

GESTÃO

ARTE ESPÍRITA: UM CAMINHO
DE UNIFICAÇÃO

EDUCAÇÃO

EDUCAÇÃO, NEUROCIÊNCIA
ESPIRITUALIDADE NA
ERA DIGITAL

Silenciar o

RUIÃO DO MUNDO

e conectar-se consigo mesmo

 feees
A senda

Publicação jul - ago 2026

Nº 240 - ano 105



feees

JORNADA JOANNA DE ÂNGELIS

AUTODESCOBERTA E SAÚDE DA ALMA

UM ENCONTRO COM JOANNA DE ÂNGELIS

◀ Dia 31 de julho
01 e 02 de agosto ▶

Sociedade de Estudos Espíritas Irmão Tomé
Rua Arlindo Dias, 201 - Morada de Camburí - Vitória/ES

Inscrições no SYMPLA



Acompanhe-nos nas redes sociais



Federação Espírita do Estado do ES



feees_oficial

Os artigos publicados são de responsabilidade de seus autores.

Presidente

Adelson Pereira do Nascimento

Vice-Presidente de Administração

Vinicius Zambelli de Almeida

Vice-Presidente de Unificação

Antônio Carlos Cerutti

Vice-Presidente de Educação Espírita

Jacqueline Damasceno de Castro Barros

Vice-Presidente de Doutrina

Dalva Silva Souza

Editora Responsável

Michele Carasso

Conselho Editorial

Fabiano Santos, Michele Carasso, José Ricardo do Canto Lirio, Dalva Silva Souza, Murilo Viana e Adelson Pereira do Nascimento

Jornalista Responsável

Michelle Sales e Silva - 2893-ES

Revisão Ortográfica

Dalva Silva Souza

Diagramação, layout e arte final

SOMA Soluções em Marketing

Distribuição digital

www.fees.org.br/informativos/senda

Revista A Senda

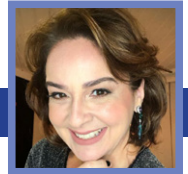
Veículo de comunicação da Federação Espírita do Estado do Espírito Santo (FEEES)

Área Estratégica de Comunicação Social Espírita

Michele Carasso

www.fees.org.br

Rua Álvaro Sarlo, 35 - Ilha de Santa Maria - Vitória
ES | 29051-100 - Tel.: 27 3222-7551



Viver na contemporaneidade tem se mostrado um desafio complexo para todo mundo. Diante do volume e variedade de estímulos e da velocidade do cotidiano, frequentemente nos deparamos com a sensação de esgotamento. Um alerta claro de que é preciso desacelerar. É como um convite à pausa, à reflexão e à busca por respostas.

Nossa matéria de capa, escrita por Geraldo Campetti, propõe um movimento urgente: a necessidade de silenciar o ruído do mundo para, finalmente, conectar-se consigo mesmo. Essa jornada de interiorização ecoa em cada coluna desta edição de A Senda. Na coluna Educação, examinamos a interseção entre Neurociência, Educação e Espiritualidade na Era Digital, refletindo sobre como preservar a sensibilidade humana e o desenvolvimento saudável em tempos hiperconectados, na era da “Geração Conectada”.

Somos convidados a fazer essa autoavaliação na coluna Unificação, que questiona o nosso papel no ambiente virtual: estamos construindo redes que unem ou que espalham? Afinal, a tecnologia deve ser ferramenta de esclarecimento, aprendizado e união. E por falar nisso, vale a leitura da coluna Gestão, que sempre vem trazendo boas dicas. Nesta edição, trouxemos o tema da Arte Espírita como um belíssimo caminho de unificação. #FicaaDica

A entrevista desta vez está num formato dinâmico! É um bate-papo exclusivo de Michelle Sales com Andrei Moreira, que está disponível em vídeo através do link do YouTube integrado às nossas páginas. Assista!

Nas seções finais, trouxemos um ARTIGO de Edmar Thiengo que, de forma carinhosa, presta uma merecida homenagem ao querido Tio Paulinho, trabalhador incansável que recentemente voltou à Pátria Espiritual, deixando-nos a certeza de que ele agora é “uma estrela na harmonia maior”. Fechando o círculo de reflexões sobre a continuidade da vida e o consolo, a sugestão de leitura de Rafaela Paes Campos traz a obra As Vestes do Luto.

Que essas páginas funcionem como um refúgio de paz, convidando você a respirar, silenciar e renovar as energias.

Uma excelente e inspiradora leitura!

Michele Carasso
Editora Responsável

06

ATUALIDADES

O esgotamento da alma na contemporaneidade...

09

SUGESTÃO DE LEITURA

As vestes do luto

10

GESTÃO

Arte espírita: um caminho de unificação

13

CAPA

Silenciar o ruído do mundo e conectar-se consigo mesmo

16

ACONTECEU

20

MENSAGEM

Kardec, obrigado

21

UNIFICAÇÃO

Redes que unem ou espalham? O movimento Espírita na internet

25

EDUCAÇÃO

Educação, neurociência e espiritualidade na era digital

27

ENTREVISTA

Andrei Moreira

28

ENCARTE ESPECIAL

Uma estrela na harmonia maior

29

NOTÍCIAS



SUMÁRIO



André Siqueira

O ESGOTAMENTO DA ALMA NA CONTEMPORANEIDADE: UMA ANÁLISE SOCIOFILOSÓFICA DA SOCIEDADE DO CANSAÇO



Resumo: O presente artigo propõe uma análise crítico-filosófica da obra A sociedade do cansaço, do filósofo sul-coreano Byung-Chul Han, sob a óptica da epistemologia e das leis morais da Doutrina Espírita. Investiga-se a transição da sociedade disciplinar foucaultiana para a sociedade do desempenho, na qual o imperativo da produtividade culmina na autoexploração voluntária

e nas patologias neuronais, como o burnout e a depressão. Sob a lente espírita, esse cenário reflete o desequilíbrio evolutivo do Espírito encarnado, que negligencia as leis de conservação e repouso em favor de uma hiperatividade materialista alimentada pelo orgulho e pelo egoísmo. O estudo demonstra que a perda da vida contemplativa sinaliza o distanciamento das aspirações transcendentais da

alma, apontando o Espiritismo como terapêutica reconstrutiva e consoladora. **Palavras-chave:** Sociedade do Cansaço. Filosofia Espírita. Autoexploração. Evolução Espiritual.

A contemporaneidade ocidental encontra-se imersa em uma crise de ordem marcadamente existencial, cujos sintomas se manifestam na proliferação de transtornos psicossomáticos e neuronais.

Em sua significativa exegese sociológica, Byung-Chul Han, filósofo sul-coreano radicado na Alemanha, postula que a sociedade ocidental sofreu uma mutação paradigmática, distanciando-se do modelo disciplinar teorizado por Michel Foucault — fundamentado na negatividade da proibição e do dever (“não dever”) — para consolidar-se como uma sociedade do desempenho. Nesta, o tônus social expressa-se na positividade do poder fazer mais. O indivíduo contemporâneo, destituído de um feitor externo, converte-se no carrasco de si mesmo, explorando-se voluntariamente sob a ilusão de uma liberdade irrestrita e de um sofisticado estímulo de autonomia e poder ilimitados - “podes ser que desejas, tudo é facultado pelo teu esforço”. Todavia, essa busca incessante pela auto-otimização culmina no colapso existencial: o cansaço neurofísico, cuja expressão máxima é a síndrome de burnout. Diante desse diagnóstico, a filosofia espírita oferece uma lente analítica profunda, demonstrando que a patologia da sociedade do desempenho não decorre meramente de disfunções socioeconômicas, mas reflete o desalinho da alma em face das leis divinas que regem o equilíbrio universal.

Ao examinarmos a autoexploração à luz do livre-arbítrio, percebemos que o sujeito do desempenho labora em um equívoco existencial. A ilusão de autonomia na hiperprodutividade mascara um cativo moral, onde o Espírito se submete voluntariamente às correntes do materialismo, do egoísmo e da vaidade social. A Doutrina Espírita esclarece que a

encarnação possui uma finalidade pedagógica e evolutiva, na qual as vicissitudes da matéria servem para o aprimoramento das faculdades intelectuais e morais da alma, e não para a sua exaustão autodestrutiva. Conforme registrado em O Livro dos Espíritos, no item 132, página 103:

“Deus lhes impõe a encarnação com o fim de fazê-los chegar à perfeição. Para uns, é expiação; para outros, missão. Mas, para alcançarem essa perfeição, têm que sofrer todas as vicissitudes da existência corporal: nisso é que está a expiação. Visa ainda outro fim a encarnação: o de pôr o Espírito em condições de suportar a parte que lhe toca na obra da criação.”

