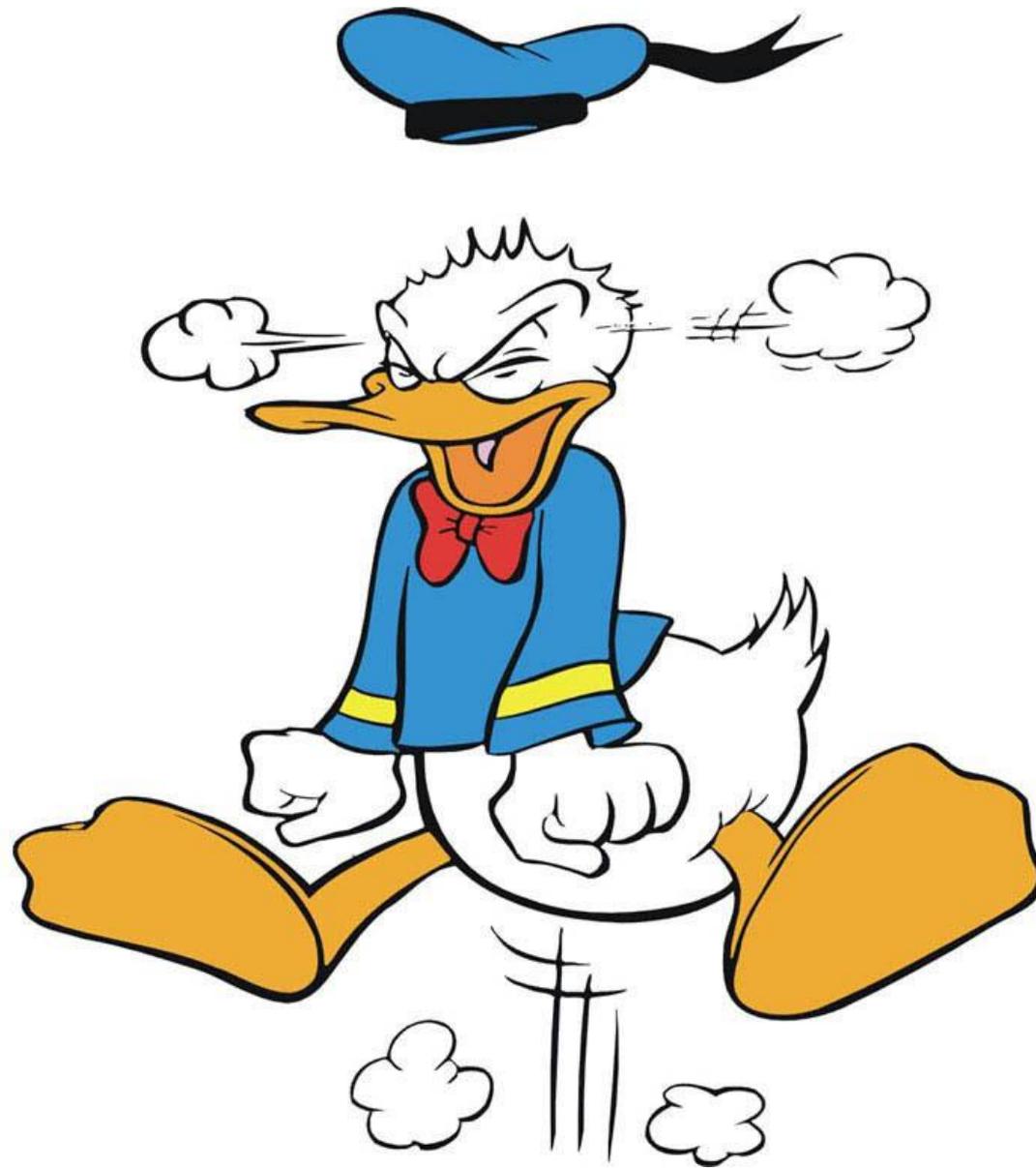
Impulsividade:

qualidade do que é **impulsivo**; impulsivismo.
(*HOUAISS*).

