

UNIFICAÇÃO

JUVENTUDE ESPÍRITA E
RENOVAÇÃO DO MOVIMENTO

SAÚDE

A EPIDEMIA DA ANSIEDADE
E A TERAPIA DA PRECE

A JORNADA DA TRANSFORMAÇÃO INTERIOR

 **senda** 

Publicação set - out 2026 N° 241 - ano 105



REVISÃO 04

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

24 x 25 - 1º Encontro Espírita Regional de Niterói (online)

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

1 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - 26 - 27 - 28 - 29 - 30 - 31

1 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - 26 - 27 - 28 - 29 - 30 - 31

1 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - 26 - 27 - 28 - 29 - 30 - 31

Março

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 - 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

Abril

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	

18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - 26 - 27 - 28 - 29 - 30 - 31

Maio

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 - 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

Junho

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					

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

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 - 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

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	31				

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

Setembro

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					

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

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

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

Novembro

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					

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

Dezembro

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 - 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

**CLIQUE AQUI
E ACESSE**



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/send

Revista A Senda

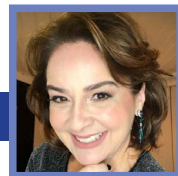
Veículo de comunicação da Federação Espírita do Estado do Espírito Santo (FEEES)

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



Em um tempo em que as urgências do mundo muitas vezes nos distanciam da essência, propomos uma pausa para examinar o território mais desafiador que existe: o nosso próprio mundo.

A matéria de capa, assinada por Alisson Guedes, desvenda A Jornada da Transformação Interior, convidando a uma reforma íntima que não se faz da noite para o dia, mas pelo exercício persistente da lucidez e da paciência, desde já. No artigo de Caio Dumas, que aborda a ferramenta do Autoconhecimento como auditoria moral, ele nos ajuda a alinhar pensamentos e atitudes com as leis divinas, sem punirmos a nós mesmos e aprendendo a todo momento, em todas as encarnações.

Trazemos também uma matéria sobre a Digitalização da Casa Espírita e aproveitando a oportunidade de estarmos falando de modernidade convidamos o Murilo Viana para falar sobre a Juventude Espírita e Renovação do Movimento.

O olhar sensível de Juselma Coelho você pode acompanhar na matéria Entre o amor e o esgotamento da maternidade real, acolhendo as angústias maternas à luz do Cristo. Na coluna Saúde, Marcia Léon analisa A Epidemia da Ansiedade e a Terapia da Prece, demonstrando como a sintonia com o Alto restaura o equilíbrio orgânico e espiritual.

Nesta edição trouxemos a entrevista com Geraldo Campetti, conduzida por Michelle Sales.

Que estas páginas sirvam de farol para os seus dias. Aproveite a leitura e compartilhe com familiares e amigos!

Michele Carasso
Editora Responsável

06

ATUALIDADES

Entre o amor e o esgotamento da maternidade real

09

SUGESTÃO DE LEITURA

A Filosofia Espírita à Luz de Leon Denis e Herculano Pires

11

GESTÃO

Digitalização da Casa Espírita: Desafios e Boas Práticas

13

CAPA

A Jornada da Transformação Interior

16

ACONTECEU

20

MENSAGEM

O arauto da verdade

21

UNIFICAÇÃO

Juventude espírita e renovação do Movimento

25

EDUCAÇÃO

Autoconhecimento como auditoria moral

27

ARTIGO

A importância da autodisciplina na vida

28

SAÚDE

A Epidemia da Ansiedade e a Terapia da Prece

30

NOTÍCIAS

32

ENTREVISTA

Geraldo Campetti

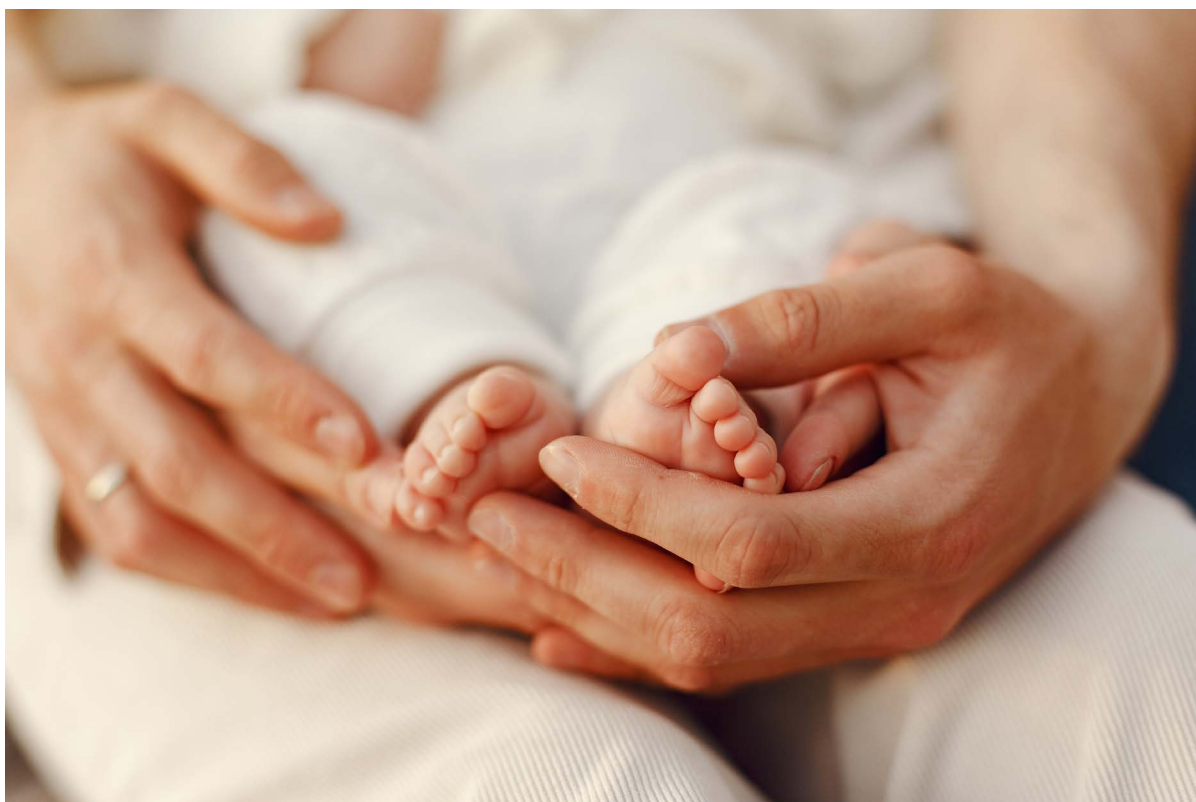


SUMÁRIO



Juselma Coelho

ENTRE O AMOR E O ESGOTAMENTO DA MATERNIDADE REAL



A maternidade é bênção de Deus na vida humana, proporcionando os maiores e mais profundos meios de desenvolvimento do amor, sentimento que ainda iremos conhecer na sua plenitude quando libertos dos liames dos interesses da matéria.

Generosa com o processo de evolução do indivíduo, ensaia meios de experimentar e pôr à prova todo tipo de vivências para desenvolver esse sentimento nobre em sua maior pureza.

Na fase evolutiva em

que cada mãe se encontra, vai encontrar largamente as mais diversas condições para proporcionar o desprendimento, condição primordial para que o amor se consolide mais adiante, sendo esse um dos pontos sensíveis para que a maternidade possa ser a consagração do sentimento do amor que liberta e jamais aprisiona.

Por vezes, tomados por profundo desejo de corresponder ao que se espera dos seres mais evoluídos, e, portanto, mais próximos da perfeição, muitas mães tomam

para si a obrigação de realizar perfeitamente essa tarefa sublime que é receber, gerar e educar sua prole dentro dos mais altos padrões sentimentais e morais, aos quais ainda não ensaia possuir.

A consequência natural é a frustração, o cansaço e o sentimento de fracasso, que poderia ser naturalmente evitado se compreendesse que é impossível frutificar o que ainda não floresceu.

As mães de hoje eram somente as filhas despreocupadas de ontem,

trazendo as suas bagagens de lembranças e de marcas das suas vivências familiares e do seu profundo relacionamento materno, que nem sempre foi tão bom como poderia e que gostaria, mas que por certo foi o mais elevado que sua mãe conseguiu realizar.

Outrossim, não se pode menosprezar as vivências de outrora em remotas e múltiplas existências passadas que foi responsável por formar seu conteúdo de agora, transitando entre as carências, os traumas, as saudades, os sonhos e a capacidade, ou incapacidade, de enfrentar com franqueza suas próprias condições morais perante os mais diversos desafios da vida de relações.

Desta forma, como ser a representação do ideal antes de construir com bases sólidas sua capacidade real de enfrentamento individual para vivenciar as mais diversas fases do crescimento humano?

A maternidade proporciona tantas possibilidades de crescimento pessoal que é impossível listá-las, uma vez que em cada idade é necessário o aprimoramento de suas expertises para se adaptar à etapa em que seu filho se encontrar. Lembrando ainda que, em sendo agraciada com mais de um rebento multiplica todo esse quadro de possibilidades e de desafios por serem seres únicos, com suas vivências e personalidades diferentes reunidas sob os auspícios da maternidade para fortalecer ou desenvolver os laços do sentimento.

É o que torna a maternidade tão primorosa e profundamente capaz de mexer com os sentimentos

mais internos e camuflados que o espírito pode guardar em seus arquivos íntimos, propiciando o enfrentamento contínuo da pessoa que se é da daquela que deseja ser para que seus filhos possam ter uma boa formação.