A coisificação do ser pela busca do rendimento econômico inverte a marcha providencial. O Espírito abdica de sua destinação transcendental, focando as suas energias criadoras exclusivamente na acumulação de capital ou no prestígio efêmero, gerando um desequilíbrio de saúde perante a Lei de Conservação. A autoexploração, longe de expressar a legítima liberdade, configura um desvio do livre-arbítrio, no qual o orgulho oblitera a percepção das reais necessidades do Espírito, exarcebando o orgulho, o individualismo e a extinção do senso crítico abre a manipulações e explorações sociais.

Outro conceito nuclear na obra de Han é a perda da “vida contemplativa”, substituída pela hiperatenção e pela tentativa da multitarefa. O filósofo sul-coreano adverte que a ausência do repouso contemplativo, isto é, o exercício de pausas nas ações para refletir, meditar, planejar e redefinir as

experiências subjetivas - despoja a humanidade da capacidade de reflexão profunda, gerando um agir puramente reativo e cego. Sob a perspectiva espírita, a negligência do recolhimento espiritual obstrui as capacidades de intuição e de sintonia com as esferas superiores. O repouso, a oração e a contemplação não devem ser confundidos com a ociosidade estéril, mas sim entendidos como uma necessidade orgânica e espiritual para o restabelecimento das forças da alma. No escopo da erraticidade e da própria encarnação, a fadiga mental reflete a submissão do ser às pressões da matéria. Com efeito, os Espíritos Superiores elucidam essa dinâmica no item 254, página 164:

“O Espírito, entretanto, repousa, no sentido de não estar em constante atividade. Ele não atua materialmente. Sua ação é toda intelectual e inteiramente moral o seu repouso. Quer isto dizer que momentos há em que o seu pensamento deixa de ser tão ativo quanto de ordinário e não se fixa em qualquer objeto determinado. É um verdadeiro repouso, mas de nenhum modo comparável ao do corpo. A espécie de fadiga que os Espíritos são suscetíveis de sentir guarda relação com a inferioridade deles.”

Essa fadiga de que nos fala a codificação kardequiana manifesta-se no plano físico como o esgotamento neuronal. O cansaço da sociedade do desempenho é, intrinsecamente, o cansaço de uma alma que se recusa a repousar, refletir e alinhar-se às realidades da vida, preferindo o torvelinho das ambições transitórias. O recolhimento, a meditação e

a prece funcionam como mecanismos terapêuticos essenciais, permitindo ao Espírito encarnado harmonizar o seu corpo e reatar a conexão consigo, com seus valores e com a espiritualidade, preservando a saúde mental.

Sociologicamente, a sociedade do cansaço revela uma profunda crise de alteridade. Han aponta que a positividade do mundo atual elimina o “Outro”, transformando as relações interpessoais em conexões funcionais e competitivas. A perda do próximo gera o isolamento depressivo. Na codificação espírita, a Lei de Sociedade e a Lei de Justiça, Amor e Caridade, delineadas no modelo evangélico em O Evangelho Segundo o Espiritismo, postulam que o homem necessita do convívio social para desenvolver as suas virtudes e esmaecer as arestas do egoísmo. A

depressão contemporânea nasce frequentemente do vazio existencial de quem foca apenas em si mesmo, esquecendo-se da solidariedade universal.

A exaustão psíquica descrita por Han é, em última análise, um sintoma do orgulho ferido de uma geração que se julga onipotente, mas que esbarra na fragilidade de suas ilusões materiais. O Espiritismo, ao descortinar a realidade da vida futura e a imortalidade da alma, realinha o ponto de vista do homem. Compreendendo que a existência terrena é um breve período de aprendizado, o indivíduo liberta-se da urgência febril do desempenho e da opressão do tempo linear, passando a vivenciar a serenidade de quem constrói para a eternidade e compreende o trabalho como ferramenta solidária. Assim, o restabelecimento da saúde mais íntima exige a superação da cobrança mercadológica,

reconectando a alma com as sublimes diretrizes morais de amor preconizadas pelo Consolador.

Referências Bibliográficas

KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos. Tradução de Guillon Ribeiro. 76. ed. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 1995.

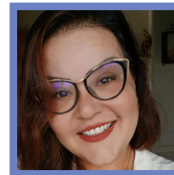
HAN, Byung-Chul. A sociedade do cansaço. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

KARDEC, Allan. O Evangelho Segundo o Espiritismo.pdf. Tradução de Guillon Ribeiro. 112. ed. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 1996.





AS VESTES DO LUTO



Rafaela Paes de Campos

É inegável que somos estimulados o tempo inteiro ao que é externo, ruídos que nos dizem o que pensar e sentir. Em meio a este cenário, existe um tipo de silêncio que parece cada vez mais raro: aquele que nos permite ouvir a nós mesmos.

É justamente tal reflexão que surge a partir da obra *As Vestes do Luto*, romance de autoria de Priscila Gonçalves, pela editora Letra Espírita. O livro acompanha a trajetória de Beatriz, uma pessoa marcada por profundas perdas e pelo desafio de reconstruir a própria vida. Mas, mais do que contar uma história de sofrimento, o livro convida o leitor a pensar sobre o que acontece quando deixamos de fugir da dor e passamos a encará-la com honestidade.

Impossível nos furtar à realidade de que usamos o movimento constante para evitar encontros profundos com as nossas emoções. A agenda sempre cheia, a busca por distrações, os compromissos acumulados, tudo nos parece, à primeira vista, uma forma genuína de seguir em frente. Entretanto, esse comportamento só serve

a nos levar a adiar importantes conversas com nós mesmos.

O silêncio não representa vazio ou solidão. Ele pode ser um espaço de acolhimento, onde os sentimentos, antes abafados, encontram um lugar para existir. Em *As Vestes do Luto*, Beatriz encontra no excesso de trabalho e nos vícios a sua forma de fugir da realidade. Somente quando ela se permite refletir é que a luz no fim do túnel, brilha. O que é preciso para seguir adiante quando se acha que perdeu tudo? O que é necessário para continuar a vida como deve ser?

Quando se adentra ao tema do luto – seja ele pela partida física ou pelas perdas que ocorrem em vida –, a sociedade espera que a dor tenha prazo para acabar. No entanto, a realidade é que a experiência raramente segue este roteiro. Há aprendizados que só acontecem quando aceitamos o nosso próprio tempo, sem mascarar fragilidades nem acelerar processos.

De forma profundamente realista, este livro nos coloca diante de uma questão importante, da qual muitos fogem e não querem refletir. Não apenas sobre como lidarmos com o luto, mas, também, sobre como ampararmos quem passa por este período doloroso.

A história de nossa

personagem não oferece soluções prontas e traz realidades desconfortáveis, mas que ampliam a nossa capacidade de reconhecer emoções, compreender conflitos e perceber que nenhum de nós atravessa a existência sem se deparar com momentos de ruptura. Ao nos depararmos com personagens que erram, caem e recomeçam, também somos levados a olhar para a nossa própria trajetória com mais humanidade e, principalmente, gentileza.

Quando silenciarmos o mundo, não estamos nos desligando da realidade. O cessar dos ruídos cria espaço para que sejamos capazes de distinguir o que vem de fora e o que nasce no nosso interior. É trilhando este caminho que nos tornamos mais conscientes. É assim que as nossas relações ganham profundidade. Apenas assim, a vida deixa de ser uma sequência de tarefas para, finalmente, recuperar o seu sentido.

O grande convite de *As Vestes do Luto* é nos lembrar que depois de todas as tempestades da vida, há sempre um caminho de reconstrução. E, muitas vezes, ele começa no instante em que encontramos a coragem de permanecer em silêncio tempo o suficiente para ouvir a voz e as respostas que sempre estiveram dentro de nós.



Tamiriz Lage

ARTE ESPÍRITA: UM CAMINHO DE UNIFICAÇÃO



Falar de unificação no movimento espírita é falar também de encontros. Encontros de pessoas, de ideias, de experiências e de propósitos. É compreender que a união não se constrói apenas por estruturas organizacionais, mas, sobretudo, pela capacidade de criar espaços onde os corações se reconheçam em torno de um ideal comum. Nesse contexto, refletir sobre a arte na Casa Espírita é também refletir sobre unificação, pois a arte possui uma capacidade singular de aproximar pessoas, despertar sentimentos e criar pontes entre indivíduos e grupos.

Ao longo da história

da humanidade, a arte esteve presente como forma de expressão das mais profundas aspirações do espírito. Por meio da música, da literatura, do teatro, da dança, da pintura e de tantas outras manifestações, o ser humano procurou traduzir emoções, questionamentos e percepções acerca da vida e do mundo.