Impulsivo:

1 que dá impulso, que impulsiona; 2 diz-se de ou indivíduo que atua, **reage sob o impulso do momento, de maneira irrefletida**; 3 que ou **aquele que se excita, que se enraivece facilmente**. (*HOUAISS*).





Ao explodirmos por impaciência, é certo, que algum efeito se dará em nosso corpo físico.

“Há, pois, no homem **três elementos essenciais**:

1° **A alma ou Espírito**, princípio inteligente em que residem o pensamento, a vontade e o senso moral;

2° **O corpo**, invólucro material que põe o Espírito em relação com o mundo exterior;

3° **O perispírito**, invólucro fluídico, leve, imponderável, servindo de laço e de intermediário entre o Espírito e o corpo.”

(KARDEC, *O que é o Espiritismo*).

Espírito

Princípio
inteligente

Perispírito

Corpo Físico



Homem

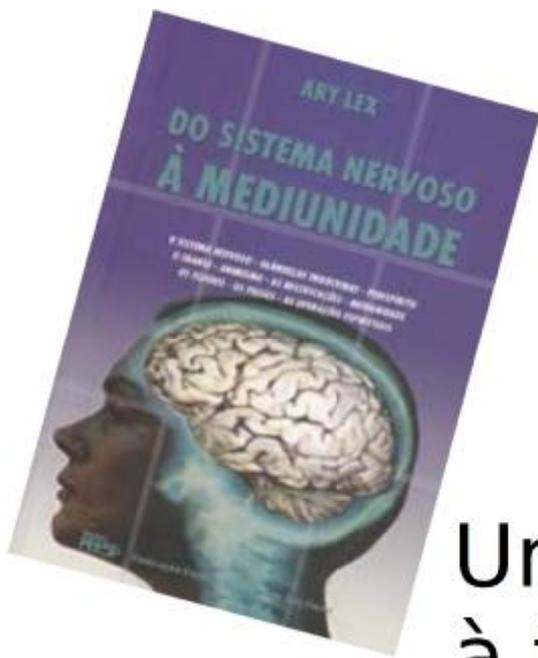
Patológica: que revela doença; mórbido, doentio (*HOUAISS*).

"[...] neste corpo [perispírito] se encontra a gênese **patológica** das mais variadas enfermidades, que são drenadas para o físico, graças ao favorecimento de uma sintonia com os micro-organismos **patogênicos**, gerada por seu adensamento. [...]." (LUIZ GONZAGA PINHEIRO, *O perispírito e suas modelações*).

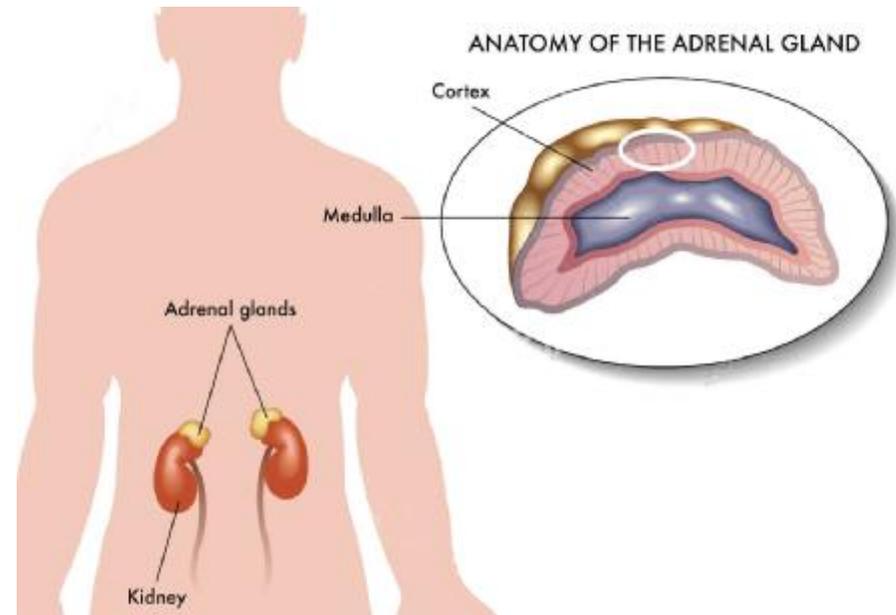
Patogênico: que provoca ou pode provocar, direta ou indiretamente, uma doença. (*HOUAISS*).