A maternidade real traz à tona todo o cabedal de vivências profundas em que a mãe se vê na necessidade de dar conta, desde os múltiplos compromissos da vida contemporânea, entre o trabalho para o sustento e a vida social, somado aos compromissos que a própria maternidade exige no tocante a proteção e aos cuidados que os filhos necessitam até se tornarem independentes e sobretudo do espírito que é, agora no seu mais importante papel, de

mulher e mãe.

Pode parecer muito complicado e muitas tem se perdido nesse emaranhado de lutas em que se acha, no entanto, se buscar no entendimento mais profundo e ao mesmo tempo mais fácil de ser compreendido por estar implantado na intimidade do ser desde a sua criação, será possível encontrar as belezas e a leveza que a maternidade ensina na vida evolutiva de cada um. É a lei natural, é a lei divina que impulsiona os seres para a procriação, a fim de proporcionar as fartas oportunidades reencarnatórias com a finalidade de estreitar os laços de amor uns para com os outros através das vivências profundas que a maternidade propicia.



Enquanto algumas mães se perdem em comparações improfícuas umas com as outras por serem todos diferentes, vivendo em condições próprias e únicas o que se deve buscar é a inspiração do melhor proceder a fim de aprender a sair do seu universo particular para se dedicar e enxergar os espíritos que estão sendo confiados aos seus cuidados.

Essa inspiração deve nutrir as esperanças de cada mãe, sem jamais querer ou poder se comparar, mas sim se aproximar da sua inominável condição pelo desejo de agir com brandura, entendimento e bondade. A mãe de Jesus é essa mãe que deve ser a terna companheira dos pensamentos daquelas que buscam fazer o seu melhor.

Maria soube deixar as marcas de exemplos vivificantes em todas as etapas que precisou acompanhar seu amado filho, inclusive se despedindo duas vezes de sua presença sem deixar que o desespero e o apego encontrassem espaço ou a dominasse. A primeira

quando ele se tornou adulto e saiu para realizar sua missão de amor à humanidade e a segunda quando foi vilmente tratado, sendo ela a sua companhia até a separação provisória da vida física que se esvaiu de modo doloroso.

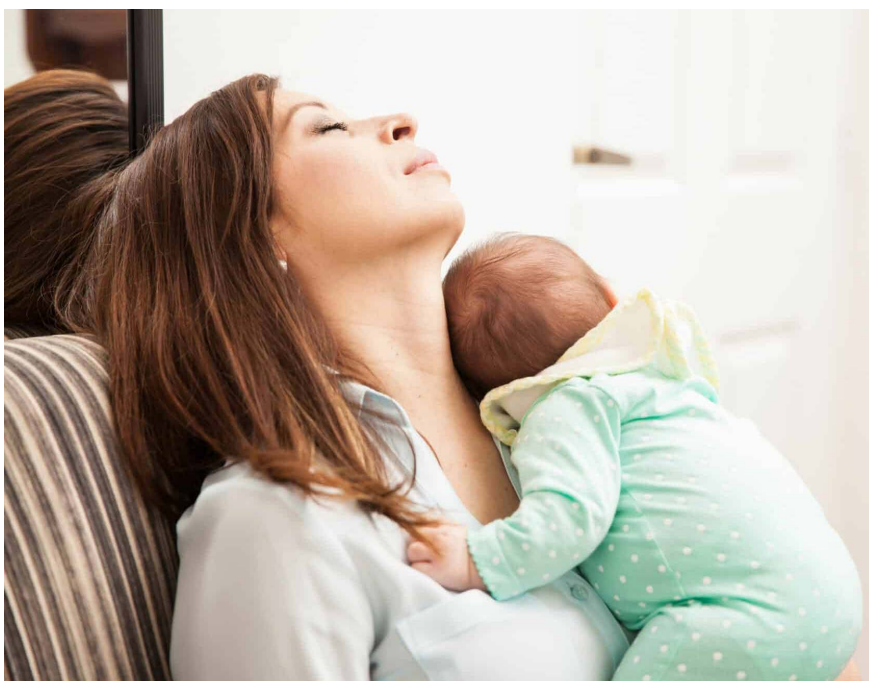
Assim, se cada um que assume o compromisso com a maternidade deixar de se comparar e se nivelar por baixo com pessoas que se tornaram famosas pelos ilusórios e passageiros pedestais da vida contemporânea refletidas nas telas sociais, mostrando uma realidade irreal ou se perdendo na desesperação caricata e buscar pautar suas aspirações de conduta naquela que viveu profundamente voltada para o atendimento dos deveres reais assumidos com Quem nos deu a vida, certamente será muito mais natural enfrentar os desafios atuais e sair vitoriosa, vencendo a si mesma e se tornando uma pessoa melhor e mais feliz por aceitar a própria condição e lutar diariamente para aumentar as suas qualidades.

Por fim, jamais se esqueça de que nas etapas iniciais do crescimento dos filhos as necessidades são umas e depois, quando eles estiverem constituindo o próprio lar, as correrias e preocupações cederão lugar ao vazio deixado por suas ausências físicas naturais e se a mãe não souber redirecionar seu tempo e suas atenções, viverá as agruras da solidão do chamado 'ninho vazio', despejando suas carências e frustrações nas intermináveis reclamações e exigências que sobrecarregam as relações.

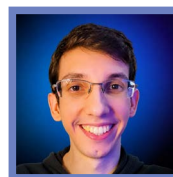
Uma mãe feliz, dentro da relatividade possível para a vida na matéria, que encara a si mesma e sabe que está muito longe da perfeição, mas que busca ser melhor a cada dia é a que mais feliz fará os que estiverem à sua volta principalmente os que são o foco de suas preocupações e interesses.

É quando o verdadeiro amor começa a sinalizar a sua presença mais constante em sua intimidade. Aquele sentimento de felicidade por se encontrar agora desnecessária à vida de seus filhos e com eles manterem o inalterável desejo de vê-los bem e felizes, mesmo que, pelas mais diversas razões, eles não correspondam imediatamente aos anseios naturais da maternidade.

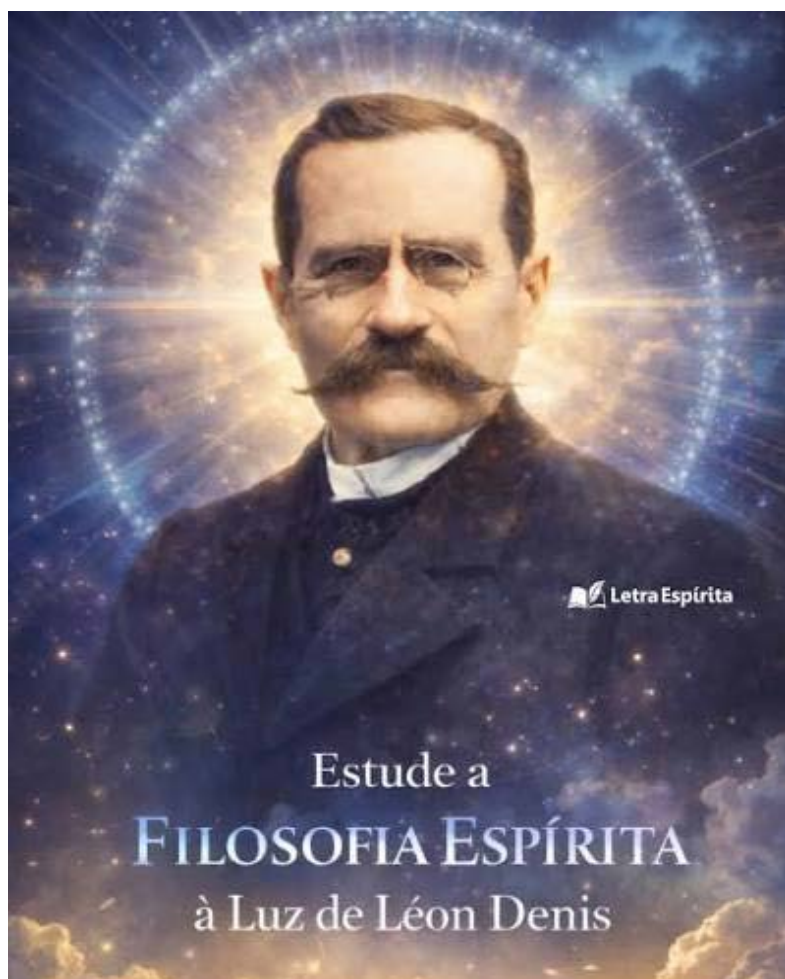
O amor não se desespera e não espera nada em troca. Ele sabe esperar o tempo que for preciso para desabrochar, ele é essência divina. Aos poucos, reunindo as virtudes necessárias ele despertará nos corações e a vida jamais será a mesma, pois ele não combina com aflição e ansiedade, mas com esperança, fé, renúncia e caridade.



A FILOSOFIA ESPÍRITA À LUZ DE LEÓN DENIS E HERCULANO PIRES



Murilo Viana



Ciência, filosofia e religião constituem dimensões fundamentais para a compreensão do Espiritismo. Se a investigação dos fenômenos forneceu elementos para o desenvolvimento da Doutrina Espírita, as consequências extraídas desses conhecimentos conduzem inevitavelmente à

reflexão sobre questões que acompanham a humanidade desde seus primeiros esforços para compreender a existência: quem somos, de onde viemos, qual a finalidade da vida e qual o nosso destino?

