

**01/01/2025 Tema: RENASCER A CADA DIA**

Fazer a oposição: *Desalentar x Revigorar*

1 Delimitação: *“Que eu seja tal qual uma Fênix; que eu tenha o entendimento necessário para aprender com cada dificuldade, e que, assim, renasça cada vez mais forte, depois de cada problema, de cada dor que me transforma em cinzas...” Michele Magalhães Velloso. (Disponível na Internet).*

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec – *Ninguém pode ver o reino de Deus, se não nascer de novo. Idem na 2ª epístola de Paulo aos coríntios, 5: 17. “Assim que, se alguém está em Cristo, nova criatura é; as coisas velhas já passaram; eis que tudo se fez novo.*

*Parábola do filho pródigo, cap. 1, In: Parábolas Terapêuticas, de Alírio de Cerqueira Filho na “Introdução” do livro: Escutando Sentimentos, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. “Recomecemos” msg. 1; “Nossa Cruz” msg. 74, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Servir e Marchar” msg. 52; “Renasce agora” msg. 56, In: Fonte Viva, de FC.*

*Xavier/Emmanuel. “Como Lázaro” msg. 112, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com a História de vida de Paulo de Tarso. Idem, maestro João Carlos Martins.*

*Levar à reflexão sobre a simbologia do renascer. Destacar que à cada amanhecer, recebemos a oportunidade de começar um novo dia, renovar nossos bons propósitos e escrever uma nova página no livro das nossas vidas, com a alegria de viver aprendendo e servindo nos padrões de Jesus.*

**Tarefa:** *Desobsessão 4ª Feira 14:00 h*

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Exp:** Madá

**Téc:** André Rakauskas

**03/01/2025 Tema: RENASCER A CADA DIA**

Fazer a oposição: *Desalentar x Revigorar*

1 Delimitação: *“Que eu seja tal qual uma Fênix; que eu tenha o entendimento necessário para aprender com cada dificuldade, e que, assim, renasça cada vez mais forte, depois de cada problema, de cada dor que me transforma em cinzas...” Michele Magalhães Velloso. (Disponível na Internet).*

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec – *Ninguém pode ver o reino de Deus, se não nascer de novo. Idem na 2ª epístola de Paulo aos coríntios, 5: 17. “Assim que, se alguém está em Cristo, nova criatura é; as coisas velhas já passaram; eis que tudo se fez novo.*

*Parábola do filho pródigo, cap. 1, In: Parábolas Terapêuticas, de Alírio de Cerqueira Filho na “Introdução” do livro: Escutando Sentimentos, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. “Recomecemos” msg. 1; “Nossa Cruz” msg. 74, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Servir e Marchar” msg. 52; “Renasce agora” msg. 56, In: Fonte Viva, de FC.*

*Xavier/Emmanuel. “Como Lázaro” msg. 112, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com a História de vida de Paulo de Tarso. Idem, maestro João Carlos Martins.*

*Levar à reflexão sobre a simbologia do renascer. Destacar que à cada amanhecer, recebemos a oportunidade de começar um novo dia, renovar nossos bons propósitos e escrever uma nova página no livro das nossas vidas, com a alegria de viver aprendendo e servindo nos padrões de Jesus.*

**Tarefa:** *A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h*

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Jahilda Lourenço

**Téc:** Marcos Antonio

**10/01/2025 Tema: A ARTE DE VIVER EM HARMONIA EM UM MUNDO DE CONFLITOS**

Fazer a oposição: *Desarmonia x Equilíbrio*

2 Delimitação: *O Espiritismo nos ensina que a vida é uma jornada de aprendizado e evolução; e que os conflitos e as diferenças individuais surgem como uma oportunidade de crescimento para o Espírito...*

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap.11 - *Amar o próximo como a si mesmo, itens 2 e 3, 8 a 10: - “Fazei aos homens tudo o que quereis que eles vos façam...”*

*A Gênese, de A. Kardec, cap. 18, item 17, “A fraternidade será a pedra angular da nova ordem social”. “Fraternidade, fraternidade” msg. 16, In: Sementeira da Fraternidade, de Divaldo P. Franco/Esp. Diversos. “Perante os outros” msg. 27, In Sinal Verde, de FC. Xavier/A. Luiz. “Tolerar Sempre”, msg. 7, In: Lições para o autoamor, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux.*

*“Prefácio”. “Ser espírita sem ser perfeccionista” msg.15; “A riqueza da diversidade nas relações humanas” msg. 23, In:*

*Diferenças não são defeitos, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux.*

*Ilustrar com: “As Ferramentas na Carpintaria”. Esparso.*

*Levar à reflexão que viver em sociedade é um desafio constante, e que a busca pela paz e harmonia nas nossas relações é uma arte, que nos convida a olhar para além das aparências e aprofundar a nossa compreensão sobre nós mesmos, sobre o próximo e sobre o mundo. Para isso, a lição áurea é o Amor! “No amor grandioso de Jesus há lugar para todas as nossas diferenças”*

**Tarefa:** *A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h*

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Eduardo Marigo

**Téc:** Marcos Antonio

**12/01/2025 Tema: A DOR DO CRESCIMENTO**

Fazer a oposição: Estagnação X Crescimento.

- 3 Delimitação: “A superação da rotina materialista exige esforço, mas também metas, ideais, comprometimento. Imperioso assumirmos o compromisso de mudança e elevação conosco mesmo”.
- Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 2 – Meu reino não é deste mundo - Item 5: O ponto de vista. Narrar passagem de Mateus, 13: 31-32. “O Reino dos céus é semelhante a um grão de mostarda que um homem tomou e lançou no seu campo... (Parábola do grão de mostarda).
- Ler e comentar a questão 1018 do LE (meu reino não é deste mundo...). “A Caminho do Alto” mens. 1; “Na Subida Espiritual” mens. 3, In: Bênção de Paz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Avancemos” mens. 50; “Renovemo-nos dia a dia” mens. 107, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “A lição da semente” mens. 4, In: Jesus no lar, de FC. Xavier/Neio Lúcio. “Na senda do Cristo” mens. 16, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Projeto de Vida” cap. 3, In: Reforma Íntima sem Martírio, de Wanderley S. de Oliveira/Ermance Dufaux.
- Ilustrar com: “A forja das almas”. Texto esparso.
- Levar à reflexão que: O cultivo da paixão ao adiantamento espiritual é a solução para todos os problemas da humanidade terrena e o único caminho para um mundo melhor. Quando aprendemos isso, verificamos que a existência, mesmo salpicada de problemas e dores, tem luz e vida, porque plantamos na intimidade a semente imperecível do idealismo superior, que ninguém pode nos furtar

**Tarefa:** A.E. Domingo 19:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 18:30h

**Exp:** Moacyr Vezzani

**Téc:** Marcelo Silva

**17/01/2025 Tema: A DOR DO CRESCIMENTO**

Fazer a oposição: Estagnação X Crescimento.

- 3 Delimitação: “A superação da rotina materialista exige esforço, mas também metas, ideais, comprometimento. Imperioso assumirmos o compromisso de mudança e elevação conosco mesmo”.
- Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 2 – Meu reino não é deste mundo - Item 5: O ponto de vista. Narrar passagem de Mateus, 13: 31-32. “O Reino dos céus é semelhante a um grão de mostarda que um homem tomou e lançou no seu campo... (Parábola do grão de mostarda).
- Ler e comentar a questão 1018 do LE (meu reino não é deste mundo...). “A Caminho do Alto” mens. 1; “Na Subida Espiritual” mens. 3, In: Bênção de Paz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Avancemos” mens. 50; “Renovemo-nos dia a dia” mens. 107, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “A lição da semente” mens. 4, In: Jesus no lar, de FC. Xavier/Neio Lúcio. “Na senda do Cristo” mens. 16, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Projeto de Vida” cap. 3, In: Reforma Íntima sem Martírio, de Wanderley S. de Oliveira/Ermance Dufaux.
- Ilustrar com: “A forja das almas”. Texto esparso.
- Levar à reflexão que: O cultivo da paixão ao adiantamento espiritual é a solução para todos os problemas da humanidade terrena e o único caminho para um mundo melhor. Quando aprendemos isso, verificamos que a existência, mesmo salpicada de problemas e dores, tem luz e vida, porque plantamos na intimidade a semente imperecível do idealismo superior, que ninguém pode nos furtar

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Carlos Caldeira

**Téc:** Marcos Antonio

**24/01/2025 Tema: É PRECISO SABER VIVER!**

Fazer a oposição: Valores perecíveis X Valores imperecíveis.

- 4 Delimitação: “A busca de um sentido existencial por parte do ser humano lhe constitui uma força inata e impulsionadora para o seu progresso...”
- Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVII – Sede Perfeitos - Item 5: Parábola do semeador. Idem, na passagem evangélica anotada por Lucas, 10: 38 - 42 - “Senhor, a ti não importa que a minha irmã não me deixe sozinha a fazer o serviço? Dize-lhe, pois, que me ajude...”
- “A Busca do Sentido Existencial” cap. 5, In: Amor, Imbatível Amor, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Bem de Todos” msgs. 41, In: Justiça Divina, de FC. Xavier/Emmanuel. “O Necessário” msg. 3, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. “A Boa Parte” msg. 32, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Investir ao Máximo” msg. 5, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis.
- Ilustrar com a história: “Flores na estrada”. Esparso.
- Esclarecer que, na economia divina, o tempo gasto para aprender e praticar os ensinamentos de Jesus significa depósito na conta corrente da vida! Poucas coisas nos são necessárias, se nos contentarmos com o essencial, e o essencial é darmos significado às nossas vidas, adquirindo valores espirituais para a vida eterna!

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Marcelo Silva

**Téc:** Marcos Antonio

**31/01/2025 Tema: INDIVIDUAÇÃO OU INDIVIDUALISMO?**

Fazer a oposição: *Individualismo X Individualização*

- 5 Delimitação: Segundo o Dr. Carl Gustav Jung, individualização é um processo em que a pessoa se torna si mesma, inteira, indivisível e distinta de outras pessoas ou da psique coletiva. É a marca de Deus em nós.  
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 13 – *Que a vossa mão esquerda não saiba o que dá a vossa direita. Item 10: “...Somente Deus, em sua misericórdia infinita, colocou no fundo do vosso coração uma sentinela vigilante que se chama consciência, Escutai-a; ela não vos dará senão bons conselhos...”*  
*“Individualização ou Individualismo” cap. 1, In: Escutando Sentimentos, de Wanderley S. Oliveira/Ermanice Dufaux. “Personalismo, a lupa do orgulho” cap. 13, In: Mereça ser Feliz, de Wanderley S. Oliveira/Ermanice Dufaux. “No campo do Afeto” msg. 110, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Individualismo” cap. 6, In: Amor, Imbatível Amor, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Encontrando a si mesmo” cap. 27, In: Convites aos corações, de João Nunes Maia/Scheilla. “Fraternidade” msg. 15, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.*  
 Ilustrar com: *O valor de uma pedra. Esparsos Informar/refletir que precisamos fazer o aprendizado do autoamor, dialogarmos com a intimidade, indagar de nossos sentimentos a razão de sua existência. Procurar acordos íntimos. Se não aprendermos a gostar de nós, a nos aceitar, não conseguiremos a fluência do amor ao próximo.*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Guilherme Martins

**Téc:** Marcos Antonio

**06/02/2025 Tema: ABANDONE QUEIXAS E RECLAMAÇÕES!**

Fazer a oposição: *Queixas x Serenidade.*

- 6 Delimitação: *“...Busca a edificação da paz, através do equilíbrio e da afabilidade para com todos. Manifesta-te no veículo da compreensão fraternal, exprimindo misericórdia, e produz bons frutos onde estiveres.”*  
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 5 – *Bem aventurados os aflitos. Item 18 – Bem e mal sofrer. Idem, na passagem de Tiago, 5: 9. - “Irmãos, não vos queixeis uns contra os outros, para que não sejais condenados”.*  
*LE, de A. Kardec, cap. I, Livro IV, Q. 920 a 922. “Nuvens” msg. 32, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “Alimento verbal” msg. 87, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Queixumes” msg. 100, In: Bênção de paz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Da segurança íntima” msg. 33, In: Vinha de luz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Queixas” msg. 118; “Obediência construtiva” msg. 126, In: Justiça Divina, de FC. Xavier/Emmanuel. “No campo do espírito” p. 69, In: Segue-me, de FC. Xavier/Emmanuel. “Reclamar menos” p. 153, In: Técnica de viver, de Kelvin Van Dine. “Tire férias de você” In: Messe de Amor, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Queixas” msg. 8; “Reclamação e esforço” msg. 20, In: O lado positivo de tudo, de Jacob Melo.*  
 Ilustrar com: *“Pequena História” In: Alvorada cristã, de Neio Lúcio.*  
 Informar/refletir que: *O homem deve evitar a queixa constante e o azedume, que nada constroem e que, pelo contrário, afastam as pessoas de sua convivência; além de dificultar a boa sintonia com a espiritualidade superior.*

**Tarefa:** A.E. 5ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Exp:** Romeu Labone

**Téc:** Luciene Cunha

**07/02/2025 Tema: ABANDONE QUEIXAS E RECLAMAÇÕES!**

Fazer a oposição: *Queixas x Serenidade.*

- 6 Delimitação: *“...Busca a edificação da paz, através do equilíbrio e da afabilidade para com todos. Manifesta-te no veículo da compreensão fraternal, exprimindo misericórdia, e produz bons frutos onde estiveres.”*  
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 5 – *Bem aventurados os aflitos. Item 18 – Bem e mal sofrer. Idem, na passagem de Tiago, 5: 9. - “Irmãos, não vos queixeis uns contra os outros, para que não sejais condenados”.*  
*LE, de A. Kardec, cap. I, Livro IV, Q. 920 a 922. “Nuvens” msg. 32, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “Alimento verbal” msg. 87, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Queixumes” msg. 100, In: Bênção de paz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Da segurança íntima” msg. 33, In: Vinha de luz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Queixas” msg. 118; “Obediência construtiva” msg. 126, In: Justiça Divina, de FC. Xavier/Emmanuel. “No campo do espírito” p. 69, In: Segue-me, de FC. Xavier/Emmanuel. “Reclamar menos” p. 153, In: Técnica de viver, de Kelvin Van Dine. “Tire férias de você” In: Messe de Amor, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Queixas” msg. 8; “Reclamação e esforço” msg. 20, In: O lado positivo de tudo, de Jacob Melo.*  
 Ilustrar com: *“Pequena História” In: Alvorada cristã, de Neio Lúcio.*  
 Informar/refletir que: *O homem deve evitar a queixa constante e o azedume, que nada constroem e que, pelo contrário, afastam as pessoas de sua convivência; além de dificultar a boa sintonia com a espiritualidade superior.*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Tânia Mello

**Téc:** Marcos Antonio

**12/02/2025 Tema: O QUE MOTIVA NOSSAS ESCOLHAS?**

Fazer a oposição: *Automatismos X Reflexões*

7 *Delimitação: Podes e deves ser feliz! Esta é a tua liberdade de escolha. A criatura é livre para usar o fogo de maneiras diversas, como sejam: extinguir o fogo, afastar as trevas, preparar o próprio alimento, condicionar a matéria, ou destruir através do incêndio. Quais são as suas escolhas?*