Dr. Ary Lex (1916-2001), em *Do sistema nervoso à mediunidade*, explica-nos que o corpo físico sofre a influência das emoções:

“**Certas emoções** produzem vasoconstricção, isto é, diminuição do calibre dos vasos sanguíneos, com menor afluxo de sangue à região do rosto, ficando a pele pálida. Nas **emoções de susto ou medo** geralmente ficamos pálidos. Outras emoções levam a uma vasodilatação, com aumento do afluxo de sangue à face e, conseqüentemente, 'rubicundez' (Este termo significa fica rubicundo, vermelho, corado). **Os estados de agressividade, de ódio**, deixam-nos com o rosto congesto. **Estes casos simples já nos mostram, claramente, a influência da mente sobre o corpo.**” (p. 21-23).



Um pouco mais à frente, lemos:



“[...] Vista em corte, a **suprarrenal** apresenta duas regiões: uma externa, ou camada cortical, e outra interna ou camada **medular**. Esta **secreta** um hormônio importante: é **a adrenalina, que é lançada no sangue durante as emoções**, provocando **taquicardia (pulso rápido)**, tremores, aumento da pressão arterial, aumento da secreção sudorípara.” (ARY LEX, *Do Sistema Nervoso à mediunidade*, p. 34).

O estudioso Luiz Gonzaga Pinheiro, em *O perispírito e suas modelações*, nos traz as seguintes informações:

“A instalação da doença no corpo físico, deve-se à vulnerabilidade perispiritual do indivíduo como causa primária, o que possibilita a instalação virótica ou bacteriológica como variável secundária. Como curar o homem, cujo físico ressentente-se do acúmulo de substâncias tóxicas, que atingindo um limite insuportável, reage com a desarmonia, que é a doença, grito de alerta em última instância?

==>

Não são os vírus que determinam as doenças. Existem pessoas portadoras de vírus de doenças graves, que nunca se manifestam em pústulas no corpo. **Não são as bactérias.** Muitas pessoas, ao contato com elas, adquirem imunidades, observando-se o efeito oposto ao esperado, substituindo a virulência pela resistência.

==>

Pústula: 1 PAT pequeno tumor na pele com supuração
1.1 MED pápula purulenta de uma febre eruptiva, esp. da varíola (*HOUAISS*).

O que faculta a instalação definitiva da doença é a queda do tônus vital no organismo ou em um órgão em particular. E a gênese da patogenia é quase sempre o perispírito, pelo adensamento fluídico pernicioso a que se condena o Espírito pelo seu desregramento. Vírus e bactérias são fatores concorrentes; o afastamento das leis divinas constituem os fatores determinantes.

[...]

==>

A doença pois, não é um castigo de Deus, que não chegaria a mesquinhez de anotar crimes para depois puni-los com a desgraça. **Ventura ou sofrimento são criados por nós e para nós,** sendo outras variáveis filosóficas a respeito do destino humano, meramente especulativas e vazias de bom senso. **Busque-se, pois, a patogenia onde ela se encontra, ou seja, no perispírito, lá impressa pelos desmandos do Espírito.**

== >

Difunda-se a **profilaxia** onde ela é mais eficiente; no pensar e no agir de cada um. Instale-se a terapia, obedecendo a triplicidade do homem, Espírito-perispírito-corpo físico, para que o reinado dos paliativos não se perpetue sobre a Terra." (LUIZ GONZAGA PINHEIRO, *O perispírito e suas modelações*).

Profilaxia: utilização de procedimentos e recursos para prevenir e evitar doenças, como, p.ex., medidas de higiene, atividades físicas, cuidado com a alimentação, vacinação etc. (*HOUAISS*).

