



Consciência & Espiritualidade

A SUA REVISTA DIGITAL DE EXPANSÃO CONSCIENCIAL

VOL. II

INSPIRAÇÃO

Abra sua mente e coração para a sabedoria dos que vieram antes.

OS DESAFIOS ÉTICOS DO ATIVISMO ESPIRITUAL EM UM MUNDO MATERIALISTA

O ativismo espiritual, que busca integrar valores éticos, consciência e espiritualidade às ações humanas, enfrenta grandes desafios em um mundo materialista.

O PODER DO SOM E DOS MANTRAS

O som tem um poder extraordinário sobre nossas vidas.

EMBRIAGUEZ EMOCIONAL X LUCIDEZ DA CONSCIÊNCIA

Toques espirituais para dissolução da ressaca consciencial.

ANÁLISE ESPIRITUAL DO FILME FLOW

O filme é uma verdadeira obra-prima e traz reflexões profundas sobre a existência, a interdependência e o papel dos seres humanos na Terra.

CICLOTIMIA, TRANSTORNO BIPOLAR E A ESPIRITUALIDADE

Reflexões sobre saúde integral, a mente humana e a espiritualidade.

SER | CONVIVER | FAZER | CONHECER



Professores Dalton e Andréa
Idealizadores da revista

EDITORIAL

Editorial – Volume 2

Bem-vindos ao segundo volume da revista digital "Consciência & Espiritualidade"!

É com imensa alegria que voltamos a nos encontrar nestas páginas, continuando a jornada que iniciamos na primeira edição. Nesta nova etapa, seguimos com o mesmo propósito: ser um espaço de reflexão, inspiração e transformação, unindo conhecimento, espiritualidade e práticas para o desenvolvimento humano integral.

Vivemos tempos que pedem coragem, discernimento e presença. A cada dia, somos convidados a olhar mais profundamente para nós mesmos, a questionar padrões, a ressignificar experiências e a nutrir a esperança. Por isso, esta edição traz temas e perspectivas para ajudar você a cultivar equilíbrio, clareza e força interior.

Os Quatro Pilares da Educação, propostos por Jacques Delors (aprender a conhecer, a fazer, a conviver e a ser), continuam sendo nossa bússola. Nesta edição, exploramos esses pilares conectando-os a práticas de autocuidado, saúde integrativa, psicoeducação e espiritualidade aplicada à vida real. Queremos que cada texto seja mais do que uma leitura: que seja um convite à ação consciente e à expansão da sua visão de mundo.

Nosso desejo é que, ao virar cada página, você sinta que está cuidando não apenas da mente, mas também do coração e do espírito.

A Revista Consciência & Espiritualidade é feita para buscadores como você, pessoas que acreditam que crescer por dentro é o primeiro passo para transformar o mundo ao redor. Que este segundo volume seja um farol em sua caminhada, iluminando caminhos e lembrando que o verdadeiro despertar acontece no encontro entre conhecimento e amor.

Seguimos juntos nessa jornada de autodescoberta, cura e evolução.

Aproveite cada página e permita-se viver esta experiência com o coração aberto e a alma desperta.

Com gratidão,
Andréa & Dalton

A IMPORTÂNCIA DE VIVER OS QUATRO PILARES DA EDUCAÇÃO NO CONTEXTO DO DESENVOLVIMENTO HUMANO, PSICOEDUCAÇÃO E ESPIRITUALIDADE

No mundo dinâmico e desafiador em que vivemos, o conhecimento se tornou uma ferramenta crucial para o crescimento e a transformação pessoal. Em sua obra "Educação: Um Tesouro a Descobrir", elaborada para a UNESCO, Jacques Delors nos apresenta os quatro pilares da educação para o Século XXI: aprender a conhecer, a fazer, a conviver e a ser. Esses pilares não são apenas fundamentos teóricos, mas caminhos práticos para uma vida mais plena, consciente e integrada.

Delors nos lembra que, ao ampliar o nosso conhecimento, conseguimos não só entender melhor o ambiente que nos cerca, mas também estimular nossa curiosidade, desenvolver autonomia e usar o senso crítico para transformar a realidade à nossa volta. São esses princípios que moldam a base da Revista Consciência & Espiritualidade, e é sobre eles que vamos construir reflexões e oferecer ferramentas para o desenvolvimento humano integral.

APRENDER A CONHECER

Mais do que acumular informações, esse pilar nos convida a desenvolver um pensamento crítico e uma curiosidade ativa, levando-nos a questionar, a descobrir novas perspectivas e a expandir nossa visão de mundo.

APRENDER A FAZER

Aqui, o conhecimento se transforma em prática. É sobre aprender a aplicar nossas habilidades de forma criativa, adaptável e eficaz, seja para promover mudanças em nossas vidas pessoais ou em nossas relações profissionais. No contexto do autocuidado, é também sobre aprender a fazer por nós mesmos, cultivando práticas que nos curam e nos transformam.

