

**25/01/2025 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 Angelis.  
 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. Sábado 19:30 h

Local: CEOS

Prep: 19:15h

Exp: Gabriela Milani

Téc: Gilberto Quartar

**15/03/2025 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... 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. Sábado 19:30 h

Local: CEOS

Prep: 19:15h

Exp: Antonietta Domine

Téc: Gilberto Quartar

**03/05/2025 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. Sábado 19:30 h

Local: CEOS

Prep: 19:15h

Exp: Marcelo Silva

Téc: Gilberto Quartar

**21/06/2025 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. Sábado 19:30 h

Local: CEOS

Prep: 19:15h

Exp: Maira Nascimento

Téc: Gilberto Quartar

09/08/2025 **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. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:15h

**Exp:** Eduardo Andrecta

**Téc:** Gilberto Quartar

06/09/2025 **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 integramos 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. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:15h

**Exp:** Glória Teixeira

**Téc:** Gilberto Quartar

27/09/2025 **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/Ermance 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. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:15h

**Exp:** Walter Giubilatto

**Téc:** Gilberto Quartar

15/11/2025 **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/Ermanice 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. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:15h

**Exp:** Severiano

**Téc:** Gilberto Quartar

03/01/2026 **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. Sábado 19:30 h

**Local:** CEOS

**Prep:** 19:15h

**Exp:** Gabriela Milani

**Téc:** Gilberto Quartar