Em *Missionários da Luz*, o instrutor Anacleto, num certo ponto, explica a André Luiz, que:

“- Assim como o corpo físico pode ingerir alimentos venenosos que lhe intoxicam os tecidos, também o organismo perispiritual pode absorver elementos de degradação que lhe corroem os centros de força, com reflexos sobre as células materiais. Se a mente da criatura encarnada ainda não atingiu a disciplina das emoções, se alimenta paixões que a desarmonizam com a realidade, pode, a qualquer momento, intoxicar-se com as emissões mentais daqueles com quem convive e que se encontrem no mesmo estado de desequilíbrio.

==>

Às vezes, semelhantes absorções constituem simples fenômenos sem maior importância; todavia, **em muitos casos, são suscetíveis de ocasionar perigosos desastres orgânicos.** Isto acontece, mormente quando os interessados não têm vida de oração, cuja influência benéfica pode anular inúmeros males." (CHICO XAVIER, *Missionários da Luz*).

PESSOAS ESTRESSADAS
SÃO AS PRINCIPAIS
VÍTIMAS DO ACIDENTE
VASCULAR CEREBRAL
(AVC).

VIVA MAIS LEVE!

(ARCHIVES INTERNAL OF MEDICINE)



MOMENTO DE FÚRIA

Saiba o que acontece no seu corpo quando você tem um acesso de raiva e veja dicas para domar a fera que existe dentro de você.

Tudo começa com um fator desencadeador, que pode ser uma fechada no trânsito, um deslize no trabalho, um atendente de loja mal-educado.

Nesse momento, o **cérebro** aumenta a produção do hormônio adrenalina, responsável por preparar o corpo para grandes esforços físicos e produzido nas glândulas suprarrenais.

A **adrenalina** rapidamente cai na corrente sanguínea, desencadeando uma série de reações por todo o corpo.

As **pupilas se dilatam** – mesma reação que acontece em uma situação de perigo e alerta.



O estresse desestabiliza o funcionamento do sistema nervoso, desregulando a produção de saliva. Daí a pessoa ficar com a **boca seca**.

A pressão arterial aumenta, exigindo do **coração** que trabalhe mais e bata mais rápido. Em quem já sofre de problemas cardíacos, esse pico pode levar até a um infarto.

Adrenalina e cortisol, juntos, estimulam o **fígado** a quebrar moléculas de glicogênio, liberando glicose no sangue.

A **temperatura do corpo aumenta**, deixando a pessoa com uma pequena febre – por isso dizemos que uma pessoa nervosa está “de cabeça quente”.

Ação do cortisol:
O aumento dos níveis de cortisol no sangue fazem o corpo ativar rapidamente as reservas de energia. A glicose é retirada dos tecidos e redireccionada para o sangue, aumentando a atividade cerebral.



A **glândula suprarrenal** libera também o outro hormônio do estresse, o cortisol.

RACIOCÍNIO ILÓGICO

O raciocínio fica mais rápido. Porém, a pessoa tem um bloqueio do pensamento lógico e do pensamento social. Assim, ela não consegue fazer uma relação entre causa e efeito, nem pensar adequadamente nas possibilidades de reação. Ela acaba reagindo de forma desproporcional à causa do ataque de raiva.

EFETOS

A constância desses picos de agressividade tem efeitos negativos na produção intelectual, podendo se refletir em seu rendimento no trabalho. “Mas tem consequências na esférica também. A pessoa desenvolve uma autoestima baixa porque não tem o controle das situações e passa a ter cabelos e unhas de péssima qualidade, e a pele também fica pior”, revela o psicólogo Armada Roselli Cruz, professor da Universidade Federal de Minas Gerais.

Os acessos de fúria podem levar ao desenvolvimento de um quadro de depressão. Ou de um quadro de ansiedade, podendo levá-la a algum transtorno alimentar – comer demais e ficar obesa, ou ficar anoréxica.

O QUE FAZER?