*Apoiar o tema no LE, de A. Kardec, Q. 264, 843, 871 e 872 – Livre arbítrio. E na 1ª Epístola de Paulo Coríntios: 6: 12 - “Tudo posso, mas nem tudo me convém.” Idem, Gálatas: 6: 7 - “Tudo o que o homem semear isso também ceifará.”*

*“Segue-me tu” msg. 2, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “Na luta vulgar” msg. 160, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Escolhas” p. 88, In: Segue-me, de FC. Xavier/Emmanuel. “Viver melhor” msg. 4, In: Respostas da vida, de FC. Xavier/André Luiz. “Liberdade de escolha” cap. 2, In: Momentos de Saúde e de Consciência, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Encontrando a si mesmo” msg. 27, In: Convites aos corações, de João Nunes Maia/Scheilla.*

*Ilustrar com o conto: “O cavalo e o abismo” Disponível na internet.*

*Levar à reflexão que para conhecer Deus, somente trilhando pelos caminhos internos. Para sentir Jesus, somente pelas vias do coração. O Céu se encontra na nossa intimidade, e o comando da vida gera por dentro a nossa felicidade*

**Tarefa:** Desobsessão 4ª Feira 14:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 13:30h **Exp:** Márcia Chiurco **Téc:** Wagner Reis

**21/02/2025 Tema: O SENTIDO DA VIDA**

Fazer a oposição: *Desatino X Lucidez*

8 *Delimitação: Reencarnamos para cumprir um propósito Divino. Para isso é essencial exercitarmos o autoconhecimento, para podermos descobrir, prioritariamente, quem verdadeiramente somos. O que motiva as nossas ações? Qual a nossa missão nesta vida?*

*Embasar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVI – Servir a Deus e a Mamon, item 6 - Parábola dos talentos. Idem, na passagem de Jesus, anotada por João 8: 32 - “Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará”.*

*“O Sentido da Vida” da Redação do Momento Espírita, datado de 21/03/22.*

*“O Significado da vida” cap. 11, In: Momentos de Meditação, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Significado do ser integral e Autodescobrimento inadiável” In: Vida, Desafios e Soluções, de Divaldo P. Franco/Joanna De Ângelis”. Os sentimentos” cap. 11, In: Autodescobrimento, uma busca interior, de Divaldo P. Franco/Joanna De Ângelis. “Ante a luz da verdade” msg. 173, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com: Sentido da Vida. Esparso.*

*Enfatizar que encontrar o sentido da própria existência é descobrirmos a nossa singularidade! Quais são os talentos a nós confiados? É identificar o Ser único que somos. É combinar a capacidade de expressar esse talento único, com um serviço de benefícios à humanidade, quando então, experimentaremos o sentido da vida e a verdadeira alegria de viver*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:30h **Exp:** Flávia Cruz **Téc:** Marcos Antonio

**28/02/2025 Tema: TORMENTOS VOLUNTÁRIOS**

Fazer a oposição: *Irreflexão X Ponderação nas ações*

9 *Delimitação: “Quanto nos seja possível, façamos serenidade em torno dos nossos passos. Sem calma, é impossível observar e trabalhar para o bem. Sem paz dentro de nós, jamais alcançaremos os círculos da paz verdadeira”.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap 5 – Bem aventurados os aflitos. Item 4 – Causas atuais das aflições.*

*“Bem Aventurados os que choram, porque serão consolados” p. 30-32, In: O Sermão da Montanha, de Emmet Fox, Edit.*

*Record/1993. “Acalma-te” msg. 33; “No sustento da paz” msg. 45, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*“Ansiedades” msg. 8, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com o caso inserto no livro “À luz do consolador” p. 83-85, de Yvonne A. Pereira.*

*Abordar que muitas dores e difíceis situações poderiam ser evitadas no trajeto de nossa encarnação, se nos mantivéssemos vigilantes. Informar também que os aflitos bem aventurados de que Jesus nos fala no evangelho, são aqueles que suportam com paciência as dificuldades que não podem ser removidas, por fazerem parte do nosso aprendizado espiritual*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h **Local:** CEOS **Prep:** 19:30h **Exp:** Guilherme Martins **Téc:** Marcos Antonio

**07/03/2025 Tema: OS CAMINHOS DA EVOLUÇÃO***Fazer a oposição: Vida material x Vida espiritual.*

10

*Fazer a oposição: Vida material x Vida espiritual.**Delimitação: “Segundo Emmanuel, os laboratórios onde os cientistas se dedicam aos estudos que dizem respeito à matéria, vão sendo convertidos em templos, onde a inteligência é compelida a estar à serviço de Deus, das suas leis e ao processo de esclarecimento da humanidade, porque o futuro pertence ao espírito”.**Apoiar o tema no LE, de A. Kardec, parte 3ª, cap. VIII – Marcha do progresso - Q. 780 e 793, e parte 2ª cap. I – Progressão dos espíritos - Q. 114 a 127.**“Nos tempos tormentosos” cap. 14, In: Luz na Escola, de FC. Xavier/esp. Diversos. “Humanidade real” msg.127, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. I Carta de Paulo aos Coríntios, cap. 8, vers. 2. “Genética espiritual” cap. 17, In: Chico Xavier e suas mensagens no Anuário Espírita, de FC. Xavier/autores diversos.**Ilustrar com: “Servir mais” cap. 7, In: “Contos desta e outra vida” de FC. Xavier/Irmão X.**Informar/refletir que milhões e milhões de pessoas têm encarnado ao longo dos séculos, dedicando-se, segundo Emmanuel, ao que está morto ou ao que vai morrer. Convém refletir que “A carne é apenas tua veste! Luta e aprimora-te; trabalha e realiza com o Cristo, e aguarda confiante o futuro, na certeza que a vida de hoje te espera sempre justiceira, amanhã”.***Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:30h**Exp:** Eidi Guimarães**Téc:** Marcos Antonio**14/03/2025 Tema: O PAPEL DA MULHER NA SOCIEDADE ATUAL***Fazer a oposição: Racionalidade X Amorosidade*

11

*Delimitação: O papel da mulher sempre foi imenso na vida de todos os povos. Na sociedade atual, ele é cada vez mais diversificado e relevante, atendendo à própria evolução da humanidade. É a missionária da vida. O coração do lar!**Apoiar o tema no Evangelho de Marcos 10:6-9: - Mas no princípio da criação Deus 'os fez homem e mulher'. Por esta razão, o homem deixará pai e mãe e se unirá à sua mulher, e os dois se tornarão uma só carne'. Assim, eles já não são dois, mas sim uma só carne...Portanto, o que Deus uniu, ninguém o separe”.**LE, de A. Kardec, Q. 200 a 202 e 817 a 822. “O Evangelho e a mulher” msg. 93; “No futuro” msg. 41, In Pão Nosso, de FC.**Xavier/Emmanuel. “Da mulher” msg. 1, In: Conduta Espírita, de FC. Xavier/Waldo Vieira/André Luiz. “Apelo de irmã” msg. de**Aura Celeste. “Oração à mulher” msg. 22, In: Luz no Lar, de FC. Xavier/autores diversos. “A Mulher ante o Cristo, msg. 52, In:**Religião dos Espíritos, de FC. Xavier/Emmanuel. “Mulher Espírita” cap. 10, In: Unidos pelo Amor, de Wanderley S.**Oliveira/Ermanice Dufaux. “A mulher moderna” msg. 42, In: Convites aos corações, de João Nunes Maia/Scheilla.**Ilustrar com: Maria, cap. 30, In: Boa Nova, de FC. Xavier/Humberto de Campos.**Destacar que a mulher - tal qual o homem, é um espírito imortal, com o mesmo potencial divino de aprendizado, crescimento e evolução. Tem, portanto, os mesmos direitos que o homem. Apenas funções diferentes! Seu papel na sociedade não deve ser diminuído, nem estereotipado, pois é fundamental para o progresso da humanidade***Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:30h**Exp:** Carlos Caldeira**Téc:** Marcos Antonio**21/03/2025 Tema: PRECONCEITO E EVOLUÇÃO***Fazer a oposição: Orgulho X Fraternidade*

12

*Delimitação: “Preconceito é uma ideia pré-concebida, um conceito falso, formado com base em julgamento próprio e em tom depreciativo, derivado de análise tendenciosa, discriminatória”.**Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVII - Sede Perfeitos, item 3 – O Homem de bem.**“Cizânia” cap. 4, In: Iluminação interior, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Comparações” cap. 7; “Reféns do**preconceito” cap. 28, In: Mereça ser feliz, de Wanderley S. de Oliveira/Ermanice Dufaux. “Fé e singularidade” cap. 25, In:**Reforma íntima sem martírio, de Wanderley S. de Oliveira/Ermanice Dufaux. “Os Dogmas e os preconceitos” cap. XXVII, In:**Emmanuel, de FC. Xavier/Emmanuel. “Revelações e preconceitos” cap. 59, In: Seara dos médiuns, de FC. Xavier/Emmanuel. “Em louvor do equilíbrio” msg. 59, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.**Ilustrar com a parábola do Bom Samaritano. Abordar também o caso do assassinato de George Floyd nos USA em 25/05/2020.**Comentar as diversas formas de preconceito: Classe Social, Cor, Deficientes, Homossexuais, Idosos, Mulher, Nacionalidade, etc.**Informar/refletir: Precisamos nos reeducar e combater com afinco toda e qualquer forma de discriminação e preconceito contra nossos semelhantes, trabalhando firmemente em nós a mudança de pensamentos, atitudes e sentimentos, o que propiciará também a mudança para as futuras gerações...***Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:30h**Exp:** Oswaldo Melero**Téc:** Marcos Antonio

26/03/2025 **Tema:** O ESFORÇO PESSOAL FAZ MILAGRES!

Fazer a Oposição: Acomodação X Esforço

13

Delimitação: “É necessário que o homem - apesar das rajadas aparentemente destruidoras do destino, se conserve de pé, desassombadamente, marchando, firme, ao encontro dos sagrados objetivos da vida”.

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XXV – Buscai e achareis. Ajuda-te que o céu te ajudará, itens 1 a 5.

"Desafios" msg. 140/142, In: Demissões da verdade, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. "Reclamação e esforço" p. 69/71,

In: Messe de amor, de FC. Xavier/Emmanuel. "Ajuda-te hoje" p. 87/88, In: Coragem, de FC. Xavier/esp. diversos. "De ânimo forte"

msg. 31, "Em combate" msg. 79; "Fortaleza" msg. 119, In: Vinha de luz, de FC. Xavier/Emmanuel

Ilustrar com: "A Glória do esforço" p. 183/185 In: Jesus no lar, de FC Xavier/ Neio Lúcio.

Abordar que a sabedoria do homem de valor é fruto de sua contínua renovação de sentimentos. Mostrar que o esforço é responsável pela construção do homem de bem, pela anulação de suas inclinações inferiores. Salientar também a necessidade de firme contenção do espírito e a sua persistência de propósito. Esclarecer, por fim, que a recuperação do homem deve dar-se pelo esforço e não pela dor!

**Tarefa:** Desobsessão 4ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Exp:** Antonio Carlos

**Téc:** Wagner Reis

28/03/2025 **Tema:** O ESFORÇO PESSOAL FAZ MILAGRES!

Fazer a Oposição: Acomodação X Esforço

13

Delimitação: “É necessário que o homem - apesar das rajadas aparentemente destruidoras do destino, se conserve de pé, desassombadamente, marchando, firme, ao encontro dos sagrados objetivos da vida”.

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XXV – Buscai e achareis. Ajuda-te que o céu te ajudará, itens 1 a 5.

"Desafios" msg. 140/142, In: Demissões da verdade, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. "Reclamação e esforço" p. 69/71,

In: Messe de amor, de FC. Xavier/Emmanuel. "Ajuda-te hoje" p. 87/88, In: Coragem, de FC. Xavier/esp. diversos. "De ânimo forte"

msg. 31, "Em combate" msg. 79; "Fortaleza" msg. 119, In: Vinha de luz, de FC. Xavier/Emmanuel

Ilustrar com: "A Glória do esforço" p. 183/185 In: Jesus no lar, de FC Xavier/ Neio Lúcio.

Abordar que a sabedoria do homem de valor é fruto de sua contínua renovação de sentimentos. Mostrar que o esforço é responsável pela construção do homem de bem, pela anulação de suas inclinações inferiores. Salientar também a necessidade de firme contenção do espírito e a sua persistência de propósito. Esclarecer, por fim, que a recuperação do homem deve dar-se pelo esforço e não pela dor!

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Mauricio Voltolin

**Téc:** Marcos Antonio

30/03/2025 **Tema:** O ESFORÇO CONTÍNUO NO TRABALHO DO BEM. (Hom. Chico Xavier)

Fazer a oposição: Esforço intermitente X Esforço contínuo.

14

Fazer a oposição: Esforço intermitente X Esforço contínuo.

Delimitação: “Todo trabalho digno é santificado. Contudo, é forçoso não esquecermos a santificação maior do trabalho com Jesus, na exaltação do bem”.

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 13, item 9: A Caridade material e a caridade moral.

“Lição no apólogo” p. 89, In: “Vozes do Grande Além” de FC. Xavier/espíritos diversos. “Ante a força do bem” cap. 18, In:

Benção de paz, de FC. Xavier/Emmanuel. “A jornada redentora” msg. 49, In: Jesus no lar, de FC. Xavier/Neio Lúcio. “Afirmção

esclarecedora” msg. 36, In: Fonte viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “O bem é incansável” msg. 11, In: Pão nosso, de FC.

Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com a história: “Na frente do bem” cap. 16, In: Fé, de FC. Xavier e Carlos A. Baccelli/esp. Diversos.

Informar/esclarecer que, segundo Emmanuel, “não se formam cristãos para adornos vivos do mundo, e sim para a ação

regeneradora e santificante da existência...”. Destacar que, não podemos ser Cristãos sem Cristo, ostentando um rótulo, sem uma

vivência que reflita a proposta cristã. “...Se alguém não traz o Espírito do Cristo, esse tal não é dele...”. (Apóstolo Paulo).

**Tarefa:** A.E. Domingo 19:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 18:30h

**Exp:** Walter Giubilato

**Téc:** Luiz Henrique

04/04/2025 **Tema:** O ESFORÇO CONTÍNUO NO TRABALHO DO BEM. (Hom. Chico Xavier)

Fazer a oposição: Esforço intermitente X Esforço contínuo.

14

Fazer a oposição: Esforço intermitente X Esforço contínuo.

Delimitação: “Todo trabalho digno é santificado. Contudo, é forçoso não esquecermos a santificação maior do trabalho com Jesus, na exaltação do bem”.

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 13, item 9: A Caridade material e a caridade moral.

“Lição no apólogo” p. 89, In: “Vozes do Grande Além” de FC. Xavier/espíritos diversos. “Ante a força do bem” cap. 18, In:

Benção de paz, de FC. Xavier/Emmanuel. “A jornada redentora” msg. 49, In: Jesus no lar, de FC. Xavier/Neio Lúcio. “Afirmção

esclarecedora” msg. 36, In: Fonte viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “O bem é incansável” msg. 11, In: Pão nosso, de FC.

Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com a história: “Na frente do bem” cap. 16, In: Fé, de FC. Xavier e Carlos A. Baccelli/esp. Diversos.

Informar/esclarecer que, segundo Emmanuel, “não se formam cristãos para adornos vivos do mundo, e sim para a ação

regeneradora e santificante da existência...”. Destacar que, não podemos ser Cristãos sem Cristo, ostentando um rótulo, sem uma

vivência que reflita a proposta cristã. “...Se alguém não traz o Espírito do Cristo, esse tal não é dele...”. (Apóstolo Paulo).

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Eduardo Marigo

**Téc:** Marcos Antonio

**10/04/2025 Tema: CUIDAR DO TEMPLO DO ESPÍRITO'***Fazer a oposição: Descuidar X Zelar*

15

*Delimitação: “A saúde é das maiores bênçãos que podemos desfrutar no campo da vida. Enxada milagrosa, com o seu concurso podemos cavar o solo das oportunidades, criando novos rumos de ascensão para os nossos destinos” — Neio Lúcio.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 17 – Sede Perfeitos - Item 11: Cuidar do corpo e do espírito. Idem, na primeira epístola de Paulo aos Coríntios, 6:19-20: - “Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês?...”. LE, de A. Kardec, Q. 132, 367 a 370 (Influência do organismo). “Atletismo espiritual” In: A voz do monte, de Richard Simonetti. “Glorifiquemos” msg. 11; “Seu jardim secreto” p. 205, In: Cura e Libertação, de José Carlos de Lucca. “A máquina divina” In: Elucidações de Emmanuel, de FC. Xavier/Emmanuel. “Na saúde, na doença” cap. 32, In: O Espírito da Verdade, de FC. Xavier e Waldo Vieira/Espíritos diversos. “Estás doente?” msg. 86, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com: “O anjo da saúde” msg. 45, In Lázaro Redivivo, de FC. Xavier/Irmão X.*

*Informar/ponderar: Quando cuidamos do nosso corpo físico, estamos cuidando também da nossa alma, pois o corpo é um maravilhoso patrimônio que Deus nos concede para podermos cumprir a nossa jornada terrena. Essencial pois, adotarmos hábitos saudáveis, pensamentos limpos e atitudes de amor; otimizando assim o seu funcionamento. “Mens sana in Corpore Sano”.*

**Tarefa:** A.E. 5ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Exp:** Adriana Colla**Téc:** Lilian Menchini**11/04/2025 Tema: CUIDAR DO TEMPLO DO ESPÍRITO'***Fazer a oposição: Descuidar X Zelar*

15

*Delimitação: “A saúde é das maiores bênçãos que podemos desfrutar no campo da vida. Enxada milagrosa, com o seu concurso podemos cavar o solo das oportunidades, criando novos rumos de ascensão para os nossos destinos” — Neio Lúcio.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 17 – Sede Perfeitos - Item 11: Cuidar do corpo e do espírito. Idem, na primeira epístola de Paulo aos Coríntios, 6:19-20: - “Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês?...”. LE, de A. Kardec, Q. 132, 367 a 370 (Influência do organismo). “Atletismo espiritual” In: A voz do monte, de Richard Simonetti. “Glorifiquemos” msg. 11; “Seu jardim secreto” p. 205, In: Cura e Libertação, de José Carlos de Lucca. “A máquina divina” In: Elucidações de Emmanuel, de FC. Xavier/Emmanuel. “Na saúde, na doença” cap. 32, In: O Espírito da Verdade, de FC. Xavier e Waldo Vieira/Espíritos diversos. “Estás doente?” msg. 86, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com: “O anjo da saúde” msg. 45, In Lázaro Redivivo, de FC. Xavier/Irmão X.*

*Informar/ponderar: Quando cuidamos do nosso corpo físico, estamos cuidando também da nossa alma, pois o corpo é um maravilhoso patrimônio que Deus nos concede para podermos cumprir a nossa jornada terrena. Essencial pois, adotarmos hábitos saudáveis, pensamentos limpos e atitudes de amor; otimizando assim o seu funcionamento. “Mens sana in Corpore Sano”.*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:30h**Exp:** Carlos Caldeira**Téc:** Marcos Antonio**18/04/2025 Tema: ARROGÂNCIA NA VISÃO ESPÍRITA***Fazer a oposição: Arrogância x Humildade*

16

*Delimitação: “O princípio que gera a arrogância foi colocado no homem para o bem. É a ânsia de crescer e realizar-se. O excesso disso, no entanto, criou a paixão. A paixão gerou o vício. O vício patrocinou o desequilíbrio...”*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. VII - Bem aventurados os pobres de Espírito, item 3: Quem se eleva será rebaixado. Idem, no evangelho de Lucas 14: 7-11 e 18: 9-14 - “Todo aquele que se exaltar será humilhado”.*

*“Estudando a arrogância” cap. 8 e 9, In: Escutando Sentimentos, de Wanderley S. de Oliveira/Ermance Dufaux. “Flexibilidade nos julgamentos” cap. 18, In: Laços de Afeto, de Wanderley S. de Oliveira/Ermance Dufaux. “Maioridade” msg. 21; “Entendamo-nos” msg. 122, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Glória Cristã” msg. 119, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com o vídeo de Rossandro Klinjey: A professora que humilhava a todos. Disponível na internet: [www.instagram.com/reel/C9z6r1EJfIm/?igsh=MXF5ZXQzM3ViemU2bA==](https://www.instagram.com/reel/C9z6r1EJfIm/?igsh=MXF5ZXQzM3ViemU2bA==)*

*Informar/refletir: O interesse pessoal, a competição e a rebeldia, levam-nos à incapacidade de percebermos a arrogância em nossas atitudes. A arrogância retira-nos o “senso de realidade”. Por isso, necessário se faz analisarmos nossas atitudes arrogantes e corrigi-las, visto serem incompatíveis com a felicidade, e contrárias à humildade proposta pelo Cristo.*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:30h**Exp:** Guilherme Martins**Téc:** Marcos Antonio

25/04/2025 **Tema:** DEPRESSÃO E ANSIEDADE E A INFLUÊNCIA DA MÍDIA ELETRÔNICA.

Fazer a oposição: *Desassossego x Serenidade*

17

*Delimitação: Estudos mostram que a influência da mídia eletrônica em nossas vidas é viciante. A Organização Mundial de Saúde (OMS) compara o problema à dependência química, com consequências físicas e mentais semelhantes...*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. V – Bem aventurados os Aflitos, itens: 1, 18 e 25. Idem, no cap. VI – O Cristo consolador, itens 1 e 7. “Bem aventurados os que choram porque serão consolados”.*

*“Depressão” cap. 6, In: Triunfo Pessoal, de Divaldo P. Franco/ Joanna de Ângelis. “Ansiedade” cap. 8, In: Conflitos Existenciais, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Ansiedade” cap. 49, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Processo de Autocura” cap. IX, In: Plenitude, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. “Possuímos o que damos” msg. 117, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. Ansiedade, como enfrentar o mal do século. Síndrome do pensamento acelerado, de Dr. Augusto Cury. Vídeos disponíveis na internet.*

*Ilustrar com: O Jardim Secreto (Resumo do livro). Idem com: Abra seu coração, da Redação do Momento Espírita, de 07/06/2022.*

*Informar/refletir: A tecnologia pode ser benéfica ou prejudicial - Tudo depende da forma como é utilizada. Necessário buscar diminuir o tempo de conexão, substituindo o uso da internet e mídias sociais por outras atividades prazerosas e de interação real com as pessoas, principalmente com os da família.*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Tânia Mello

**Téc:** Marcos Antonio

02/05/2025 **Tema:** OS TRABALHOS HUMILDES

Fazer a oposição: *Trabalho braçal X Trabalho intelectual*

18

*Delimitação: Destacar que, segundo a visão espírita, trabalho é toda ocupação útil. Somente aquele que se dispõe a fazer as coisas pequenas, que sabe e pode, virá a saber e a poder realizar grandes coisas”.*

*Apoiar o tema no LE, de A. Kardec, cap. III – Da Lei de trabalho. Idem na Revista Espírita, de A. Kardec, Ano IX, junho de 1866, Dissertações Espíritas - “O trabalho”.*

*“Encargos pequeninos” msg. 7, In: Benção da paz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Coisas mínimas” msg. 31, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “Serviço e Migalha” msg. 29, In: Rumo certo, de FC. Xavier/Emmanuel. “A semente” msg. 7, In: Pão nosso, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com a história: “Salomão e a formiga”.*

*Levar à reflexão: “Se não acreditas no valor dos instrumentos e encargos diminutivos, pensa num carro sem rodas, num piano sem teclas, num grande sistema de serviço elétrico sem o fio de condução da força... Não fossem as gotas d’água e a fonte não existiria”*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Hilário Rocha

**Téc:** Marcos Antonio

07/05/2025 **Tema:** FÉ COM OBRAS (Homenagem Divaldo P. Franco)

Fazer a oposição: *Fé sem obras X Fé com obras*

19

*Delimitação: “Ainda quando eu tivesse a linguagem dos anjos. Quando eu tivesse o dom da profecia e penetrasse todos os mistérios... se não tivesse caridade, eu nada seria”. (Paulo).*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 15 – Fora da caridade não há salvação. Itens 1, 6, 7 e 10. Idem na Epístola de Tiago 2: 24: - “Vedes então que o homem é justificado pelas obras, e não somente pela fé”. Idem 1: 27 – “A religião pura e imaculada para com Deus e Pai, é esta: Visitar os órfãos e as viúvas nas suas tribulações...”*

*“O Bem que não foi feito” p. 55, In: Segue-me, de FC. Xavier/Emmanuel. “Confiemos servindo” msg. 106; “Diante da Justiça” msg. 140, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Fé e Vida” cap. 10, In: Desperte e Seja Feliz, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis.*

*Ilustrar com a história “Apoiadas na fé” baseada no cap. 10 do livro: “Muito além do amor”, de Dominique Lapierre, In: Momento Espírita.*

*Levar à reflexão: Reverenciamos a Providência Divina; depositamos em Cristo a nossa esperança; admiramos a virtude e acreditamos na força do bem. Contudo, se nada realizamos, na esfera das boas obras, a nossa fé pode ser vigorosa e resplandecente, mas de nada vale.*

**Tarefa:** Desobsessão 4ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Exp:** Neusa Zenaide

**Téc:** Wagner Reis



09/05/2025 **Tema:** FÉ COM OBRAS (Homenagem Divaldo P. Franco)

Fazer a oposição: Fé sem obras X Fé com obras

19

Delimitação: “Ainda quando eu tivesse a linguagem dos anjos. Quando eu tivesse o dom da profecia e penetrasse todos os mistérios... se não tivesse caridade, eu nada seria”. (Paulo).

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 15 – Fora da caridade não há salvação. Itens 1, 6, 7 e 10. Idem na Epístola de Tiago 2: 24: - “Vedes então que o homem é justificado pelas obras, e não somente pela fé”. Idem 1: 27 – “A religião pura e imaculada para com Deus e Pai, é esta: Visitar os órfãos e as viúvas nas suas tribulações...”

“O Bem que não foi feito” p. 55, In: Segue-me, de FC. Xavier/Emmanuel. “Confiemos servindo” msg. 106; “Diante da Justiça” msg. 140, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Fé e Vida” cap. 10, In: Desperte e Seja Feliz, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis.

Ilustrar com a história “Apoiadas na fé” baseada no cap. 10 do livro: “Muito além do amor”, de Dominique Lapierre, In: Momento Espírita.

Levar à reflexão: Reverenciamos a Providência Divina; depositamos em Cristo a nossa esperança; admiramos a virtude e acreditamos na força do bem. Contudo, se nada realizamos, na esfera das boas obras, a nossa fé pode ser vigorosa e resplandecente, mas de nada vale.

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Antonio Carlos

**Téc:** Marcos Antonio

16/05/2025 **Tema:** A PRESENÇA DE DEUS EM NOSSO LAR

Fazer a oposição: Lar sem Deus x Lar com Deus

20

Delimitação: “O Lar é o coração do organismo social”. Em casa, começa nossa missão no mundo.” Scheilla. “A melhor escola, ainda é o lar, onde a criatura deve receber as bases do sentimento e do caráter”. Emmanuel”.

Apoiar o tema na passagem evangélica de MT. 7: 24-27: “Edificar a casa sobre a rocha”.

LE, de A. Kardec, Q. 775. “Família, usina de amor” texto encontrado na “Redação do Momento Espírita” em 27/6/2020. “No lar” msg. 5, In: Conduta espírita, de Waldo Vieira/A. Luiz. “No recinto doméstico” msg. 4; “Entre cônjuges” mens. 5; “Experiência doméstica” mens. 6; “Parentes difíceis” mens. 7, In: Sinal verde, de FC. Xavier/A. Luiz. “Jesus contigo” msg. 59, In: Messe de amor”, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. “Educação no lar” msg. 12, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com: “O Culto Cristão no Lar” cap. 1, In: Jesus no Lar, de FC. Xavier/Néio Lúcio.

Reforçar a necessidade de construirmos nossos lares em bases cristãs, pois é nesse ambiente que são oferecidas novas oportunidades de aprendizado moral, possibilitando aos reencarnantes exercitarem-se no campo afetivo, desenvolvendo a fraternidade, a solidariedade, enfim, todos os sentimentos derivados do amor.

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Wagner Giubilatto

**Téc:** Marcos Antonio

21/05/2025 **Tema:** A CONFORMAÇÃO É PAZ DE ESPÍRITO

Fazer a Oposição: Rebeldia X Submissão

21

Delimitação: A Dor surge para crescermos. Este é o seu objetivo. O que faremos com a sua visita, corre por nossa conta. Podemos refletir sobre o que nos cabe aprender com ela, ou nos revoltarmos e cairmos em sentimentos de desvalia, desamor e vitimização. A escolha é nossa.

Apoiar o tema no ESE, de A Kardec, cap. V (todo) - “Bem-Aventurados os aflitos”. Idem, Evangelho de Mateus, cap. V: 4, 6 e 10: “Bem-Aventurados os que choram, porque serão consolados...”

LE, de A. Kardec, Q. 132 e 133. “O Sentido da dor” cap. 20, In: Para sentir Deus, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux.

“Silenciosa expiação” cap. 24, In: Mereça ser feliz, de Wanderley S. de Oliveira/Ermance Dufaux. “Nos momentos graves” msg. 10, In: Agenda cristã, de FC. Xavier/André Luiz. “Melhor sofrer no bem” msg. 64; “Lugar deserto” msg. 34, In: Pão nosso de FC. Xavier/Emmanuel. “Considerando o sofrimento e a aflicção” p. 126, In: Espírito e vida, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis

Ilustrar com: “O carneiro revoltado” In: Alvorada cristão, de Néio Lucio. Idem, “Ferro velho das almas” In: 100 Estórias de vida e sabedoria, de Osvino Toillier (Org.), Edit. Sinodal 2007.

Informar/refletir: Todos enfrentamos dificuldades neste mundo, já que são naturais em nosso atual estágio evolutivo. Felizes aqueles que compreendem que estas dificuldades e obstáculos fazem parte da vida, e que surgem para mudarmos o rumo das nossas vidas, e provar se já conseguimos desenvolver as virtudes.