É nesse campo que a filosofia assume importância fundamental. O conhecimento

da imortalidade da alma, da reencarnação, do livre-arbítrio, da evolução espiritual e das leis morais não se limita à compreensão intelectual desses princípios. Cada um deles modifica a maneira como podemos interpretar a existência, nossas relações e, sobretudo, a responsabilidade que assumimos diante da própria vida.

É justamente esse universo de reflexões que encontramos na obra *A Filosofia Espírita à Luz de Léon Denis e Herculano Pires*, obra que se propõe a aprofundar a dimensão filosófica da Doutrina a partir do pensamento de dois de seus mais importantes estudiosos: Léon Denis e José Herculano Pires.

Léon Denis desempenhou papel fundamental na divulgação e no desenvolvimento do pensamento espírita após Allan Kardec, dedicando grande parte de sua produção à compreensão do ser, de seu destino e das consequências filosóficas e morais da imortalidade. Herculano Pires, por sua vez, destacou-se pela profundidade com que examinou os fundamentos doutrinários e pela defesa de

SUGESTÃO DE LEITURA

um Espiritismo compreendido em sua amplitude cultural e filosófica.

Ao aproximar esses dois pensadores, o livro oferece ao leitor a oportunidade de perceber como a Filosofia Espírita se desenvolve a partir dos princípios apresentados por Kardec e alcança questões relacionadas à ética, à consciência, à liberdade, à evolução e ao sentido da existência.

Para construir esse percurso, a autora seleciona textos de obras de Léon Denis e de Herculano Pires, estabelecendo entre eles pontos de reflexão e diálogo. O estudo é enriquecido ainda por referências a outros trabalhos dos próprios autores, a diferentes pensadores espíritas e também à filosofia acadêmica. Essa aproximação permite perceber que o pensamento espírita não precisa ser estudado de maneira isolada, mas pode dialogar com questões que atravessam a história do pensamento humano.

Um aspecto particularmente interessante da proposta está em compreender que estudar Filosofia Espírita

não significa apenas acumular conhecimentos ou conhecer conceitos. Se os princípios espíritas ampliam nossa compreensão sobre o ser humano e sua finalidade, também nos convidam a pensar sobre a maneira como estamos conduzindo nossa própria existência.

Conhecer a reencarnação implica refletir sobre evolução e responsabilidade. Reconhecer o livre-arbítrio conduz à análise das escolhas que fazemos. Compreender a imortalidade modifica nossa percepção da vida e da morte. Estudar as leis morais nos leva a considerar como esses conhecimentos podem se manifestar em nossas relações e atitudes.

Nesse sentido, a filosofia deixa de ser uma reflexão distante da realidade cotidiana. Ela se transforma em instrumento para compreender a vida e orientar a ação.

A própria origem tradicionalmente atribuída à palavra filosofia — formada pelos termos gregos *philos*, amor, e *sophia*,

sabedoria — ajuda a compreender a proposta dessa jornada. Filosofar é buscar a sabedoria, não como quem acredita já possuí-la, mas como quem reconhece a necessidade permanente de aprender, questionar e compreender.

A Filosofia Espírita à Luz de León Denis e Herculano Pires é, assim, uma leitura indicada tanto para quem deseja aprofundar seus conhecimentos sobre o aspecto filosófico da Doutrina Espírita quanto para aqueles que procuram ultrapassar uma compreensão apenas conceitual de seus princípios.

Mais do que conhecer aquilo que o Espiritismo afirma, a obra nos convida a refletir sobre o que essas ideias representam para nossa visão de mundo e para nossa maneira de viver. Afinal, talvez uma das maiores contribuições da Filosofia Espírita esteja justamente nessa passagem: do conhecimento que esclarece a inteligência para a compreensão que também transforma a conduta.



DIGITALIZAÇÃO DA CASA ESPÍRITA: DESAFIOS E BOAS PRÁTICAS



Adelson Nascimento

2018 uma jornada profunda de diagnóstico denominada “Convite ao Futuro”. Este projeto corajoso identificou que a maturidade da gestão nas Casas Espíritas (CEs) poderia ser medida a partir de três eixos fundamentais que refletem a natureza da nossa instituição: a Gestão Administrativa (representando a Matéria), a Gestão de Pessoas (o Espírito) e a Gestão Doutrinária (a conexão com Deus).

O Cenário Atual de Maturidade

Três anos depois do Convite ao futuro, em 2021, a FEEES realizou uma avaliação do nível de maturidade da Gestão da Casa Espírita nos três eixos acima descritos. O resultado mostrou que, embora existam esforços louváveis, ainda há um vasto campo para evolução. Com notas médias que giram em torno de 2,24 a 2,82 em uma escala de 1 a 5, ficou evidente que muitos processos, embora realizados com dedicação, ainda são conduzidos de forma improvisada, rudimentar e isolada. Entre os pontos de maior fragilidade, identificados na pesquisa, destacam-se o planejamento estratégico



A Casa Espírita, célula fundamental do movimento de regeneração, vivência, neste século, um desafio imperativo: a necessária modernização de sua gestão para garantir a sustentabilidade, a eficiência e a perenização da divulgação da Doutrina Espírita. Como bem pontua a literatura doutrinária, a

parte essencial da nossa missão exige, além da boa vontade, a maturidade do senso moral, que se traduz em organização e método no plano terreno.

Historicamente, o movimento espírita capixaba, sob a orientação da Federação Espírita do Estado do Espírito Santo (FEEES), iniciou em

— muitas vezes inexistente —, o controle de indicadores de desempenho e a formalização do trabalho voluntariado, que carece de maior qualificação e acompanhamento contínuo.

A digitalização surge, portanto, não como um fim em si mesma, uma mera sofisticação tecnológica, mas como o meio indispensável para alcançar a “sabedoria” e a “certeza” — os estágios superiores de maturidade. A adoção de ferramentas digitais adequadas permite que a gestão saia da informalidade do “caderno e planilha isolada” e caminhe para uma administração transparente, eficiente e voltada para a perenização da obra de Allan Kardec, alinhada com as exigências de um mundo em rápida transformação.

Anima Virtus: Uma Solução Tecnológica Integrada para a Casa Espírita

Compreendendo essa necessidade premente, nasceu em 2024 o **Projeto Anima Virtus** (virtude do Espírito), uma plataforma de gestão desenhada especificamente para a realidade e as peculiaridades da Casa Espírita. Diferente de sistemas comerciais genéricos ou voltados para outras denominações religiosas, o Anima Virtus foi estruturado para respeitar o vocabulário, os processos e a essência doutrinária, organizando as demandas em três módulos essenciais:

1. Gestão Administrativa (Matéria): Otimiza o controle financeiro, a gestão de patrimônio e o cumprimento rigoroso das

obrigações legais, garantindo a transparência necessária à confiança dos colaboradores e assistidos, cuidando dos recursos materiais com zelo cristão.

2. Gestão de Pessoas (Espírito): Foca na organização do corpo de trabalhadores, desde o cadastro e acompanhamento de voluntários até a gestão de capacitações e comunicação interna, garantindo o engajamento, o acolhimento fraterno e a conformidade com a LGPD.

3. Gestão Doutrinária (Deus): Organiza o coração da casa — estudos sistematizados (ESDE, EADE), palestras, atendimento fraterno, fluidoterapia e a gestão de acervos bibliográficos — tornando o acesso ao conteúdo espírita mais ágil, organizado e acessível, preservando os princípios doutrinários.

Desafios e Boas Práticas na Digitalização

A transição para o digital enfrenta desafios culturais significativos. A resistência a mudanças, o medo da burocratização e a escassez de tempo dos voluntários são obstáculos reais. Para superar tais barreiras e garantir o sucesso da implementação, algumas boas práticas são fundamentais:

- **Capacitação Contínua como Base:** A tecnologia deve ser acompanhada de formação sistemática. Dirigentes e voluntários precisam compreender que o sistema é um facilitador da prática da caridade, e não um limitador ou um fim burocrático.
- **Envolvimento da Liderança:** A digitalização exige

comprometimento genuíno da diretoria. Não basta adotar o software; é necessário integrar o uso da ferramenta às reuniões administrativas, utilizando os dados para embasar decisões estratégicas e avaliar o progresso.

• **Aproximação Intergeracional:** O uso de aplicativos atrai o protagonismo juvenil, que vê na ferramenta uma forma familiar, rápida e eficiente de interação com a Casa. Esse diálogo intergeracional é essencial para a vitalidade da instituição.

O **Anima Virtus** atua não apenas como um repositório de dados, mas como um integrador vital entre Casa Espírita, Conselho Regional Espírita e Federação espírita. Ao centralizar as informações, a casa espírita consegue diagnosticar sua situação, estabelecer metas claras, corrigir rumos e, fundamentalmente, dedicar mais tempo e energia ao que realmente importa: a vivência do Evangelho de Jesus e a difusão do Espiritismo.

A modernização é um convite ao futuro que nos é feito hoje, um passo necessário para a robustez do movimento espírita. Ao abraçar a tecnologia com responsabilidade, ética e foco na nossa missão doutrinária, permitimos que a luz da Doutrina Espírita alcance mais corações, de forma organizada, perene e eficaz. Que possamos, como gestores espíritas, ser os bons administradores da Seara do Mestre, utilizando os recursos da modernidade para servir com excelência ao próximo e à causa da fraternidade universal.

