



SAÚDE

REMÉDIO OU VENENO:
O IMPACTO DOS
PENSAMENTOS NA SAÚDE

ATUALIDADES

O ESPIRITISMO NAS TELAS

**TRABALHO
DO BEM**

EM TEMPO DE SOS

Asenda



16º CONGRESSO ESPÍRITA DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

A HUMANIDADE PEDE

SOS

Silêncio, Oração e Serviço

19, 20 E 21 DE JUNHO DE 2026

CENTRO DE CONVENÇÕES DE VITÓRIA
Rua Constante Sodré, 157 - Santa Lucia - Vitória/ES - 29055-420

CLIQUE AQUI E FAÇA SUA INSCRIÇÃO!



CALENDÁRIO 2026



Janeiro

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Fevereiro

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

5 - CRC - Conselho Federal de Ciências
16 a 17 - 4º Encontro das Mesocentrais Espíritas Centro - GMCE
18 - Encontro Regional Espírito Santo - Centro
20 - Lançamento da Tribuna do conhecimento - MG
26 - P-Encontro das Mesocentrais Espíritas Centro - GMCE

April

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10 - Encontro Regional Espírito Santo - GMCE
21 a 22 - Encontro Regional Centro - Centro
22 - Encontro do conhecimento - MG - Belo Horizonte
23 - Seminário Interiano Área de Artes - Região Norte
26 - P-Encontro das Mesocentrais Espíritas Centro - GMCE

Julho

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1 - Encontro do conhecimento - MG - Belo Horizonte
10 - Encontro Regional Centro - Centro
11 - Capacitação da Área de Artes - Região Sul
12 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores
13 - Encontro do conhecimento - MG - Belo Horizonte
14 - Capacitação da Área de Artes - Centro

Outubro

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2 - Encontro do conhecimento - MG - Desenvolvimento
9 a 11 - Encontro Regional Espírito Santo Centro - Centro
10 - GMCE - Centro
21 - Capacitação da Área de Medicina - Centro
22 - Capacitação - Desenvolvimento - Centro
23 - Atividades Sociais - Centro
24 - Capacitação da Área de Medicina - Sul

Fevereiro

Mars

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6 - Encontro do conhecimento - MG - Centro
7 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
10 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
11 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
12 - Encontro do conhecimento - MG - Centro
13 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
14 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
15 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
16 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
17 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
18 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
19 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
20 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
21 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
22 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
23 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
24 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
25 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
26 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
27 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
28 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
29 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
30 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro

Maio

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

18 - Encontro Regional Centro - Centro
19 a 20 - GMCE Centro - Centro
21 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro

Agosto

D	S	T	Q	Q	S	S
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

9 - Encontro Geral das engajadoras e engajadores da América Latina - Centro
10 a 12 - Encontro do 4º GMCE - Centro
19 - Encontro das engajadoras e engajadores - Centro
19 a 20 - Jornada Regional Espírito Santo - Aracruz Centro
19 - Artes em Festa de Vila (ZP/CSE)
27 - 1º Encontro de Cíclicos Espírito Santo

Novembro

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

6 a 7 - 1º Encontro Geral das engajadoras e engajadores da América Latina - Centro
6 a 8 - Encontro Geral das engajadoras e engajadores da América Latina - Centro
11 - Encontro Regional das engajadoras e engajadores - Centro
14 - Encontro do 4º GMCE - Centro
20 a 22 - Encontro das engajadoras e engajadores - Centro

Dezembro

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6 a 10 - Encontro das famílias

 feees

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.feees.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.feees.org.br

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



Olá! É uma alegria ter você conosco em mais uma edição.

Tivemos um ano bastante agitado, não foi? E 2026 promete! Ano eleitoral costuma deixar os ânimos à flor da pele. Mas, antes de entrar em qualquer “ringue” digital, que tal a gente dar um passo atrás e olhar para o **Evangelho de Jesus**, como sugere Milena Cossio, na matéria da coluna Unificação? Em tempos de **polarização e intolerância**, o maior voto que podemos dar é ao amor e à paciência. Ser espírita em ano eleitoral é um exercício de equilíbrio: o alerta está ligado, para que a gente não perca a paz por questões que passam, enquanto a eternidade do espírito fica de lado.

E falando em “ficar de lado”, que tal uma pausa para um filme? **O Espiritismo invadiu as telas**, e os cinemas estão repletos de histórias que nos fazem refletir sobre o Além. É o intercâmbio entre os mundos virando entretenimento de qualidade! Ótimo momento para levar aquele amigo curioso, para entender nossa visão de mundo de um jeito leve.

Mas a vida não é só tela... Aqui, fora, o trabalho continua. O nosso lema é o **SOS: Silêncio, Oração e Serviço**. É o “trabalho do bem” que nos sustenta, quando o mundo parece barulhento demais. E quem está dando um show nisso é a nossa juventude! **O jovem espírita de hoje** busca propósito e conexões reais, trabalhando no bem e fazendo a diferença onde pisa.

Para fechar, um lembrete de saúde que também vai fazer a diferença: cuidado com o que você pensa! O pensamento pode ser remédio ou veneno para o corpo.

Prepare o coração e boa leitura! Se gostar, compartilhe com os familiares e amigos, aqueles que você quer bem!

Michele Carasso
Editora Responsável

06

ATUALIDADES

O espiritismo
nas telas

08

SUGESTÃO DE LEITURA

As cartas de Paulo
(Volume 2)

09

GESTÃO

Comunidades
Espíritas nas Redes:
A Nova Forma de
Unificação

11

CAPÁ

Trabalho do bem
em tempo de SOS

14

ACONTECEU

16

MENSAGEM

A Canção da Árvore

17

SAÚDE

Remédio ou Veneno:
O Impacto dos
Pensamentos na Saúde

20

UNIFICAÇÃO

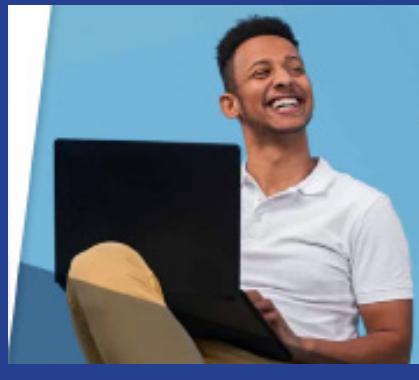
Polarização, Intolerância
e o Evangelho de Jesus

23

EDUCAÇÃO

O jovem espírita
de hoje: propósito,
espiritualidade
e conexão real

26

NOTÍCIAS


Tudo que você precisa saber para acompanhar o
Movimento Espírita está aqui:

www.feees.org.br

SUMÁRIO



Mayara Paz

O ESPIRITISMO NAS TELAS



Mais de 7 milhões de espectadores foram aos cinemas, em menos de duas décadas, assistir a filmes adaptados de obras espíritas ou com contexto espiritualista. Mais de 7 milhões de mentes e corações alcançados por palavras e exemplos de luta, amor, redenção e vitória.