Uma técnica sugerida para evitar explosões nas situações de estresse é o bom e velho contar até dez, cem ou até mil, se for preciso. O problema é fazer as coisas sem pensar.

Respirar fundo ajuda a acalmar. Segundo a Sociedade Americana de Psicologia, a chamada respiração com o diafragma – em que se enche completamente os pulmões – desacelera o coração e ajudam a manter o controle no momento de raiva.

Quando o paciente fala que “sat de si”, terapeutas “brincam” que ele fica tão mau que um dia o corpo vai se recusar a aceitá-lo de volta. É uma forma de apontar para o paciente que ele está prestes a cair no ridículo. No momento de fúria, o paciente pode se lembrar da brincadeira e conseguir controlar melhor os impulsos agressivos.

Infográfico
Site do jornal
O Tempo
de BH

Saiba o que acontece no seu corpo quando você tem um acesso de raiva e veja dicas para domar a fera que existe dentro de você.

Nesse momento, o **cérebro** aumenta a produção do hormônio adrenalina, responsável por preparar o corpo para grandes esforços físicos e produzido nas glândulas suprarrenais.

A **adrenalina** rapidamente cai na corrente sanguínea, desencadeando uma série de reações por todo o corpo.

As **pupilas se dilatam** – mesma reação que acontece em uma situação de perigo e alerta.

O estresse desestabiliza o funcionamento do sistema nervoso, desregulando a produção de saliva. Daí a pessoa ficar com a **boca seca**.



A pressão arterial aumenta, exigindo do **coração** que trabalhe mais e bata mais rápido. Em quem já sofre de problemas cardíacos, esse pico pode levar até a um infarto.

Adrenalina e cortisol, juntos, estimulam o **fígado** a quebrar moléculas de glicogênio, liberando glicose no sangue.

ADRENALINA
CORTISOL

ADRENALINA

A **glândula suprarrenal** libera também o outro hormônio do estresse, o cortisol.

A temperatura do corpo aumenta,

deixando a pessoa com uma pequena febre – por isso dizemos que uma pessoa nervosa está “de cabeça quente”.

Ação do cortisol:

O aumento dos níveis de cortisol no sangue fazem o corpo ativar rapidamente as reservas de energia. A glicose é retirada dos tecidos e redirecionadas para o sangue, aumentando a atividade cerebral.

O QUE FAZER?

RACIOCÍNIO ILÓGICO

O raciocínio fica mais rápido. Porém, a pessoa tem um bloqueio do pensamento lógico e do pensamento social. Assim, ela não consegue fazer uma relação entre causa e efeito, nem pensar adequadamente nas possibilidades de reação. Ela acaba reagindo de forma desproporcional à causa do ataque de raiva.

Inconvenientes Espirituais da Impulsividade: sintonia espiritual

Lei Universal



**Semelhante
atrai semelhante**

“O perispírito, para nós outros Espíritos errantes, é o agente por meio do qual nos comunicamos convosco, quer indiretamente, pelo vosso corpo ou pelo vosso perispírito, quer diretamente, pela vossa alma; donde, infinitas modalidades de médiuns e de comunicações.” (LAMENNAIS, *O Livro dos Médiuns*, cap. IV, item 51).

“O perispírito é o traço de união entre a vida corpórea e a vida espiritual. É por seu intermédio que o Espírito encarnado se acha em relação contínua com os desencarnados; é, em suma, por seu intermédio, que se operam no homem fenômenos especiais, cuja causa fundamental não se encontra na matéria tangível e que, por essa razão, parecem sobrenaturais.” (KARDEC, *A Gênese*, cap. XIV, item 22).

459. *Os Espíritos influem em nossos pensamentos e em nossos atos?*

“Muito mais do que imaginais, pois frequentemente **são eles que vos dirigem.**”

460. *Além dos pensamentos que nos são próprios, haverá outros que nos sejam sugeridos?*

“Vossa alma é um Espírito que pensa. Não ignorais que **muitos pensamentos vos ocorrem ao mesmo tempo sobre o mesmo assunto e, frequentemente, bastante contraditórios.** Pois bem! **Neles há sempre um pouco de vós e um pouco de nós,** e é isso que vos deixa na incerteza, porque tendes em vós duas ideias que se combatem.”