A JORNADA DA TRANSFORMAÇÃO INTERIOR



Alisson Guedes



Escrever sobre a jornada de evolução espiritual é um tema de fundamental relevância para todos nós, pois o conceito de transformação interior adquire pleno sentido quando fundamentado na perspectiva reencarnacionista. Nas correntes teológicas tradicionais, o processo evolutivo é concebido de forma bastante reduzida. Nelas, o destino pós-morte despoja a existência terrena do seu significado mais profundo: o de uma busca contínua pelo

aprimoramento moral. Sem a bênção das vidas sucessivas, resta apenas a conquista apressada de um paraíso contemplativo, para o qual sequer dispomos de tempo hábil a fim de nos ajustarmos às verdades morais aprendidas no caminho. O entendimento sobre a reencarnação amplia nossa percepção acerca da justiça divina.

A Doutrina Espírita surge como uma proposta inovadora ao rever conceitos essenciais sobre a destinação

humana. Os princípios apresentados no Espiritismo alteram nossa percepção a respeito da transformação interior. Ao refletirmos sobre nossa trajetória, é comum observarmos um equívoco recorrente: muitos permanecem aguardando por um “momento X”, um instante mágico em que a renovação íntima aconteceria de maneira súbita e retumbante. Criamos falsos pontos de mutação, esperando que acontecimentos exteriores ocorram para que possamos

afirmar que “viramos a chave” do progresso moral.

Entretanto, essa expectativa não corresponde à realidade. Essa visão imatura sobre a transformação interior ainda predomina no pensamento de muitos... Quando compreendemos as leis que regem a encarnação, percebe-se que a transformação interior já está acontecendo desde o momento em que o espírito mergulha na carne. A diferença fundamental reside na tomada de consciência: a distinção entre saber-se ativamente em transformação ou apenas “viver” a existência comum — enfrentando dores e consequências de modo aleatório, rebelando-se contra os acasos aparentes.

Se reconhecemos Deus como a Inteligência Suprema e Causa Primária de todas as coisas, caminhando nesta escola chamada Terra, compreendemos que há um objetivo pedagógico no mergulho na matéria. É o espírito que necessita amadurecer e adquirir a consciência das Leis Morais. A encarnação já constitui um dinâmico processo de renovação. Essa compreensão nos faz enxergar a vida sob um aspecto diferente, libertando-nos da inércia de esperar por momentos-chave imaginários para decidir agir.

O progresso do ser humano se realiza por meio de duas “asas”: a do intelecto e a da moral/sentimento. Contudo, demoramos a despertar para a realidade de que os desafios do mundo externo são oportunidades educativas para que o espírito desenvolva a inteligência. Olhando a história da humanidade — das cavernas, pedra lascada, pedra polida, fogo, roda aos avanços tecnológicos —, constatamos que as limitações

materiais funcionaram como convite para ativar a inteligência. Ao transformar o meio, o homem transformava a si mesmo.

À medida que avançamos, percebe-se o quanto fomos trabalhados intelectualmente. O cérebro físico é apenas ferramenta; quem se aprimora e amadurece é o espírito imortal. Diante das intempéries, enchentes e complexidades comunitárias, a alma foi forçada a criar soluções e mecanismos de superação. Eis a atuação da asa do intelecto. Esse movimento desdobra-se naturalmente na história; o problema é que não tomamos consciência de sua finalidade espiritual, julgando que forças cegas atuam sobre nós.

Esse dinamismo não pertence unicamente ao passado. Recentemente, vivenciamos uma pandemia avassaladora que impulsionou cientistas aos laboratórios na busca por soluções, vacinas e protocolos. Mais uma vez, observou-se a mente humana provocada a expandir seus limites. No livro ‘Perturbações Espirituais’, o espírito Manoel Philomeno de Miranda comenta que as grandes epidemias nascem e se encerram na esfera espiritual para depois se refletirem no plano material. São forças externas que nos impelem ao progresso enquanto não assumimos a consciência da transformação interior. Cada provação coletiva renova os compromissos da humanidade com a espiritualidade superior.

E quanto à asa da moral/sentimento? Basta olharmos para o lado para percebermos como ela é trabalhada. O laboratório do sentimento desenvolve-se, em primeiro lugar, no seio do nosso lar, junto àqueles com quem

nos relacionamos diretamente. Em seguida, estende-se ao mundo externo e aos grupos de convivência. É preciso compreender que as relações humanas, por mais conflituosas que pareçam, não dizem respeito aos outros, mas a nós mesmos! Criamos uma visão romantizada da transformação, esquecendo que o processo real exige trabalho paciente ao longo de múltiplas reencarnações.

Nossa grande carência é a falta de lucidez para perceber que tudo o que nos cerca — e em especial nossas relações — constitui o instrumental pedagógico da nossa transformação. Somos lentos porque não nos damos conta dessa verdade. Tratamos a reforma íntima como algo futuro, quando na verdade ela se realiza diariamente na medida dos problemas que enfrentamos. As dificuldades de relacionamento desempenham o mesmo papel que a falta da pedra polida, da roda e do fogo: são carências do sentimento que o espírito necessita burilar.

Quando recusamos o aprendizado consciente, nossas incongruências geram atritos inevitáveis, traduzidos em dores e incômodos. Costumamos projetar a causa de nossas dores no mundo exterior. Entretanto, a vida nos convida a reconhecer que o problema jamais está fora, mas dentro de nós. Inúmeras vezes tentamos fugir de crises morais através de mudanças geográficas: viajamos ao exterior ou buscamos novos ares na ilusão de dissolver conflitos. Contudo, não é a geografia que soluciona as dores da alma. A dor continuará sendo o elemento impulsionador.

Permanece a questão: de que forma e quando essa

transformação se consolidará? Teimamos na dor por não compreender que ela carrega uma mensagem direta sobre nós. Alimentamos angústias e mágoas, estagnando-nos no conflito do orgulho e da vaidade. Adiamos a reconciliação, mas o processo de transformação desdobrar-se-á inexoravelmente. Se não realizarmos a mudança hoje, seremos compelidos a fazê-la amanhã; se não nesta existência, inevitavelmente na próxima.

Ao analisarmos as trajetórias do movimento cristão, observamos sequências bem definidas de transformação espiritual. A figura de Paulo de Tarso destaca-se como exemplo extraordinário de humanidade — um indivíduo que muito errou e vivenciou etapas decisivas de regeneração. O cenário integral da nossa vida — lar, família, trabalho, tarefas na casa espírita, amigos e desafios — compõe o conjunto de ferramentas da nossa transformação interior. Quando despertamos a consciência, a dificuldade passa a ser vista como oportunidade de correção.

Recordemos Saulo na estrada de Damasco. Vivendo sob uma perspectiva religiosa rígida, servia a Deus carregando uma dor íntima por ter perdido alguém querido para a mensagem do Cristo. Naquele momento decisivo, a obra ‘Paulo e Estêvão’ descreve que o jovem doutor da lei se via tomado por antagonismos irreconciliáveis, transformado em ‘laboratório de inquietações dolorosas e profundas’. Diante das tribulações, também nós nos transformamos nesse laboratório de dores. Os problemas não são fardos injustos, mas convites ao reajuste interior.

Naquele instante na estrada de Damasco, ao perceber a figura do Mestre, Saulo compreende a verdade. Jesus aproxima-se com ternura paternal e aconselha: ‘Não recalcitres contra os aguilhões.’ O Mestre ensina que não adianta olhar para trás com remorso; o essencial é começar a agir de forma diferente a partir do presente. O indivíduo amadurecido reconhece que fez o melhor que podia segundo o nível de consciência do passado, e direciona sua energia para a pergunta de Saulo: ‘Senhor, que queres que eu faça?’ E Jesus responde: ‘Vai para dentro de Damasco, e lá te será dito o que deves fazer.’

Ao adentrar o conhecimento espírita, o aprendiz passa pela etapa da descoberta. Contudo, surge o risco de supor que apenas as atividades formais da instituição irão sanar as dores da alma. Empolgados com a mensagem, desejamos converter a todos imediatamente, esquecendo o tempo em que permanecemos adormecidos. Entretanto, a caridade salvadora exige o exercício diário da benevolência, da indulgência e do perdão das ofensas nas relações diárias. Sem a transformação efetiva do caráter, o trabalhador acumula decepções e corre o risco de se afastar.

Foi essa a lição ministrada a Saulo por Ananias em Damasco. Diante da ansiedade do recém-convertido em pregar nas sinagogas, Ananias adverte-o sobre a necessidade do ajuntamento prévio de sementes no mealheiro particular. Esclarece que aquele que já errou e guarda culpas necessita testemunhar sua renovação no sofrimento próprio antes de ensinar. As palavras voam ao vento

se não forem chanceladas por uma vida retificada. Ananias aconselha Saulo a se afastar temporariamente, fortalecendo-se pelo trabalho humilde no oásis de Dan antes do enfrentamento público.

Posteriormente, ao ser testado no confronto com suas sombras — enfrentando a rejeição dos apóstolos e a expulsão da casa paterna —, Saulo experimentou o abandono. Em momentos de profunda reflexão, dialogando em espírito com Abigail, o apóstolo recebe o roteiro definitivo para a sua iluminação interior, resumido em quatro verbos imperativos: AMA, TRABALHA, ESPERA e PERDOA. Ama, buscando o bem supremo; Trabalha, utilizando a ação como instrumento de autoburilamento; Espera, cultivando a paciência; e Perdoa, compreendendo que a misericórdia oferecida é a mesma de que precisamos. Essa é a essência do ensinamento evangélico que regenera o homem velho e constrói a criatura nova perante as Leis Divinas.