De *Bezerra de Menezes, o diário de um espírito*, em 2008, passando por *Nosso Lar*, em 2010, a *Nosso Lar 2: Os Mensageiros*, nosso mais recente lançamento dos cinemas, em 2023, títulos como *Kardec, a história por trás do nome; Predestinado; Chico para Sempre; Divaldo - O mensageiro da paz* trouxeram o debate e a vontade de tantos de terem

seus corações aquecidos e suas mentes aguçadas em torno de temas como amor, vida, reencarnação, superação, mediunidade - e, vale destacar, estamos aqui contabilizando apenas os encarnados!

Seja em formato biográfico ou apresentados como drama ou romance, são títulos que nos trazem desde a identificação com personagens até o reconhecimento de histórias de vida de cartas vivas do Evangelho. Exemplos como *Bezerra de Menezes, Chico Xavier, Divaldo Franco e Allan Kardec* nos levam a uma viagem por tempo e espaço, mostrando as potencialidades de uma existência do bem, no bem e para o bem da Humanidade.

Há quem reflita, quem internalize, quem estude ou quem tenha ali plantada uma sementinha em seu íntimo. Difícil é sair de uma experiência de cerca de 2 horas de uma bela história com valores do bem, sem se sentir de alguma forma impactado por ela!

Ação!

Sexo e Destino, com estreia marcada para abril de 2026, promoverá a continuidade das boas novas. “O filme *Sexo e Destino* nos traz lições e reflexões ricas sobre perdão, amor, vícios, reerguimento, temas muito importantes para debatermos e refletirmos”, enfatiza o diretor da FEB/

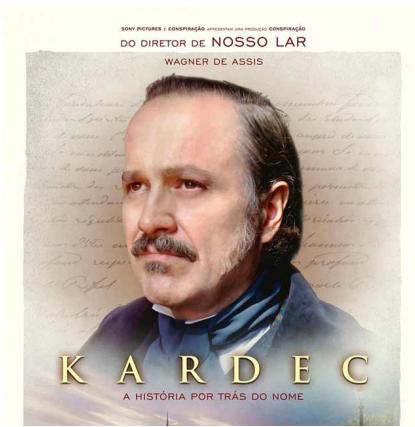


Cinema, João Rabelo, presente nas gravações do filme que é produzido pela New Cine e pela Estação Luz, com coprodução pela FEB/Cinema, tendo a Paris como distribuidora.

Nosso Lar 3 nos trará a adaptação de *Obreiros da vida eterna* (FEB) às grandes telas. Os atores Fábio Assunção e Carol Castro retratam Domênico e Zenóbia em um enredo inesquecível a todos, renovando nossa fé no amor e no amanhã. Com produção da Cinética e distribuição pela Disney, será a continuação de *Os Mensageiros*, que levou mais de 1,8 milhões de mentes aos cinemas, com expectativa de superar o alcance da mensagem em 2027, data prevista para estreia.

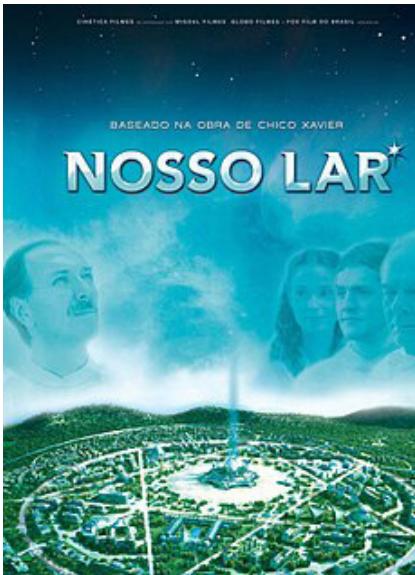
Já a aguardada cinebiografia *Emmanuel* nos trará a adaptação de três obras clássicas: *Há dois mil anos*, *Cinquenta Anos Depois* e *Ave, Cristo!*, todas editadas pela FEB Editora. Contemplará seis existências do mentor de Chico Xavier, trazendo também direção de Wagner de Assis, assim como a franquia *Nosso Lar*, sendo distribuído pela Imagem Filmes e Universal Entertainment, apoio da FEB/Cinema (o selo audiovisual da Federação Espírita Brasileira), Patrícia Chamon e Patrícia Kamitsuji como produtoras associadas.

Em meio à transição de nosso Planeta, diante de dificuldades, desafios, obstáculos diversos, pesos, pressões, angústias,



são informações e números que nos trazem a busca pela esperança no amanhã, refletindo o anseio de tantos por conteúdo edificante, de amor, lições e paz.

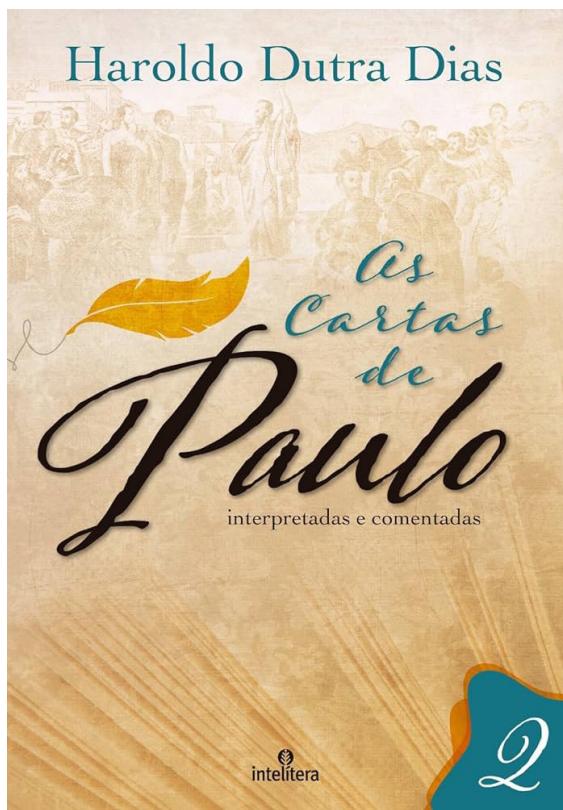
Reforçam, ainda, o nosso compromisso como FEB/Cinema ao trabalho incessante e firme em busca de mais e mais espaços nas variadas telas. E, claro, assim como contamos com o Movimento Espírita com caravanas, união e muita alegria nos lançamentos anteriores, esperamos tê-lo nestas novas produções, sendo parte essencial para o êxito dos filmes e produção de mais e mais obras para as variadas telas.





Maria de Fátima
Melo Salvo

AS CARTAS DE PAULO (VOLUME 2)



Paulo de Tarso foi, provavelmente, o apóstolo que mais compreendeu os ensinamentos de Jesus Cristo. Sua tarefa de iluminação de consciências junto ao Cristianismo nascente antecipou os atuais conceitos espíritas.

Haroldo Dutra Dias mergulhou na história de Paulo e de suas missivas às comunidades cristãs do século I, para traçar uma interpretação dotada de clareza e lógica dos ensinamentos do apóstolo. À

interpretadas e comentadas, o autor se utiliza dessas fontes e segue com maestria a interpretação das Epístolas Paulinas iniciada no primeiro volume. A obra teve enorme repercussão entre estudiosos e o público em geral. Todos, ansiosos, aguardavam por essa sequência.