**Tarefa:** Desobsessão 4ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Exp:** Wagner Reis

**Téc:** André Rakauskas

**23/05/2025 Tema:** A CONFORMAÇÃO É PAZ DE ESPÍRITO*Fazer a Oposição: Rebelia X Submissão*

21 *Delimitação: A Dor surge para crescermos. Este é o seu objetivo. O que faremos com a sua visita, corre por nossa conta. Podemos refletir sobre o que nos cabe aprender com ela, ou nos revoltarmos e cairmos em sentimentos de desvalia, desamor e vitimização. A escolha é nossa.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. V (todo) - "Bem-Aventurados os aflitos". Idem, Evangelho de Mateus, cap. V: 4, 6 e 10: "Bem-Aventurados os que choram, porque serão consolados..."*

*LE, de A. Kardec, Q. 132 e 133. "O Sentido da dor" cap. 20, In: Para sentir Deus, de Wanderley S. Oliveira/Ermanice Dufaux.*

*"Silenciosa expiação" cap. 24, In: Mereça ser feliz, de Wanderley S. de Oliveira/Ermanice Dufaux. "Nos momentos graves" msg. 10, In: Agenda cristã, de FC. Xavier/André Luiz. "Melhor sofrer no bem" msg. 64; "Lugar deserto" msg. 34, In: Pão nosso de FC. Xavier/Emmanuel. "Considerando o sofrimento e a aflição" p. 126, In: Espírito e vida, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis Ilustrar com: "O carneiro revoltado" In: Alvorada cristã, de Néio Lucio. Idem, "Ferro velho das almas" In: 100 Estórias de vida e sabedoria, de Osvaldo Toillier (Org.), Edit. Sinodal 2007.*

*Informar/refletir: Todos enfrentamos dificuldades neste mundo, já que são naturais em nosso atual estágio evolutivo. Felizes aqueles que compreendem que estas dificuldades e obstáculos fazem parte da vida, e que surgem para mudarmos o rumo das nossas vidas, e provar se já conseguimos desenvolver as virtudes.*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:30h**Exp:** Elenice Cavalcanti**Téc:** Marcos Antonio**30/05/2025 Tema:** PROVAS REDENTORAS*Fazer a oposição: Rebelia x Resignação*

22 *Delimitação: "...São inderrogáveis as Leis da Vida, constituindo ordem e harmonia no Universo. Muitos infortúnios de hoje são bênçãos, pelo que resultarão mais tarde, favorecendo com paz e recuperação o déspota e infrator de ontem, em processo de reparação do mal praticado..."*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. V – Bem aventurados os aflitos, itens 19 – O Mal e o remédio, mensagem de Santo Agostinho, e 20 - A felicidade não é deste mundo.*

*LE, de A. Kardec. Q. 264, 871 e 872. "Desgraça real" p. 45, In: Jesus e o Evangelho à luz da psicologia profunda, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. "Podes, se queres" msg. 11; "Ascensão espiritual" msg. 42, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis.*

*"Use a fé para trabalhar a inconformação" cap. 18; "Ser forte não significa vencer todas as batalhas" cap. 23, In: Jesus: A Inspiração das Relações Luminosas, de Wanderley S. de Oliveira/ Ermanice Dufaux.*

*Ilustrar com a história: Prova e Superação. (Disponível na internet). Idem: As Vidas de Jesus Gonçalves.*

*Levar à reflexão: Todos os que choram: Os famintos e os sequiosos de justiça; os padecentes de perseguições; todos momentaneamente em angústia; logo mais receberão o quinhão do pão da paz, da vitória, se souberem sofrer com resignação, após haverem resgatado os compromissos infelizes a que se entregaram anteriormente, geradores da situação atual aflitiva*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:30h**Exp:** Eduardo Andrecta**Téc:** Marcos Antonio**06/06/2025 Tema:** A EDIFICAÇÃO DO LAR*Fazer a oposição: Fragilidade X Solidez*

23 *Delimitação: "O Lar é o emocional, o sentimental, o racional - É o vivencial. É a interação das pessoas. A casa é o prédio. É necessário, pois, construirmos uma base sólida de princípios e ações nobres com o Senhor, para a edificação consistente do Lar". Raul Teixeira.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVIII – Muitos os chamados e poucos os escolhidos. Itens 6 a 9 "... Nem todo aquele que me diz: Senhor! Senhor! Entrará no reino dos Céus...". Idem na Epístola de Paulo a Timóteo I, 5: 8 - "Se alguém não cuida de seus parentes e especialmente dos de sua própria família, negou a fé e é pior que um descrente".*

*"LE, de A. Kardec, Q. 773, 774, 775 (Laços de família). "Parentes" msg. 156, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. "Paz em casa" msg. 108; "Teste" msg. 168, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "O culto cristão no lar" msg. 1; "A escola das almas" msg. 2, In: Jesus no Lar, de FC. Xavier/Néio Lucio.*

*Ilustrar com: "Casa de cada um". Texto de Walcyr Carrasco.*

*Levar à reflexão que o crescimento espiritual exige trabalho, dedicação e esforço pessoal, na busca pelo autoconhecimento e transformação moral, que deverá se traduzir na solidez de princípios e ações edificantes no dia a dia, sempre pautados nos princípios redentores do Evangelho de nosso Senhor Jesus Cristo.*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:30h**Exp:** Flávia Cruz**Téc:** Marcos Antonio

**12/06/2025 Tema: INFLUÊNCIAS ESPIRITUAIS - O QUE ESTAMOS ATRAINDO?***Fazer a oposição: Porta Larga X Porta estreita*

24

*Delimitação: "As relações dos Espíritos com os homens são constantes e sempre existiram. Os bons Espíritos nos atraem para o bem, sustentam-nos nas provas da vida e nos ajudam a suportá-las com coragem e resignação. Os imperfeitos, nos induzem ao erro." Allan Kardec.**Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 12 – Amai os vossos inimigos. Itens 1 a 6. Idem, na passagem evangélica de Mateus 7: 13-14: "Entrai pela porta estreita, pois larga é a porta e amplo o caminho que leva à perdição..."**LE, de A. Kardec, cap. IX – Da intervenção dos espíritos no mundo corporal. Idem, ESE, de A. Kardec, cap. XXVIII – Preces para afastar os maus espíritos. "Oração e renovação" msg. 21, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. "Pensamentos" msg.15, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. "Nossos acompanhantes" p. 45, In: A Presença de Deus, de Richard Simonetti, 1ª edição.**Video/YouTube: "O poder do pensamento" - Entre dois mundos. Video/YouTube: "Qual o real poder do pensamento?" Rossandro Klinjey. "Guardemos o cuidado" msg. 34; "Estendamos o bem" msg. 36, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. "Cura pela mente" p. 131 a 133, In: Horizontes da mente, de João Nunes Maia/Miramez.**Informar/refletir: Há um dito popular que diz: "Diga-me com quem andas e eu te direi quem és." Mas, quando entendemos como o ato de pensar e seus reflexos é tão significativo em nossas vidas, podemos ajustar o ditado para: " - Diga-me o que pensas e eu te direi com quem andas." (Pensar é criar).***Tarefa:** A.E. 5ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Exp:** Antonietta Domine**Téc:** Valéria C Gameiro**13/06/2025 Tema: INFLUÊNCIAS ESPIRITUAIS - O QUE ESTAMOS ATRAINDO?***Fazer a oposição: Porta Larga X Porta estreita*

24

*Delimitação: "As relações dos Espíritos com os homens são constantes e sempre existiram. Os bons Espíritos nos atraem para o bem, sustentam-nos nas provas da vida e nos ajudam a suportá-las com coragem e resignação. Os imperfeitos, nos induzem ao erro." Allan Kardec.**Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 12 – Amai os vossos inimigos. Itens 1 a 6. Idem, na passagem evangélica de Mateus 7: 13-14: "Entrai pela porta estreita, pois larga é a porta e amplo o caminho que leva à perdição..."**LE, de A. Kardec, cap. IX – Da intervenção dos espíritos no mundo corporal. Idem, ESE, de A. Kardec, cap. XXVIII – Preces para afastar os maus espíritos. "Oração e renovação" msg. 21, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. "Pensamentos" msg.15, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. "Nossos acompanhantes" p. 45, In: A Presença de Deus, de Richard Simonetti, 1ª edição.**Video/YouTube: "O poder do pensamento" - Entre dois mundos. Video/YouTube: "Qual o real poder do pensamento?" Rossandro Klinjey. "Guardemos o cuidado" msg. 34; "Estendamos o bem" msg. 36, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. "Cura pela mente" p. 131 a 133, In: Horizontes da mente, de João Nunes Maia/Miramez.**Informar/refletir: Há um dito popular que diz: "Diga-me com quem andas e eu te direi quem és." Mas, quando entendemos como o ato de pensar e seus reflexos é tão significativo em nossas vidas, podemos ajustar o ditado para: " - Diga-me o que pensas e eu te direi com quem andas." (Pensar é criar).***Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:30h**Exp:** Oswaldo Melero**Téc:** Marcos Antonio**15/06/2025 Tema: MÁGOA: O INIMIGO VIVE DENTRO DE VOCÊ!***Fazer a oposição: Mágoa X Reconciliação*

25

*Delimitação: "Tanto quanto não debes conservar detritos e infecções no vaso orgânico, não mantendas aversão e rancor na própria alma".**Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. X – Bem aventurados os que são misericordiosos. Itens 7 e 14 – Perdão das ofensas.**"Faça uma limpeza no lixo da mágoa" msg. 15, In: Jesus, A inspiração das relações luminosas, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. "Perdão - Santo Remédio" msg. 61; "No convívio do Cristo" msg. 125, In: Palavras de Vida Eterna, de FC.**Xavier/Emmanuel. "Oposições" p. 77, In: Segue-me, de FC. Xavier/Emmanuel.**Ilustrar com a história: "Mágoa". Texto esparso.**Informar/refletir: A mágoa tem duas principais funções na vida emocional e psíquica: Revelar algo sobre nós que está difícil de aceitar, e, desiludir-nos sobre o que pensamos a respeito de quem nos ofendeu. Limpemos nosso coração. Livremo-nos do peso que consome nossas energias, pois o maior beneficiado é aquele que perdoa!***Tarefa:** A.E. Domingo 19:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 18:30h**Exp:** Beatriz Gimenez**Téc:** André Pereira**18/06/2025 Tema: MÁGOA: O INIMIGO VIVE DENTRO DE VOCÊ!***Fazer a oposição: Mágoa X Reconciliação*

25

*Delimitação: "Tanto quanto não debes conservar detritos e infecções no vaso orgânico, não mantendas aversão e rancor na própria alma".**Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. X – Bem aventurados os que são misericordiosos. Itens 7 e 14 – Perdão das ofensas.**"Faça uma limpeza no lixo da mágoa" msg. 15, In: Jesus, A inspiração das relações luminosas, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. "Perdão - Santo Remédio" msg. 61; "No convívio do Cristo" msg. 125, In: Palavras de Vida Eterna, de FC.**Xavier/Emmanuel. "Oposições" p. 77, In: Segue-me, de FC. Xavier/Emmanuel.**Ilustrar com a história: "Mágoa". Texto esparso.**Informar/refletir: A mágoa tem duas principais funções na vida emocional e psíquica: Revelar algo sobre nós que está difícil de aceitar, e, desiludir-nos sobre o que pensamos a respeito de quem nos ofendeu. Limpemos nosso coração. Livremo-nos do peso que consome nossas energias, pois o maior beneficiado é aquele que perdoa!***Tarefa:** Desobsessão 4ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Exp:** Márcia Chiurco**Téc:** Wagner Reis

**20/06/2025 Tema: MÁGOA: O INIMIGO VIVE DENTRO DE VOCÊ!**

Fazer a oposição: *Mágoa X Reconciliação*

25

Delimitação: *“Tanto quanto não deves conservar detritos e infecções no vaso orgânico, não mantenha aversão e rancor na própria alma”.*

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. X – *Bem aventurados os que são misericordiosos. Itens 7 e 14 – Perdão das ofensas.*

*“Faça uma limpeza no lixo da mágoa” msg. 15, In: Jesus, A inspiração das relações luminosas, de Wanderley S. Oliveira/Ermanice Dufaux. “Perdão - Santo Remédio” msg. 61; “No convívio do Cristo” msg. 125, In: Palavras de Vida Eterna, de FC.*

*Xavier/Emmanuel. “Oposições” p. 77, In: Segue-me, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com a história: “Mágoa”. Texto esparso.*

*Informar/refletir: A mágoa tem duas principais funções na vida emocional e psíquica: Revelar algo sobre nós que está difícil de aceitar, e, desiludir-nos sobre o que pensamos a respeito de quem nos ofendeu. Limpemos nosso coração. Livremo-nos do peso que consome nossas energias, pois o maior beneficiado é aquele que perdoa!*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Guilherme Martins

**Téc:** Marcos Antonio

**27/06/2025 Tema: CUIDADO COM A INVEJA**

Fazer a oposição: *Inveja x Admiração.*

26

Delimitação: *Beleza física, poder temporário, propriedade passageira e fortuna amedada podem ser simples atributo da máscara humana, que o tempo transforma, infatigável.*

Apoiar o tema na epístola de Paulo aos romanos 12: 15 *“Alegrai-vos com os que se alegram e chorai com os que choram”.* Idem, *“Ajuntai tesouros no céu...”* Jesus, In: MT, 6: 20.