Kardec, em algumas obras, nos informa que:

“A mediunidade é uma faculdade múltipla, e que apresenta uma variedade infinita de nuances em seus meios e em seus efeitos. Quem está apto para receber ou transmitir as comunicações dos Espíritos é, por isso mesmo, médium, qualquer que seja o modo empregado ou o grau de desenvolvimento da faculdade, desde a simples influência oculta até a produção dos mais insólitos fenômenos.

==>

Todavia, em seu uso ordinário, **essa palavra tem uma acepção mais restrita, e se diz, geralmente, de pessoas dotadas de um poder mediúnico muito grande, seja para produzir efeitos físicos, seja para transmitir o pensamento dos Espíritos pela escrita ou pela palavra.**" (*Revista Espírita* 1859. IDE, 1993, p. 29). (ver tb: *Iniciação Espírita*. Edicel, 1986, p. 251 e *O Livro dos Médiuns*. Lake, 2006. p. 139).

Bem aventurados os Mansos...

Mateus 5,5: *"Bem-aventurados os mansos, porque herdarão a terra."*

Lucas 21,19: *"É na vossa paciência que ganhareis as vossas almas."*

Tiago 1,12: *"Feliz o homem que suporta com paciência a provação! Porque, uma vez provado, receberá a coroa da vida, que o Senhor prometeu àqueles que o amam."*

“7. A dor é uma bênção que Deus envia a seus eleitos; não vos aflijais, pois, quando sofrerdes; antes, bendizei de Deus onipotente que, pela dor, neste mundo, vos marcou para a glória no céu.

Sede pacientes. A paciência também é uma caridade e deveis praticar a lei de caridade ensinada pelo Cristo, enviado de Deus. A caridade que consiste na esmola dada aos pobres é a mais fácil de todas. Outra há, porém, muito mais penosa e, conseqüentemente, muito mais meritória: *a de perdoarmos aos que Deus colocou em nosso caminho para serem instrumentos do nosso sofrer e para nos porem à prova a paciência.* ==>

[...]

Coragem, amigos! Tendes no Cristo o vosso modelo.

Mais sofreu ele do que qualquer de vós e nada tinha de que se penitenciar, ao passo que vós tendes de expiar o vosso passado e de vos fortalecer para o futuro. Sede, pois, pacientes, sede cristãos. Essa palavra resume tudo. - *Um Espírito amigo. (Havre, 1862).*"

(KARDEC, *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, cap. IX).