A análise de Haroldo tem por base a tradução da obra diretamente do texto em grego e a versão de O Novo Testamento publicada pela

semelhança dos Evangelhos e de outros livros da Bíblia, até o século 19, era difícil compreender tais ensinamentos sem incorrer em equívocos. A chave para desvendá-los passa pelo Espiritismo e por elementos pertinentes à cultura e à tradição hebraica do primeiro século.

No segundo volume de Cartas de Paulo:

FEB, traduzida por Haroldo. Ao empregar, como bússola principalmente, o Pentateuco Espírita compilado por Allan Kardec e a rica Literatura produzida por Emmanuel, por meio da psicografia do médium Francisco Cândido Xavier, o apreciado escritor extrai a essência, os significados mais profundos, atribuindo sentido aos impressionantes textos das Cartas do apóstolo dos gentios, sem resvalar em achismos personalistas.

Corpo, Alma, Espírito e Carne, temas muito presentes nas Cartas de Paulo, são cuidadosamente examinados, ampliando a compreensão do objetivo que o apóstolo desejava alcançar, quando enviava seus escritos às comunidades cristãs do primeiro século.

A obra de Haroldo tem a inegável qualidade da Intelítera, editora que prima pela seriedade com que seleciona o conteúdo a ser ofertado aos leitores.

Para aqueles que desejam aprofundar-se no entendimento dos preciosos registros deixados por Paulo de Tarso, a leitura desta obra de Haroldo Dutra Dias se faz imprescindível.

COMUNIDADES ESPÍRITAS NAS REDES: A NOVA FORMA DE UNIFICAÇÃO



Cecília Alves Feitoza



A unificação do movimento espírita é uma pauta relativamente antiga dentro da Doutrina Espírita, datada do final dos anos 40, com a iniciativa do Pacto Áureo, que firmava diretrizes, buscando fortalecer os laços de fraternidade entre espíritas bem como a independência das Federativas, com estímulo, ainda, ao estudo e difusão da Doutrina Espírita.

A união de esforços entre os espíritas, para o fortalecimento da Doutrina é, antes de tudo, um exercício de humildade e amor cristão, em que o respeito pela opinião e liberdade de pensamento do outro deve prevalecer,

fortalecendo as bases de amor e de caridade propagados pela Doutrina, afinal caridade e amor cristãos começam em casa.

Nesse cenário, não é possível ignorar que vivemos na era da tecnologia e da informação, em que, cada vez mais, surgem meios de comunicação que podem, se bem utilizados, servir de ponte e auxílio à propagação da Doutrina bem como ao fortalecimento do próprio movimento espírita.

Nesse sentido, os novos meios de comunicação podem facilitar o intercâmbio de ideias entre casas espíritas, difundindo e fortalecendo estudo e reflexões sobre a

Doutrina Espírita, tornando-se, desse modo, um verdadeiro aliado do movimento espiritista bem como de seus adeptos.

A escalada dos meios de comunicação digital e das comunidades tecnológicas têm ocorrido de modo exponencial. Segundo dados apontados em estudo das empresas "We Are Social e Meltwater", os brasileiros têm passado cerca de 9 horas e 13 minutos online por dia nas redes sociais, aplicativos de mensagens e fotos etc.

Considerando a importância das trocas de experiências e reflexões entre os espíritas, para que melhoremos o desenvolvimento das nossas atividades dentro

GESTÃO

das casas espíritas, é fundamental que percebamos as redes sociais, aplicativos de mensagens, entre outros, não como vilões, mas como aliados da união e difusão da Doutrina codificada por Kardec.

O período gasto nas redes pode ser convertido em tempo útil para a causa espírita, seja na divulgação da Doutrina de forma leve como já ocorre em alguns perfis de humor espírita na internet, que aliam o conhecimento espírita à leveza do humor, seja por grupos de estudo em plataformas de reunião online, grupos de transmissão de mensagens etc.

A união de esforços e pensamentos comuns de unificação não pode deixar de lado o capital tecnológico do nosso país existente nas redes sociais.

O trabalho de fortalecimento e

unificação da Doutrina Espírita passa por vários lados como a amorosidade, a humildade, a manutenção dos princípios doutrinários, sem perder de vista, no entanto, as inúmeras oportunidades que temos de concretizar a unificação.

Dessa maneira, importa que utilizemos os benefícios da tecnologia a nosso favor, construindo pontes de amor que nos aproximem de outros irmãos e não muros que nos isolem deles.

As redes, se dosadas da maneira correta, têm o potencial de nos aproximar, de potencializar as trocas de conhecimento, de difundir estudos antes restritos a grandes centros, pois não nos esqueçamos de que, em um país de dimensões continentais com o nosso, há cidades distantes e mais

isoladas que nem sempre possuem o mesmo suporte que casas e centros maiores, por lhes faltar muitas vezes o próprio material humano para atuar nas lidas diárias de estudo e manutenção do trabalho do evangelho, sendo essas trocas importante apoio para o fortalecimento não só dessas, como também de outras casas e irmãos espíritas, desde que as utilizemos com sabedoria.

<https://doe.febnet.org.br/feb-e-a-uniao-do-movimento-espirita/>

<https://sbtnews.sbt.com.br/noticia/tecnologia/brasileiros-passam-9-horas-por-dia-nas-redes-sociais-diz-estudo>

Atendimento FRATERNO



O ATENDIMENTO FRATERNO VIRTUAL É UM CANAL PRIVATIVO E SIGILOSO PARA AQUELES QUE NECESSITAM E DESEJAM UMA PALAVRA AMIGA POSSAM EXPOR LIVREMENTE SUAS DIFICULDADES. A ATIVIDADE É GRATUITA E ESTÁ DISPONÍVEL A TODOS.

LIGUE 0800 2023 222
TODOS OS DIAS DAS 6H ÀS 24H

 feees

TRABALHO DO BEM EM TEMPO DE SOS



Dalva Silva Souza



Vivemos um tempo em que a Humanidade parece clamar em uníssono. As dores coletivas, os conflitos persistentes, as crises emocionais, sociais e espirituais formam um cenário que dispensa grandes explicações: o mundo pede socorro. E esse pedido não se expressa apenas nos noticiários, nas estatísticas ou nos debates públicos, mas sobretudo no íntimo das criaturas humanas, muitas vezes cansadas, desorientadas e sedentas de sentido.

É nesse contexto que o tema do **Congresso Estadual Espírita de 2026 – “A Humanidade pede SOS (Silêncio, Oração e Serviço)”** – se apresenta como um chamado lúcido, atual e profundamente necessário, convidando-nos a olhar para fora, sem perder

a coragem de olhar para dentro, para reconhecer que o verdadeiro socorro começa na transformação íntima e se concretiza no trabalho do bem. A disposição de construir a paz, promovendo o bem, como propõe a campanha permanente da paz para o movimento espírita, é capaz de nos inspirar e renovar.