APRENDER A CONVIVER

Viver em harmonia com o outro é um desafio diário, mas essencial para a construção de uma sociedade mais justa e compassiva. Esse pilar nos lembra da importância da empatia, da cooperação e da escuta ativa, ensinando que o desenvolvimento humano também passa pela qualidade das nossas interações e da nossa capacidade de conviver com as diferenças.

APRENDER A SER

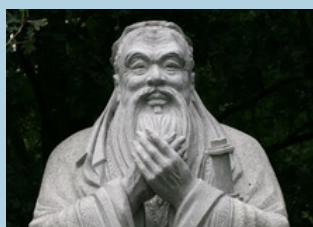
O pilar central da nossa jornada. Aprender a ser é sobre autoconhecimento, sobre descobrir quem realmente somos por trás das máscaras e condicionamentos sociais. É o caminho para a liberdade interior, para a conexão com nossa essência e com a espiritualidade, e o ponto de partida para uma vida com propósito e significado.

APRENDER A *ser*

Aprender a ser é uma jornada de profundo autoconhecimento,
autenticidade e conexão com nossa essência.

Inspiração
Espiritualidade
Autoconhecimento
Neurociências





Inspiração

Grandes pensadores e mestres da humanidade

Na era moderna, onde a informação é abundantemente acessível e as mudanças ocorrem a uma velocidade vertiginosa, é mais importante do que nunca voltarmos nossos olhos para os grandes pensadores e mestres da humanidade. Estes indivíduos notáveis, através de suas vidas e ensinamentos, oferecem um legado de sabedoria e orientação que transcende o tempo e continua a inspirar e educar gerações.

Conhecer o legado desses pensadores nos proporciona um profundo entendimento das bases do pensamento crítico, da educação holística, da moralidade, da espiritualidade e da não-violência. Eles nos ensinam que a verdadeira aprendizagem vai além da simples aquisição de conhecimentos, envolve a formação de caráter, o desenvolvimento de valores e a busca incessante por significado e propósito na vida.

Ao explorar suas biografias e refletir sobre suas frases inspiradoras, somos convidados a cultivar uma mentalidade curiosa e crítica, a valorizar o aprendizado contínuo e a buscar uma vida de integridade e compaixão. Esses mestres e pensadores nos mostram que o caminho para a realização pessoal e o progresso coletivo passa pelo autoconhecimento, pela educação integral e pela prática de valores humanitários.

Portanto, o quadro "Inspiração" desta revista não é apenas uma homenagem a essas figuras icônicas, mas também um convite para que cada um de nós se inspire em seus exemplos e busque aplicar seus ensinamentos em nossa jornada de desenvolvimento humano e espiritual. Ao aprender com os grandes pensadores da humanidade, abrimos nossas mentes e corações para um mundo de possibilidades, onde o conhecimento e a sabedoria se tornam as chaves para um futuro mais iluminado e harmonioso.



Yogananda

O destino de cada um não é regido pela sorte, mas pelas causas que cada um colocou em movimento.

Prosperidade significa igual satisfação no corpo, na mente e na alma.

Paramahansa Yogananda cujo nome de família era Mukunda Lal Ghosh, nasceu no dia 5 de janeiro de 1893, em Gorakhpur (Índia), numa religiosa e próspera família bengali. Desde os primeiros anos, ficou evidente para aqueles ao seu redor que a profundidade de seus conhecimentos e de sua experiência em assuntos espirituais era muito além do comum.

Seus pais eram discípulos de Lahiri Mahasaya, o renomado mestre que contribuiu decisivamente para a reintrodução da Kriya Yoga na Índia moderna. Quando Yogananda ainda era uma criança nos braços de sua mãe, Lahiri Mahasaya o abençoou e fez a seguinte previsão: "Mãezinha, teu filho será um iogue. Como uma locomotiva espiritual, conduzirá muitas almas ao reino de Deus."

Na juventude Mukunda visitou muitos santos e sábios da Índia, esperando encontrar um mestre iluminado que o guiasse na busca espiritual. Em 1910, com 17 anos, encontrou o venerado Swami Sri Yukteswar Giri, e se tornou seu discípulo. A maior parte dos 10 anos seguintes, ele passou no eremitério desse grande mestre de Yoga, de quem recebeu disciplina rígida, mas amorosa. Desde o primeiro encontro e em muitas ocasiões posteriores, Sri Yukteswar disse a seu jovem discípulo que ele havia sido escolhido para divulgar a antiga ciência da Kriya Yoga nos Estados Unidos e no mundo.

Oferecer amor a todos, sentir o amor de Deus, ver a presença Dele em cada um e ter apenas um desejo — o desejo de Sua constante presença no templo da consciência — este é o modo de viver neste mundo.