*“Solidariedade” msg. 92; “Serviço e inveja”, msg. 93, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Facciosismo” msg. 36, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Guardemos o cuidado” msg. 34; “Riqueza para o céu”, mens.177, In: Fonte viva, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com: “A Inveja” p. 41, In: Estórias para Contar... de William Netto Candido. Editora e Gráfica: Vida e Consciência, São Paulo.*

*Enfocar que a inveja é o oposto da admiração. Ela nos faz censurar e apontar as supostas falhas das pessoas, distraindo-nos a mente do necessário desenvolvimento de nossas potencialidades interiores. “A caridade não é invejosa”. (Paulo).*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Eduardo Marigo

**Téc:** Marcos Antonio

**04/07/2025 Tema: O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA**

Fazer a oposição: *Alheamento X Consciência.*

27

Delimitação: *“...Por mais ardente, a fé que não se exprime em obras de educação e de amor, redenção e bondade; é talento morto...”*

Apoiar o tema na Parábola do Filho Pródigo - Lucas, 15: 11-32. *“...Vou levantar-me, irei ao meu Pai e lhe direi: Pai, pequei contra o céu e diante de ti, já não sou digno de ser chamado seu filho.... Levantando-se, foi ao seu Pai.”*

*“A rota dos Filhos Pródigos” – introdução, In: Escutando Sentimentos, de Wanderley S. Oliveira/Ermanice Dufaux. “Certamente cedo venho” msg. 10; “Por um pouco” msg. 42; “Devagar, mas sempre” msg. 62; “Caindo em si”, msg. 88, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Na exaltação do Reino Divino” msg. 17, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com: “Paciência tem recompensa”. (texto esparso).*

*Informar/refletir: Precisamos aprender a valorizar o nosso tempo, a nossa vida, que são os bens mais preciosos que possuímos, pois, a grande maioria de nós desperdiça muito tempo com futilidades, enquanto não desperta para os reais valores da vida: A família, Os relacionamentos, A evolução do espírito!*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Carlos Caldeira

**Téc:** Marcos Antonio

**11/07/2025 Tema: A LEI DO RETORNO**

Fazer a oposição: *Inconsequência X Seriedade*

28

Delimitação: *“Conforme a Doutrina Espírita, a lei do retorno é aplicada sempre que há uma violação à lei de Justiça Divina. Daí, o arrependimento, a expiação e a reparação são as três condições necessárias para corrigir a falta praticada e suas consequências”.*

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 11 – *Amar seu próximo como a si mesmo, Item 3: Parábola dos credores e dos devedores. CI, de A. Kardec, cap. III, item 7, “[...] São, portanto, os próprios artífices de sua situação, feliz ou infeliz, segundo esta máxima do Cristo: “A cada um segundo suas obras!”*

*“Sementeiras e ceifas” msg. 53, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Lei de retorno” msg. 127, In: Pão nosso, de FC.*

*Xavier/Emmanuel. “A Vida eterna” cap. VI, In: Paz e libertação, de FC. Xavier/ Espíritos diversos. “Ações e reações” msg. X, In: Rumo certo, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com a história “Causa e efeito”. Esparso.*

*Informar/refletir: “Ainda hoje, surgem os que pretendem curar a honra com o sangue alheio e lavar a injustiça com as represálias do crime. Daí, o ódio de ontem gerando as guerras de hoje; a ambição pessoal formando a miséria que há de vir; os prazeres fáceis reclamando as retificações de amanhã”.*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Eidi Guimarães

**Téc:** Marcos Antonio

18/07/2025 **Tema:** CORRIGENDA E TRANSFORMAÇÃO

Fazer a Oposição: Apatia X Empenho

29

Delimitação: "O Senhor, longe de solicitar ornamentos para a sua obra, espera trabalhadores abnegados e fiéis que se disponham a revolver o solo com paciência, boa vontade e coragem, a fim de que a Terra se habilite para a sementeira renovadora do grande amanhã..."

Apoiar o tema na passagem evangélica anotada por Mateus, cap. 21: 28-32 - "A parábola dos dois filhos".

"Jesus e o mundo" msg. 29, In: Coragem, de FC. Xavier/Emmanuel. "Contradição" msg. 47, In: Religião dos Espíritos, de FC.

Xavier/Emmanuel. "Chamamento Divino" msg. 127; "Desculpismo" msg. 128; "Diante da Providência" msg. 132; "Discernir e Corrigir" msg. 179, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "O que mais tem valor diante de Deus" p. 272/283, In: Parábolas de Jesus, de Ellen G. White.

Ilustrar com: "O valor do Serviço" msg. 26, In: Jesus no lar, de Neio Lúcio.

Abordar a necessidade da busca do esclarecimento para que possam ocorrer a corrigenda e a transformação do Espírito. "Se a realidade espiritual te busca, ofertando-te serviço no levantamento das boas obras, não te detenhas, apresentando deformidades e frustrações". Diante da nossa necessidade de corrigenda, consagramo-nos com amor ao privilégio de trabalhar e servir.

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Mauricio Voltolin

**Téc:** Marcos Antonio

25/07/2025 **Tema:** AMIGOS VERDADEIROS

Fazer a oposição: Conveniência X Afeição sincera

30

Delimitação: "Na gradação dos sentimentos humanos, a amizade sincera é bem o oásis de repouso para o caminheiro da vida, na sua jornada de aperfeiçoamento".

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XI – Amar o próximo como a Si mesmo. itens 04 e 08 – A Lei de Amor. Idem, João 15: 15 - Já não vos chamo servos, porque o servo não sabe o que faz seu senhor; mas Eu vos tenho chamado amigos, pois tudo o que ouvi de meu Pai Eu compartilhei convosco.

LE, de A. Kardec, Q. 297 e 768. "Granjeir Amigos" msg. 111, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. "Perante os Amigos" cap.

12, In: Sinal verde, de FC. Xavier/A. Luiz. "Definição de Amizade" p. 174, In: O consolador, de FC. Xavier/Emmanuel. "Oração da amizade" In: Antologia da espiritualidade, de FC. Xavier/Maria Dolores. "Amizade, elixir do relacionamento" cap. 24, In:

Laços de afeto, de Wanderley S. Oliveira/Ermanace Dufaux.

Ilustrar com: "É difícil definir amigos". Idem, "O Sábio e o Aprendiz". Esparsos.

Informar/refletir: Ter amizade é ter coração que ama e esclarece, que compreende e perdoa, nas horas mais amargas da vida. Jesus é o Divino Amigo da Humanidade. Saibamos compreender a sua afeição sublime e transformaremos os nossos ambientes afetivos num oceano de paz e consolação perenes.

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Tânia Mello

**Téc:** Marcos Antonio

30/07/2025 **Tema:** OS FORMADORES DE OPINIÃO

Fazer a oposição: Influência negativa X Influência positiva

31

Delimitação: Pensamento é fermentação espiritual. Em primeiro lugar estabelece atitudes, em segundo gera hábitos e, depois, governa expressões e palavras, através das quais a individualidade influencia na vida e no mundo...

Correlacionar o tema à Primeira epístola de Paulo aos Coríntios, 5: 6 - "Não sabeis que um pouco de fermento leveda a massa toda?" Idem, Mateus 15:14, que diz: "Deixem-nos; eles são guias cegos. Se um cego conduz outro cego, ambos cairão num buraco".

"Fermento espiritual" msg. 76; "Na Instrumentalidade" msg. 84; "Um pouco de fermento" msg. 108; "Ninguém vive para si", msg. 154, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. "Que fazeis de especial" msg. 60, In: Vinha de luz, de FC. Xavier/Emmanuel.

"Multidões" msg. 6; "Obreiros da vida" p. 24/27, In: Florações Evangélicas, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis.

Informar/refletir: Todos nos influenciados mutuamente, através de nossos exemplos, atitudes, hábitos e palavras. Assim, precisamos ponderar sobre os cuidados que devemos ter em relação aos nossos pensamentos, palavras e atitudes. Atenção às mídias sociais, analisando cuidadosamente o "mar de informações" que nos chegam, diariamente; checando a sua veracidade e utilidade, antes de passar adiante.

**Tarefa:** Desobsessão 4ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Exp:** Márcia Chiurco

**Téc:** Wagner Reis

01/08/2025 **Tema:** OS FORMADORES DE OPINIÃO

Fazer a oposição: *Influência negativa X Influência positiva*

- 31 *Delimitação: Pensamento é fermentação espiritual. Em primeiro lugar estabelece atitudes, em segundo gera hábitos e, depois, governa expressões e palavras, através das quais a individualidade influencia na vida e no mundo...  
Correlacionar o tema à Primeira epístola de Paulo aos Coríntios, 5: 6 - "Não sabeis que um pouco de fermento leveda a massa toda?" Idem, Mateus 15:14, que diz: "Deixem-nos; eles são guias cegos. Se um cego conduz outro cego, ambos cairão num buraco".  
"Fermento espiritual" msg. 76; "Na Instrumentalidade" msg. 84; "Um pouco de fermento" msg. 108; "Ninguém vive para si", msg. 154, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel". "Que fazeis de especial" msg. 60, In: Vinha de luz, de FC. Xavier/Emmanuel.  
"Multidões" msg. 6; "Obreiros da vida" p. 24/27, In: Florações Evangélicas, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis.  
Informar/refletir: Todos nos influenciados mutuamente, através de nossos exemplos, atitudes, hábitos e palavras. Assim, precisamos ponderar sobre os cuidados que devemos ter em relação aos nossos pensamentos, palavras e atitudes. Atenção às mídias sociais, analisando cuidadosamente o "mar de informações" que nos chegam, diariamente; checando a sua veracidade e utilidade, antes de passar adiante.*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Flávia Cruz

**Téc:** Marcos Antonio

08/08/2025 **Tema:** GUERRAS: PREDOMINÂNCIA DOS INSTINTOS SOBRE A RAZÃO

Fazer a oposição: *Beligerância X Fraternidade*

- 32 *Delimitação: A humanidade, ao longo de sua trajetória, sempre viveu o dilema entre os instintos primitivos e a busca pela paz. A Doutrina Espírita nos ensina que, para alcançar a verdadeira paz, precisamos suplantar os impulsos instintivos de agressividade e egoísmo, desenvolvendo nossa capacidade de raciocínio, de discernimento e de amor ao próximo.  
Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 9 – Bem aventurados aqueles que são brandos e pacíficos. Itens de 1 a 5.  
LE, de A. Kardec, Q. 542, 671, 738, 742. "O Fantasma da Guerra", questão 50, In: O consolador, de FC. Xavier/Emmanuel. Após a tempestade, de Joanna de Ângelis, psicografado por Divaldo Franco, capítulo 19. Ante o vigor do espiritismo, Raul Teixeira, Questão 76; "O Caminho da paz" cap. 41, In: Religião dos Espíritos, de FC. Xavier/Emmanuel. "Paz" msg. 53, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. "No sustento da paz" msg. 45; "Paz em casa" msg. 108, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "Fraternidade" msg. 15; "Sigamos a paz" msg. 79, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.  
Ilustrar com o conto: O quadro da PAZ. Autoria desconhecida.  
Levar à reflexão: Todos somos chamados à edificação da paz, que depende de nossa luta por melhorarmos-nos e educar-nos, de vez que a paz não é inércia e sim esforço, devotamento, trabalho e vigilância incessantes à serviço do bem. "Não há um caminho para a paz, a paz é o caminho". (Mahatma Ghandi).*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Sueli Perez

**Téc:** Marcos Antonio

14/08/2025 **Tema:** A IMPORTÂNCIA DO EXEMPLO NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS

Fazer a oposição: *Falar X Exemplificar*

- 33 *Delimitação: "Preconiza-se na atualidade do mundo uma educação pela liberdade plena dos instintos do homem, olvidando-se, pouco a pouco, os antigos ensinamentos quanto à formação do caráter no lar. A coletividade, porém, cedo ou tarde, será compelida a reajustar seus propósitos..."  
Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 4 – "Ninguém pode ver o reino de Deus, se não nascer de novo. Item 18 – "Os laços de família fortalecidos pela reencarnação...". Idem, João 13: 15: - "Porque eu vos dei o exemplo, para que, como eu vos fiz, façais vós também". Ibidem Mateus 5:14-16 - "Vos sois a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade situada num monte; nem se acende uma candeia para colocá-la debaixo do alqueire" ...  
"Filhos" cap.13, In: Pensamento e vida, de FC. Xavier/Emmanuel. "Educação no lar" cap. 12, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. "Educar" cap. 10, In: Mestre da Educação, de Pedro de Camargo, pelo Espírito Vinicius. "Pontos perigosos para os pais" cap. 38, In: Estude e Viva, de FC. Xavier/Waldo Vieira/ Emmanuel. "Educa" msg. 30; "Crianças" msg. 157, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.  
Ilustrar com a história: "Entrevista de emprego" (texto esparso)  
Informar/refletir: Os pais são os primeiros mentores de seus filhos, e estes procuram imitar os seus pais. Lembremo-nos da nutrição espiritual das crianças, através das nossas atitudes e exemplos, no dia-a-dia. Desamparar moralmente a criança, nas tarefas de hoje, será condená-la ao menosprezo de si mesma, nos serviços de que se responsabilizará amanhã. "As palavras convencem, mas o exemplo arrasta". (Confúcio).*

**Tarefa:** A.E. 5ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Exp:** Rosária Munhoz

**Téc:** Juraci Santos

15/08/2025 **Tema:** A IMPORTÂNCIA DO EXEMPLO NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS

Fazer a oposição: Falar X Exemplificar

33 Delimitação: “Preconiza-se na atualidade do mundo uma educação pela liberdade plena dos instintos do homem, olvidando-se, pouco a pouco, os antigos ensinamentos quanto à formação do caráter no lar. A coletividade, porém, cedo ou tarde, será compelida a reajustar seus propósitos...”

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 4 – “Ninguém pode ver o reino de Deus, se não nascer de novo. Item 18 – “Os laços de família fortalecidos pela reencarnação...”. Idem, João 13: 15: - “Porque eu vos dei o exemplo, para que, como eu vos fiz, façais vós também”. Ibidem Mateus 5:14-16 - “Vos sois a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade situada num monte; nem se acende uma candeia para colocá-la debaixo do alqueire”...

“Filhos” cap.13, In: Pensamento e vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “Educação no lar” cap. 12, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “Educar” cap. 10, In: Mestre da Educação, de Pedro de Camargo, pelo Espírito Vinicius. “Pontos perigosos para os pais” cap. 38, In: Estude e Viva, de FC. Xavier/Waldo Vieira/ Emmanuel. “Educa” msg. 30; “Crianças” msg. 157, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com a história: “Entrevista de emprego” (texto esparso)

Informar/refletir: Os pais são os primeiros mentores de seus filhos, e estes procuram imitar os seus pais. Lembremo-nos da nutrição espiritual das crianças, através das nossas atitudes e exemplos, no dia-a-dia. Desamparar moralmente a criança, nas tarefas de hoje, será condená-la ao menosprezo de si mesma, nos serviços de que se responsabilizará amanhã. “As palavras convencem, mas o exemplo arrasta”. (Confúcio).

Tarefa: A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: Oswaldo Melero

Téc: Marcos Antonio

22/08/2025 **Tema:** A MISSÃO INDIVIDUAL DE CADA UM DE NÓS (PARÁBOLA DOS TALENTOS).

Fazer a oposição: Obstar X Contribuir

34 Delimitação: No contexto espiritual, somos chamados a cumprir nossa missão individual neste planeta, que envolve não apenas o aperfeiçoamento pessoal, mas também a contribuição para o bem comum.

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 16 – Não se pode servir a Deus e a Mamom. Item 6 - “A parábola dos talentos”.

LE, de A. Kardec. Q. 674, 675, 676, 88 e 913. “Trabalha Servindo” msg. 46, In: Religião dos Espíritos, de FC. Xavier/Emmanuel. Após a tempestade, de Joanna de Ângelis, psicografado por Divaldo Franco, capítulo 4. Luz da esperança, de Joanna de Ângelis, psicografado por Divaldo Franco, capítulo 32.” No Solo do espírito” msg. 51.” No Campo da vida” msg. 63; “Divinos Dons” msg. 84, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Opiniões” msg. 80; “O Ouro intransferível” msg. 135, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “A Busca do sentido existencial” cap. 5, In: Amor, Imbatível Amor, de Divaldo P. Franco/Joanna De Ângelis.

Ilustrar com: “O lavrador e a enxada” In: Lindos Casos de Chico Xavier, narrado por Ramiro Gama.

Esclarecer/Refletir: O dilema entre o egoísmo e a colaboração é um dos desafios centrais da nossa existência. A missão de cada um de nós neste planeta é servir ao próximo, multiplicar os talentos recebidos e contribuir para a evolução espiritual da humanidade. Somente assim, poderemos vencer o egoísmo, cumprir nosso papel no grande plano divino, e avançar em direção à plenitude espiritual, que nos aguarda.