Allan Kardec afirmava que “sem dúvida, o Espiritismo abre à arte um campo inteiramente novo, imenso e ainda inexplorado”. Ao revelar a realidade da vida espiritual, a imortalidade da alma e as leis que regem a evolução dos seres, a Doutrina Espírita amplia os

horizontes da criação artística. Deixamos de contemplar apenas os aspectos materiais da existência para perceber dimensões mais profundas da experiência humana. A dor e a alegria, as conquistas e os desafios, a morte e a reencarnação passam a ser compreendidos sob uma nova luz.

Essa compreensão foi aprofundada por Léon Denis na obra *O Espiritismo na Arte*. Ao refletir sobre a relação entre espiritualidade e produção artística, Léon apresenta a arte como uma manifestação da busca humana pelo belo, compreendido não

apenas como um ideal estético, mas como expressão da harmonia universal e reflexo da própria perfeição divina. Para ele, a arte possui a missão de despertar no ser humano a sensibilidade para valores superiores e favorecer sua aproximação com o bem, a verdade e a beleza.

Nessa perspectiva, o verdadeiro artista não é apenas aquele que domina uma técnica ou produz obras admiradas pelo público. É também aquele que, consciente ou inconscientemente, se torna intérprete de inspirações capazes de elevar pensamentos e sentimentos. A arte passa a ser compreendida como instrumento de crescimento espiritual, tanto para quem a produz quanto para quem a recebe.

Se a arte pode contribuir para o aprimoramento moral e espiritual do indivíduo, ela também pode se tornar uma ferramenta valiosa para o trabalho desenvolvido pelos centros espíritas. Mais do que um recurso utilizado ocasionalmente em eventos ou comemorações, a arte pode ocupar um espaço permanente na dinâmica da Casa Espírita, colaborando com atividades de estudo, evangelização, acolhimento, divulgação doutrinária.

Durante muito tempo, a participação da arte esteve associada principalmente às apresentações realizadas em datas especiais. Embora essas iniciativas possuam valor e significado, a compreensão atual sobre a arte espírita convida a um olhar mais amplo. A arte não se limita ao palco. Ela pode estar presente nos processos educativos, na formação de trabalhadores, na integração

entre equipes, no acolhimento de novos participantes e na construção de experiências que favoreçam a sensibilização para os ensinamentos espíritas.

É nesse cenário que ganha relevância a implantação da Área de Arte na Casa Espírita. Longe de representar apenas uma reorganização administrativa, essa proposta busca reconhecer a arte como campo legítimo de atuação doutrinária, oferecendo condições para que os trabalhadores possam desenvolver suas atividades de forma contínua, organizada e alinhada aos princípios espíritas.

As orientações construídas pela FEB destacam que “as atividades da Área de Arte visam promover a percepção da arte como elemento de expressão do conhecimento espírita, ferramenta de transformação das emoções e

de estudo, vivência e difusão do Espiritismo”. Nesse sentido, a Área de Arte “dedica-se ao estudo, à formação continuada, à divulgação, ao fomento e ao esclarecimento sobre as boas práticas que devem ser observadas no campo da arte, à luz da Doutrina Espírita, de forma transversal, dialogando com as demais áreas do Centro Espírita”.

Ao implantar a Área de Arte, a Casa Espírita cria oportunidades para que o conhecimento doutrinário se transforme em experiência vivida. A arte favorece a educação dos sentimentos, auxilia na harmonização dos ambientes, fortalece vínculos fraternos e oferece novas possibilidades de participação e serviço. Mais do que uma atividade complementar, ela se torna um recurso pedagógico capaz de sensibilizar, inspirar e promover reflexões ainda mais profundas.



sentimentos e como indutora do processo de autoconhecimento e renovação moral, bem como

Além disso, a arte tem capacidade de promover integração. Em tempos marcados

por relações cada vez mais rápidas e fragmentadas, a arte cria oportunidades de convivência, escuta e cooperação. Ensaios, oficinas, estudos, apresentações e processos criativos exigem diálogo, respeito e trabalho coletivo. São experiências que fortalecem laços de amizade e estimulam o sentimento de pertencimento à instituição.

Essa característica aproxima diretamente a arte do ideal de unificação. Afinal, unificar não significa uniformizar. Não se trata de fazer com que todos pensem da mesma forma ou desenvolvam atividades idênticas. Unificar significa construir unidade em torno de princípios comuns, preservando a riqueza das diferentes experiências e contribuições. A arte possui uma capacidade especial de realizar esse movimento, pois acolhe múltiplas linguagens e sensibilidades sem perder de vista um propósito maior.

Na experiência da Área de Arte da FEEES, temos observado resultados significativos nesse sentido. Trabalhadores de diferentes faixas etárias, realidades e instituições passaram a compartilhar espaços de convivência, formação e construção coletiva. Seminários, encontros regionais, ações colaborativas têm fortalecido laços entre os trabalhadores espíritas, demonstrando que a arte pode ser um poderoso instrumento de integração e pertencimento.

Essas iniciativas revelam que a arte pode atuar como linguagem de conexão. Muitas vezes, pessoas que chegam à Casa Espírita encontram na música, na dança, no teatro ou na literatura um caminho inicial de aproximação.

A sensibilidade despertada pela experiência artística abre espaço para reflexões profundas e favorece o interesse pelos estudos doutrinários. Nesse sentido, a arte não substitui o estudo, mas pode servir como ponte que conduz ao conhecimento e à vivência dos princípios espíritas.



Ao mesmo tempo, a arte oferece oportunidades para que trabalhadores já integrados à instituição renovem sua motivação e ampliem suas formas de participação. Nem todos se identificam com as mesmas atividades ou possuem as mesmas facilidades. A existência de diferentes frentes de atuação permite que mais pessoas encontrem maneiras significativas de servir, fortalecendo o sentimento de corresponsabilidade pelo trabalho da Casa Espírita.

O momento atual do movimento espírita brasileiro convida a uma reflexão importante sobre essa temática. A campanha

de implantação das Áreas de Arte representa uma oportunidade de ampliar horizontes e consolidar uma compreensão mais abrangente do papel da arte na vivência espírita. Trata-se de reconhecer que a divulgação da mensagem espírita pode ser enriquecida por linguagens capazes de dialogar com diferentes públicos e sensibilidades.

Mais do que criar estruturas organizacionais, a proposta convida ao reconhecimento da arte como ferramenta pedagógica de transformação do ser. Trata-se de compreender que a educação integral do espírito não ocorre apenas pela assimilação intelectual dos conteúdos doutrinários, mas também pelo desenvolvimento da sensibilidade, da empatia, da criatividade e da capacidade de sentir o bem.

Que possamos compreender a arte não como atividade acessória, mas como importante instrumento de sensibilização, educação e transformação. E que, ao fortalecer sua presença nas instituições espíritas, estejamos também fortalecendo os laços que nos unem em torno da tarefa comum de viver e divulgar os ensinamentos do Cristo à luz da Doutrina Espírita. Afinal, onde há vida, há arte. E onde a arte encontra espaço para servir, florescem a fraternidade, o aprendizado e a união.

Referências:

- Folder Digital Área de Arte - FEB
- Orientação ao Centro Espírita - FEB
- O Espiritismo na Arte - Léon Denis

SILENCIAR O RUÍDO DO MUNDO E CONECTAR-SE CONSIGO MESMO



Geraldo Campetti



Vivemos em uma época marcada pela velocidade, pela multiplicidade de informações e pelo excesso de estímulos. Sons, imagens, notificações, opiniões e preocupações disputam continuamente nossa atenção. O mundo contemporâneo parece ter transformado o barulho em condição permanente da existência. Entretanto, quanto mais cresce o ruído externo, mais aumenta a necessidade de silêncio interior.

A sociedade moderna valoriza a comunicação instantânea, mas nem sempre favorece o diálogo profundo consigo mesmo. Muitos sabem o que acontece no mundo inteiro em questão de segundos, porém desconhecem os movimentos mais íntimos da própria alma. Nesse contexto, o

silêncio deixa de ser apenas a ausência de som para se tornar uma necessidade espiritual, psicológica e existencial.

Um dos símbolos mais expressivos do ruído contemporâneo é a Times Square, em Manhattan, nos Estados Unidos. Milhares de pessoas circulam diariamente entre painéis luminosos, propagandas gigantescas, trânsito intenso e uma constante movimentação. O local representa o dinamismo da vida moderna, mas também ilustra o desafio enfrentado por milhões de seres humanos: como preservar a serenidade interior em meio a tantas vozes, sons e solicitações?

A resposta não está necessariamente em fugir do mundo. Poucos têm a

possibilidade de se retirar para uma montanha ou para um lugar isolado. O verdadeiro desafio consiste em aprender a cultivar um espaço de paz dentro de si mesmo, capaz de permanecer vivo mesmo diante das turbulências exteriores.