Portanto, compreendamos que a nossa transformação interior já está em pleno andamento. Não precisamos aguardar visões fenomênicas na estrada de Damasco para despertar. Crescemos pelo amor ou pela dor. Ao adentrarmos com lucidez a mensagem espírita, passamos a compreender que todas as circunstâncias que nos cercam — por mais dolorosas que sejam — constituem bênçãos celestes enviadas para nos auxiliar na conquista da verdadeira paz de consciência e do nosso futuro feliz. Que saibamos aproveitar cada oportunidade de aprendizado que a vida oferece..

ACONTECEU

5º Encontro Ecumênico AIDS e Religião



Capacitação da Área de Mediunidade



Jornada Espírita do Norte do Espírito Santo



Dia Estadual da Confraternização Espírita



ENTRAE Centro - dia 29 de agosto na Feslar



Encontro de Crianças Região Sul - Cachoeiro



Seminário Itinerante Arte - Região Centro



Jornada Joanna de Ângelis



Recepção e distribuição de 30 toneladas de alimentos



O ARAUTO DA VERDADE

(Em lembrança do 03 de outubro de 1804)

*Avante, irmãos da Crença renovada
Na luz de uma Ciência nobre e portentosa,
Numa fé mais robusta e mais formosa,
Na rocha da razão alicerçada!*

*Marchai de forma unida e corajosa,
A iluminar a Terra mais cansada
Por tanto desamor, qual frio de invernada,
Nas ânsias de uma gleba vigorosa!*

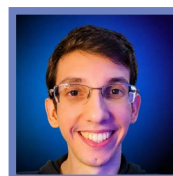
*Erguei bem alto o archote da esperança,
É hora de clamar por confiança
Na regeneração que traz mais luz!*

*Honrai, de Allan Kardec, a glória ativa
De arauto da Verdade, sempre viva,
Das promessas amorosas de Jesus!*

Amaral Ornellas

(Psicografado por Wallace F. Neves, em 12-08-2026)

JUVENTUDE ESPÍRITA E RENOVAÇÃO DO MOVIMENTO



Murilo Viana



Há uma frase repetida com frequência nos espaços religiosos: “os jovens são o futuro”. Embora bem-intencionada, ela carrega uma ideia que merece ser revista. Quando afirmamos que a juventude pertence ao futuro, podemos, sem perceber, afastá-la do presente. O jovem espírita não é apenas alguém que um dia assumirá responsabilidades no Centro Espírita, coordenará atividades ou ocupará espaços de liderança. Ele já faz parte do Movimento Espírita de hoje e deve ser reconhecido como participante ativo de sua construção.

Pensar a juventude no Movimento Espírita exige compreender que renovação não significa abandono de princípios. O Espiritismo possui fundamentos que não dependem das tendências de uma geração. A existência de Deus, a imortalidade da alma, a comunicabilidade dos Espíritos, a reencarnação e a lei de evolução constituem bases doutrinárias que não precisam ser reinventadas a cada transformação da sociedade. As formas pelas quais essas ideias são estudadas, comunicadas e vivenciadas, entretanto, necessariamente dialogam

com cada época.

Allan Kardec demonstrou essa abertura ao progresso quando estabeleceu que o Espiritismo, caminhando com o progresso, jamais seria ultrapassado, pois, caso novas descobertas demonstrassem que estivesse equivocado sobre determinado ponto, ele se modificaria naquele ponto. Essa disposição para o desenvolvimento está na própria constituição da Doutrina Espírita. Por isso, preservar não significa imobilizar.

O Movimento Espírita é formado por pessoas e instituições inseridas em

determinado contexto histórico. Suas práticas, linguagens e métodos não são necessariamente princípios doutrinários. Algumas nasceram das necessidades de outras gerações e cumpriram importante papel em seu tempo, mas isso não significa que devam permanecer inalteradas. É justamente nesse ponto que a juventude pode oferecer uma contribuição essencial.

Cada geração encontra desafios diferentes. Os jovens de hoje cresceram em uma sociedade marcada pela internet, pelas redes sociais, pela velocidade da informação e pelo contato permanente com diferentes visões de mundo. São jovens acostumados a perguntar, pesquisar e comparar fontes. Naturalmente, essa realidade também influencia sua relação com a espiritualidade.

Não basta dizer que determinada ideia deve ser aceita porque “sempre foi assim” ou porque determinada pessoa afirmou. O jovem deseja compreender. Pergunta de onde veio determinada informação, qual é seu fundamento e como aquele conhecimento se relaciona com os problemas que encontra fora das paredes do Centro Espírita. Isso não deveria ser visto como ameaça.

A própria Doutrina Espírita nasceu da investigação. Kardec perguntou, comparou, analisou comunicações, confrontou respostas e organizou metodologicamente o conhecimento que recebia. O Espiritismo não surgiu de uma proposta de fé passiva, mas de uma fé que busca compreender. Nos

estudos da Doutrina, encontramos a conhecida definição da fé inabalável como aquela capaz de encarar a razão face a face, em todas as épocas da humanidade.

Uma mocidade espírita não deveria ser um ambiente no

Espírita, mas começa a se afastar intelectualmente dele.

Existe, contudo, outro risco. Na tentativa de aproximar a juventude, podemos transformar renovação em simples adaptação às tendências do momento. Não



qual o jovem apenas escuta aquilo que os adultos decidiram ensinar. Deve ser também espaço de diálogo, investigação, convivência e construção do conhecimento. Naturalmente, isso exige orientação doutrinária segura, mas orientação não é sinônimo de imposição. Quando não encontra espaço para suas perguntas, o jovem pode até permanecer fisicamente no Centro

é necessário descaracterizar o Espiritismo para torná-lo interessante aos jovens.

A aproximação com a juventude não exige que o Espiritismo seja adaptado. O que precisa ser renovado são as formas de diálogo, de estudo e de participação, permitindo que o jovem reconheça na Doutrina elementos capazes de auxiliá-lo na compreensão da realidade em que

vive. Os princípios permanecem, mas as questões apresentadas por cada geração, a maneira de abordá-las e os caminhos utilizados para comunicar esses princípios naturalmente se transformam.

aqueles que chegam.

Falar de reencarnação é também falar de responsabilidade perante a existência. Falar de livre-arbítrio é discutir escolhas e consequências. Falar de influência espiritual permite refletir sobre

apenas o lugar de destinatária. Ela também pode ser agente dessa renovação.

É comum ouvirmos que precisamos “dar espaço aos jovens”. Mas que espaço estamos dispostos a oferecer? Às vezes, convidamos a juventude para participar apenas daquilo que já foi inteiramente planejado pelos adultos. Os jovens ajudam na organização, divulgam atividades ou executam tarefas previamente determinadas. Tudo isso pode ser importante, mas participação verdadeira exige algo além.

É necessário permitir que também pensem, proponham, organizem e assumam responsabilidades. Naturalmente, ninguém deve ser lançado a uma tarefa para a qual ainda não possui preparo. Isso vale para jovens e adultos. A formação é indispensável. Entretanto, existe diferença entre acompanhar alguém em seu processo de amadurecimento e impedir que esse processo aconteça porque consideramos que a pessoa “ainda é muito jovem”. Responsabilidade também educa.

Quando um jovem prepara um estudo, participa de uma campanha de assistência, colabora na evangelização ou assume determinada tarefa dentro da Instituição, começa a compreender que o centro espírita não é simplesmente um local que frequenta. É uma comunidade da qual faz parte. E pertencimento dificilmente nasce apenas da frequência. Ele nasce da participação.

É importante, ainda, que essa participação não aconteça em uma espécie de universo paralelo.



Nesse sentido, renovar significa estabelecer um diálogo entre a solidez dos fundamentos doutrinários e as inquietações do presente. Significa compreender que fidelidade ao Espiritismo não está na repetição das mesmas fórmulas, linguagens ou métodos, mas na capacidade de preservar sua essência enquanto encontramos maneiras de torná-la compreensível e significativa para

pensamentos, hábitos e sintonia. Falar da lei de sociedade nos conduz à responsabilidade coletiva. Falar de caridade significa ultrapassar o discurso e perceber o sofrimento existente ao nosso redor. A renovação saudável acontece quando encontramos novas formas de apresentar questões permanentes.

Nesse processo, a juventude não deve ocupar

A mocidade possui características próprias e necessita de espaços adequados à sua faixa etária, mas o jovem também precisa conhecer a instituição como um todo. A integração entre gerações é fundamental.

Os mais experientes possuem histórias, conhecimentos e vivências que não podem ser desprezados. Os mais jovens possuem perspectivas, linguagens e inquietações que também não devem ser ignoradas. Quando existe diálogo entre essas experiências, o Movimento Espírita se fortalece. Renovação não deveria significar a substituição de uma geração por outra, mas o encontro entre gerações diferentes trabalhando pelo mesmo ideal.

Outro ponto importante é a comunicação. Em determinados ambientes espíritas, ainda utilizamos uma linguagem que pressupõe que todos já conheçam expressões, conceitos e referências construídas ao longo de décadas. Para quem nasceu dentro do Movimento, determinadas palavras parecem naturais. Para quem chega pela primeira vez, podem representar uma barreira.

Simplificar a linguagem não significa empobrecer o conteúdo. Podemos falar de assuntos profundos com clareza. Kardec realizou extraordinário trabalho de organização justamente porque procurou tornar compreensíveis questões complexas.