Inspirar, quando o silêncio nos reconecta à essência, é, antes de tudo, permitir que algo novo nos atravesse. É abrir espaço interior para a escuta sensível, para a percepção mais profunda da vida e de nós mesmos. Em um mundo marcado pelo excesso de ruídos – informativos, emocionais e mentais – o silêncio deixa de ser apenas ausência de som para tornar-se atitude espiritual.

No silêncio, a alma

respira. É nele que reconhecemos nossas fragilidades, nossas inquietações e, também, nossas potencialidades. O Espiritismo nos convida ao silêncio reflexivo, aquele que não aliena, mas desperta; que não paralisa, mas prepara. Silenciar é criar condições para ouvir a própria consciência, pois é aí que a Lei Divina se expressa com clareza e misericórdia.

Inspirar, nesse sentido, é ser tocado pela verdade espiritual, acolher a responsabilidade que ela nos traz e transformar inspiração em ação consciente. O silêncio nos inspira porque nos realinha com o propósito maior da existência: crescer, aprender e amar.

Renovar – a oração como força de transformação interior. Se o silêncio nos conecta, a oração nos renova. Longe de ser mero

CAPA

pedido ou repetição de palavras, a oração, à luz da Doutrina Espírita, é força viva, intercâmbio, sintonia. Ela eleva o pensamento, harmoniza as emoções e fortalece a alma para enfrentar os desafios da jornada humana.



A Humanidade pede oração não como fuga da realidade, mas como fonte de lucidez e equilíbrio. Orar é alinhar-se com o bem, é buscar inspiração superior para agir melhor, é reconhecer que não caminhamos sozinhos. Em tempos de ansiedade coletiva e fragilidade emocional, a oração se torna recurso terapêutico da alma, ajudando-nos a renovar esperanças, reorganizar sentimentos e sustentar escolhas mais saudáveis.

Essa renovação íntima é indispensável para quem deseja servir. Não há consistência no trabalho do bem sem esforço contínuo de autotransformação. A oração nos auxilia a desenvolver

a humildade, a perseverança e a confiança, preparando-nos para servir sem personalismo, sem pressa e sem desânimo.

Servir - o trabalho no bem como resposta concreta ao SOS. Inspirar e renovar encontram seu coroamento natural no servir. O serviço no bem é a resposta prática ao pedido de socorro da Humanidade. É no trabalho que o amor se torna visível, que a fé se traduz em atitudes e que o conhecimento espiritual se converte em ferramenta de transformação social e moral.

Servir não é apenas fazer muito, mas fazer com consciência, responsabilidade e amor. O Espiritismo nos ensina que o trabalho é lei da vida, instrumento de progresso e meio eficaz de reajuste espiritual. Toda tarefa no bem, por mais simples que pareça, possui valor inestimável, quando realizada com sincero desejo de ajudar.

No contexto das instituições espíritas, o serviço assume múltiplas formas: acolhimento fraterno, estudo, divulgação doutrinária, assistência espiritual, ação social, evangelização, cuidado com o outro. Cada trabalhador é chamado a reconhecer seus talentos e colocá-los a serviço do coletivo, lembrando que ninguém é pequeno demais para contribuir.

Servir também é aprender a cooperar, a respeitar diferenças, a superar conflitos e a perseverar mesmo diante das dificuldades. O trabalho no bem educa emoções, disciplina pensamentos e amplia a capacidade de amar. Ele não apenas beneficia quem recebe, mas transforma profundamente quem serve.

O Congresso Espírita

Estadual é um convite à vivência

do Evangelho.

O evento se realizará em 19, 20 e 21 de junho de 2026 como proposta de reflexão, aprendizado e, sobretudo, de comprometimento. Mais do que um evento, ele se propõe a ser um marco de conscientização sobre o papel de cada espírita — e de cada ser humano — diante do momento que vivemos.

“A Humanidade pede SOS” não é uma frase de efeito, é um apelo à responsabilidade espiritual. Silêncio, oração e serviço não são etapas isoladas, mas dimensões integradas de uma mesma proposta de vida. Silenciamos para ouvir, oramos para nos fortalecer e servimos para transformar.

Que o Congresso inspire corações, renove propósitos e fortaleça o compromisso com o trabalho no bem! Que possamos sair dele não apenas informados, mas transformados; não apenas sensibilizados, mas dispostos a agir! Você já se inscreveu?

Servir é amor em movimento. Diante do clamor do mundo, não nos cabe o desespero, mas a ação consciente. Inspirar, renovar e servir constituem um caminho seguro de equilíbrio e esperança. O trabalho no bem é o antídoto contra a indiferença, o egoísmo e o desânimo.

Quando cada um faz a sua parte, o SOS da Humanidade começa a ser respondido. E a resposta mais eficaz, à luz do Evangelho e da Doutrina Espírita, continua sendo aquela que une fé, ação e amor.

Você sabia que nossa Casa Espírita tem um

Clube do LIVRO



clubedolivro.feees.org.br

ACONTECEU



Apresentação Coral Esperança



Comissão Regional Centro no Conselho Federativo Nacional



**Comissão Regional
Centro no Conselho
Federativo Nacional**



Semearte na UEC



1ª Jornada Espírita de Domingos Martins

A Canção da Árvore

*Receba as minhas flores, Terra amiga,
Após as estações, em longa espera,
Ao despertar, tranquila, a primavera
E a seiva que, latente, em mim se abriga;*

*Do tempo mais primevo da monera
Eu sinto, em meu pulsar, a luz antiga,
Um princípio vital que diz - prossiga,
A força que alimenta e a vida gera.*

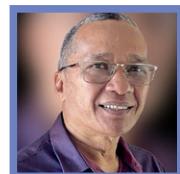
*Por isto, agora, em plena floração
Abro o meu peito e dou-te o coração,
As flores que guardei nos galhos meus;*

*Pois tudo o que há no chão e que em mim coube,
Transcende esta canção, pois sempre soube:
Provém do amor maior, o amor de Deus.*

Olavo Bilac

(Psicografia de Wallace F. Neves em, 15-09-2025)

REMÉDIO OU VENENO: O IMPACTO DOS PENSAMENTOS NA SAÚDE



Bernardo Freitas

Este artigo discute a influência dos pensamentos sobre a saúde física, mental, emocional, energética e espiritual, analisando diferentes tradições e correntes de conhecimento: Budismo, Taoísmo, Medicina Tradicional Chinesa (MTC), Medicina Psicossomática, Metafísica da Saúde, Psicologia Transpessoal e Psicologia Espírita. Apesar de suas diferenças filosóficas e metodológicas, todas convergem quanto a premissa de que a qualidade dos pensamentos exerce influência direta ou indireta no equilíbrio integral do indivíduo. O objetivo é compreender como cada abordagem concebe o papel da mente no processo de saúde e adoecimento e integrar essas perspectivas em um modelo holístico de compreensão da experiência humana.

O debate sobre a influência dos pensamentos na saúde acompanha a história da humanidade. Da filosofia oriental às abordagens clínicas contemporâneas, diversas tradições apontam para o papel da mente como fator determinante nos processos de adoecimento e cura. Questiona-se: os pensamentos são remédio ou veneno? A depender de sua qualidade, direção e intensidade, podem fortalecer o equilíbrio psicofisiológico ou desencadear tensões capazes de comprometer a saúde física

e emocional.