Ao longo da história, filósofos, educadores e pensadores destacaram a importância do silêncio para o desenvolvimento humano. O filósofo grego Pitágoras recomendava períodos de silêncio aos seus discípulos como forma de aprendizado e autoconhecimento. Sócrates valorizava a reflexão interior como caminho para a sabedoria. Séculos depois, Blaise Pascal afirmaria que muitos dos problemas da Humanidade decorrem da incapacidade

do ser humano de permanecer tranquilamente consigo mesmo.

Na educação, Maria Montessori observou que o silêncio favorece a concentração, a disciplina interior e o desenvolvimento da consciência. Na psicologia, Carl Gustav Jung destacou a importância do encontro com o mundo interior para a construção da personalidade equilibrada. Viktor Frankl, criador da Logoterapia, ensinou que o ser humano necessita encontrar sentido para a existência, algo que dificilmente ocorre sem momentos de reflexão e recolhimento.

Essas observações convergem para uma mesma realidade: o silêncio não é vazio. O silêncio é espaço de encontro. É nele que a consciência se manifesta com mais clareza. É nele que percebemos emoções, pensamentos, necessidades e inspirações que normalmente permanecem ocultos sob o barulho cotidiano.

O Espiritismo oferece uma contribuição valiosa para essa reflexão ao propor uma prática simples e profundamente transformadora, sintetizada na sigla SOS: Silêncio, Oração e Serviço.

O silêncio representa o primeiro passo. Sem ele, a mente permanece dispersa e incapaz de perceber as inspirações superiores. O silêncio não significa apenas fechar a boca, mas aquietar pensamentos perturbadores, ansiedades e inquietações desnecessárias. É uma atitude interior de receptividade e escuta.

A oração surge como o segundo elemento. Quando silenciarmos as vozes exteriores e os conflitos interiores, tornamos-nos mais aptos a estabelecer uma ligação consciente com Deus. A oração não é mera repetição

de palavras. É diálogo da alma. É momento de elevação dos pensamentos, de gratidão, de fortalecimento moral e de sintonia com os valores superiores da vida.

Por fim, o serviço completa esse processo. O silêncio prepara, a oração fortalece e o serviço realiza. A espiritualidade autêntica não se limita à contemplação. Ela se expressa por meio do bem praticado. Servir ao próximo, auxiliar, consolar, compreender e colaborar com a melhoria do mundo constituem formas concretas de transformar a experiência espiritual em benefício coletivo.

O SOS espírita revela uma profunda pedagogia da alma. O silêncio conduz à oração. A oração inspira o serviço. O serviço amplia a paz interior. E essa paz renovada conduz novamente ao silêncio fecundo da consciência.

Nesse sentido, torna-se oportuno recordar o pensamento de Léon Denis, um dos mais importantes divulgadores do Espiritismo. Ele afirmou ter encontrado Deus na Natureza. Sua observação possui extraordinária profundidade. A Natureza fala constantemente sobre a presença divina, mas sua linguagem é silenciosa. Uma floresta, o movimento das águas, o canto dos pássaros, o céu estrelado ou o simples nascer do sol comunicam verdades que frequentemente escapam às palavras humanas.

Quando observamos a Natureza com atenção, percebemos que ela não vive na agitação permanente. Há ritmo, harmonia e equilíbrio. O Universo não se sustenta pelo caos, mas pela ordem. Talvez por isso tantas pessoas encontrem serenidade ao caminhar em parques, contemplar paisagens ou simplesmente observar o

horizonte. A Natureza nos convida a desacelerar e a reencontrar a dimensão espiritual da existência.

Léon Denis compreendeu que Deus não se encontra apenas nos templos ou nos livros sagrados. Sua presença pode ser percebida em toda a criação e também na intimidade da consciência. Contudo, para perceber essa presença, é necessário desenvolver a capacidade de ouvir com o coração.

O silêncio favorece exatamente essa escuta ativa e profunda. Ele nos ajuda a perceber que Deus não está distante. A Espiritualidade ensina que a centelha divina habita cada ser humano. O Reino de Deus, conforme ensinou Jesus, começa dentro de nós. Quando silenciarmos as distrações e inquietações excessivas, tornamo-nos mais conscientes dessa realidade.

Naturalmente, isso não significa ignorar os desafios do mundo. Vivemos tempos marcados por conflitos, intolerância, ansiedade, violência e insegurança. As notícias frequentemente revelam guerras, crises humanitárias e divisões sociais. Diante desse cenário, muitos se perguntam como construir a paz.

A resposta talvez seja mais simples e mais profunda do que imaginamos. A paz mundial começa na paz individual. Nenhuma sociedade alcançará verdadeira harmonia se os indivíduos permanecerem dominados pelo medo, pelo ódio, pelo egoísmo ou pela agressividade. As grandes transformações coletivas nascem de pequenas transformações interiores.

Cada pessoa que aprende a administrar as próprias emoções contribui para um ambiente mais

saudável. Cada indivíduo que desenvolve compreensão em vez de intolerância reduz a violência ao seu redor. Cada ser humano que escolhe servir ao próximo amplia as possibilidades de fraternidade no mundo.

Por isso, o silêncio não deve ser entendido como fuga da realidade, mas como preparação para uma participação mais consciente e construtiva nela. O silêncio nos ajuda a pensar melhor, sentir melhor e agir melhor. Ele nos permite substituir reações impulsivas por respostas equilibradas.



Em uma cultura que valoriza a exposição permanente, o silêncio também resgata a profundidade. Nem tudo precisa ser compartilhado. Nem toda opinião precisa ser imediatamente expressa. Há sabedoria em refletir antes de falar, em compreender antes de julgar e em ouvir antes de responder.

A felicidade autêntica não depende da ausência de desafios, mas da capacidade de encontrar sentido, equilíbrio e propósito. Nesse aspecto, o silêncio torna-se um instrumento precioso. Ele favorece o autoconhecimento,

fortalece a espiritualidade, amplia a percepção da presença divina e inspira ações mais nobres.

O ser humano do século XXI dispõe de recursos tecnológicos extraordinários. Entretanto, continua necessitando das mesmas conquistas interiores que inspiraram os sábios de todas as épocas: serenidade, consciência, amor, compaixão e sabedoria. Nenhuma inovação tecnológica substitui essas aquisições da alma.

Silenciar o ruído do mundo, portanto, não significa rejeitar o progresso nem abandonar as responsabilidades cotidianas. Significa criar momentos de encontro consigo mesmo, com Deus e com os valores eternos que sustentam a verdadeira felicidade.

O caminho proposto pelo Espiritismo através do SOS – Silêncio, Oração e Serviço – oferece uma direção segura para quem busca esse equilíbrio. O silêncio nos reconecta com nossa essência. A oração nos aproxima do Criador. O serviço transforma a espiritualidade em ação. Foi justamente essa visão que Allan Kardec procurou destacar ao apresentar o Espiritismo como uma doutrina de aperfeiçoamento moral, destinada a promover a transformação íntima do ser humano. Mais do que explicar os fenômenos da vida espiritual, Kardec mostrou que a verdadeira evolução depende da renovação dos pensamentos, dos sentimentos e das atitudes.

Talvez a grande necessidade da Humanidade contemporânea não seja apenas falar mais, produzir mais ou consumir mais informações. Talvez seja aprender novamente a ouvir. Ouvir a própria consciência. Ouvir a voz de Deus que se manifesta na vida. Ouvir as necessidades

do próximo. Ouvir a mensagem silenciosa da Natureza. Nesse processo de aprendizado interior, encontramos em Jesus o exemplo mais perfeito de serenidade, equilíbrio e comunhão com Deus. Mesmo cercado por multidões, desafios e incompreensões, soube preservar a paz da própria alma, retirando-se frequentemente para momentos de oração e recolhimento. Sua vida demonstra que o silêncio interior não depende da ausência de problemas, mas da presença viva de Deus no coração.

Quando isso acontece, descobrimos que a verdadeira paz não nasce da ausência de barulho ao redor, mas da presença de harmonia dentro de nós. E é dessa paz interior que surgem as forças capazes de renovar o indivíduo, transformar as relações humanas e contribuir para a construção de um mundo melhor, mais fraterno e mais feliz. A paz que o mundo tanto procura começa no íntimo de cada criatura e se expande para a família, para a sociedade e para as nações. Silenciar o ruído do mundo para ouvir a voz da consciência, sentir a presença divina e servir ao próximo é uma das mais importantes tarefas do nosso tempo, constituindo um caminho seguro para a renovação da Humanidade e para a conquista da felicidade verdadeira.

Sugestões de leituras

EMMANUEL (Espírito). Sementes do evangelho: paz. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Coord. Larissa Meirelles Barbalho Silva. 1. ed. Imprensa pequenas tiragens. Brasília: FEB, 2025. v. 4.