Também precisamos compreender que a comunicação contemporânea acontece em diferentes espaços. Redes sociais, vídeos, podcasts e outras

ferramentas digitais fazem parte da realidade atual e podem servir à divulgação espírita. O problema nunca esteve propriamente na ferramenta, mas na maneira como ela é utilizada.

A busca por alcance não pode substituir o compromisso com a qualidade doutrinária. A necessidade de produzir conteúdos rápidos não deve transformar questões complexas em frases superficiais. Da mesma forma, opiniões pessoais não deveriam ser apresentadas como princípios do Espiritismo. O desafio talvez seja ocupar esses espaços utilizando uma nova linguagem sem perder profundidade, sendo acessível sem ser superficial e dialogando com a cultura contemporânea sem transformar a Doutrina em produto de consumo.

Há ainda uma dimensão mais profunda dessa discussão. Renovar o Movimento Espírita não significa apenas modificar reuniões, utilizar novas tecnologias ou criar atividades diferentes. A verdadeira renovação é também moral.

Podemos possuir instituições modernas, redes sociais atualizadas e eventos bem organizados e, ainda assim, reproduzir antigos problemas humanos: personalismo, disputas por espaço, vaidade, resistência ao diálogo e dificuldade de aceitar opiniões diferentes. Nesse sentido, a juventude também precisa compreender que não basta criticar estruturas antigas. É necessário vigiar para não reproduzir os mesmos comportamentos sob novas formas.

O jovem que hoje pede espaço poderá ser o dirigente

que amanhã terá dificuldade de oferecê-lo aos que vierem depois dele. Toda geração corre o risco de acreditar que sua maneira de compreender o mundo é definitiva. Por isso, a renovação do Movimento Espírita precisa ser acompanhada pela renovação de nós mesmos.

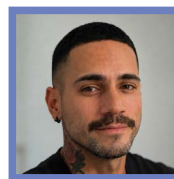
Talvez uma das maiores responsabilidades das instituições espíritas seja formar pessoas capazes de continuar aquilo que receberam sem simplesmente reproduzi-lo. Continuar não significa copiar. Uma geração transmite princípios, experiências e conhecimentos. A geração seguinte os recebe, estuda, questiona, amadurece e encontra sua própria maneira de dar continuidade ao trabalho.

Talvez, então, seja necessário abandonar definitivamente a ideia de que a juventude é apenas o futuro do Movimento Espírita. Ela é parte de seu presente.

É no encontro entre a experiência daqueles que vieram antes, a participação daqueles que estão chegando e a fidelidade aos princípios que atravessam gerações que encontraremos uma renovação verdadeiramente espírita. Uma renovação que não destrói as raízes para produzir algo novo, mas encontra nelas a força necessária para que novos ramos possam crescer.

Porque uma árvore permanece viva não quando conserva eternamente as mesmas folhas, mas quando, sustentada pelas mesmas raízes, continua capaz de produzir novas flores e novos frutos.

AUTOCONHECIMENTO COMO AUDITORIA MORAL



Caio Daumas



Quantas vezes ouvimos, ao final de uma palestra espírita, que precisamos nos conhecer melhor? Quantas vezes saímos de um estudo com a sensação de que ainda há muito a vigiar, muito a corrigir, muitos defeitos esperando para ser identificados e eliminados? A frase é antiga, o conselho é generoso, a intenção é das melhores. Mas vale perguntar, sem pressa e sem polêmica: será que autoconhecimento significa apenas isso?

A máxima “Conhece-te a ti mesmo” não nasceu no Espiritismo. Ela estava gravada

na entrada do Templo de Apolo, em Delfos, séculos antes de Cristo. Os gregos a entendiam como um aviso aos que iam consultar o oráculo: lembre-se de que você é humano. Não confunda sua medida com a dos deuses. Não caia no orgulho desmedido de quem se imagina maior do que é. Conhecer-se, ali, não significava fazer um inventário de falhas. Significava reconhecer os próprios limites, a própria condição mortal, a própria pequenez diante do desconhecido. Era um convite à humildade, não à inspeção.

A frase viajou séculos

até chegar ao Espiritismo. Na questão 919 de O Livro dos Espíritos, Allan Kardec pergunta aos espíritos superiores qual é o melhor meio de se melhorar nesta vida. A resposta, atribuída ao espírito de Santo Agostinho, é precisa: conhecer-se a si mesmo, ter em vista os próprios defeitos e trabalhar para corrigi-los. A orientação é clara, e há nela uma sabedoria genuína. A inscrição é grega. O comentário é cristão. Não se trata de uma contradição, mas de uma reinterpretação da antiga máxima à luz das preocupações morais do cristianismo. O

autoconhecimento deixou de ser apenas um espelho da condição humana compartilhada e passou a ser, sobretudo, um instrumento de reforma moral individual.

Alguns sinais disso aparecem quando alguém passa a examinar seus pensamentos com tal rigor que fica paralisado para agir; quando cada impulso generoso é

em nós capacidades, potenciais e qualidades que permanecem invisíveis para nossa própria vigilância. Forçar uma clareza absoluta de si mesmo pode gerar mais angústia do que libertação.

As duas tradições têm algo a oferecer. Com Santo Agostinho, aprendemos a responsabilidade: somos responsáveis por nossas escolhas, nossos pensamentos, nossas ações. Há defeitos reais que precisam ser reconhecidos e trabalhados. Com Delfos, aprendemos uma humildade diferente: aquela que aceita o mistério da própria existência, que reconhece os próprios limites sem transformá-los em condenação, que entende que conhecer-se não é dominar-se completamente, mas viver com honestidade diante daquilo que nos ultrapassa, inclusive dentro de uma mesma encarnação.

A reforma íntima permanece um ideal valioso. Há, portanto, uma sabedoria em reconhecer que conhecer-se não é a mesma coisa que se condenar. É examinar sem se punir. É corrigir sem se destruir. É olhar para dentro com seriedade, mas também com a leveza de quem sabe que nem tudo pode ser completamente conhecido nesta encarnação. Talvez o autoconhecimento não tenha sido proposto para que nos tornássemos juízes severos de nós mesmos, mas para que nos tornássemos mais conscientes, mais humildes e mais compassivos. Inclusive conosco.



Isso não é um erro. É uma escolha legítima, coerente com a proposta evolutiva do Espiritismo. O desafio talvez não esteja na proposta de Santo Agostinho, mas na forma como nós a praticamos. O problema surge quando essa prática, ao longo do tempo e da vida cotidiana, passa a ocupar todo o espaço disponível. Quando o autoconhecimento deixa de ser uma porta e se torna uma gaiola. Quando a busca honesta pelos próprios defeitos se converte em vigilância permanente, fazendo com que o exame de consciência ocupe todo o espaço da vida espiritual.

Não é difícil reconhecer esse padrão. Ele aparece na autocobrança que não descansa, na comparação espiritual com os outros, na sensação de que sempre se está atrasado no caminho, de que há sempre mais um defeito a descobrir, mais uma reação a analisar, mais uma falha a registrar.

questionado quanto à pureza da intenção; quando a semana toda é dedicada a encontrar novos defeitos para corrigir. O autoconhecimento, que deveria ser libertador, passa a produzir uma forma discreta de ansiedade. E numa cultura já marcada por exigência constante de desempenho e aperfeiçoamento, o risco é real: transforma-se a vida espiritual em mais uma meta a cumprir, mais um resultado a alcançar.

Uma percepção importante vem do campo da psicologia: talvez algumas pessoas não precisem de mais autoconhecimento, mas de um pouco de autodesconhecimento. A ideia parece estranha, mas não é um convite à ignorância. É um reconhecimento de que somos, em parte, maiores do que conseguimos enxergar. Que há uma dimensão em cada ser humano que escapa a qualquer exame de consciência, por mais cuidadoso que seja. Há

REFERÊNCIAS

KARDEC, Allan. O livro dos espíritos. Tradução de Guillon Ribeiro. São Paulo: Federação Espírita Brasileira, 2007.

A IMPORTÂNCIA DA AUTODISCIPLINA NA VIDA ESPIRITUAL



Ana Laura
Teles Nogueira



Sabemos que precisamos mudar. Sabemos que determinados pensamentos nos fazem mal e que algumas atitudes precisam ser revistas. Então, por que, mesmo conscientes disso, tantas vezes repetimos os mesmos padrões?

Autodisciplina não é rigidez. É comum associar a disciplina à dureza, à perfeição e ao controle absoluto. Autodisciplina é assumir a responsabilidade pelas próprias escolhas. Ela nos pede presença para perceber quando repetimos um padrão que nos machuca e escolher, ainda que com esforço, agir diferente. Kardec já apontava esse caminho em O Livro dos Espíritos, na questão 919, ao tratar do conhecimento de si mesmo como meio de progresso: o exame de si precisa conduzir à transformação.

Repressão é calar o que sentimos. Disciplina é decidir, com consciência, o que fazer com o que sentimos. Disciplina não é esperar ter vontade. Se esperássemos

sentir vontade para fazer uma prece, estudar o Evangelho ou praticar a caridade, ficaríamos à deriva. A autodisciplina começa, quando agimos apesar do impulso que nos conduz ao caminho de sempre. Com repetição, o esforço pode se tornar hábito.