Exercício de Reflexão: O chamado da alma

Paramahansa Yogananda ensinava que cada um de nós tem um propósito divino, uma jornada única de autodescoberta e conexão com o infinito. Ele nos convida a olhar para dentro, a silenciar a mente e ouvir a voz da alma.

Reflexão:

Reserve alguns minutos para se conectar consigo mesmo. Pegue um caderno ou simplesmente feche os olhos e respire profundamente.

Pergunte-se:

- Quais são os anseios mais profundos da minha alma?
- O que me impede de segui-los com coragem?
- Que sinais a vida já me deu sobre meu caminho espiritual?
- Como posso começar a manifestar meu propósito hoje, mesmo em pequenos gestos?

Prática:

Durante a próxima semana, reserve 5 minutos do seu dia para meditar ou contemplar essas perguntas. Escreva suas respostas e perceba os padrões que surgem. Seu propósito já está dentro de você – basta escutá-lo com o coração.



Madre Teresa

Não devemos permitir que alguém saia da nossa presença sem se sentir melhor e mais feliz.

É fácil amar os que estão longe. Mas nem sempre é fácil amar os que vivem ao nosso lado.

Madre Teresa de Calcutá foi um farol de compaixão e serviço à humanidade. Nascida em 1910, na Albânia, desde jovem sentiu o chamado para a vida religiosa e dedicou-se inteiramente aos mais pobres e doentes. Em 1950, fundou as Missionárias da Caridade, uma congregação voltada ao cuidado dos marginalizados — leprosos, órfãos, doentes terminais e aqueles esquecidos pela sociedade.

Com sua fé inabalável e amor ao próximo, Madre Teresa percorreu o mundo levando não apenas assistência material, mas a certeza de que cada ser humano merece dignidade e carinho. Seu trabalho lhe rendeu o Prêmio Nobel da Paz em 1979, mas para ela, a maior recompensa sempre foi ver um sorriso nascer onde antes havia dor. Seu ensinamento mais poderoso? "Não é sobre o quanto fazemos, mas sobre quanto amor colocamos no que fazemos."

Que sua vida nos inspire a olhar para o outro com mais empatia, a fazer o bem onde estivermos e a lembrar que cada gesto de bondade, por menor que pareça, tem o poder de transformar o mundo.



Quem julga as pessoas não tem tempo para amá-las.

Exercício de Reflexão: O poder do amor em pequenos gestos

Madre Teresa nos ensinou que não é o tamanho do ato que importa, mas o amor com que o fazemos. Muitas vezes, acreditamos que para transformar o mundo precisamos de grandes ações, mas a verdadeira mudança começa no dia a dia, com gestos simples de bondade e compaixão.

Exercício:

- Silêncio interior – reserve alguns minutos para se conectar consigo. Respire fundo, acalme a mente e se pergunte: "Como posso ser um instrumento de amor e compaixão hoje?"
- Lembrança afetuosa – pense em uma pessoa que esteja passando por um momento difícil ou que precise de um gesto de carinho. Como você pode demonstrar amor a ela? Pode ser uma mensagem sincera, um abraço, uma oração ou simplesmente ouvi-la com atenção.
- Ação consciente – ao longo do dia, pratique um pequeno ato de bondade intencionalmente. Pode ser um elogio genuíno, um favor inesperado, ou até mesmo sorrir para alguém que cruza seu caminho.
- Reflexão noturna – antes de dormir, pergunte-se: "Como meu dia foi diferente por ter escolhido agir com amor?" Perceba como esses pequenos gestos fazem bem não só aos outros, mas também a você.

Lembre-se: como dizia Madre Teresa, "Se cada um varresse a frente da sua casa, o mundo inteiro seria mais limpo." Pequenos gestos, quando somados, geram um impacto profundo.



Espiritualidade

O caminho para o autoconhecimento, bem-estar e expansão consciencial

A espiritualidade vai além de religiões ou crenças específicas; ela está relacionada ao sentido de conexão com algo maior, seja o universo, a natureza ou o propósito de vida. Essa busca interior é fundamental para o autoconhecimento, ajudando as pessoas a encontrarem equilíbrio emocional e um sentido mais profundo para a existência.

Estudos mostram que a prática da espiritualidade, através da meditação, oração ou outras formas de reflexão, promove maior bem-estar, resiliência e paz interior. Em um mundo acelerado, a espiritualidade oferece uma âncora para a mente e o coração, contribuindo para uma vida mais plena e significativa.

Os desafios éticos do ativismo espiritual em um mundo materialista

Dalton Roque

O ativismo espiritual, que busca integrar valores éticos, consciência e espiritualidade às ações humanas, enfrenta grandes desafios em um mundo materialista.



Vivemos em uma era dominada pelo consumo, pela lógica do lucro e pela prioridade ao “ter” em vez do “ser”. Nesse contexto, o ativismo espiritual se destaca por propor uma transformação profunda nos valores que regem a sociedade, mas sua prática é constantemente testada por dilemas éticos e conflitos estruturais.