KARDEC, Allan. O evangelho segundo o espiritismo. Trad. Evandro Noleto Bezerra. 2. ed. 15. imp. Brasília: FEB, 2026. cap. 6, 7, 9, 10, 17, 18 e 21

ACONTECEU

16º Congresso Espírita do Estado do Espírito Santo





CRC dias 22, 23 e 24 maio em Pedro Leopoldo, Minas Gerais



**O Instituto Social de Jaburuna tem um atleta de Jiu-Jitsu
Cauã Bahia, que é campeão brasileiro**



Seminário de Meditação e Mediunidade



KARDEC, OBRIGADO

*A Zica lá do roçado
Sempre triste e acabrunhada,
Coração atribulado,
Chorava sem dizer nada.
Desde criança menina,
Sofria com pai pingüço,
No eito da terra ou na tina
A esconder cada soluço.*

*- Vai capinar, preguiçosa!
Dizia a mãe - pegue a enxada,
Trabalhe firme na roça,
Na tina, há roupa molhada!...
- Por que, meu Deus! - exclamava -
Tenho fé, mas não entendo -
E, com seu terço, rezava,
Com sua dor ia vivendo,*

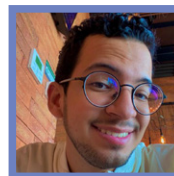
*Mas no escambo de algum dia
Na vila, no troca-tudo,
Ela viu, com alegria,
Seu Zé risonho e barbudo.
Bem velhinho, o seu amigo,
Muito sábio e paciente,
E na vila é o mais antigo,
Muito humilde e inteligente.*

*Rezador e conselheiro
Suas mãos curavam tudo,
Jamais quis qualquer dinheiro,
Seu amor, o seu escudo.
E um livro bastante usado,
Deu-lhe e disse: é o meu presente,
Leia com todo o cuidado,
Ele é paz a toda gente.
Zica leu com avidez,
Todo o livro, que magia!...
E os seus olhos, de uma vez,
Cintilaram de alegria.*

*O Janjão e seus tropeiros,
A Zuza da mandioca,
O Leco dos tomateiros
Casado com a Zizoca
Se espantaram: - que mudança!!!
Então Zica esclareceu:
- Hoje vivo na esperança
No livro que o Zé me deu.*

*Da raiva não há mais traço
Nem rancor nem mais tristeza,
No peito, só há espaço
Para o Bem qual luz acesa.
O livro é cheio de luz
E é chamado Boa Nova*

REDES QUE UNEM OU ESPALHAM? O MOVIMENTO ESPÍRITA NA INTERNET



Thiago Toledo



Durante as idas e vindas da reflexão sobre o campo da comunicação, me deparei com uma reflexão proposta pela professora Tânia Hoff sobre dois posicionamentos comuns com relação às tecnologias e à mídia, da qual me lembrei ao pensar no que gostaria de dizer aqui sobre o tema. Para ela, nessa relação existem dois extremos: um repúdio apocalíptico e uma adesão acrítica.

Grosso modo, o repúdio apocalíptico reside no temor aos efeitos nocivos da mídia, que afeta especialmente crianças e jovens, que precisariam ser protegidas a todo custo dessa referência

maléfica. É comum que surja aqui, inclusive, uma cobrança excessiva quanto ao papel da escola na educação para essa prevenção, como que delegando a essa instituição a responsabilidade completa por essa preparação.

No outro extremo está a adesão acrítica, caracterizada, segundo a autora, por uma confiança excessiva nos desenvolvimentos científico e tecnológico como únicos responsáveis por resolver desafios variados. Trata-se de uma adesão sem qualquer reflexão mais elaborada. Para fins de demonstração da atualidade desses conceitos, extrapolando um

pouco a reflexão original, poderíamos incluir neste grupo extremado aqueles que pregam o exercício de uma liberdade de expressão sem limites ou consequências, desconsiderando que junto da liberdade de ação existe o imperativo da responsabilidade. Causa e consequência, conforme tratado, inclusive, em O Livro dos Espíritos.

Também poderíamos incluir aqui, para os mesmos fins didáticos, aqueles que acreditam na ideia dos chamados “nativos digitais” – uma pessoa que nasceu e cresceu durante ou após a disseminação em massa da tecnologia digital, como

a internet, smartphones e redes sociais, e que estariam, simplesmente por isso, altamente familiarizados com o uso de dispositivos eletrônicos. Como se o uso implicasse consciência, ou a familiaridade implicasse na criticidade necessária. Seria como defender que um menor de idade está apto para dirigir um veículo por conseguir ligá-lo com facilidade, sem considerar as implicações éticas e legais necessárias.

Trata-se, como disse, de dois extremos observados pela querida professora. Transpondo a proposta para o campo das reflexões espíritas, poderíamos observar a questão a partir de duas dimensões: uma individual e outra coletiva. Individualmente, estamos todos implicados nesse novo estado de coisas proporcionado pelas redes digitais. Sabemos o que é ser soterrados por essa avalanche de informações que tem definido nossa relação com as redes. Também sabemos os sentimentos que surgem em nosso íntimo diante da variedade de conteúdos que nos chegam por aqueles feeds infinitos. Talvez não tenhamos nos dado conta ainda - e aqui há uma contribuição fundamental do campo da comunicação - que esse mecanismo é fruto de uma engenharia muito bem elaborada pelas chamadas Big Techs. A exposição a conteúdos cada vez mais extremos está alinhada à economia da atenção, fundamental para a rentabilidade das redes, que se baseiam em um modelo de negócios que depende da quantidade de tempo que passamos conectados e onde cada

interação fornece uma informação e facilita, portanto, a adequação dos anúncios que passam a nos ser oferecidos. dessas redes no sentido de anúncios mais precisos e segmentados. Eis aí uma das facetas mais problemáticas da lógica dos algoritmos.

Coletivamente, precisamos pensar enquanto movimento socialmente estabelecido. Somos um coletivo reconhecido pelo ideal que esposamos - o Espiritismo. Somos responsáveis por fazer uma boa gestão desse patrimônio. Não é nova a informação: recebemos um presente da Espiritualidade Superior na forma de doutrina, o Consolador prometido pelo próprio Cristo. Somos portadores de uma mensagem, porta-vozes de um ideal. O que fazemos, ou deixamos de fazer, é uma responsabilidade sobre a qual prestaremos conta.

Dessa forma, não é possível ignorar o contexto de amplo acesso às redes digitais por grande parte da população. Pesquisas indicam que essas redes já são a principal fonte de informação de grande parte da população brasileira. Precisamos renovar nossas estratégias de presença, para que nossas instituições espíritas tenham condições de ocupar esses espaços e fazer diferença positiva. Daí a importância de nos organizarmos em fóruns de compartilhamento de experiências e qualificação em torno da atividade - uma das atividades essenciais da Área de Comunicação Social Espírita, como temos organizado nossas atividades no Movimento Espírita. Podemos, sim, nos inspirar em

bons exemplos, em como outras instituições e agrupamentos religiosos tem se comportado, mas com uma finalidade muito bem definida: a de construir um posicionamento e uma prática genuinamente espíritas.

“Observar tudo, reter o que é bom”, também vale para as práticas de Comunicação Social.



Entre apocalípticos e acríticos, um caminho de equilíbrio passa, necessariamente, pelo que se convencionou chamar de educação midiática - uma abordagem teórico-metodológica que propõe a adoção de uma visão crítica para nossa relação com as mídias de um modo geral, visando o desenvolvimento das competências necessárias para o uso consciente e cidadão dessas plataformas. Trata-se de uma perspectiva de trabalho que reconhece a centralidade das mídias na vida social no mundo contemporâneo, olhando para

os desafios surgidos nesse novo contexto, como os fenômenos de desinformação, do qual a propagação das fake news são parte relevante; ou a chamada infociação, o estado mental caracterizado pela contaminação pelo excesso de informações provenientes da conexão cada vez mais constante com as redes sociais.

No contexto das atividades espíritas, a proposta da educação midiática ganha contornos ainda mais interessantes. Mídia e médium derivam etimologicamente de um lugar comum: media no singular, medium no plural, é a palavra latina que está na raiz de ambos os termos. Quantas reflexões contidas nas Obras Fundamentais sobre o exercício da mediunidade não são, por isso mesmo, também válidas para nossas relações com as informações que nos chegam? Isso porque o objeto de análise é comum: os meios de circulação dessa mensagem. É do Espírito Erasto a orientação: Erasto, corroborado por Allan Kardec: "(...) melhor é repelir dez verdades do que admitir uma única falsidade, uma só teoria errônea." No fim e ao cabo, O Livro dos Médiuns é, também, um tratado excelente de educação midiática.