Tarefa: A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: Eidi Guimarães

Téc: Marcos Antonio

29/08/2025 **Tema:** O COMPORTAMENTO DIFERENCIADO DO VERDADEIRO CRISTÃO

Fazer a oposição: Egoísmo X Fraternidade

35 Delimitação: “A criatura que serve pelo prazer de ser útil progride sempre, e encontra mil recursos dentro de si mesma, na solução de todos os problemas”

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVII - itens 3 e 4 - “O Homem de Bem” e “Os Bons Espíritos”.

LE, de A. Kardec, Q. 918. “O Cristão e o mundo” cap. 102, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. Prefácio In: Confia e Serve, de FC. Xavier/Emmanuel. “Quem serve Prossegue” msg. 82, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Programa de auto iluminação” In: Oferenda, de Divaldo P. Franco/Joana de Angelis. “Ser melhor” cap. 12; “A velha ilusão das aparências” cap. 22, In: Reforma Íntima sem Martírio, de Wanderley S. Oliveira/Ermanice Dufaux.

Ilustrar com: Aspectos da vida de Bezerra de Menezes – O médico dos pobres. Idem, Chico e os tomates.

Informar/refletir: A pessoa que se habitua a ser invariavelmente servida em todas as situações, não sabe agir sozinha em situação alguma. Se há mais alegria em dar que em receber, há mais felicidade em servir que em ser servido.

Tarefa: A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

Local: CEOS

Prep: 19:30h

Exp: Eduardo Andrecta

Téc: Marcos Antonio

31/08/2025 **Tema:** O HOMEM INTEGRAL: CORPO, MENTE E ESPÍRITO

Fazer a oposição: *Matéria X Espírito.*

36

*Delimitação: A Doutrina Espírita, ao abordar a correlação matéria e espírito, nos convida a refletir sobre a importância de integrarmos essas dimensões para vivermos de forma plena e consciente a nossa missão espiritual.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 17 – Sede Perfeitos - “item 11: Cuidar do corpo e do Espírito.*

*LE, de A. Kardec, Q. 718 a 725 (Privações voluntárias. Mortificações). “Trabalha servindo” msg. 46, In: Religião dos Espíritos, de FC. Xavier/Emmanuel. “Desencarnados em trevas” p. 78, In: Justiça Divina, de FC. Xavier/Emmanuel. Após a tempestade, de Joanna de Ângelis, psicografado por Divaldo Franco, capítulo 4. Luz da esperança, de Joanna de Ângelis, psicografado por Divaldo Franco, capítulo 32. “Aprimoremos” msg. 54; “Existimos” msg. 104, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Na grande romagem” msg. 3; Autolibertação” msg. 47, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com: “Os instrumentos da perfeição” msg. 6, In: Jesus no Lar, de FC. Xavier/Neio Lúcio. Idem, “O homem dos vinte contos” In: Lindos casos de Chico Xavier, narrado por Ramiro Gama.*

*Esclarecer/refletir: A verdadeira felicidade reside no entendimento de que nossa essência é espiritual e que a matéria - embora importante - é apenas um meio, temporário, para a nossa evolução. Ao buscarmos essa harmonia: Corpo, mente e espírito,*

*caminhamos mais próximos da nossa missão divina, preparando-nos para os desafios do mundo material, sem perder de vista a nossa verdadeira destinação espiritual.*

**Tarefa:** A.E. Domingo 19:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 18:30h

**Exp:** Wagner Giubilatto

**Téc:** Luiz Henrique

05/09/2025 **Tema:** O HOMEM INTEGRAL: CORPO, MENTE E ESPÍRITO

Fazer a oposição: *Matéria X Espírito.*

36

*Delimitação: A Doutrina Espírita, ao abordar a correlação matéria e espírito, nos convida a refletir sobre a importância de integrarmos essas dimensões para vivermos de forma plena e consciente a nossa missão espiritual.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 17 – Sede Perfeitos - “item 11: Cuidar do corpo e do Espírito.*

*LE, de A. Kardec, Q. 718 a 725 (Privações voluntárias. Mortificações). “Trabalha servindo” msg. 46, In: Religião dos Espíritos, de FC. Xavier/Emmanuel. “Desencarnados em trevas” p. 78, In: Justiça Divina, de FC. Xavier/Emmanuel. Após a tempestade, de Joanna de Ângelis, psicografado por Divaldo Franco, capítulo 4. Luz da esperança, de Joanna de Ângelis, psicografado por Divaldo Franco, capítulo 32. “Aprimoremos” msg. 54; “Existimos” msg. 104, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Na grande romagem” msg. 3; Autolibertação” msg. 47, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com: “Os instrumentos da perfeição” msg. 6, In: Jesus no Lar, de FC. Xavier/Neio Lúcio. Idem, “O homem dos vinte contos” In: Lindos casos de Chico Xavier, narrado por Ramiro Gama.*

*Esclarecer/refletir: A verdadeira felicidade reside no entendimento de que nossa essência é espiritual e que a matéria - embora importante - é apenas um meio, temporário, para a nossa evolução. Ao buscarmos essa harmonia: Corpo, mente e espírito,*

*caminhamos mais próximos da nossa missão divina, preparando-nos para os desafios do mundo material, sem perder de vista a nossa verdadeira destinação espiritual.*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Mauricio Voltolin

**Téc:** Marcos Antonio

10/09/2025 **Tema:** O QUE ESTAMOS SEMEANDO?

Fazer a oposição: *Esterilidade X Fertilidade*

37

*Delimitação: “Na vida, somos todos semeadores...Uns semeiam flores e descobrem belezas, perfumes e frutos. Outros semeiam espinhos e se ferem nas suas pontas agudas. Ninguém vive sem semear, seja o bem, seja o mal...”*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 17 – Sede Perfeitos, item 5 - Parábola do Semeador. Essa Parábola se alicerça em três “S”, ou seja: Semeador, Semente e Solo. Dar maior enfoque nesse último.*

*“A Semente” msg. 7, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. “Parábola da Cizânia” MT. 13. “Semeadores” msg. 64, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “O Semeador saiu” In: Paz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Reparemos nossas mãos” msg. 37; “No solo do espírito” msg. 51, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com o texto: Sementes. Esparso.*

*Levar à reflexão: Não podemos colocar nossa religião numa prateleira e esperar colher bênçãos espirituais! Mas, se semearmos e cultivarmos os padrões do evangelho no cotidiano de nossa família, é muito provável que nossos filhos, ao crescerem, produzam frutos espirituais de grande valor para eles e para as gerações futuras.*

**Tarefa:** Desobsessão 4ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Exp:** Neusa Zenaide

**Téc:** Wagner Reis



**12/09/2025 Tema: O QUE ESTAMOS SEMEANDO?***Fazer a oposição: Esterilidade X Fertilidade*

37

*Delimitação: “Na vida, somos todos semeadores...Uns semeiam flores e descobrem belezas, perfumes e frutos. Outros semeiam espinhos e se ferem nas suas pontas agudas. Ninguém vive sem semear, seja o bem, seja o mal...”**Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 17 – Sede Perfeitos, item 5 - Parábola do Semeador. Essa Parábola se alicerça em três “S”, ou seja: Semeador, Semente e Solo. Dar maior enfoque nesse último.**“A Semente” msg. 7, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. “Parábola da Cizânia” MT. 13. “Semeadores” msg. 64, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “O Semeador saiu” In: Paz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Reparemos nossas mãos” msg. 37; “No solo do espírito” msg. 51, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.**Ilustrar com o texto: Sementes. Esparso.**Levar à reflexão: Não podemos colocar nossa religião numa prateleira e esperar colher bênçãos espirituais! Mas, se semearmos e cultivarmos os padrões do evangelho no cotidiano de nossa família, é muito provável que nossos filhos, ao crescerem, produzam frutos espirituais de grande valor para eles e para as gerações futuras.***Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:30h**Exp:** Oswaldo Melero**Téc:** Marcos Antonio**19/09/2025 Tema: HEREDITARIEDADE FÍSICA E PSÍQUICA***Fazer a oposição: Genética física X Genética Divina*

38

*Delimitação: “Um rio não pode criar-se a si mesmo pois tudo está em constante transformação.” (Heráclito de Éfeso-filósofo). Também o Espírito não pode criar-se a si mesmo. E como o rio, o Espírito também percorre uma longa distância, vencendo os acidentes da jornada para alcançar a amplidão do oceano”.**Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XIV – Honrai a vosso pai e a vossa mãe, Item 8 – “O parentesco corporal e o parentesco espiritual. “...O corpo procede do corpo, mas o Espírito não procede do Espírito, porque o Espírito já existia antes da formação do corpo...”**LE, de A. Kardec. Q. 203, 204, 207 e 214. “Nós e a família” msg. 4, In: Convites aos Corações, de João Nunes Maia/Scheilla. “O reencarnante e o ambiente” p. 177/178, In: Horizontes da Mente, de João Nunes Maia/Miramez. “O Modelo Organizador Biológico” cap. 9, In: O Homem Integral, de Divaldo P. Franco/Joanna De Ângelis. “Filho e Censor” msg. 98; “Existimos” msg. 104; “Vontade Divina” msg. 158, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.**Pesquisa: ‘Não existe hereditariedade espiritual pois somos os construtores de nosso próprio destino. Somos herdeiros de nossas próprias obras. Reencarnamos junto a determinados pais por lei vibracional, lei de afinidade... Somos herdeiros do CRIADOR.’ (por: José Sola Gomes// Princípio psíquico e Hereditariedade. Disponível na internet.**Ilustrar com: “A galinha afetuosa” (conto) In: Alvorada Cristã, de FC. Xavier/Neio Lúcio.**Informar/Refletir: O Espírito com destino à reencarnação aproxima-se do ambiente que lhe é próprio. Os engenheiros siderais estudam sua vida pregressa, analisam, medem, comparam, ajustam e colocam o candidato no lugar certo, em conformidade com a sua conveniência evolutiva.***Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:30h**Exp:** Carlos Caldeira**Téc:** Marcos Antonio**26/09/2025 Tema: DESCOBRINDO O VALOR PESSOAL***Fazer a oposição: Desvalor x Autoestima*

39

*Delimitação: A percepção negativa sobre si mesmo é caracterizada pela falta de confiança, visão negativa da própria capacidade e do valor pessoal. Não cuidada, pode levar a sérios problemas emocionais e de relacionamentos, impactando negativamente a vida pessoal, familiar e social.**Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 11 – Amar seu próximo como a si mesmo, Item 9: “O amor é de essência divina e todos vós, do primeiro ao último, tendes, no fundo do coração, a centelha desse fogo sagrado”. Idem na passagem evangélica narrada em Mateus 10: 29-31 - “Não se vendem dois pardais por uma moedinha? Contudo, nenhum deles cai no chão sem o consentimento do Pai de vocês. Até os cabelos da cabeça de vocês estão todos contados. Portanto, não tenham medo; vocês valem mais do que muitos pardais!”**Narrar a parábola da ovelha desgarrada descrita em Lucas 15: 1-7. “A pedagogia do Ser” cap. 1; “Autoamor” cap. 28, In: Laços de Afeto, de Wanderley S. Oliveira/Ermanice Dufaux. “Vitória do Amor” cap. 13, In: Amor, Imbatível Amor, de Divaldo P.**Franco/Joanna de Ângelis. “Apreço” msg. 91; “No campo do Afeto”, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.**“Encontrando a si mesmo” msg. 27, In: Convites aos Corações, de João Nunes Maia/Scheilla.**Ilustrar com a história: O Valor de uma pedra. Esparso.**Informar/refletir: Sentir Deus, Eis o fundamento da transformação interior! Renovar a forma de sentir é a senda libertadora em favor da autorrecuperação espiritual. Amar-nos, apesar do nosso passado de escolhas infelizes e decisões precipitadas, é fundamental para encetarmos um recomeço de vida espiritual rumo à liberdade.***Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:30h**Exp:** Eidi Guimarães**Téc:** Marcos Antonio

**03/10/2025 Tema:** A JUSTIÇA AMOROSA DE DEUS (Homenagem A. Kardec)

Fazer a oposição: *Justiça dos homens X Justiça Divina.*

40

Delimitação: *“Deus amou o mundo de tal maneira que enviou seu filho unigênito, para que todo aquele que n’Ele crê não pereça, mas tenha a vida eterna.”*

Apoiar o tema no ESE, cap. XVIII, itens 18 a 23 - *Os laços de família são fortalecidos pela reencarnação...*

LE, de A. Kardec, cap. IV – p. 166 a 171. *“A Jornada redentora”* msg. 49, In: *Jesus no Lar*, de FC. Xavier/Neio Lúcio. *“Na grande romagem”* msg. 3; *“Renasce agora”* msg. 56, In: *Fonte Viva*, de FC. Xavier/Emmanuel. *“No rumo do amanhã”* msg. 6; *Terra – Benção Divina*, msg. 60, In: *Palavras de Vida Eterna*, de FC. Xavier/Emmanuel. *“A Reencarnação”* p. 147, In: *O Homem Integral*, de Divaldo P. Franco/Joanna De Ângelis.

Ilustrar com o cap. 13 do livro: *Missionários da Luz*, de FC. Xavier/A. Luiz, sobre a história da reencarnação de Segismundo.

Levar à reflexão: *A reencarnação é oportunidade ímpar que Deus nos concede... Não podemos dilapidar o tempo, sem graves consequências perante a Lei da vida... “Renasce agora em teus propósitos, deliberações e atitudes, trabalhando para superar os obstáculos que te cercam, alcançando a antecipação da vitória sobre ti mesmo, no tempo...” Mais vale auxiliar, anda hoje, que ser auxiliado amanhã.”*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Jahilda Lourenço

**Téc:** Marcos Antonio

**10/10/2025 Tema:** 3ª IDADE: TEMPO DE COLHEITA

Fazer a oposição: *Envelhecer X Amadurecer*

41

Delimitação: *A Doutrina Espírita aborda o envelhecimento como um processo evolutivo natural, marcado por modificações físicas, emocionais e sociais, mas que também oferece oportunidades maravilhosas para florescer plenamente...*

Apoiar o tema em Tito, 2: 2 - *“Que os velhos sejam sóbrios, respeitáveis, sensatos, fortes na fé, na caridade e na perseverança”.*

Idem LE, de A. Kardec – Q. 685 e 685 A.

*“Atraindo bênçãos”* p.117; *“Volta por cima”* p.103, In: *Cura e Libertação*, de José Carlos de Lucca. *“Busquemos a eternidade”* msg. 169, In: *Fonte Viva*, de FC. Xavier/Emmanuel. *“Sicários da Alma”* msg. 8; *“Equilíbrio e Saúde”* msg. 6, In: *Auto descobrimento. Uma busca interior*, de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis. *“Ser forte não significa vencer todas as batalhas”* msg. 23, In: *Jesus, a Inspiração das Relações Luminosas*, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. *“Trabalho”* msg. 7, In: *Pensamento e Vida*, de FC. Xavier/Emmanuel. *“No rumo do amanhã”* msg. 6; *“Enquanto temos tempo”*, msg. 145, In: *Palavras de vida eterna*, de FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com: *“Velhos e moços”* cap. 9, In *Boa Nova*, de FC. Xavier/Humberto de Campos. Idem no texto (parte): *“A matéria em desagregação influencia o Espírito?”* de Leda Marques Bighetti, disponível na internet.