A ciência moderna, especialmente por meio da psicossomática e das neurociências, valida cada vez mais a noção de que padrões mentais influenciam sistemas como o imunológico, o endócrino e o cardiovascular. No entanto, muito antes da ciência ocidental, tradições orientais como o Budismo, o Taoísmo e a MTC já enfatizavam o papel da mente como centro organizador da vida e fundamento do bem-estar.

Propomos neste artigo integrar essas visões, ampliando o diálogo entre saberes tradicionais, ciência psicológica e espiritualidade.

Budismo: a mente como criadora de sofrimento ou libertação

No Budismo, a mente ocupa o lugar central na experiência humana. O Dhammapada (Caminho do Dharma, um escrito budista tradicionalmente considerado como tendo sido composto pelo próprio Buda) afirma: “A mente precede todos os fenômenos”, indicando que pensamentos moldam emoções, comportamentos e, por consequência, estados de saúde. No “Nobre Caminho Óctuplo”, uma das recomendações é pensar retamente para que tenhamos saúde e felicidade.

O adoecimento é compreendido como efeito

dos kleshas — venenos mentais como ignorância, apego e aversão — que desequilibram o fluxo natural da mente e geram estados emocionais tóxicos. A ruminação mental e os padrões de pensamento reativo produzem sofrimento psicológico e tensões fisiológicas observáveis.

Aspráticas meditativas, como mindfulness e metta (amor altruísta ou bondade amorosa), treinam a mente para desenvolver equanimidade, reduzir reatividade e promover estados de calma que favorecem o equilíbrio neurofisiológico. Pesquisas modernas corroboram esses efeitos, associando meditação à diminuição de estresse, melhora imunológica e regulação emocional.

Assim, para o Budismo, os pensamentos são o principal determinante da saúde, e o treinamento mental é o caminho para a cura.

Taoísmo: pensamento como expressão do fluxo vital (Qi)

Para o Taoísmo, a saúde depende do alinhamento entre a mente e o fluxo natural do Tao. Pensamentos excessivos — especialmente preocupação e reflexão constante — são vistos como perturbações que interrompem o fluxo do Qi (energia vital), gerando estagnação e doença.

O Taoísmo valoriza a espontaneidade, a simplicidade

e o estado de “não-forçar” (wu wei). Uma mente natural, tranquila e livre de excesso de pensamentos permite que o corpo mantenha seu movimento energético equilibrado. Já o excesso de cogitação cria bloqueios que levam a sintomas físicos, tensões e fadiga.

gerando sintomas como: fadiga mental, problemas digestivos, tensão muscular, ansiedade leve, insônia, sensação de peso corporal.

Segundo essa visão, pensar é natural, mas pensar demais enfraquece o sistema energético e pode evoluir para doenças

expectativas catastróficas ou conflitos internos pode causar: hipertensão, doenças autoimunes, distúrbios gastrointestinais, cefaleia tensional, ansiedade generalizada, depressão psicossomática.

O eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) explica



Resumindo: pensamentos equilibrados levam a um Qi equilibrado tendo como consequência a saúde. Pensamento forçado/excessivo causa o bloqueio do Qi, causando a doença.

A prática do cultivo interno (neidan), da respiração consciente e da contemplação silenciosa fortalecem a mente e harmonizam o Qi, atuando preventivamente na saúde.

Medicina Tradicional Chinesa: os pensamentos como fatores emocionais patogênicos

A MTC considera que cada emoção afeta diretamente um órgão específico. O pensamento, especialmente a preocupação e a ruminação, está associado ao Baço/Pâncreas. O excesso de pensamentos consome o Qi,

físicas. Técnicas como acupuntura, fitoterapia e práticas como o Qi Gong ajudam a regular o fluxo energético, reduzindo padrões mentais nocivos.

Resumo: Pensamento gera emoção; emoção altera o Qi dos órgãos; órgãos desregulados geram doença.

Medicina Psicossomática: pensamentos e emoções como fatores de adoecimento

A medicina psicossomática, iniciada com Georg Groddeck, Franz Alexander, Helen Flanders Dunbar, Sigmund Freud, Adolf Meye e depois ampliada por estudos em neurociência, reconhece que estados mentais influenciam diretamente processos fisiológicos. O estresse crônico desencadeado por pensamentos negativos,

muitos desses mecanismos, mostrando como pensamentos geram cascatas hormonais que impactam o organismo. Pensamentos negativos ativam cronicamente o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, aumentando cortisol e adrenalina, o que favorece: hipertensão, queda imunológica, inflamações, doenças metabólicas e distúrbios gastrointestinais.

O modelo psicossomático propõe que o corpo expressa aquilo que a mente não elabora.

Metafísica da Saúde: pensamentos como frequência energética

Na Metafísica da Saúde, popularizada por autores como Gasparetto e Valcapelli, os pensamentos são entendidos como vibrações energéticas que se manifestam no corpo. Cada doença

expressaria um padrão mental ou emocional específico, como: mágoa acumulada acarreta problemas pulmonares; rigidez mental provoca dores articulares; autocobrança causa gastrite e tensão muscular; medo leva a problemas renais. A abordagem enfatiza que todo sintoma é um símbolo, e sua cura começa na transformação dos pensamentos e comportamentos.

Psicologia Transpessoal: pensamentos, consciência e expansão do self

A Psicologia Transpessoal considera o pensamento como parte de um sistema de consciência mais amplo, que inclui aspectos espirituais e estados alterados. Padrões mentais limitantes podem bloquear a autorrealização, manter traumas inconscientes ativos, impedir estados ampliados de consciência e promover somatizações.

Técnicas como respiração holotrópica, meditação profunda e práticas corporais ajudam a desidentificar-se dos pensamentos e acessar estados que promovem cura psíquica e reorganização emocional.

Psicologia Espírita: pensamento como força criadora e influenciadora do perispírito

A Psicologia Espírita, inspirada em Allan Kardec e proposta por Joanna de Ângelis, comprehende o pensamento como força viva que atua sobre o perispírito, molde energético que organiza o corpo físico. Pensamentos negativos podem densificar o campo espiritual, atrair influências perturbadoras, predispor a doenças e repercutir no corpo físico por meio de desarmonias energéticas. Já pensamentos elevados promovem equilíbrio vibratório, proteção espiritual e saúde integral. O processo de cura envolve moralidade, autoconhecimento e reforma íntima.

Podemos resumir a visão da Psicologia Espírita nessa fala de Joanna de Ângelis, contida no livro Momentos de Saúde e de Consciência:

"O processo que precede à ação é de natureza mental. Portanto, tudo quanto se afirma, ou se nega mentalmente, passa a exercer preponderância que se materializa no campo da realidade objetiva."

O cultivo das ideias pessimistas, geradoras de enfermidades e dissabores, angústias e tragédias, deve ser substituído pelos pensamentos saudáveis, produtivos, responsáveis pelos bens da vida."

"A preservação da saúde exige cuidados preventivos constantes, e terapêuticos permanentes, pela excelência de que se reveste, para as conquistas a que está destinada durante a reencarnação."