Os principais desafios éticos do ativismo espiritual

1. Autenticidade versus comercialização

Em um mundo onde a espiritualidade muitas vezes se transforma em produto de mercado, o ativismo espiritual enfrenta o risco de perder sua essência. Conceitos profundos, como meditação, karma ou cura bioenergética, podem ser simplificados ou distorcidos para atender às demandas do consumo rápido, criando uma espiritualidade superficial e comercial.

Solução ética: Preservar a autenticidade significa promover práticas e ensinamentos espirituais com profundidade, sem reduzi-los a modismos, promessas milagreiras ou soluções instantâneas.

2. Ações conscientes versus resultados imediatos

O ativismo espiritual propõe mudanças que começam no interior do indivíduo e se expandem para o coletivo. No entanto, em um mundo orientado por resultados rápidos, pode haver pressão para buscar soluções imediatas, que muitas vezes ignoram as transformações necessárias no nível da consciência.

Solução ética: Priorizar a transformação a longo prazo, mesmo que isso exija paciência e resiliência, ao invés de ceder a pressões por resultados superficiais.



3. Inclusão versus dogmatismo

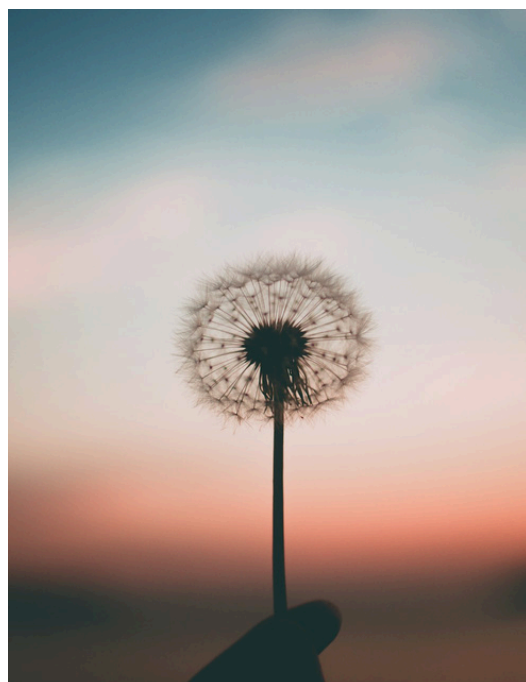
O ativismo espiritual corre o risco de se tornar excludente ou dogmático ao impor uma visão particular de espiritualidade como a “única verdade”. Isso contraria o princípio de diversidade e inclusão que deveria nortear qualquer movimento espiritual.

Solução ética: Praticar a universalidade (universalismo) e o respeito às diferentes formas de espiritualidade, criando pontes ao invés de barreiras.

4. Espiritualidade aplicada versus alienação

Em um mundo materialista, existe o risco de que o ativismo espiritual seja percebido como uma fuga ou alienação dos problemas concretos da sociedade, como desigualdade, injustiça e degradação ambiental. Isso pode levar ao afastamento de causas práticas em nome de uma busca puramente transcendental.

Solução ética: Equilibrar a espiritualidade com ações práticas e transformadoras que impactem o mundo físico, como iniciativas sociais, ambientais e educacionais.



O papel da cosmoética no ativismo espiritual

Para enfrentar esses desafios, o ativismo espiritual deve ser guiado pela cosmoética – a ética universal que transcende interesses individuais e considera o impacto das ações no bem-estar de todos os seres. A cosmoética convida os ativistas espirituais a refletirem continuamente sobre suas motivações, ações e resultados, garantindo que o propósito maior seja sempre a evolução coletiva e harmoniosa.

Conclusão

O ativismo espiritual tem um papel vital em um mundo materialista, mas precisa lidar com desafios éticos que testam sua autenticidade e eficácia. Ao se alinhar com princípios como a cosmoética, a inclusão e a paciência, ele pode oferecer uma alternativa genuína e transformadora para construir uma sociedade mais consciente, ética e equilibrada.



Dalton Campos Roque

Médium, pesquisador da consciência, parapsicólogo, educador e escritor espiritualista.



[@consciencial](https://www.instagram.com/@consciencial)



[@DaltonRoque](https://www.youtube.com/@DaltonRoque)



[consciencial.org](https://www.consciencial.org)

CURSO ONLINE

karma, uma visão macrocósmica

O curso 'Karma: uma visão macrocósmica' oferece uma abordagem profunda e prática sobre o conceito de karma, seus impactos em nossas vidas e como ele se inter-relaciona com a evolução espiritual. Neste curso você irá explorar temas como karma individual e coletivo, reencarnação, livre arbítrio, e as leis cósmicas que governam o universo e muito mais. Este curso é um convite para despertar sua consciência e transformar seu destino.