Estudo, oração e leitura da Doutrina ampliam nossa consciência, mas conhecimento, sozinho, não transforma. A transformação acontece, quando aquilo que aprendemos chega ao comportamento. De que adianta conhecer o Evangelho se, diante da primeira contrariedade, continuamos reagindo como antes?

Não é falta de fé nem fraqueza de caráter, é também a biologia cumprindo seu papel. A neurociência ajuda a compreender essa dificuldade. Quando repetimos pensamentos e reações, fortalecemos caminhos automáticos no cérebro. Como um atalho que vira estrada de tanto ser percorrido, tendemos a seguir o caminho conhecido automaticamente.

Mudar não significa apagar o caminho antigo, mas construir outro. No início, diante do cansaço ou de uma emoção intensa, a mente tende a retornar ao padrão conhecido, por isso, recaídas não significam fracasso. A mudança exige repetição sustentada, e a Doutrina Espírita também nos convida ao combate contínuo às nossas más tendências.

A reforma íntima é um caminho. Ela acontece nas pequenas escolhas: não alimentar uma mágoa, não responder por impulso, reconhecer um erro,

interromper um pensamento nocivo, cumprir o que prometemos a nós mesmos e tentar novamente depois de falhar.

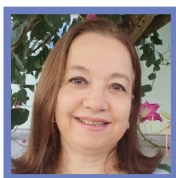
É na soma dessas escolhas, repetidas dia após dia, que a transformação acontece. Ela acontece nas pequenas decisões diárias e silenciosas que ninguém vê. O cuidado com o corpo também pode fazer parte desse processo. A forma como nos alimentamos, por exemplo, é um exercício diário de escolhas. Disciplina alimentar não é punição nem culpa: é cuidado.

Talvez a pergunta mais honesta não seja se Deus vai nos transformar, mas se estamos dispostos a participar dessa transformação.

Autodisciplina, no fim, não é perfeição. É continuidade.

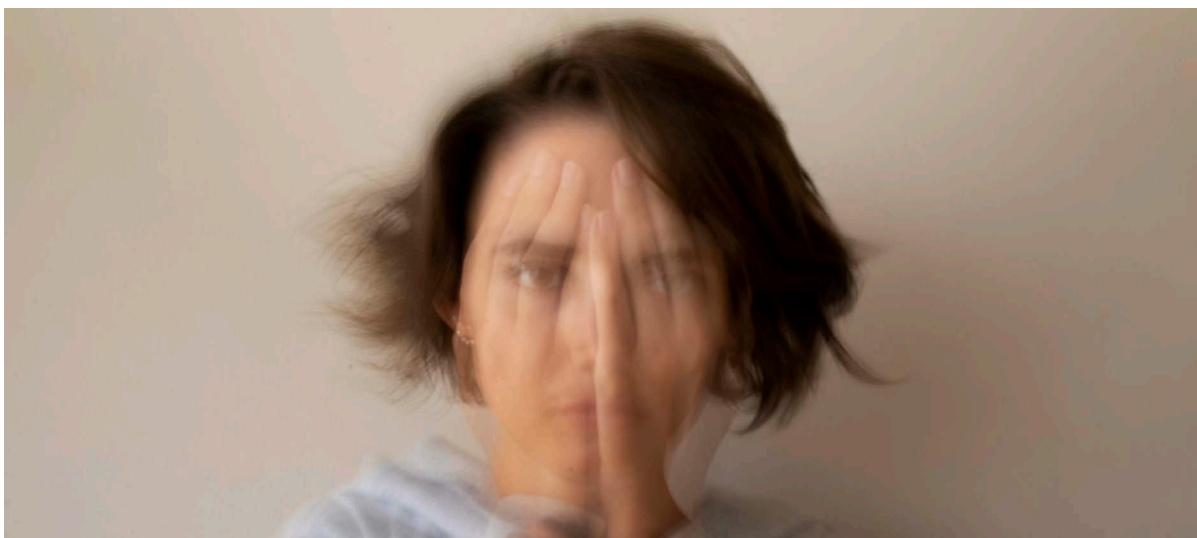
REFERÊNCIAS

- GASBARRI, A. et al. Habit learning and memory in mammals: behavioral and neural characteristics. *Neurobiology of Learning and Memory*, v. 114, p. 1-8, 2014. DOI: 10.1016/j.nlm.2014.06.010.
- KARDEC, Allan. O Evangelho segundo o Espiritismo. Tradução de Guillon Ribeiro. 131. ed. Brasília: Federação Espírita Brasileira, 2013b.
- KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos. Tradução de Guillon Ribeiro. Brasília: Federação Espírita Brasileira, 2013a. Parte Terceira, Cap. XII — Da perfeição moral, q. 919.
- MALVAEZ, M. Neural substrates of habit. *Journal of Neuroscience Research*, v. 98, n. 6, p. 986-997, 2020. DOI: 10.1002/jnr.24552.
- SMITH, K. S.; KIEFER, M. Habit formation. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, v. 18, n. 1, p. 18-26, 2016.



Marcia Leon

A EPIDEMIA DA ANSIEDADE E A TERAPIA DA PRECE



Os transtornos mentais têm apresentado uma escalada gradual e ascendente ao longo dos anos e, em especial, a partir da última metade do século passado.

Dados recentes da Organização Mundial de Saúde nos mostram que, atualmente, mais de 1 bilhão de pessoas vivem com algum tipo de transtorno mental no mundo. A ansiedade e a depressão continuam sendo as condições mais prevalentes globalmente, afetando não apenas os adultos, mas também escalonando entre crianças, adolescentes e idosos, gerando inclusive incapacidade mental e física no âmbito das atividades laborais, escolares e entre as relações interpessoais. O Brasil é um dos países que ocupam uma posição de destaque no ranking mundial

em prevalência de transtornos de ansiedade, atingindo 9,3% da população (cerca de 18,6 milhões de pessoas).

Pensando nas causas do Transtorno de Ansiedade, podemos destacar algumas dentre as mais variadas, tais como: histórico familiar pregresso, traumas emocionais ou físicos, perdas familiares ou materiais, abusos psicológicos ou materiais, rotinas estressantes familiares ou, no âmbito do trabalho, uso de telas em excesso, dependência química, rigidez mental, perfeccionismo, dentre outros. Sabemos também encontrar, nessas causas, os fatores espirituais vinculados às questões citadas acima, em especial nos dramas obsessivos.

Quanto à sintomatologia relativa aos

transtornos ansiosos, podemos destacar: inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular, alterações no sono, palpitações, falta de ar, sudorese fria, dor de cabeça recorrente, sensação de cansaço extremo e desânimo, para trazer apenas alguns dos sintomas mais comuns. Porém não podemos esquecer que o vazio existencial pode, em sofrimentos crônicos, aumentar a sensação de solidão, baixa autoestima, autodesencontro, desespero, automutilação e ideação suicida. O Codificador já nos alertou, no capítulo Regeneração da Humanidade, do livro O Céu e o Inferno, que o suicídio iria aumentar de tal forma que até as crianças se suicidariam, alertando-nos para um momento crucial da Humanidade, para a chamada

da nossa atenção.

Importante lembrar que todos os templos religiosos recebem irmãos em sofrimento, ao longo dos anos, e, com a Casa Espírita, isso não é diferente. Cada vez mais, os atendimentos fraternos registram a presença do sofrimento humano de maneira gradual e intensa, chamando os trabalhadores à necessidade da capacitação constante para melhor atender e acolher cada um.

O Codificador faz um registro, no livro Viagem Espírita de 1862, do verdadeiro papel da Casa Espírita: “Coloco em primeira linha dar consolo àqueles que sofrem; reerguer a coragem dos abatidos; arrancar um homem às suas paixões, ao desespero, ao suicídio, talvez detê-lo no declive do crime.” Dessa forma, Allan Kardec reforça a ideia de que, àquela época e em pleno século XXI, ainda é este o esforço necessário, para tentar amenizar a dor que bate a nossa porta todos os dias.

Os motivos das dores transcritos acima como causas do Transtorno de Ansiedade, se os analisarmos com um olhar mais atento, vamos nos deparar com as dores da alma, dores do campo mental do Espírito. Ledo engano nosso achar que esta epidemia de ansiedade acontece apenas no plano material. Acontece nos dois planos da existência, pois a vida é um continuum. O Espírito que sofre traz, internamente, a disfunção psíquica, que, quando não diagnosticada, acolhida, amparada, ressignificada, perpetua-se não apenas nesta existência, mas também em existências posteriores.

Desta forma, os recursos hoje para diagnósticos estão cada vez

mais popularizados nos meios acadêmicos, dentro das áreas médica, psicológica e psicanalítica, assim como sua condução terapêutica, mas reside no interior do indivíduo, a capacidade de buscar pela ajuda, para se reintegrar consigo mesmo, acolhendo em si as suas próprias ressignificações e sentido da vida.

Nessa busca, independentemente da posição religiosa ou em termos de espiritualidade, há um recurso poderoso que a população humana pouco usa que é a prece. A prece é a ação direta do pensamento da criatura em busca do recurso divino para aplinar os seus anseios, as suas dores, os seus medos, a sua ansiedade. Também é uma forma de agradecer e de glorificar.

Em O Evangelho segundo o Espiritismo, no capítulo XXVII, Pedi e Obtereis, há o registro de Marcos acerca de uma fala de Jesus: “Seja o que for que peçais na prece, crede que o obtereis e concedido vos será o que pedirdes. (Marcos, 11:24.)” Analisando essa passagem, Allan Kardec infere: “o que Deus lhe concederá sempre, se ele o pedir com confiança, é a coragem, a paciência, a resignação. Também lhe concederá os meios de se tirar por si mesmo das dificuldades, mediante ideias que fará lhe sugiram os bons Espíritos, deixando-lhe dessa forma o mérito da ação.”