Dante das inumeráveis patologias que atribulam o ser humano, a manutenção do equilíbrio psíquico e emocional é de fundamental importância para a sustentação da saúde. Desse modo, visualiza-te sempre saudável e cultiva os pensamentos otimistas, alicerçado no amor, na ação dignificante, na esperança."

Integração das perspectivas: pensamento como eixo da saúde integral

Apesar das diferenças, todas as abordagens analisadas convergem em quatro princípios:

1. O pensamento influencia o corpo

Seja por vias energéticas (Taoismo, MTC, Metafísica, Psicologia Espírita) ou neurofisiológicas (Psicossomática, Psicologia Transpessoal, ciência moderna).

2. Pensamentos excessivos ou negativos adoecem

Ruminação, medo, autocobrança e raiva desorganizam sistemas corporais.

3. A mente treinada cura e previne doenças

Meditação, respiração, práticas energéticas, reforma íntima e psicoterapia fortalecem a saúde.

4. Saúde é equilíbrio

Entre corpo, mente, emoção, energia e espiritualidade.

Assim, os pensamentos podem funcionar como **remédio** (quando organizam, acalmam e elevam) ou como **veneno** (quando aprisionam, tensionam e desequilibram).

Considerações finais

A compreensão integrada das tradições orientais, da psicologia contemporânea e das abordagens espirituais revela que a saúde não é apenas ausência de doença, mas um estado de harmonia entre pensamento, emoção, energia e espírito. O estudo do impacto dos pensamentos na saúde demonstra que a mente humana é uma força capaz de criar adoecimento ou cura profunda.

Transformar a qualidade dos pensamentos é, portanto, um dos caminhos mais eficazes e acessíveis para a promoção da saúde integral.

Referências

ALEXANDER, Franz. Psicossomática. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2007.

ANCIETOS, Gasparetto. Metafísica da Saúde. São Paulo: Universo dos Livros, 2005.

ASSAGIOLI, Roberto. Psicossíntese. São Paulo: Cultrix, 1997.

CAPRA, Fritjof. O Tao da Física. São Paulo: Cultrix, 2000.

FRANCO, Divaldo Pereira. Momentos de saúde e consciência. Pelo espírito Joanna de Ângelis. Salvador: Editora Leal 2012.

GOLEMAN, Daniel (org.). A Arte da Meditação de Buda. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.



Milena Cossio

POLARIZAÇÃO, INTOLERÂNCIA E O EVANGELHO DE JESUS

E se começássemos o nosso texto de trás para frente, ou seja, se começássemos com a conclusão? Como não relembrarmos o texto sobre a Teoria da Presciêncie, presente no capítulo XIV de A Gênese, obra da Codificação Espírita? Embora os dicionários da língua portuguesa nos deem o significado de presciêncie como sendo a capacidade de prever o futuro, previsão ou pressentimento, na obra do professor Allan Kardec, descobrimos ser algo mais. Os espíritos superiores nos trazem a comparação entre um viajor que se encontra na estrada e um observador que se encontra no alto de um cume, vendo a estrada como um todo. Enquanto, para o viajor da estrada, cada curva parece imprevisível, pois sua visão alcança somente um pouco à frente de onde ele está, para o observador que está no alto do cume, nada é imprevisível, pois ele vê a totalidade da estrada, uma vez que a enxerga do alto, conseguindo antever todos os acontecimentos da viagem e nenhuma curva lhe é imprevisível. Podemos dizer, portanto, que ele prevê o futuro daquele que está na estrada, quando, na realidade, o que parece previsão de futuro é

apenas a ciência ampliada do presente. Quanto mais ampla é a nossa visão da Lei Divina, mais presente ela se faz para nós.

visão do alto do cume, tomamos o nosso ponto de observação como sendo o máximo, caindo em outra questão tratada



Quando falamos em polarização ou praticamos a intolerância, encontramo-nos tal qual o homem na estrada da viagem evolutiva, ou seja, vemos somente um pouco à frente do caminho que estamos percorrendo e, por não sabermos ainda que existe a

em O Evangelho segundo o Espiritismo, em seu capítulo segundo - O Ponto de Vista. O ponto de vista unido à ausência de humildade, virtude que nos leva à vivência do autoconhecimento e do conhecimento de Deus e toda a sua obra, entorpece-nos,



fazendo com que pensemos que o nosso ponto de vista de viajantes na estrada, daqueles que ainda somente enxergam um pouco à frente, visão ainda limitada, é o ápice do entendimento, ou seja, que é a verdade total, quando é apenas uma visão parcial do todo. Caímos, então, no comportamento comum de acharmos que a nossa visão é a melhor, a única, e nos deixamos levar pela fraqueza da prepotência de acharmos o nosso entendimento o melhor, fechando

atos de intolerância e polarização se repetiram e continuam se repetindo, que grandes espíritos que passaram pela Terra foram rejeitados e tidos como loucos, tão somente por trazerem ensinos que tinham como finalidade ampliar a nossa consciência para a percepção de valores morais mais amplos.

Foi a intolerância que levou à condenação de Sócrates, filósofo da Antiguidade, à pena de morte. Ele defendia o amor à sabedoria, ao conhecimento, opondo-se à opinião

de desconstruir o “eu acho” para chegar ao “eu sei”, ou seja, visava promover a “saída da visão de quem está na estrada” para chegar à “visão do alto do cume”. Seus questionamentos e estímulos à busca da verdade não foram bem-vistos, pois mexiam com o poder da época, porquanto valores morais, quando propagados, são luz onde ainda existe muita sombra, que gera sistemas de poder corruptos e prepotentes.

Apenas por propagar a necessidade de ampliação do pensamento na busca pela Verdade, Sócrates foi condenado à morte, acusado de corromper a juventude, de desrespeitar os deuses e de violar as leis. Por intolerância, foi deixado de lado pela humanidade em um determinado momento de sua história.

Chegamos a Jesus, o ponto máximo da experiência humana diante daquele que é o Farol Maior das claridades espirituais. O Mestre desceu das altas esferas espirituais, para viver junto de nós o maior espetáculo de propagação da Verdade, para que pudéssemos despertar a nossa consciência para Deus. Veio dissipar nossos pontos de vista, levando-nos a uma viagem ao encontro da Verdade, que é Deus. Veio nos ensinar na prática que não existe um amor seletivo, mas que o Maior Mandamento é dever de todos para com todos – “Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu entendimento; e ao próximo como a ti mesmo.”

O Mestre nos ensina o valioso poder da tolerância, do respeito ao nosso próprio momento de entendimento, como também respeito ao momento do

os nossos ouvidos e olhos para as observações de tudo e de todos, de todas as vivências necessárias para o despertar cada vez mais amplo da nossa consciência.