Precisamos olhar para o que acontece no mundo, porque os debates surgem em todas as partes. No Brasil, a promulgação da versão digital do Estatuto da Criança e do Adolescente, o ECA Digital, por força da Lei nº 15.211/2025, foi celebrada por inúmeros atores interessados na participação cidadã de crianças e jovens, especialmente pelo protagonismo que confere aos

indivíduos na faixa-etária de sua abrangência. Na Europa, vanguardista em práticas da necessária regulação das redes, o debate se volta ao formato viciante dos feeds. A Austrália, por sua vez, foi o primeiro país do mundo a proibir o uso de redes sociais por adolescentes e o Reino Unido pretende seguir o mesmo caminho.

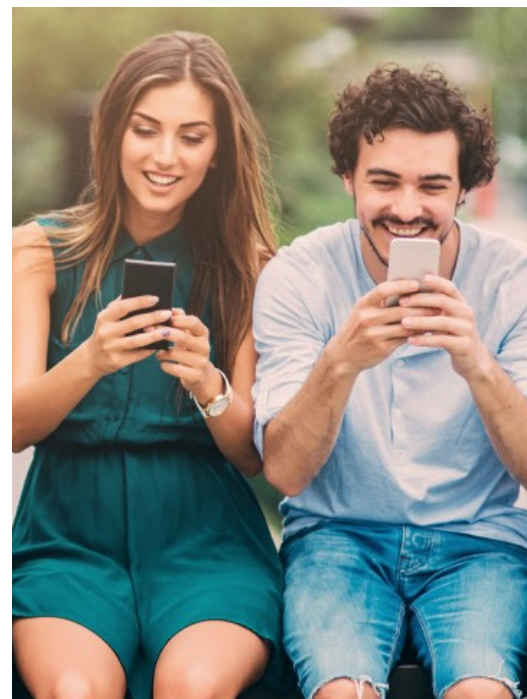
No fim do dia, precisamos tratar da questão das redes sociais a partir de uma perspectiva um pouco mais pragmática. Isto é: tratar do fenômeno como ele é, não como gostaríamos que ele fosse - ou como poderá ser, quando o mundo for um lugar plenamente feliz. Precisamos olhar com atenção esses movimentos e investirmos em práticas cada vez mais constantes de educação midiática. Somente assim poderemos encontrar um caminho de equilíbrio entre os extremos que têm marcado esta nossa quadra da história.

A experiência espírita, nesse sentido, passa invariavelmente por uma ocupação consciente das redes, de acordo com as lógicas e estratégias características de cada uma delas, com a finalidade da Divulgação Doutrinária tão bem trabalhada em tantos dos nossos documentos orientadores; mas também por uma ocupação individual, consciente, crítica e cidadã, por parte de cada espírita.

Para ambas as esferas, a educação midiática contribui para uma vivência em rede mais autônoma e saudável. Precisamos conversar sobre o assunto. Precisamos que isso seja tema das nossas atividades de evangelização,

dos grupos de estudo - tanto o regular, ao público geral, como aos grupos de estudo mediúnicos. Precisamos que isso seja tema de exposição doutrinária no Centro Espírita: como, afinal, desenvolver uma participação genuinamente espírita-cristã no contexto das redes sociais e do debate público a esse respeito? Como, enquanto espírita, posso colaborar para a construção de esferas digitais mais acolhedoras?

São, sim, muitas questões. Mas as referências já estão colocadas desde há muito. Em Jesus e Kardec, encontramos a referência para seguir refletindo e trabalhando. "Quem comigo não ajunta, espalha", já dizia Jesus. Nossas redes, virtuais e físicas, precisam sempre ajuntar mais.



1. Voluntário da Área de Comunicação Social Espírita da Federação Espírita do Estado de Mato Grosso (Feemt), compõe a mesma área no Conselho Federativo Nacional da FEB (CFN/FEB). Doutorando em Comunicação e Práticas de Consumo

pela Escola Superior de Propaganda e Marketing (ESPM). Publicitário e mestre em Comunicação pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). E-mail: thiagoftoledo@gmail.com.

2. O texto original é uma reflexão acadêmica, Hoff (2007). A autora atribui o conceito a Citelli (2002).

3. Capítulo X - Da lei de liberdade, de O Livro dos Espíritos, trata especificamente da questão da liberdade com responsabilidade, ou da causa e efeito.

4. Big techs (ou gigantes da tecnologia) são as maiores e mais influentes empresas do setor de tecnologia e inovação do mundo. Elas possuem alcance global, dominam o mercado digital e moldam o comportamento da sociedade e a economia com serviços que vão desde buscas na internet até inteligência artificial.

5. No contexto das redes sociais, um algoritmo é um sistema automatizado que utiliza dados de comportamento e histórico do usuário para selecionar, filtrar e priorizar conteúdos, com o objetivo principal de exibir o que é mais relevante para cada pessoa e, conseqüentemente, maximizar o tempo de permanência e o engajamento dentro da plataforma.

6. "Examinai tudo. Retende o bem." 1 Tessalonicenses 5:21.

7. KARDEC, Allan. Espírito Erasto. O livro dos médiuns. Capítulo XX - Da influência moral do médium. It. 230. FEB Editora.

8. EDWARDS, Wagner. Europa vai apertar o cerco contra design viciante das redes sociais da Meta. Olhar Digital, São Paulo, 23 jun. 2026. Disponível em: <https://olhardigital.com.br/2026/06/23/internet-e-redes-sociais/europa-vai-apertar-o-cerco-contra-design-viciante-das-redes-sociais->

da-meta/. Acesso em: 26 jun. 2026.

9. ANTONELLI, Valdir. Austrália reforça bloqueio a redes sociais para menores de 16. Olhar Digital, São Paulo, 26 jun. 2026. Disponível em: <https://olhardigital.com.br/2026/06/26/internet-e-redes-sociais/australia-reforca-bloqueio-a-redes-sociais-para-menores-de-16/>. Acesso em: 26 jun. 2026.

10. UOL. Reino Unido vai proibir redes sociais para menores de 16 anos, diz Starmer. UOL, São Paulo, 15 jun. 2026. Internacional. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/internacional/ultimas-noticias/2026/06/15/reino-unido-vai-proibir-redes-sociais-para-menores-de-16-anos-diz-starmer.ghtm>. Acesso em: 26 jun. 2026.

11. Destaco aqui dois dos mais essenciais: Orientação à Comunicação Social Espírita; e Orientação ao Centro Espírita, cap. 6, que trata da Comunicação Social Espírita. Ambos estão disponíveis através do site da FEB, neste link.

12. Mateus 12:31.

Referências:

ANTONELLI, Valdir. Austrália reforça bloqueio a redes sociais para menores de 16. Olhar Digital, São Paulo, 26 jun. 2026. Disponível em: <https://olhardigital.com.br/2026/06/26/internet-e-redes-sociais/australia-reforca-bloqueio-a-redes-sociais-para-menores-de-16/>. Acesso em: 26 jun. 2026.

CITELLI, Adilson. Escola e os meios de comunicação. In: CHIAPPINI, Lígia (Coord.). Aprender e ensinar com textos não escolares. São Paulo: Cortez, 2002. p. 17-18.

EDWARDS, Wagner. Europa vai apertar o cerco contra design viciante das redes

sociais da Meta. Olhar Digital, São Paulo, 23 jun. 2026. Disponível em: <https://olhardigital.com.br/2026/06/23/internet-e-redes-sociais/europa-vai-apertar-o-cerco-contra-design-viciante-das-redes-sociais-da-meta/>. Acesso em: 26 jun. 2026.

FEDERAÇÃO ESPÍRITA BRASILEIRA. Conselho Federativo Nacional. Orientação à comunicação social espírita. Coordenação e organização de Merhy Seba. 2. ed. Brasília: FEB, 2013.

FEDERAÇÃO ESPÍRITA BRASILEIRA. Conselho Federativo Nacional. Orientação ao centro espírita. 1. ed. Brasília: FEB, 2021.

HO FF, Tânia Márcia Cezar. O texto publicitário como suporte pedagógico para a construção de um sujeito crítico. Comunicação & Educação, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 29-38, 2007. DOI: 10.11606/issn.2316-9125.v12i2p29-38. Disponível em: <https://revistas.usp.br/comueduc/article/view/37637>. Acesso em: 26 jun. 2026.

KARDEC, Allan. O livro dos espíritos: filosofia espiritualista. Tradução de Guillon Ribeiro. 93. ed. 8. imp. Brasília: FEB, 2019.

KARDEC, Allan. Espírito Erasto. O livro dos médiuns. Capítulo XX - Da influência moral do médium. It. 230. Brasília: FEB Editora.

UOL. Reino Unido vai proibir redes sociais para menores de 16 anos, diz Starmer. UOL, São Paulo, 15 jun. 2026. Internacional. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/internacional/ultimas-noticias/2026/06/15/reino-unido-vai-proibir-redes-sociais-para-menores-de-16-anos-diz-starmer.ghtm>. Acesso em: 26 jun. 2026.