O que você vai receber:

- Encontros ao vivo (agendados com antecedência)
- Mais de 70 videoaulas de conteúdo
- Apostila
- Caderno digital: Caminhos do karma
- Grupo exclusivo de alunos no whatsapp
- Acesso por 2 anos
- Textos avulsos nas descrições dos vídeos com resumos, links para conteúdos adicionais

Bônus:

- Meditações vibracionais
- E-book: O caminho da consciência
- Sessão terapêutica em áudio de Desprogramação Neurobiológica para autodesvalorização - link
- Curso online Vivência Terapêutica



Módulos:

- 1 - Visão geral do karma.
 - 2 - karma, uma visão macrocósmica
 - 3 - Aprofundamento.
 - 4 - Jornada de autocura e evolução por meio do karma.
 - 5 - Práticas de harmonização kármica.
- Módulo extra – Karma e evolução na visão de Yogananda.

APROVEITE O DESCONTO DE 30% DESSA EDIÇÃO

Utilize o cupom: **AGO30**

EU QUERO!

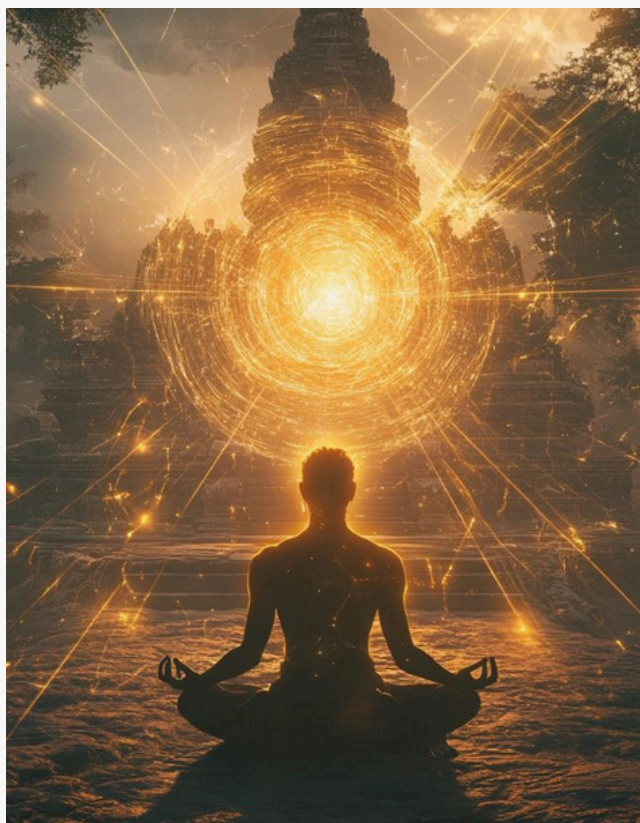
O poder do som e dos mantras

Ceslo Zymon

O som tem um poder extraordinário sobre nossas vidas

O som tem um poder extraordinário sobre nossas vidas. Desde os tempos mais remotos, ele é utilizado como ferramenta de conexão com o mundo interno e externo. O universo vibra, e nós, como parte dessa grande sinfonia cósmica, respondemos de maneira profunda às frequências sonoras. Os mantras, nesse contexto, são um dos exemplos mais significativos de como o som pode ser uma chave para a saúde, o bem-estar e o autoconhecimento.

Mantras são combinações de sons sagrados repetidos com intenção. Originários de tradições antigas, sobretudo do hinduísmo e do budismo, eles carregam significados espirituais e são vistos como uma ponte para estados elevados de consciência.



A prática de entoar mantras alinha corpo, mente e espírito, criando um estado de relaxamento profundo e promovendo benefícios à saúde física e mental.

Do ponto de vista científico, diversos estudos indicam que a repetição de sons ou palavras, como os mantras, pode reduzir os níveis de estresse, diminuir a pressão arterial e estimular a liberação de endorfinas – os hormônios do bem-estar. Além disso, mantras atuam como uma forma de meditação ativa, ajudando a acalmar a mente, melhorar o foco e trazer clareza em meio ao caos cotidiano.

Entre os mantras mais conhecidos está o "Om" (às vezes grafado "Aum"). Este som é considerado a vibração primordial do universo, o som do qual tudo emerge. No hinduísmo, acredita-se que o "Om" contém o princípio da criação, preservação e destruição, simbolizando o ciclo eterno da vida. Ao entoar o "Om", a pessoa experimenta uma ressonância que conecta o indivíduo ao todo, trazendo a sensação de unidade e paz. Do ponto de vista prático, o som "Om" é dividido em três partes: "A", que representa a criação e está relacionada ao início das coisas; "U", que simboliza a continuidade e a preservação; e "M", que é associado à dissolução ou transformação. O silêncio que segue o "Om" é tão significativo quanto o som em si, simbolizando a transcendência e a quietude além da realidade material.