Por exemplo, se observássemos melhor a história da humanidade, perceberíamos que

pessoal de cada um; opunha-se, também, aos Sofistas, que, segundo ele, defendiam qualquer ideia, sem necessariamente possuírem um compromisso com a verdade. Os diálogos promovidos por esse filósofo eram repletos de questionamentos com o objetivo

entendimento do próximo, sem fechamos portas. Todos os seres que passam pela nossa vida nos ensinam o que devemos fazer, mas também o que não devemos fazer, ou seja, em todas as relações, sejam elas boas ou ruins, sempre recebemos lições, assim como também deixamos reflexos das nossas ações nas vidas dos outros.



O Evangelho de Jesus é lição de Amor, cuja construção passa pelo respeito e pela tolerância. Em Mateus, 5:40-44: “E, ao que quiser pleitear contigo, e tirar-te a túnica, larga-lhe também a capa; E, se qualquer te obrigar a caminhar uma milha, vai com ele duas. Dá a quem te pedir, e não te desvies daquele que quiser tomar emprestado de ti. Ouvistes que foi dito: Amarás o teu próximo, e odiarás o teu inimigo. Eu, porém, vos digo: Amai os vossos inimigos, bendizei os que vos maldizem, fazei bem aos que vos odeiam, e orai pelos que vos maltratam e vos perseguem; para que sejais filhos do vosso Pai que está nos céus;”

Por propagar a busca da Verdade, por ensinar a tolerância e o respeito ao próximo, Jesus foi condenado à crucificação. O Mestre, máximo reflexo de Deus, detentor da Luz Maior que veio clarear o

mundo dissipando as trevas, mexeu com o poder humano da época, mexeu com o sistema repleto pela sombra da corrupção e, portanto, ao desfazer pontos de vista materiais com a luz da Verdade Espiritual foi incompreendido e condenado à morte.

Nossa história mostra que devemos ter cautela diante da nossa ausência do saber, da visão do alto do cume, e aguçarmos os nossos olhos de ver e ouvidos de ouvir, dissipando as nossas fraquezas humanas e abrindo o nosso coração para a realidade do espírito imortal que somos. A falta dessa cautela nos leva à intolerância, resultante da ignorância, e à polarização, na qual de um lado está a Verdade e do outro estamos nós brigando contra a Verdade, fincados em pontos de vista de viajantes na estrada, sem olharmos para a busca da visão do Alto. Não devemos esquecer que estamos na estrada e que, se olharmos para o alto, veremos o observador que, do alto da montanha, tudo vê, tudo sabe, e que, portanto, o nosso alvo deve ser a busca mais próxima dessa visão, mantendo a humildade do viajante que somos.

Perguntemo-nos: - Se Sócrates reencarnasse hoje, eu o reconheceria e entenderia? Se Jesus, nosso Mestre, assumisse a forma humana novamente, eu o reconheceria, entenderia? Se Jesus entrasse no templo do nosso coração e revirasse tudo aquilo que ainda é corrupção, materialidade e mentira, eu aceitaria e procuraria observar e aprender com o Mestre? Quantos espíritos continuam passando pela Terra para abrir as nossas consciências e, ainda hoje, são rejeitados, porque insistimos em

permanecer na zona de conforto da visão materialista de existência?

Quando Jesus chama Saulo, na estrada de Damasco, ele revira o templo do coração de Saulo, que julgava ser Jesus um dissidente do judaísmo, não entendia que Jesus não era revolução, mas Ação indiscriminada do Bem. A prática da Lei já conhecida por Saulo se torna a expressão maior do Amor vivido e ensinado pelo Mestre. E, então, vemos o nascer de Paulo. Saulo sai de perseguidor para propagador do Evangelho de Jesus. Mas... e se Paulo não se tivesse permitido escutar Jesus, quando seguia para Damasco? Se não tivesse, humildemente, diante da experiência na estrada, perguntado: “Senhor que queres que eu faça?” - Paulo teria perdido a experiência de se entregar ao Supremo Amor do Cristo, e nós teríamos perdido Paulo, a nos abrir a consciência para Cristo.

Não rejeite o irmão na caminhada, não pratique a intolerância, não se permita viver o “nós contra eles.” Façamos as nossas escolhas dentro do que alcançamos, mas percebendo, antes de tudo, que não compreendemos tudo, ou seja, não somos os detentores da verdade absoluta, pois esta somente se encontra em Deus.

Jesus, o Governador Planetário, olha por todos e nos ensina: “Os meus discípulos serão conhecidos por muito se amarem”, portanto, que nos amemos uns aos outros, como Ele nos ama, e que saibamos abrir o nosso coração, para observar tudo e buscar sempre o entendimento mais próximo da Verdade Divina.

O JOVEM ESPÍRITA DE HOJE: PROPÓSITO, ESPIRITUALIDADE E CONEXÃO REAL



Laura Lins



A juventude é uma fase de transformações intensas, marcada pela busca de identidade e propósito. Para o jovem espírita, essa fase é um convite a alinhar seus sonhos e escolhas com os valores espirituais que transcendem o materialismo. Ao entrar em contato com a Doutrina Espírita, o jovem encontra não apenas respostas para suas dúvidas existenciais, mas também estímulo ao comprometimento com sua evolução espiritual e com a construção de um mundo mais justo e fraterno.

A Doutrina Espírita oferece ao jovem uma compreensão profunda da reencarnação, do livre-arbítrio e da Lei de Causa e Efeito, que orienta suas escolhas. Como nos ensina Sócrates, "Conhecente a ti mesmo", e é nesse processo de autoconhecimento que o jovem espírita começa sua jornada. Ele entende que, ao refletir sobre suas ações, suas escolhas repercutem espiritualmente, afetando tanto seu crescimento pessoal quanto suas relações com os outros.

Em João 8:32, Cristo nos

diz: "Conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará". O jovem espírita busca essa verdade não apenas em livros, mas em sua vivência, em suas atitudes e em seu coração. A verdadeira liberdade está em viver de acordo com os princípios do Cristo, promovendo a paz e a harmonia em suas escolhas.

No contexto atual, o jovem espírita enfrenta o desafio da era digital. A sobrecarga de informações e a constante comparação nas redes sociais podem gerar angústia e solidão, no entanto

EDUCAÇÃO

esses desafios também apresentam oportunidades para se conectar com o plano espiritual. Por meio da prece, da meditação e do estudo da Doutrina Espírita, o jovem encontra a paz interior, mesmo diante da turbulência digital. Plataformas como YouTube e Instagram tornam-se aliadas poderosas para compartilhar os ensinamentos de Kardec e os exemplos de Jesus, aproximando os jovens de todo o mundo e permitindo-lhes divulgar a luz do Evangelho de maneira inovadora.

Jesus nos lembra em Mateus 11:28: “Vinde a mim, todos vós que estais cansados e sobre carregados, e eu vos aliviarei.” A promessa de alívio nos ensina que a verdadeira paz não vem da quantidade de informações que consumimos, mas da qualidade de nossa conexão com o divino.