EDUCAÇÃO, NEUROCIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE NA ERA DIGITAL



Claudia Saegusa

Vivemos uma época marcada por um paradoxo. Nunca tivemos acesso a tanta informação, comunicação e tecnologia, mas também nunca observamos índices tão elevados de ansiedade, depressão, dificuldades de atenção e sofrimento emocional entre crianças e adolescentes. Diante dessa realidade, torna-se indispensável refletir sobre os impactos da tecnologia no desenvolvimento humano e sobre o papel da família na formação das novas gerações.

A tecnologia trouxe avanços extraordinários. Ela facilita a comunicação, amplia o acesso ao conhecimento e oferece recursos que transformaram a vida moderna. O problema não está na tecnologia em si, mas na forma como ela vem ocupando espaços que antes pertenciam às experiências humanas fundamentais. Cada vez mais crianças passam horas diante de telas, substituindo brincadeiras, convivência familiar, leitura e contato com o mundo real por conteúdos digitais rápidos e altamente estimulantes.

A neurociência demonstra que a infância e a adolescência representam períodos decisivos para a formação do cérebro.

Graças à neuroplasticidade, as experiências vividas moldam continuamente as conexões neurais responsáveis pela aprendizagem, pela regulação emocional e pelo comportamento. Cada conversa, brincadeira, desafio, abraço ou interação significativa contribui para a construção das estruturas cerebrais que sustentarão o indivíduo ao longo da vida.

Sob a perspectiva espírita, essa realidade adquire um significado ainda mais profundo. Allan Kardec ensina que a infância constitui uma fase especial da reencarnação, período em que o Espírito se encontra mais acessível às influências educativas. Na questão 383 de O Livro dos Espíritos, aprendemos que esse estado de maior receptividade existe justamente para favorecer o aperfeiçoamento moral e intelectual do ser.

A educação, portanto, vai muito além da transmissão de conhecimentos acadêmicos. Ela envolve a formação do caráter, dos hábitos e dos valores que acompanharão o indivíduo ao longo da existência. Os Espíritos afirmam que é pela educação que o egoísmo pode ser combatido e que a sociedade progride.

Educar é auxiliar o Espírito reencarnante a desenvolver recursos internos que lhe permitam conduzir sua vida com equilíbrio, responsabilidade e discernimento.

Além dos aspectos biológicos e educacionais, existe uma dimensão frequentemente esquecida: a espiritual. O Espiritismo nos convida a compreender a criança não apenas como um cérebro em desenvolvimento, mas como um Espírito imortal em processo de aperfeiçoamento. Quando observamos uma criança, estamos diante de alguém que traz uma longa história evolutiva e que recebe, naquela nova existência, oportunidades de crescimento e transformação.

Essa compreensão amplia significativamente a responsabilidade dos pais e educadores. Não estamos apenas ensinando conteúdos escolares ou habilidades sociais. Estamos auxiliando um Espírito a construir ferramentas emocionais, morais e intelectuais que o acompanharão por toda a vida. A infância é um período privilegiado para o fortalecimento de valores, virtudes e hábitos saudáveis.

Nesse contexto, o uso excessivo de telas merece atenção especial. As plataformas digitais

foram desenvolvidas para capturar e manter a atenção do usuário pelo maior tempo possível. Vídeos curtos, notificações, curtidas e conteúdos personalizados estimulam continuamente os circuitos cerebrais da recompensa, promovendo sucessivas liberações de dopamina, neurotransmissor associado ao prazer e à motivação.

O problema é que essa recompensa é rápida e passageira. Com o tempo, o cérebro passa a desejar estímulos cada vez mais frequentes. Atividades que exigem esforço, paciência e concentração tornam-se menos atrativas. Ler, estudar, brincar, conversar ou simplesmente refletir passam a competir com um fluxo constante de novidades cuidadosamente selecionadas pelos algoritmos.

As consequências tornam-se especialmente preocupantes porque ocorrem justamente durante o período em que o cérebro ainda está amadurecendo. As chamadas funções executivas que são responsáveis pelo controle dos impulsos, atenção, planejamento, memória de trabalho, tomada de decisões e autorregulação emocional, dependem de experiências reais para se desenvolver adequadamente.

Sob a ótica espírita, isso possui profunda relevância. A evolução moral depende da capacidade de autodomínio e do exercício consciente do livre-arbítrio. Um cérebro acostumado a recompensas instantâneas encontra maior dificuldade para desenvolver perseverança, disciplina, reflexão e contenção dos impulsos. Em outras palavras, podemos estar enfraquecendo justamente as ferramentas que o

Espírito necessita para conduzir sua própria evolução.

Joanna de Ângelis destaca que o autodescobrimento constitui uma das tarefas mais importantes da existência humana. Entretanto, o autoconhecimento exige silêncio interior, reflexão e capacidade de observar a si mesmo. Surge então uma questão preocupante: como desenvolver profundidade

distrações?

Quando cada momento de silêncio é imediatamente preenchido por vídeos, mensagens ou conteúdos digitais, diminuem as oportunidades de introspecção. Aos poucos, corremos o risco de formar indivíduos extremamente conectados ao mundo exterior, mas pouco conectados consigo mesmos.



emocional e consciência espiritual em uma realidade marcada por estímulos incessantes e excesso de

A hiperconexão pode dificultar justamente aquilo que favorece o crescimento interior: a

reflexão, o autoconhecimento e a construção de significado para a própria existência.

Outro aspecto fundamental é a importância dos vínculos afetivos. Estudos demonstram que o contato humano amoroso favorece o desenvolvimento emocional saudável. O olhar, o toque, a escuta e a presença genuína produzem efeitos que nenhuma tecnologia é capaz de substituir. Donald Winnicott afirmava que a criança não precisa de pais perfeitos, mas de pais suficientemente presentes. Essa ideia encontra profunda sintonia com a visão espírita da missão dos pais como primeiros educadores da alma.

O brincar também ocupa papel essencial nesse processo. Por meio das brincadeiras, a criança desenvolve criatividade, imaginação, empatia, linguagem e habilidades sociais. Diferentemente das telas, que oferecem estímulos prontos, a brincadeira exige participação ativa e construção interna. É nesse espaço que a criança aprende a cooperar, esperar, lidar com frustrações e compreender o outro.

Na adolescência, os desafios tornam-se ainda mais complexos. É nesse período que

o jovem busca construir sua identidade e responder à pergunta fundamental: quem sou eu? Ao mesmo tempo, suas tendências espirituais reaparecem com maior intensidade, enquanto o cérebro permanece em processo de amadurecimento. Trata-se de uma fase de vulnerabilidade, mas também de extraordinário potencial de crescimento.

Quando o adolescente encontra diálogo, acolhimento, limites equilibrados e valores sólidos, aumenta significativamente sua capacidade de enfrentar os desafios da vida. Porém, quando a principal fonte de validação passa a ser o ambiente digital, surgem riscos importantes. Comparações constantes, padrões irreais de beleza e sucesso e a busca por aprovação podem fragilizar a autoestima e favorecer sofrimento emocional.

Nesse cenário, a espiritualidade surge como importante fator de proteção. Não apenas pela participação religiosa, mas pela construção de propósito, valores e sentido existencial. A oração, a gratidão, a prática do bem, a empatia e o autoconhecimento ajudam crianças e jovens a desenvolver uma

bússola interna capaz de orientá-los diante das pressões do mundo contemporâneo.

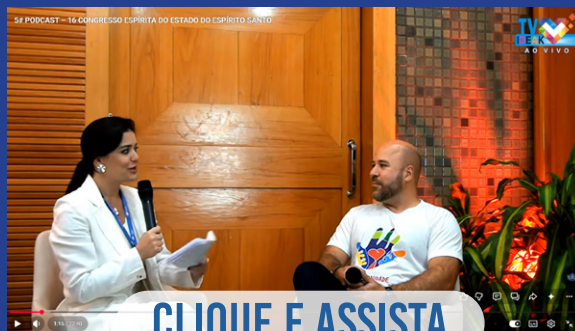
A própria neurociência demonstra que práticas associadas à espiritualidade favorecem o equilíbrio emocional, a empatia e o bem-estar psicológico. Ciência e espiritualidade, longe de se oporem, apontam para uma mesma direção: a necessidade de formar seres humanos mais conscientes, resilientes e conectados a valores que transcendam a busca imediata por prazer e recompensas rápidas.

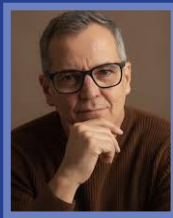
Educar na era digital exige equilíbrio. Não se trata de combater a tecnologia, mas de impedir que ela substitua experiências indispensáveis ao desenvolvimento humano. A tecnologia muda rapidamente, mas as necessidades fundamentais da infância permanecem as mesmas: afeto, presença, diálogo, convivência, limites e sentido para viver.