A prática de mantras, como o "Om", pode ser incorporada à rotina de várias maneiras – seja em sessões de meditação, seja como parte de um ritual diário. A repetição consciente desses sons ressoa dentro de nós, ajudando a harmonizar nossos pensamentos e emoções, ao mesmo tempo em que promove um mergulho profundo em nosso ser interior. Assim, o poder do som e dos mantras revela-se uma ferramenta acessível e poderosa para alcançar equilíbrio, autoconhecimento e bem-estar.



Celso Zymon

Professor graduado em Filosofia com especialização em metafísica. Pós-graduado em Neuropsicologia. Naturopata ortobiomolecular e Iridólogo. Autor de 5 livros e Mestre em Sound Healing.



[@celsozymon/](https://www.instagram.com/celsozymon/)



[@CelsoZymonCanalOficial](https://www.youtube.com/c/CelsoZymonCanalOficial)



celsozymon.com.br

Embriaguez emocional x lucidez da consciência

Wagner Borges

Toques espirituais para dissolução da ressaca consciencial.

Certa vez, um dos mentores espirituais* me disse o seguinte:

“Quando uma pessoa bebe em demasia, costuma-se dizer que suas pernas ficam bambas, porque ela não consegue equilibrar-se devido ao efeito do álcool em seu corpo.

As pernas tremem, o raciocínio vacila e a pessoa fala tolices (às vezes, até cai na valeta e fica toda suja).

Da mesma forma, quando uma pessoa não está bem consigo mesma é como se ela estivesse bêbada psiquicamente. As pernas bambeiam por falta de segurança, as emoções tornam-se incontroláveis e o raciocínio fica confuso...

Muitas pessoas estão bêbadas sem tomar uma gota sequer de álcool. Estão ébrias de emoções pesadas e pensamentos estranhos (tortas em seu espaço interno).

Infelizmente, essa é uma humanidade ébria e semiconsciente.



Quando grandes consciências aportam na Terra, para passar valores mais elevados, as pessoas ébrias não as compreendem por que elas não têm lucidez para isso.

Grandes mestres são dotados de alta paciência, pois sabem que lidam com pessoas semiconscientes. Da mesma forma que existem os Alcoólicos Anônimos (que fazem um trabalho maravilhoso de recuperação de alcóolatras), existem outros planetas como a Terra, com humanidades parecidas com a nossa, onde grandes mestres também descem para curar a ressaca espiritual dos ébrios de consciência.

Espíritos que precisam de reequilíbrio reencarnam em lugares como a Terra, que são orbes apropriados para sua cura, devido às condições densas de manifestação.”

Os anos se passaram e, hoje, eu encontrei estes apontamentos numa pasta com anotações antigas. Achei que seria uma boa hora de repassar esses escritos em aberto. E quando eu estava editando, desceu uma onda de Amor...

Então, eu percebi que era para ser assim mesmo, que esse era o momento certo para veicular essa mensagem.

Talvez, esses toques conscienciais desse grupo extrafísico tão legal suscitem reflexões sadias em outros estudantes e trabalhadores espiritualistas (eu estou incluído nisso, naturalmente).

Oxalá a onda de Amor que está aqui também viaje junto com esses escritos e areje outros corações por aí...

P.S.:

Cada um de nós está numa prova, saindo da semiconsciência para o estado de consciência cósmica, deixando de ser ébrio e evoluindo para a consciência pura... Isso leva muitas vidas, mas é assim mesmo. O importante é despertar um pouco mais, para que nossos passos sejam mais equilibrados.

Que não haja mais tanta queda nas valetas de nossas vidas!

Que haja mais esforço para melhorar a lucidez e as emoções...

Quem larga a condição de semiconsciência, assume a própria vida e é responsável por suas escolhas e atitudes. Isso não é tarefa fácil, é para quem quer vencer a própria inércia consciencial.

Essa tarefa é individual, dentro de cada um sempre, até chegar num grau de consciência que permita caminhar sem que as pernas estejam bambas e sem ter as emoções exteriorizadas de forma pesada.

*Esse será o futuro de cada um de nós! E será feito a partir dos pensamentos, sentimentos e atos que nós manifestarmos hoje, por repercussão direta**.*

Paz e Luz!

(Enquanto eu editava essas linhas, rolava aqui no meu som a música "Sun in My Eyes", da cantora Jasmin Farid (com Peter Ries). Trata-se de uma autêntica viagem sonora, muito inspirada. Então, deixo, na sequência, o link do Youtube - do canal do alemão Oase Der Sinne, que mesclou o vídeo com imagens muito legais...

<https://www.youtube.com/watch?v=47sVoCPDDyM>

- Wagner Borges – mestre de nada e discípulo de coisa alguma.