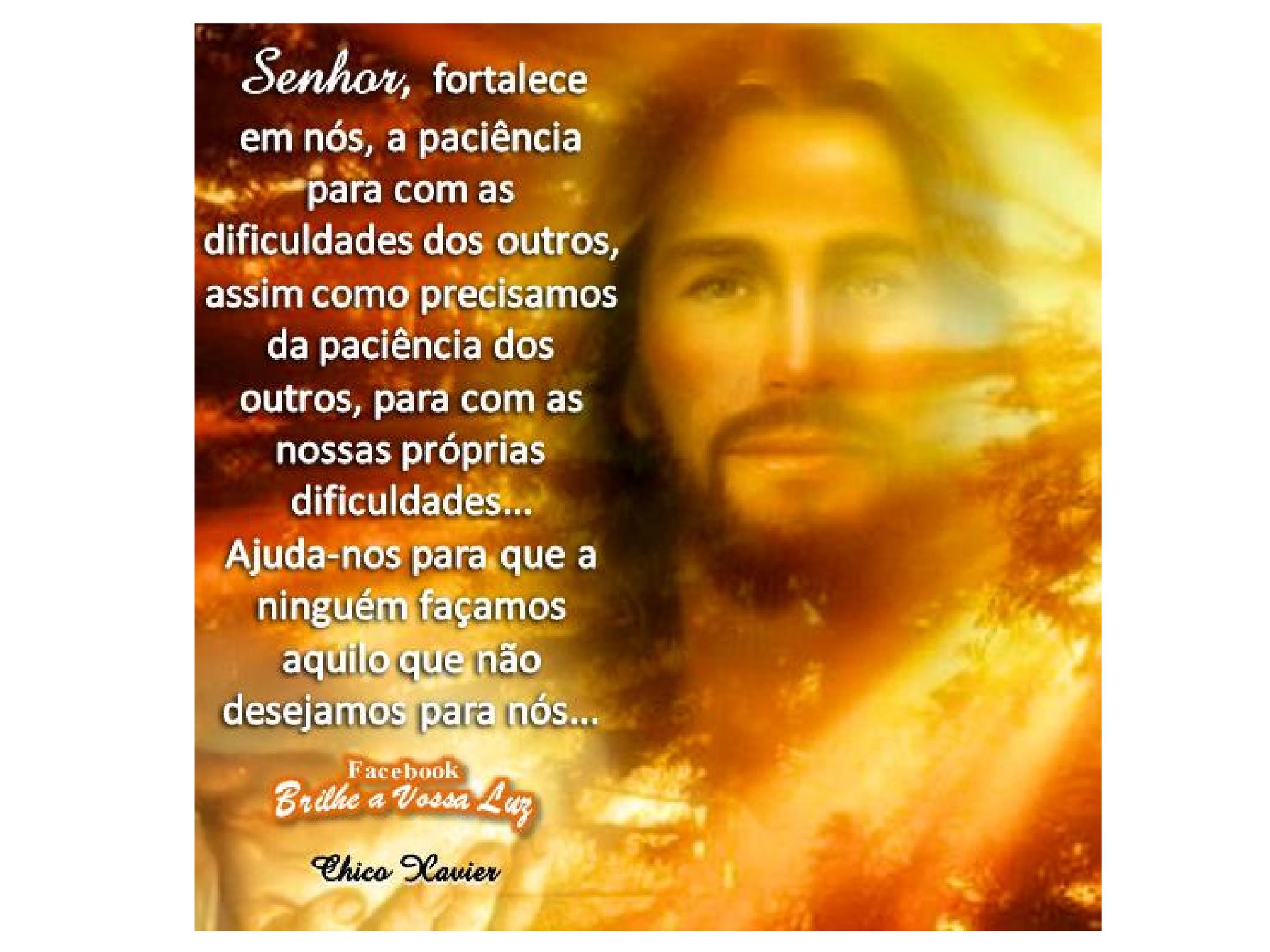
**“Quase sempre o corpo doente
assinala a mente enfermiça.”**

(Alexandre, Missionários da Luz)

PERDER A PACIÊNCIA É PERDER A BATALHA

MAHATMA GANDHI





Senhor, fortalece
em nós, a paciência
para com as
dificuldades dos outros,
assim como precisamos
da paciência dos
outros, para com as
nossas próprias
dificuldades...
Ajuda-nos para que a
ninguém façamos
aquilo que não
desejamos para nós...

Facebook
Brilhe a Vossa Luz

Chico Xavier

Referências Bibliográficas:

- DENIS, L. *Depois da morte*. Rio de Janeiro: FEB, 1987a.
- KARDEC, A. *A Gênese*. Rio de Janeiro: FEB, 2007e.
- KARDEC, A. *Iniciação Espírita*. São Paulo: Edicel, 1986.
- KARDEC, A. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*. Capivari, SP: EME, 2004.
- KARDEC, A. *O Livro dos Médiuns*. Rio de Janeiro: FEB, 2007b.
- KARDEC, A. *O que é o Espiritismo*. Rio de Janeiro: FEB, 2001.
- KARDEC, A. *Revista Espírita 1859*. Araras, SP: IDE, 1993e.
- LEX, A. *Do sistema nervoso à mediunidade*. São Paulo: FEESP, 2009.
- PINHEIRO, L. G. *O Perispírito e suas modelações*. Capivari, SP: EME, 2009.
- SODRÉ, R. Momento de fúria (texto e imagens) in http://www.otempo.com.br/polopoly_fs/1.851728.1401023495!image/image.jpg
- VINÍCIUS. *Em torno do Mestre*. Rio de Janeiro: FEB, 1985.
- XAVIER, F. C. *Missionário da Luz*. Rio de Janeiro: FEB, 1986.