Dessa forma, depreendemos que a prece é importante recurso terapêutico para também tratar as nossas dores e desequilíbrios. As áreas de pesquisa em Saúde & Espiritualidade, dentro dos campos da Medicina e da Psicologia, revelam o quanto a atitude mental em prece libera em nosso próprio organismo

substâncias neurobioquímicas que trazem sensação de bem-estar mental e psíquico, tais como: a serotonina, que trabalha a regulação do humor; a dopamina, responsável pelos mecanismos de motivação; a endorfina, que traz alívio interior, e a ocitocina, que melhora a conexão interpessoal nas relações humanas.

Vemos, portanto, que trazemos em nós mesmos os recursos terapêuticos para buscar alívio nos transtornos de ansiedade ou em qualquer outro adoecimento psíquico. É, contudo, indispensável, quando assim se faz necessário, a busca pelo diagnóstico e a terapêutica medicamentosa, a psicoterapia como recurso de autoconhecimento, autoenfrentamento e manejo, mas também a preciosa contribuição da prece, do estudo do Evangelho no lar, do passe, da água fluidificada e da irradiação que constituem a terapêutica complementar espírita.

Assim sendo, busquemos compreender que as dores da alma, em nosso hoje, são, na realidade, degraus de busca do equilíbrio do Espírito, por meio das provas de cada dia; que as dificuldades atuais serão benesses no futuro; que somos responsáveis pelo nosso pensamento, pelas nossas semeaduras, pela nossa colheita, mas que temos ao nosso alcance, além dos recursos materiais, o amparo do Alto, pois nunca nos encontramos sozinhos, isso já está assegurado nas palavras de Jesus: “Pedi e se vos dará; buscai e achareis; batei à porta e se vos abrirá; porquanto, quem pede recebe e quem procura acha e, àquele que bata à porta, abrir-se-á.” (Mateus 7:7-11)



X SEMINÁRIO AMEES - PÓSVENÇÃO, PROPOSTA DE VIDA

No dia 22 de agosto, a Associação Medicoespírita do E. Santo realizou, nas dependências do Grupo da Fraternidade Espírita Jerônimo Ribeiro, em Vila Velha, o seminário PÓSVENÇÃO: PROPOSTA DE VIDA. Ao lado dos cuidados para a prevenção ao suicídio, a proposta, aqui, é refletir a respeito daqueles que continuam vivendo após a dolorosa perda, de familiares, amigos e companheiros do dia a dia, que também necessitam de escuta, acolhimento e esperança. Porque quem fica também precisa de cuidado. O encontro valeu pela riqueza de informações e experiências consoladoras que marcaram a sensibilidade de quantos lá estiveram.

PARA QUE TODOS SEJAM UM A Oração segundo Jesus.

Este o tema do evento, tradicional atividade do Movimento Espírita Federativo do estado, desta vez realçando que muito mais que um ato formal, muitas vezes ritualístico, a oração é ferramenta de união e força para o nosso cotidiano, sustentando-nos no esforço pessoal e intransferível para a autossuperação e a conquista da plenitude espiritual. Refletir, aprender e, acima de tudo, vivenciar a legítima fraternidade – eis a proposta maior do encontro, realizado em 29.08.26, na Fraternidade Espírita de Laranjeiras/Serra, sob o patrocínio da Federação Espírita do E.S. e os Conselhos Regionais Espíritas da região.



8º ENCONTRO DE CRIANÇAS ESPÍRITAS DO ES

Sob o sugestivo nome de MISSÃO REGENERAR - O PLANETA EM NOSSAS MÃOS, a Federação Espírita do Estado do E.S. realizou, em parceria com os Conselhos Regionais Espíritas do sul e do norte, em 16 e 23 de agosto, respectivamente, o Encontro, que tem sido referência onde as crianças são estimuladas “a refletir sobre suas próprias escolhas, reconhecendo que, pelo exercício do livre-arbítrio e da vontade de Deus, todos podemos realizar nossa regeneração interior e contribuir para a construção de um mundo mais fraterno.”



JORNADA A ESSÊNCIA DA COMUNICAÇÃO

Iniciada em 17 de agosto, o evento JORNADA A ESSÊNCIA DA COMUNICAÇÃO À LUZ DA PSICOLOGIA ESPÍRITA, de Joanna de Angelis, a atividade terá 15 encontros às segundas feiras, das 19h às 20h30, realizado pela Sociedade de Estudos Espíritos Irmão Tomé, em Vitória. Escuta que acolhe, palavras que edificam, diálogo que constrói, relações que transformam, comunicação que cura e muito mais são abordagens que enriquecerão a atividade, realizada com competência e criatividade.



CENTRO ESPÍRITA MARIA DE PAULA BRANDÃO COMEMORA 62 ANOS DE ATIVIDADE

O Centro Espírita Maria de Paula Brandão, de Cachoeiro de Itapemirim, comemorou, no dia 6 de agosto, seus 62 anos de atividade, reunindo trabalhadores e frequentadores para uma programação especial em sua sede.

Como parte das comemorações, foi realizada a conferência “A Casa Espírita em Tempos de Transição”, proferida por Dalva Silva Souza, que abordou os desafios e as possibilidades da instituição espírita diante das transformações da sociedade contemporânea, destacando a importância da renovação, do compromisso com o Evangelho e da fidelidade aos princípios espíritas.

O encontro representou também uma oportunidade de celebrar a trajetória da instituição, marcada pelo estudo, pela vivência dos ensinamentos de Jesus e pelo trabalho de divulgação da Doutrina Espírita, reafirmando seu compromisso com a continuidade dessa tarefa junto às novas gerações.

CAPACITAÇÃO DA ÁREA DA MEDIUNIDADE PROMOVE REFLEXÃO SOBRE OS DESAFIOS DO MUNDO DIGITAL

No dia 8 de agosto, foi realizada a Capacitação da Área da Mediunidade 2026, no Centro Espírita Fé, Esperança e Caridade Santa Cruz (CEFECS), em Vitória. Com o tema voltado aos desafios da era digital, o encontro convidou os participantes a refletirem sobre como preservar a sensibilidade espiritual diante do excesso de informações, da aceleração da vida cotidiana e da ansiedade coletiva, fatores que podem repercutir no campo mental e no exercício da mediunidade. Edmar Thiengo, Diretor da AM/Fees; Wanderley Aguiar, do GFEJR e Renata Guizzardi, especialista em Ciência da Computação, realizaram abordagens que ressaltaram a importância da disciplina mental, do equilíbrio emocional e da vigilância como recursos indispensáveis àqueles que se dedicam ao serviço mediúnico. A programação reforçou a necessidade de conciliar os avanços e as possibilidades do mundo digital com uma vivência mediúnica pautada no recolhimento interior, no discernimento e nos princípios do Evangelho. O evento foi coordenado por Dalva Silva Souza, vice-presidente de Doutrina da Fees.



ANTÔNIO ADELINO ALVES RIBEIRO CELEBRA 100 ANOS DE VIDA

Centenário é homenageado por representantes do Movimento Espírita e da Maçonaria



No dia 11 de agosto próximo passado, Antônio Adelino Alves Ribeiro celebrou 100 anos de vida. A ocasião foi marcada pela presença de familiares, amigos e representantes do Movimento Espírita e da Maçonaria. A comemoração foi também um momento de reconhecimento à trajetória de um homem cuja vida é destacada pelo compromisso com a integridade, a justiça e a prática do bem.

Ao longo de um século, Antônio Adelino construiu, segundo os familiares e amigos que participaram da homenagem, uma trajetória pautada pela retidão de caráter, pela verdade e pela disposição para ajudar o próximo. Seus exemplos de serenidade, suas palavras

consoladoras e esclarecedoras e sua maneira equilibrada de conduzir a vida deixaram marcas significativas naqueles que tiveram a oportunidade de conviver com ele.

Dalva Silva Souza, vice-presidente de Doutrina da Feees, manifestou a gratidão da equipe da Federação pela significativa contribuição do Sr. Antônio aos trabalhos de unificação do movimento, tanto na União Espírita Cristã (Vila Velha) quanto nas ações federativas.

Durante a homenagem, José Carlos Fiorido, em breve discurso, ressaltou:

“Seus exemplos não se circunscreveram ao ambiente alegre e equilibrado da família que criou, educou e formou. É o respeito que conquistou de todos os que cruzaram o seu caminho. Cada um de nós que convive algumas horas contigo carrega um pedaço dos seus ensinamentos na própria identidade. Centenário não é apenas porque viveu 100 anos. É também porque viveu bem. É quem soube plantar amor, colher respeito e caminhar de cabeça erguida por dez décadas. Hoje, nossa palavra principal é gratidão e reconhecimento de sua humilde grandeza.”

A celebração foi encerrada com votos de paz, saúde e continuidade dos vínculos de afeto que o unem à família e aos amigos, em uma prece de gratidão a Deus pelas bênçãos recebidas.

ENTREVISTA

Michelle Sales entrevista
Geraldo Campetti



CLIQUE E ASSISTA

COMO ANDA O
ATENDIMENTO DA
SUA EMPRESA?

CONTRATE UM CLIENTE
ESPIÃO!



SOMA
SOLUÇÕES EM MARKETING