O protagonismo juvenil no movimento espírita não é apenas um período de aprendizado, mas de contribuição ativa para a transformação social. O jovem espírita é chamado a agir, a aplicar os ensinamentos do Cristo em suas ações diárias. Como nos ensina Emmanuel, em A Caminho da Luz, a juventude é uma “esperançosa saída de um barco para uma viagem importante”, e o jovem espírita deve assumir o papel de trabalhador do bem. Ele entende que seu protagonismo não é só pessoal, mas coletivo, na construção de um mundo mais fraterno e harmonioso. Em II Timóteo 4:7, Paulo nos inspira: “Combatí o bom combate, acabei a carreira, guardei a fé”. O jovem é chamado a viver essa luta pelo bem, pela evolução moral e pela construção do Reino de Deus.

A Casa Espírita, com sua



estrutura acolhedora, oferece ao jovem o espaço necessário para seu desenvolvimento intelectual e moral. A vivência comunitária é essencial para o fortalecimento espiritual do jovem, que, ao mesmo tempo, compartilha seus talentos com a instituição. Como nos lembra Allan Kardec em O Evangelho Segundo o Espiritismo, a verdadeira caridade e o trabalho no bem são feitos em união e fraternidade.

O jovem espírita de hoje é um farol de luz, chamado a irradiar amor, esperança e paz. Como Jesus nos disse em Mateus 5:14: “Vós sois a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade situada sobre um monte”. Assim, o jovem é chamado a ser um exemplo de

virtude e compaixão, fazendo a diferença na vida daqueles ao seu redor. Sua conexão com Cristo e com a Doutrina Espírita não é teórica, mas prática, refletindo-se em suas atitudes e escolhas.

O jovem espírita tem, em suas mãos, o poder de transformar a si mesmo e ao mundo. Ele é convidado a ser um “combatente do bem”, pelo enfrentamento às dificuldades da vida com coragem e fé, utilizando a tecnologia como aliada para expandir o conhecimento e divulgar a Doutrina Espírita. Que o jovem espírita siga em frente com confiança, sabendo que, como nos ensinou o Mestre, “o que é impossível para os homens é possível para Deus” (Lucas 18:27).

CURSO MEDIUNIDADE PARA A VIDA



O Curso Mediunidade para a Vida realizou-se na sede da Feees, durante o segundo semestre de 2025. A proposta foi lançada em um Seminário com Jacobson Trovão, diretor da AM/FEB, no dia 30 de agosto. Nos encontros programados, foram trabalhados os seguintes temas: Fundamentos espíritas para a prática mediúnica (12/09); Mediunidade, potencialidade humana (29/09); Os médiuns (17/10); Desafios da prática mediúnica (31/10); Educação do médium (14/11) e Reunião mediúnica (05/12). Os encontros tiveram, em média, 45 participantes. O curso foi idealizado por Zunara Cremasco, diretora da AM/Feees, e contou com Edmar Thiengo como facilitador. Ao final, o trabalho foi avaliado, considerando os participantes que os conteúdos foram muito bem trabalhados pela metodologia proposta e que o Curso deve ser oferecido aos frequentadores das Casas Espíritas.

FEEES - UM ANO QUE SE DESPEDE, OUTRO QUE CHEGA, OTIMISTA

No dia 13 de dezembro último, no espaço do Condomínio Igarapé Aldeia Parque, em Colina de Laranjeiras, Serra, reuniram-se a Diretoria Executiva da Federação Espírita do Estado do Espírito Santo e os Diretores das suas Áreas Funcionais, para um balanço do primeiro ano de gestão, que resultou em análise positiva da agenda 2025. Também, ali, foram discutidas as principais ações previstas para o ano de 2026, com destaque para o Congresso Espírita patrocinado pela FEEES, evento de porte que, a cada dois anos, tem deixado marcas de conhecimento e sensibilidade. Sob clima descontraído e fraterno, o encontro foi finalizado com um almoço de confraternização de Fim de Ano.



A PRIMEIRA JORNADA ESPÍRITA DE DOMINGOS MARTINS

A Primeira Jornada Espírita de Domingos Martins foi uma promoção do Grupo Espírita Ergue-te e Caminha (GEEC) e aconteceu no dia 6/12/2025, no Prejuvenato São Francisco Xavier, em Santa Isabel. O tema central da Jornada foi inspirado pelo Evangelho segundo São Marcos, cap. 4, que trata da Parábola do Semeador. A programação se iniciou com harmonização musical conduzida pelos jovens do GEEC, Rafael Leite e Ana Luiza Cabaleiro. Em seguida, Dalva Silva Souza (Feees) falou sobre “Seu coração é terra boa?” e André Palhano (CEE) sobre “O caminho, a semente e a vontade”. Fechando com chave de ouro, Victor Hugo - “Menino”, e Pedro Resgália apresentaram a palestra o literomusical “Na Estrada”. Parabéns ao GEEC pelo belo evento!

SEMINÁRIO NO GRUPO ESPÍRITA JOÃO EVANGELISTA - Vitória

UM OLHAR ESPÍRITA SOBRE A DIVERSIDADE E A SEXUALIDADE HUMANAS, este foi o tema abordado, na tarde de 13.12.25, pelo facilitador Emerson Pedersoli – psicólogo clínico, com sólida experiência no cuidado humano e vinculado ao Lar Fraternidade Maria de Nazaré, em Belo Horizonte, onde trabalha com atenção a crianças com necessidades especiais. De forma objetiva e dialogada tratou do assunto com sensibilidade e clareza, onde a participação da plateia favoreceu o enriquecimento do assunto, delicado e sempre atual, encantando a todos os presentes.



1ª. SEMANA ESTADUAL SOU + FAMÍLIA

A Área da Família da Federação Espírita do Estado do Espírito Santo patrocinou, no período de 2 a 9 de dezembro último, a realização, pelas Casas Espíritas, da 1ª SEMANA ESTADUAL SOU + FAMÍLIA - a família é o lugar. A feliz iniciativa propôs desenvolver atividades de integração entre as áreas funcionais, sensibilizar sobre a importância da família no desenvolvimento do ser, divulgar a Área da Família, fortalecer os laços fraternos, envolver todos os membros da família e propiciar espaços acolhedores, empáticos e fraternos livres de preconceitos, referenciais esses de valor inestimável para a dignificação, cada vez mais ampla, do ninho familiar.

46º EMEEES - ENCONTRO DE MOCIDADES ESPÍRITAS DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

De 14 a 17 de fevereiro deste ano, mais uma edição do tradicional encontro de jovens espírita do estado, desta vez com o tema **REGENERA: Retornando para Casa**. Será realizado na Escola Municipal de Ensino Fundamental “Professor Ethevaldo Damásio”, em Santa Teresa.ES. O evento, de reconhecida importância no Movimento Federativo Estadual congrega esforço coletivo de qualidade e tem por objetivos gerais (i) a valorização do estudo sistematizado da doutrina espírita, (ii) a sensibilização para a vivência dos ensinamentos cristãos e a desejável integração do jovem com Deus, consigo mesmo e com o próximo - a família, a casa espírita e a sociedade e (iii) reafirmar a importante função educadora e regeneradora da família, entre outros. Certamente se concretizarão as expectativas de êxito que invariavelmente emolduram o trabalho realizado.



COMO ANDA O
ATENDIMENTO DA
SUA EMPRESA?

CONTRATE UM CLIENTE ESPAÑOL



SOMA
SOLUÇÕES EM MARKETING