- Notas:

** Mentores Espirituais – entidades extrafísicas e positivas que ajudam na evolução de todos os seres; amparadores extrafísicos; guias espirituais; benfeitores extrafísicos.*

*** Como complemento consciencial para esses escritos, deixo, na sequência, o link para o texto "Discernimento Espiritual X Ascensão Pantanosa":*

<http://www.ippb.org.br/textos/1239-discernimento-espiritual-x-ascensao-pantanosa>



Wagner Borges

Pesquisador espiritualista, projetor extrafísico, conferencista. É escritor - autor de catorze livros dentro da temática projetiva e espiritual, entre eles a série "Viagem Espiritual", sobre as experiências fora do corpo. É produtor e apresentador do programa Viagem Espiritual, na Rádio Vibe Mundial de São Paulo – 95.7 FM.



[@wagnerdeloiborges](https://www.instagram.com/wagnerdeloiborges)



[@WagnerBorges](https://www.youtube.com/channel/UCWagnerBorges)



[IPPB](http://www.ippb.org.br)

Análise espiritual do filme FLOW

Diego Roque

O filme é uma verdadeira obra-prima e traz reflexões profundas sobre a existência, a interdependência e o papel dos seres humanos na Terra.

Recentemente, assisti ao filme Flow, uma animação da Letônia repleta de simbolismo e espiritualidade. Lançado em 2024 e estreando no Brasil em janeiro de 2025, Flow conquistou tanto o Globo de Ouro quanto o Oscar de Melhor Animação. O filme é uma verdadeira obra-prima e traz reflexões profundas sobre a existência, a interdependência e o papel dos seres humanos na Terra.

Desde já, deixo um alerta de spoiler: se você pretende assistir ao filme sem saber detalhes da trama, recomendo que faça isso antes de continuar lendo. Para quem aprecia temas espirituais, Flow é uma experiência obrigatória.

Um mundo sem humanos

O filme se passa em um cenário pós-apocalíptico onde os humanos desapareceram, deixando apenas a natureza e os animais para habitar o planeta. Não há diálogos humanos, mas a comunicação entre os animais é incrivelmente sofisticada, mostrando uma conexão e compreensão mútua que muitas vezes supera a dos próprios seres humanos.

O protagonista é um pequeno gato preto, sem nome, mas com uma identidade marcante. Ele vive em uma floresta até que uma grande inundação transforma seu mundo. Forçado a buscar abrigo, ele encontra refúgio em um barco habitado por outros animais: uma capivara, um cão da raça golden retriever e um lêmure. Cada qual com sua personalidade. Mais tarde, um secretário (ave) se junta ao grupo. Cada um possui uma personalidade distinta e, apesar das diferenças, precisam aprender a conviver e colaborar para sobreviver.



O filme aborda de maneira simbólica como os animais, com suas diferentes características, podem representar aspectos da consciência humana.

O gato é o buscador espiritual. A capivara, por exemplo, é um ser sábio, já viu de tudo, não se incomoda com mais nada e tem plena consciência das dificuldades, mas não sofre por elas. Já o lêmure pode simbolizar aquela pessoa que não consegue se desprender do passado, acumulando lembranças e objetos sem se livrar deles. O secretário (ave) é a liberdade da consciência. No filme, o cão golden retriever interage com uma boia de forma lúdica, sugerindo que teve contato com humanos no passado. Essas nuances mostram o simbolismo oculto na trama e como nossa presença deixou marcas, mas os animais seguem suas vidas de forma muito mais harmônica do que nós.

Uma jornada de adaptação e autodescoberta

Podemos ver claramente que o gatinho percorre a chamada "Jornada do Herói". Inicialmente solitário, ele se depara com desafios que o obrigam a se adaptar e a desenvolver novas habilidades. Esse percurso reflete a caminhada espiritual de cada um de nós: a necessidade de crescimento, aprendizado e aceitação do fluxo natural da vida.

Durante o filme, fica evidente que, sem a presença humana, a natureza se reorganiza e encontra um equilíbrio próprio. Vestígios do passado humano aparecem, como ruínas de casas e objetos antigos, mas o planeta segue seu curso sem depender da interferência da humanidade. A mensagem é clara: a Terra existia antes de nós e continuará existindo depois que partirmos.



O fluxo da vida e as leis naturais

O título Flow (Fluxo) sugere uma reflexão profunda sobre o curso natural da existência. Muitas tradições espirituais ensinam que resistir ao fluxo da vida gera sofrimento, enquanto aceitá-lo e adaptar-se a ele traz crescimento e iluminação. No mundo moderno, muitas pessoas se desconectam dessa sabedoria e tentam lutar contra leis universais, como o karma, negando sua existência ou buscando atalhos para evitá-lo.

A interdependência é um dos conceitos centrais do filme. Enquanto os seres humanos se tornam cada vez mais individualistas e egocêntricos, os animais retratados na animação demonstram que a sobrevivência só é possível através da cooperação, da empatia e da compaixão. Sem conexão, não há equilíbrio nem harmonia. Todos somos UM!