Talvez o grande desafio do nosso tempo seja utilizar os avanços tecnológicos sem renunciar àquilo que nos torna verdadeiramente humanos. Afinal, educar não é apenas preparar crianças para um mundo digital. É preparar Espíritos para a vida.

ENTREVISTA

Michelle Sales entrevista
Andrei Moreira





Edmar Thiengo

UMA ESTRELA NA HARMONIA MAIOR NOSSO ATÉ BREVE AO PAULINHO

Dizer até breve a um companheiro de jornada nunca é uma tarefa simples, mas a doutrina que nos consola também nos enche de certeza de que os laços do coração são indestrutíveis. Recentemente, nosso querido amigo Paulinho - tio Paulinho para tantos -, retornou à pátria espiritual, deixando entre nós uma trilha de luz, música e imensa saudade.

Paulinho foi a personificação do trabalho silencioso e da dedicação amorosa dentro da nossa Federação e em todos os lugares onde esteve. Sua passagem pela Equipe de Música e sua presença constante nos EMEES (Encontro de Mocidades Espíritas do Estado do Espírito Santo) deixaram marcas profundas em todos que tiveram a alegria de conviver com ele.

O amigo Wanderlei Oliveira, expressou com perfeição o sentimento de todos nós ao relembrar a convivência com o Paulinho:

“Tu eras o tipo de pessoa que fazia tudo parecer mais fácil, sempre tranquilo, sereno e com um sorriso discreto. Enquanto muitos de nós nos afastamos por motivos pessoais, tu continuaste firme em tua dedicação na Equipe de Música, servindo com humildade e amor. Um verdadeiro companheiro que não buscava reconhecimento, mas se tornava indispensável



pela disposição constante para servir. Tua presença foi um presente e teu exemplo permanecerá vivo.”

Trabalhadores como o Paulinho nos ensinam que a verdadeira liderança no bem se faz com simplicidade e com a capacidade de transmitir paz a quem está ao redor. Ele não media esforços, não reclamava e trazia uma naturalidade contagiante em sua doação diária.

Fica em nossos corações a mais profunda

gratidão por termos caminhado ao lado dele. Sabemos que a música que ele tanto amava e defendia aqui na Terra agora ecoa em acordes ainda mais belos nas esferas superiores.

Até logo, Paulinho! Receba nossos agradecimentos por ter espalhado tanto bem entre nós e siga em paz, envolto no amor do Mestre Jesus!



SEMINÁRIO ITINERANTE ARTE ESPÍRITA

4 de julho é a data desse encontro na Região Sul do estado, sob o patrocínio da Federação Espírita do Espírito Santo. Voltado tanto para trabalhadores da área de arte quanto para aqueles que desejam atuar nessa manifestação artística, será um espaço de reflexão e esclarecimento, proporcionando uma experiência enriquecedora e inspiradora para todos os participantes. Local: Centro Espírita Jeronymo Ribeiro, em Cachoeiro do Itapemirim, das 14h às 17h30. Arte é luz que educa, sensibiliza e transforma.

AUTODESCOBERTA E SAÚDE DA ALMA

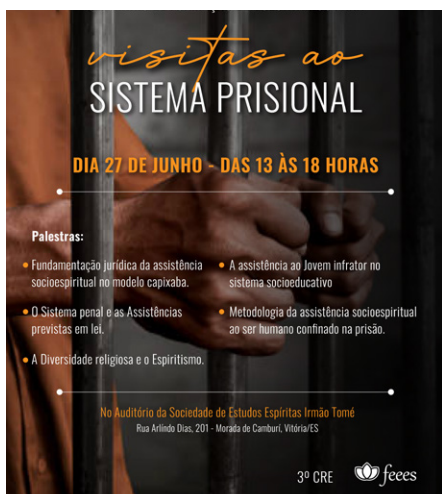
Uma realização da Sociedade de Estudos Espíritas Irmão Tomé/Vitória, a Jornada Joanna de Ângelis será experiência singular, com recursos de teatro, vivências, oficinas e jogos para favorecer a compreensão e a aplicação dos conteúdos da Série Psicológica da autora espiritual. O evento contará, ainda, com a participação especial de Tiago Rizzotto, pesquisador e membro do Núcleo de psicologia e Espiritismo do Departamento de Saúde Mental da Associação Medicoespírita do Brasil. ANOTE: 30/7, SEXTA-FEIRA, DE 19H ÀS 21H - 01/08, SÁBADO, DAS 8H30 ÀS 18H - DOMINGO, DAS 9H30 ÀS 12H. INSCREVA-SE JÁ:

https://www.sympla.com.br/evento/jornada-joanna-de-angelis-autodescoberta-e-saude-da-alma/3480080?share_id=copiarlink



VISITAS AO SISTEMA PRISIONAL

Sob o patrocínio do 3º Conselho Regional Espírita / Vitória, da Federação Espírita do Estado do Espírito Santo, no dia 27 de junho.26, das 13h às 18h, aconteceu o SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO DE VOLOUNTÁRIOS PARA VISITAS AO SISTEMA PRISIONAL. Realça o evento para o Movimento Espírita Capixaba, vez que a FEEES tem assento na vice-presidência do COESAD - Conselho Estadual sobre Drogas/ES, na pessoa do Sr. José Carlos Fiorido, um dos idealizadores e coordenador da atividade junto aos núcleos espíritas do estado. Temas relevantes foram ali tratados por especialistas, destacando a pertinência dos debates sobre o grave assunto, que pede ação proativa permanente do poder público e da sociedade de modo geral. O encontro aconteceu nas dependências da Sociedade de Estudos Espíritas Irmão Tome, em Vitória.





SEXO E DESTINO

‘Sexo e Destino’ estreou como o filme brasileiro mais bem posicionado no ranking geral de bilheteria. Filme das produtoras Estação Luz Filmes, New Cine, com coprodução da FEB Cinema, consolidou sua força na semana de lançamento e conquista o público em circuito cinematográfico.

O filme brasileiro “Sexo e Destino” conquistou um espaço de destaque no ranking de bilheteria no seu lançamento. Lançado no dia 21 de maio, o longa-metragem, novo projeto da Estação Luz Filmes, juntamente com a New Cine & Tv e com coprodução institucional da Federação Espírita Brasileira

(FEB Cinema), estreou no Top 10 das salas de exibição de todo o país.

Ocupando uma posição de destaque no TOP 10, a obra alcançou o feito de ser o filme brasileiro mais bem colocado no período, dividindo espaço com as grandes campanhas internacionais. O filme demonstrou uma alta eficiência de atração de público, registrando uma média expressiva de espectadores por sala logo nos seus primeiros dias em cartaz.

“A estreia de ‘Sexo e Destino’ no Top 10 reflete a imensa força do nosso enredo e a conexão genuína que estabelecemos com o público. É um projeto desafiador e profundo que nos dá a certeza de produções espiritualistas.

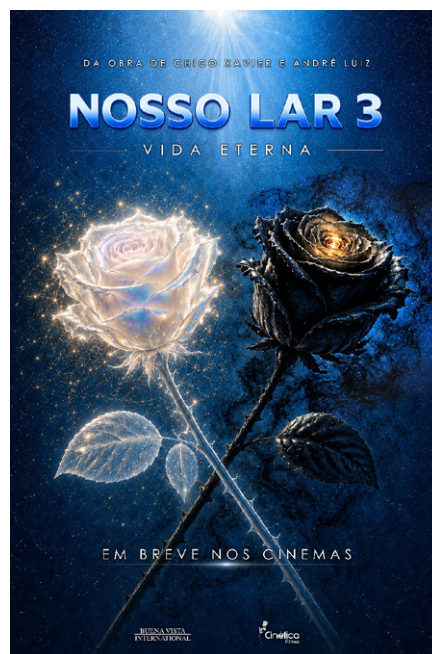
Adaptação cinematográfica do bestseller homônimo ditado por André Luiz e psicografado por Francisco Cândido Xavier e Waldo Vieira, o filme segue em cartaz nas principais capitais do país. Ambientada nos dias atuais, a trama narra as complexas relações entre as famílias Nogueira e Torres. O público observa a abordagem de temas como livre-arbítrio, responsabilidade e as consequências das escolhas humanas, sob a perspectiva das interações entre os planos material e espiritual.

NOSSO LAR 3

O aguardado filme Nosso Lar 3 - Vida Eterna acaba de ganhar o seu primeiro pôster teaser!

A estreia já tem data: 21 de janeiro de 2027, nos cinemas!

Leia os detalhes no site da FEB Cinema: <https://febcinema.febnet.org.br/primeiro-poster-nossolar3/>



COMO ANDA O
ATENDIMENTO DA
SUA EMPRESA?

CONTRATE UM CLIENTE
ESPIÃO!



SOMA
SOLUÇÕES EM MARKETING