Imagens:

Capa: <http://www.juicysantos.com.br/wp-content/uploads/2013/11/medita%C3%A7%C3%A3o1-630x472.jpg>

A paciência: <http://pt.slideshare.net/AnaSofiaCosta1/competencias-27982642>, slide 14.

Semelhante atrai semelhante: <http://thesecret.tv.br/leidaatracao/wp-content/uploads/2013/11/semelhante.jpg>

Em construção: <http://www.p360.com.br/site/construcao.png>

Em reforma: http://4.bp.blogspot.com/-0IVmFkdy7I4/Te7joifUqel/AAAAAAAAAANo/Pt-LYcIZ_go/s1600/reforma.png

Paciente:

<http://sindicatodoshospitais.com.br/admin/noticia/13674971015182598dd8e93.jpg>

Paciente impaciente: <http://confissoespastorais.com.br/wp-content/uploads/2012/01/Ser-Paciente-copy.jpg>

Termo mpaciente:

<http://www.lappis.org.br/site/images/stories/impaciente.jpg>

Trânsito fila:

http://activerain.com/image_store/uploads/6/8/3/5/8/ar130547762685386.jpg

Fila na estrada:

http://4.bp.blogspot.com/_sz4tNgxvmXg/SwQNOP3hxbI/AAAAAAAAACw/kYhHnQo0dWU/s1600/mailafinados.jpg

Na estrada:

http://imgsapp.impresso.em.com.br/app/da_impresso_130686904244/2012/10/24/55328/res20121023232419320757u.jpg

Diante do tempo: <http://1.bp.blogspot.com/-JHODtnK1mKs/T3nG6qV5n-I/AAAAAAAAAPI/WcT2Zb685L0/s1600/impaciente.jpg>

Filas: http://andremansur.com.br/wp-content/uploads/2013/03/andre_mansur_procon_multa_agencias_bancarias_por_demora_em_atender_de_clientes3.jpg

Preferências:

http://1.bp.blogspot.com/_fo2_gqSv8k/TB0dX1c6AAI/AAAAAAAAACQ/IsuXvaquI W0/s1600/idosos_banco%5B1%5D.gif

Durante a semana: <http://profetirando.com.br/wp-content/uploads/2012/04/Semana-de-crente.jpg>

Frase Chico: http://www.guia.heu.nom.br/images/ChicoXavier_Paciencia.jpg

Pato Donald: <http://www.culturamix.com/wp-content/gallery/pato-donald/pato-donald-3.jpg>

Perispírito: <http://visaoespiritabr.com.br/wp-content/uploads/2014/09/corpo-espirito-perispirito-3.jpg>

Suprarrenal: <http://thumbs.dreamstime.com/z/gl%C3%A1ndula-suprarrenal-29181706.jpg>

Do sistema nervoso a mediunidade: <http://www.cavile.com.br/wp-content/uploads/2015/02/D-.jpg>

AVC (Acidente Vascular Cerebral): www.megaimagem.com.br

Gandhi: <http://kdimagens.com/melhores-imagens/perder-a-paciencia-e-perder-a-batalha-mahatma-gandhi-2098.jpg>

Meimei http://sphotos-c.ak.fbcdn.net/hphotos-ak-ash3/578206_549089241779941_181626259_n.jpg

Chico Xavier: http://www.otempo.com.br/capa/scripts/diminuator.php?arquivo=/otempo/fotos/20130402/foto_01042013224158.jpg&w=244

Senhor, fortalece...: http://sphotos-g.ak.fbcdn.net/hphotos-ak-ash3/550018_551938704850204_1793239651_n.png

Site:

www.paulosnetos.net

Email:

paulosnetos@gmail.com

Versão 4