Informar/refletir: *Juventude não é um estado da carne. O estágio na Terra é simples jornada espiritual. Aprendamos a viver longe do cupim do desânimo, e nosso espírito, ainda mesmo nas mais avançadas provas da enfermidade ou da senectude, será como sol a exteriorizar-se nos cânticos de trabalho e alegria, expulsando a sombra e a amargura, onde estivermos.*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Sueli Perez

**Téc:** Marcos Antonio

**16/10/2025 Tema:** SABEDORIA, A VERDADEIRA FORÇA INTERIOR

Fazer a oposição: *Escolhas equivocadas X Escolhas inteligentes.*

42

Delimitação: *A vida é feita de escolhas. Nem a omissão, nem as muitas certezas, são bons caminhos para a paz nas relações, nem tampouco consigo próprio. “O maior fracasso na vida não é escolher. É passar a vida sem existir...”*

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XXV - *Buscai e achareis*, item 1: *Ajuda-te e o céu te ajudará. Idem epístola de Paulo aos Gálatas, 6: 7 - “Pois aquilo que o homem semear, isso também ceifará”.*

*“O que buscamos na vida?”* epílogo, In: *Escutando sentimentos*, de Wanderley S. de Oliveira/Ermance Dufaux. *“Na luta vulgar”* p. 45, In: *Segue-me*, de FC. Xavier/Emmanuel. *“Educa”* msg. 30; *“Enxertia divina”* msg. 78, In: *Fonte Viva*, de FC.

Xavier/Emmanuel. *“Que fazeis de especial?”* msg. 60, In: *Vinha de Luz*, de FC. Xavier/Emmanuel. Mensagem: *“Um dia”* In: *Jornal Mundo Maior - Informativo da comunidade cristã: “Lar em Jesus”* de 19/08/2015.

Ilustrar com: *“Uma difícil decisão”*. (Rei Salomão e as duas mães).

Levar à reflexão que o *“amanhã”* dependerá de como estivermos trabalhando e projetando o nosso *“hoje”*. *Alcançaremos sempre o melhor, desde que trabalhemos com firme vontade e dedicação, colocando nisso, o nosso coração e a nossa mente.*

**Tarefa:** A.E. 5ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Exp:** Sueli Martin

**Téc:** Aparecida Barelli

**17/10/2025 Tema: SABEDORIA, A VERDADEIRA FORÇA INTERIOR**

Fazer a oposição: *Escolhas equivocadas X Escolhas inteligentes.*

- 42 *Delimitação: A vida é feita de escolhas. Nem a omissão, nem as muitas certezas, são bons caminhos para a paz nas relações, nem tampouco consigo próprio. “O maior fracasso na vida não é escolher. É passar a vida sem existir...”*  
*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XXV - Buscai e achareis, item 1: Ajuda-te e o céu te ajudará. Idem epístola de Paulo aos Gálatas, 6: 7 - “Pois aquilo que o homem semear, isso também ceifará”.*  
*“O que buscamos na vida?” epílogo, In: Escutando sentimentos, de Wanderley S. de Oliveira/Ermanice Dufaux. “Na luta vulgar” p. 45, In: Segue-me, de FC. Xavier/ Emmanuel. “Educa” msg. 30; “Enxertia divina” msg. 78, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Que fazeis de especial?” msg. 60, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. Mensagem: “Um dia” In: Jornal Mundo Maior - Informativo da comunidade cristã: “Lar em Jesus” de 19/08/2015.*  
*Ilustrar com: “Uma difícil decisão”. (Rei Salomão e as duas mães).*  
*Levar à reflexão que o “amanhã” dependerá de como estivermos trabalhando e projetando o nosso “hoje”. Alcançaremos sempre o melhor, desde que trabalhemos com firme vontade e dedicação, colocando nisso, o nosso coração e a nossa mente.*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h      **Local:** CEOS      **Prep:** 19:30h      **Exp:** Tânia Mello      **Téc:** Marcos Antonio

**22/10/2025 Tema: O ERRO COMO FONTE DE APRENDIZADO**

Fazer a oposição: *Erro: um momento! X Aprendizado: um processo no tempo!*

- 43 *Delimitação: “Como se pode distinguir o bem (acerto) do mal (erro)?”. A resposta é: “O bem é tudo o que é conforme à lei de Deus. O mal, tudo o que lhe é contrário. Assim, fazer o bem é proceder de acordo com a lei de Deus. Fazer o mal é infringi-la”.*  
*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 6 – O Cristo Consolador Itens 1 e 2: O Jugo leve.*  
*CI, de A. Kardec, parte 1ª, cap. VII, item 16º. “Arrependimento, expiação e reparação constituem, portanto, as três condições necessárias para apagar os traços de uma falta e suas conseqüências...”. Idem, no LE, de A. Kardec, parte 3ª, cap. I – Conhecimento da Lei Natural, Q. 621–“Onde está escrita a lei de Deus? Na consciência.”*  
*“Falando à Terra” p. 3, In: Falando à Terra, de FC. Xavier/Emmanuel. “Fogo mental” p. 84, In: Justiça divina, de FC. Xavier/Emmanuel. “Vidas sucessivas” cap. 110, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “Ergamo-nos” msg. 13, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Melhorar para progredir” msg. 7, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.*  
*Ilustrar com a história: “Aprendendo com os erros”. Esparso. Citar o exemplo de Thomas Edison descobridor da lâmpada elétrica - que alcançou o sucesso depois de incontáveis tentativas.*  
*Esclarecer/refletir: O homem vive no mundo, sem parar para analisar o quanto tem caminhado em Espírito. E, assim, pelas escolhas infelizes que faz, surgem as dificuldades da vida: dores, desilusões, decepções; até que, cansado de sofrer, acabará se encontrando na posição do filho pródigo... Reforçar que não devemos esperar resultados diferentes, agindo sempre da mesma maneira!*

**Tarefa:** Desobsessão 4ª Feira 14:00 h      **Local:** CEOS      **Prep:** 13:30h      **Exp:** Madá      **Téc:** Wagner Reis

**24/10/2025 Tema: O ERRO COMO FONTE DE APRENDIZADO**

Fazer a oposição: *Erro: um momento! X Aprendizado: um processo no tempo!*

- 43 *Delimitação: “Como se pode distinguir o bem (acerto) do mal (erro)?”. A resposta é: “O bem é tudo o que é conforme à lei de Deus. O mal, tudo o que lhe é contrário. Assim, fazer o bem é proceder de acordo com a lei de Deus. Fazer o mal é infringi-la”.*  
*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 6 – O Cristo Consolador Itens 1 e 2: O Jugo leve.*  
*CI, de A. Kardec, parte 1ª, cap. VII, item 16º. “Arrependimento, expiação e reparação constituem, portanto, as três condições necessárias para apagar os traços de uma falta e suas conseqüências...”. Idem, no LE, de A. Kardec, parte 3ª, cap. I – Conhecimento da Lei Natural, Q. 621–“Onde está escrita a lei de Deus? Na consciência.”*  
*“Falando à Terra” p. 3, In: Falando à Terra, de FC. Xavier/Emmanuel. “Fogo mental” p. 84, In: Justiça divina, de FC. Xavier/Emmanuel. “Vidas sucessivas” cap. 110, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “Ergamo-nos” msg. 13, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Melhorar para progredir” msg. 7, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.*  
*Ilustrar com a história: “Aprendendo com os erros”. Esparso. Citar o exemplo de Thomas Edison descobridor da lâmpada elétrica - que alcançou o sucesso depois de incontáveis tentativas.*  
*Esclarecer/refletir: O homem vive no mundo, sem parar para analisar o quanto tem caminhado em Espírito. E, assim, pelas escolhas infelizes que faz, surgem as dificuldades da vida: dores, desilusões, decepções; até que, cansado de sofrer, acabará se encontrando na posição do filho pródigo... Reforçar que não devemos esperar resultados diferentes, agindo sempre da mesma maneira!*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h      **Local:** CEOS      **Prep:** 19:30h      **Exp:** Eduardo Marigo      **Téc:** Marcos Antonio

31/10/2025 **Tema:** LUTO, É PRECISO VIVÊ-LO

Fazer a oposição: Vida efêmera X Vida eterna

44

Delimitação: “Recordemos que o estágio na Terra é simples jornada espiritual! O mundo espírita é o mundo normal, primitivo, eterno, pré-existente e sobrevivente a tudo...”

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. V - Bem aventurados os aflitos, item 21: Perda de pessoas amadas - Mortes Prematuras. “Bem-Aventurados os que choram, pois eles serão consolados”. (MT. 5: 4)

CI, de A. Kardec, cap. II, item 3. LE, de A. Kardec, Q. 149,320, 934 e 936. Idem cap. IV. “Ninguém morre” In: Caravana do Amor, de FC. Xavier/Emmanuel. “Rumos libertadores” cap. 59, de Divaldo P. Franco/Joanna De Ângelis. “Entre o berço e o túmulo” msg. 168; “Busquemos a eternidade” msg. 169, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com: “A morte não é nada” (Santo Agostinho), disponível na internet.

Informar/refletir: Só há luto onde existiu amor! O luto é um processo tão humano e genuíno como outros que vivenciamos durante a nossa existência na Terra. Entre o berço e o túmulo, o homem detém apenas o usufruto da terra, com o fim de aperfeiçoar-se. Não nos agarremos, pois, à enganosa casca dos seres e das coisas.

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Guilherme Martins

**Téc:** Marcos Antonio

07/11/2025 **Tema:** SIM, SIM! NÃO, NÃO! O PODER DAS PALAVRAS

Fazer a oposição: Irreflexão X Ponderação

45

Delimitação: “O verbo cria imagens vivas, que se desenvolvem no terreno mental a que são projetadas, produzindo consequências boas ou más, segundo sua origem. Essas formas, naturalmente vivem e proliferam”.

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 8 - Verdadeira Pureza e Mãos lavadas. Idem na passagem de LC. 6:45 - “A boca fala do que o coração está cheio”.

“Pensar” msg. 23, In: Respostas da Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. Cap. 2 do livro: Obreiros da Vida Eterna, de FC. Xavier/André Luiz. “Palavra” msg. 27, In: Seara dos Médiuns, de FC. Xavier/Emmanuel. “Antes de falar” p. 75, In: Horizontes da Mente, de João Nunes Maia/Miramez. “Construir falando” msg. 58, In: Convites aos corações, de João Nunes Maia/Scheilla.

Ilustrar com: Carta do professor de Thomas Edison para sua mãe. Esparso.

Informar/Esclarecer: Antes de falar, devemos consultar o Cristo - aquele que está dentro da nossa consciência, a falar-nos pelo canal do coração! E assim, pela palavra, poderemos levantar caídos, vestir almas nuas de esperanças e curar todos os tipos de enfermos, do corpo e do espírito.

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Hilário Rocha

**Téc:** Marcos Antonio

09/11/2025 **Tema:** BRANDURA NÃO É FRAQUEZA

Fazer a oposição: Severidade X Brandura

46

Delimitação: “Fostes chamados a entrar em contato com Espíritos de natureza diferente, de caracteres opostos: Não choqueis nenhum daqueles com os quais vos encontrardes...”

A virtude não consiste em tomar um aspecto severo e lúgubre...” (cap. XVII ESE).

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 9 – Bem-aventurados aqueles que são mansos e pacíficos, itens 1 a 6.

O valor de um sorriso, da redação do Momento Espírita, mensagem de autoria ignorada. “Teu Sorriso” msg. 8, in: Material de Construção, de FC. Xavier/Emmanuel. “Sorriso” in: Sentinelas da Alma, de FC. Xavier/Meimei. “Sorriso Mental” msg. 48, In: Lições para o Autoamor, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. cap. 180, In: Vida Feliz, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis.

Ilustrar com o conto: “A aldeia do sorriso”. Disponível na internet.

Informar/reforçar: A brandura e o sorriso são luzes que superam as sombras e promovem o amor em quaisquer circunstâncias.

Abre o teu coração, sorrindo para a vida, pois o sorriso é uma promessa de gratidão que contagia e renova qualquer ambiente.

“Permita-se sorrir, e a vida te sorrirá!”

**Tarefa:** A.E. Domingo 19:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 18:30h

**Exp:** Vanessa Mandelli

**Téc:** André Pereira

14/11/2025 **Tema:** BRANDURA NÃO É FRAQUEZA

Fazer a oposição: Severidade X Brandura

46

Delimitação: “Fostes chamados a entrar em contato com Espíritos de natureza diferente, de caracteres opostos: Não choqueis nenhum daqueles com os quais vos encontrardes...”

A virtude não consiste em tomar um aspecto severo e lúgubre...” (cap. XVII ESE).

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 9 – Bem-aventurados aqueles que são mansos e pacíficos, itens 1 a 6.

O valor de um sorriso, da redação do Momento Espírita, mensagem de autoria ignorada. “Teu Sorriso” msg. 8, in: Material de Construção, de FC. Xavier/Emmanuel. “Sorriso” in: Sentinelas da Alma, de FC. Xavier/Meimei. “Sorriso Mental” msg. 48, In: Lições para o Autoamor, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. cap. 180, In: Vida Feliz, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis.

Ilustrar com o conto: “A aldeia do sorriso”. Disponível na internet.

Informar/reforçar: A brandura e o sorriso são luzes que superam as sombras e promovem o amor em quaisquer circunstâncias.

Abre o teu coração, sorrindo para a vida, pois o sorriso é uma promessa de gratidão que contagia e renova qualquer ambiente.

“Permita-se sorrir, e a vida te sorrirá!”

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Elenice Cavalcanti

**Téc:** Marcos Antonio

**21/11/2025 Tema: AS TENTAÇÕES DE JESUS E AS NOSSAS**

Fazer as oposições: *Matéria x espírito, Poder/orgulho x humildade, Irresponsabilidade x proteção de Deus.*

47

*Delimitação: Vibra com a vida que estua, sublime, ao redor de ti, e trabalha infatigavelmente, dilatando as fronteiras do bem, aprendendo e ajudando os outros em teu próprio favor. Essa é a mais alta fórmula de vigiar e orar para não cairmos em tentação*  
*Apoiar o tema nas passagens evangélicas: "... Nem só de pão viverá o homem" LC: 4: 4, "... Vai-te satanás, porque está escrito: Ao Senhor teu Deus adorarás, e só a Ele servirás" LC: 4: 12 "Dito está: Não tentarás o Senhor teu Deus" LC: 4: 12 e "Entraí pela porta estreita..." MT: 7: 13-14.*

*Explicar cada tentação ao público, correlacionando-as com a vida atual.*

*"O guia real" msg. 37, "Diante das tentações" msg. 69, In: Religião dos Espíritos, de FC. Xavier/Emmanuel. "Entre o Bem e o Mal" msg. 38, In: Luz Acima, de FC. Xavier/Irmão X. "Evitando a tentação" msg. 3; "Vencer o mal" msg. 10, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "Vigiemos e oremos" msg. 110, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com: "O Tesouro mais Precioso" In: Histórias para Aquecer o Coração 2, p. 59, de Jack Canfield e Mark Victor Hansen, Editora Sextante / RJ. 200.*

*Informar/refletir: Não te proponhas atravessar o mundo sem tentações. Elas nascem contigo, assomam de ti mesmo e alimentam-se de ti; quando não as combates, dedicadamente, qual o lavrador sempre disposto a cooperar com a terra da qual precisa extrair as boas sementes.*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Wagner Giubilatto

**Téc:** Marcos Antonio

**28/11/2025 Tema: SEJAMOS GRATOS**

Fazer a oposição: *Ingratidão X Gratidão*

48

*Delimitação: "...Nada existe de insignificante na estrada que percorremos. Todas as concessões do Pai Celeste são preciosas no campo de nossas vidas. Aprendamos a agradecer por tudo! Existe uma frase atribuída a Willian Shakespeare que diz: "A Gratidão é o único tesouro dos humildes."*

*Apoiar o tema na epístola de Paulo aos Tessalonicenses, 5: 16-18: "Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de DEUS em Cristo JESUS para convosco". Idem LE, de A. Kardec, parte 4ª, cap. I, Q. 937 – Decepções. Ingratidão. Afeições destruídas. Alerta de Kardec: "A ingratidão é filha do egoísmo e o egoísta topará mais tarde com os corações insensíveis, como o seu próprio o foi. "Agradecemos sempre" msg. 113, In: Palavras de vida eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "Rendamos graças" msg. 100, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. "Glorifiquemos" msg. 11; "Ante o sublime" msg. 23; "Aprendamos a agradecer" msg. 155, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. "Ação de graças por um favor obtido", cap. 28, In: ESE, de A. Kardec.*

*Ilustrar com a história: "Gratidão". Esparso.*

*Enfatizar/refletir: "Cada dia, louva o Senhor que te agraciou com as oportunidades valiosas e com os dons divinos. Pensa, estuda, trabalha e serve. Não suponhas comum o que Deus purificou e engrandeceu"*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Jahilda Lourenço

**Téc:** Marcos Antonio

**03/12/2025 Tema: ESTAR EM DEUS**

Fazer a oposição: *Descuidar X Vigiar*

49

*Delimitação: O Cristão não é aprendiz de repouso falso. Discípulo de um Mestre que serviu sem acepção de pessoas até a cruz, compete-lhe trabalhar na sementeira e na Seara do Infinito Bem, vigiando, orando, ajudando e agindo varonilmente.*

*Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 8, itens:12 e 17. Idem cap. 18, itens: 3,4 e 5. Citar a passagem evangélica anotada por Mateus, 26 - 36: Então chegou Jesus com eles a um lugar chamado Getsêmani, e disse a seus discípulos: "Assentai-vos aqui, enquanto vou além orar... E, voltando para os seus discípulos, achou-os adormecidos; e disse a Pedro: Então nem uma hora pudeste velar comigo? Vigiai e orai, para que não entreis em tentação; na verdade, o espírito está pronto, mas a carne é fraca". LE, de A. Kardec, Q. 261, 398, 399, 464 a 470, 712 a 714 e 908. ESE, de A. Kardec, Cap. 8, itens 12 e 17. Cap.18, itens 3, 4, 5. "Enquanto..." msg.14, In: Agenda Cristã, de FC. Xavier/A. Luiz. "Guardemos o Cuidado" msg. 34; "Palavras da Vida Eterna" msg. 59; "Varonilmente" msg. 90; "Guardai-vos dos Cães" msg. 145; "Aprendamos com Jesus" msg. 163, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. "Evitando a Tentação" msg. 3; "Ação de Graças" msg. 19; "Enquanto Podes" msg. 40; "No Sustento da Paz" msg. 45, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "Boa Vontade" msg. 66; "Pondera Sempre" msg. 87, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. Porta Estreita, msg. 20; "Vós Portanto" msg. 43, In: Vinha Luz, de FC. Xavier/Emmanuel." Pensamentos" In: Pai Nosso, de FC. Xavier/Meimei.*

*Ilustrar com: O Canto do Sabiá, de João F. Torunsky.*

*Incentivar os participantes ao cultivo da oração diária, para sentir a presença dos espíritos que amparam a todos nós. Refletir que o momento reservado à oração é sagrado. Escolher um lugar calmo; procurar relaxar; fazer silêncio antes e depois da prece; sentir o ambiente espiritual e a presença do anjo da guarda, e, preparar-se para orar... a oração é o consolo, a renovação das forças, oferece clareza nas ideias, organiza a saúde física, harmoniza e pacífica a alma*

**Tarefa:** Desobsessão 4ª Feira 14:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 13:30h

**Exp:** Madá

**Téc:** Wagner Reis

**05/12/2025 Tema: ESTAR EM DEUS***Fazer a oposição: Descuidar X Vigiar*

49

*Delimitação: O Cristão não é aprendiz de repouso falso. Discípulo de um Mestre que serviu sem acepção de pessoas até a cruz, compete-lhe trabalhar na sementeira e na Seara do Infinito Bem, vigiando, orando, ajudando e agindo varonilmente. Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 8, itens:12 e 17. Idem cap. 18, itens: 3,4 e 5. Citar a passagem evangélica anotada por Mateus, 26 - 36: Então chegou Jesus com eles a um lugar chamado Getsêmani, e disse a seus discípulos: "Assentai-vos aqui, enquanto vou além orar... E, voltando para os seus discípulos, achou-os adormecidos; e disse a Pedro: Então nem uma hora pudeste velar comigo? Vigiai e orai, para que não entreis em tentação; na verdade, o espírito está pronto, mas a carne é fraca". LE, de A. Kardec, Q. 261, 398, 399, 464 a 470, 712 a 714 e 908. ESE, de A. Kardec, Cap. 8, itens 12 e 17. Cap.18, itens 3, 4, 5. "Enquanto..." msg.14, In: Agenda Cristã, de FC. Xavier/A. Luiz. "Guardemos o Cuidado" msg. 34; "Palavras da Vida Eterna" msg. 59; "Varonilmente" msg. 90; "Guardai-vos dos Cães" msg. 145; "Aprendamos com Jesus" msg. 163, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. "Evitando a Tentação" msg. 3; "Ação de Graças" msg. 19; "Enquanto Podes" msg. 40; "No Sustento da Paz" msg. 45, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "Boa Vontade" msg. 66; "Pondera Sempre" msg. 87, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel. Porta Estreita, msg. 20; "Vós Portanto" msg. 43, In: Vinha Luz, de FC. Xavier/Emmanuel." Pensamentos" In: Pai Nosso, de FC. Xavier/Meimei.*

*Ilustrar com: O Canto do Sabiá, de João F. Torunsky.*

*Incentivar os participantes ao cultivo da oração diária, para sentir a presença dos espíritos que amparam a todos nós. Refletir que o momento reservado à oração é sagrado. Escolher um lugar calmo; procurar relaxar; fazer silêncio antes e depois da prece; sentir o ambiente espiritual e a presença do anjo da guarda, e, preparar-se para orar... a oração é o consolo, a renovação das forças, oferece clareza nas ideias, organiza a saúde física, harmoniza e pacífica a alma*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:30h**Exp:** Eduardo Marigo**Téc:** Marcos Antonio**12/12/2025 Tema: A MISSÃO ESPIRITUAL DE MARIA***Fazer a oposição: Revolta X Resignação*

50

*Delimitação: A resignação não é acomodação, mas sim um consentimento pelo entendimento e pelo sentimento. Ela é uma submissão ativa, fruto da aceitação dos objetivos que Deus tem para cada um de nós.*

*Embasar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 5, item 12 – Motivos de Resignação. Idem cap. 9 – Bem-aventurados aqueles que são brandos e pacíficos, Item 8 – Obediência e resignação. Citar as passagens: Lucas 1:28-33 - "Alegra-te, cheia de graça, o Senhor está contigo!... Eis que conceberás no teu seio e dará à luz um filho, e o chamarás com o nome de Jesus..." Ao que respondeu: "Eu sou a serva do Senhor; faça-se em mim segundo a sua palavra!" (Lucas, 1:26:38)*

*"Personalidade Sublimada", In: A Caminho da Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. "Maria" cap. 30, In: Boa Nova, de FC.*

*Xavier/Humberto de Campos. "Heroísmo da resignação", cap. 24, In: Leis Morais da Vida, de Divaldo P. Franco/Joanna De Angelis. "A mulher ante o Cristo" cap. 52, In: Religião dos Espíritos, de FC. Xavier/Emmanuel. Cap. 26, In: Ação e Reação, de FC. Xavier/A. Luiz. "A difícil Missão da mãe de Jesus". O templo e o parlatório, cap. 11, p.200-201, In: FEESP. 13/09/2019.*

*Ilustrar com: "Será por bem" In: Os melhores contos espirituais do oriente.*

*Informar/refletir: Despertar junto aos participantes a confiança na Espiritualidade, acima de todas as dificuldades que venhamos a enfrentar em nossas vidas. Temos Maria como referência de resignação e aceitação da vontade divina.*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 19:30h**Exp:** Carlos Caldeira**Téc:** Marcos Antonio**18/12/2025 Tema: O MUNDO ESPIRITUAL E NÓS***Fazer a oposição: Valores materiais X Valores espirituais*

51

*Delimitação: O Espiritismo busca a harmonia entre os valores materiais e os espirituais, enfatizando a necessidade de utilizar os bens materiais com sabedoria e prudência, em benefício próprio e do seu semelhante.*

*Embasar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 2 – Meu reino não é deste mundo, Item 4: A Realeza de Jesus. Idem passagem de Marcos, 8:36: "Pois que aproveitaria ao homem ganhar todo o mundo e perder a sua alma? (Jesus)*

*"Meu reino não é deste mundo", p. 21, In: Jesus e o Evangelho à luz da psicografia profunda, de Divaldo P. Franco/Joanna De Angelis. "O Grande Educandário" cap. 9, In: Roteiro, de FC. Xavier/Emmanuel. "Tesouros ocultos", In: Seara dos Médiuns, de FC. Xavier/Emmanuel. "Parábolas e Ensinos de Jesus", parte 1 p.11 e 13, de Cairbar Schutel. "Vinda do reino" msg. 107, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. "No rumo do amanhã" msg. 6; "Na exaltação do reino divino" msg. 17, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. "A palavra da cruz" msg. 97, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com: O Rei dos dragões e o flautista. Conto chinês.*

*Informar/refletir: "Busquemos enriquecer o próprio espírito para o amanhã que nos aguarda, porque consoante o ensino do Senhor, nada vale reter por fora o esplendor de todos os impérios do mundo, conservando a treva por dentro do coração"*

**Tarefa:** A.E. 5ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Exp:** Sílvia Oliveira**Téc:** Ana C Peralta

19/12/2025 **Tema:** O MUNDO ESPIRITUAL E NÓS

*Fazer a oposição: Valores materiais X Valores espirituais*

51 *Delimitação: O Espiritismo busca a harmonia entre os valores materiais e os espirituais, enfatizando a necessidade de utilizar os bens materiais com sabedoria e prudência, em benefício próprio e do seu semelhante.*

*Embasar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. 2 – Meu reino não é deste mundo, Item 4: A Realeza de Jesus. Idem passagem de Marcos, 8:36: “Pois que aproveitaria ao homem ganhar todo o mundo e perder a sua alma? (Jesus)*

*“Meu reino não é deste mundo”, p. 21, In: Jesus e o Evangelho à luz da psicografia profunda, de Divaldo P. Franco/Joanna De Angelis. “O Grande Educandário” cap. 9, In: Roteiro, de FC. Xavier/Emmanuel. “Tesouros ocultos”, In: Seara dos Médiuns, de FC. Xavier/Emmanuel. “Parábolas e Ensinos de Jesus”, parte 1 p.11 e 13, de Cairbar Schutel. “Vinda do reino” msg. 107, In: Caminho, Verdade e Vida, de FC. Xavier/Emmanuel. “No rumo do amanhã” msg. 6; “Na exaltação do reino divino” msg. 17, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “A palavra da cruz” msg. 97, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com: O Rei dos dragões e o flautista. Conto chinês.*

*Informar/refletir: “Busquemos enriquecer o próprio espírito para o amanhã que nos aguarda, porque consoante o ensino do Senhor, nada vale reter por fora o esplendor de todos os impérios do mundo, conservando a treva por dentro do coração”*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Tânia Mello

**Téc:** Marcos Antonio

26/12/2025 **Tema:** O NASCIMENTO DE JESUS

*Fazer a oposição: Pena de Talião X Lei de amor*

52 *Delimitação: Jesus Cristo veio renovar o mundo e aproximar os homens. Desenvolver em todos nós o amor ao próximo e a prática da caridade.*

*LE, de A. Kardec, Q. 625. “Oração do Natal” In: Nas Pegadas do mestre, de Vinícius (FEB). “A Vinda de Jesus” cap. 12, In: A Caminho da Luz, de FC. Xavier/Emmanuel. “Natal com Jesus” página psicografada por Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis.*

*“Natal” e “Oração de Natal” In: Novas Mensagens, de FC. Xavier/Humberto de Campos. “Prece do Natal” In: Palavras do Infinito, de FC. Xavier/Humberto de Campos. “Natal” e “Pastores de Hoje” In: Para Viver a Grande Msg. de Richard Simonetti. Caps. 4, 16, e 25, de FC. Xavier/Emmanuel e outros. Caps. 25, 37 e 49, In: Pontos e Contos, de FC. Xavier/Irmão X. cap. 60, In: Rumos Libertadores, de Divaldo P. Franco/Joanna De Angelis. caps. 27 e 28, In: Vozes do Grande Além, de FC. Xavier/Espíritos diversos. “O Natal de Jesus” In: Fonte de Paz, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com: a passagem narrada em Lucas 2, sobre o recenseamento ao tempo de Jesus, em todo o Império Romano.*

*Informar/refletir: O Espiritismo não veio para contrariar os ensinamentos do Cristo, mas para desenvolvê-los. A moral ensinada por Moisés era apropriada ao estado evolutivo, ou seja, de compreensão dos povos para os quais ele pregou naquele período da história*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Guilherme Martins

**Téc:** Marcos Antonio

02/01/2026 **Tema:** GLÓRIA À DEUS NAS ALTURAS, E PAZ NA TERRA AOS HOMENS DE BOA VONTADE

*Fazer a oposição: Adoração fingida X adoração verdadeira*

1 *Delimitação: Deus prefere os que O adoram do fundo do coração, com sinceridade, fazendo o bem e evitando o mal, aos que julgam honrá-Lo com cerimônias que não os tornam melhores com os seus semelhantes.*

*Apoiar o tema no LE, de A. Kardec, cap. II – Da Lei de Adoração. Q. 654, 657. I Tessalonicenses 5: 18 -Em tudo dai graças; porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco. “Na exaltação do Reino Divino” msg. 17; “Ação de Graças” msg. 19; “Terra – Bênção Divina” msg. 60, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel. “Glorifiquemos” msg. 11;*

*“Regozijemo-nos Sempre” msg. 102, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Boa Vontade” msg. 66, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/Emmanuel.*

*Ilustrar com a passagem “Os pastores e os Anjos”, In: Lucas 1.*

*Esclarecer/refletir: O Espiritismo não apresenta um conceito de adoração fundamentado na submissão passiva e temerosa ao Criador. Ajuda na compreensão das limitações humanas e na proteção divina, sem submissão castradora e nem inibição às potencialidades humanas*

**Tarefa:** A.E. Físico 6ª Feira 20:00 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:30h

**Exp:** Marcelo Silva

**Téc:** Marcos Antonio