Uma crítica ao impacto humano

O filme parece fazer uma crítica contundente às ações destrutivas dos seres humanos. Somos a única espécie que polui suas próprias fontes de vida, destruindo florestas, envenenando os oceanos e desrespeitando os ciclos naturais do planeta. Hoje, o microplástico está presente em 100% dos oceanos, afetando a vida marinha e, conseqüentemente, retornando para nós por meio da cadeia alimentar. O que jogamos na natureza, de alguma forma, volta para nós. Isso nos convida a uma consciência mais profunda sobre nossas ações e suas conseqüências. A humanidade deixou um rastro de devastação, mas, sem ela, a Terra segue se regenerando.

Flow é uma animação que transcende o entretenimento. Com uma narrativa visual impactante e uma mensagem poderosa, o filme nos convida a refletir sobre nossa relação com a natureza, nossa espiritualidade e o futuro do planeta. Ele nos lembra que a sobrevivência não está na força individual, mas na colaboração e na aceitação do fluxo da vida.

Em tempos de desconexão e destruição ambiental, Flow é um chamado para que despertemos e nos reconectemos com o que realmente importa. Afinal, a Terra não precisa de nós para continuar seu ciclo. Mas nós, sem ela, não somos nada.



O ponto alto do filme

Em determinado momento, o secretário enfrenta seu grupo inteiro, pois eles queriam pegar o gato, eles iam matar o gato. Ela se põe na frente para impedir o ataque, e o líder do bando quebra a asa dele, vira as costas e vai embora com o grupo, e o pássaro fica ali machucado. A ave perde a capacidade de voar, ou seja, perde o seu propósito de vida. Tanto é que ela se junta ao grupo do barco, fica com eles e não voa mais.

Depois de uma longa travessia, a ave decide fazer aquilo que seria o seu último voo. Saltando e batendo as asas, mas caindo em seguida na água. O gato, ao ver a cena, pula para tentar salvar o amigo. Na cena seguinte, os dois aparecem flutuando em uma realidade mágica, com um portal luminoso acima, sugerindo o famoso túnel de luz das experiências de quase morte. A ave sobe flutuando até o portal luminoso, por onde passa, e o gato fica, retornando ao contexto do filme. Essa cena deixa uma forte impressão de que a ave fez a sua passagem final e o gatinho passou por uma experiência de quase morte (EQM) e depois regressa, pois a sua missão ainda não havia terminado no plano terreno.



Nossa missão de alma é simples: evoluir para sermos felizes. Seguindo o fluxo natural da vida e respeitando os ciclos da natureza, entramos em comunhão com a graça divina que possibilitou a existência humana neste plano. Consequentemente, atraímos vibrações positivas, que nos conduzem à felicidade. Para compreender e respeitar o fluxo da vida, é essencial compreender e respeitar o fluxo da natureza. Afinal, somos parte dela, embora muitas vezes nos esqueçamos disso.

A separação entre humanidade e natureza é uma ilusão. Tudo está interligado – nossa saúde, nossa energia e até mesmo nossa evolução espiritual dependem desse equilíbrio. Hoje, enfrentamos desafios como a contaminação dos oceanos por microplásticos, o desmatamento e o esgotamento dos recursos naturais. Mas a reconexão é possível. Quando reconhecemos nossa interdependência com o planeta e adotamos uma postura de respeito e harmonia, abrimos caminhos para uma vida mais plena e alinhada com a verdadeira essência do SER.



Diego Roque



Atuo como Tarólogo, Terapeuta Bioenergético e professor, sempre com o objetivo de promover o equilíbrio energético e o autoconhecimento. Sou o idealizador do Projeto Luz Consciência, um espaço virtual dedicado ao estudo e à prática da espiritualidade universalista.



[@luzconsciencia](https://www.instagram.com/luzconsciencia)



[@canaldiegoroque](https://www.youtube.com/canaldiegoroque)



diegoroque.com

A Frequência 432 Hz: O som do cosmos e da cura

Aurio Corrá

A música, a frequência e a energia: o som que nos transforma

“Se você quer encontrar os segredos do universo, pense em termos de energia, frequência e vibração.” Nikola Tesla

A música sempre esteve presente na história, não apenas como uma forma de entretenimento, mas como um poderoso instrumento de transformação emocional, mental e espiritual. Muito além das notas e ritmos, a música é energia em movimento, vibrações organizadas que podem influenciar profundamente nossa mente, nosso corpo e até nossa percepção da realidade. Dos antigos cantos xamânicos até os hinos sagrados das grandes tradições espirituais, o som tem sido um veículo para a conexão com o divino, a cura e a expansão da consciência. Dentre as muitas afinações utilizadas ao longo dos séculos, uma tem despertado um fascínio especial: a frequência de 432 Hz.

Como músico e pesquisador da espiritualidade, dedico minha vida a explorar os mistérios da música e seus impactos. Inspirado pelas palavras da monja beneditina Hildegard von Bingen (1098-1179), que dizia que "a alma é sinfônica e o canto humano ecoa a harmonia celeste", compreendi que a música não é apenas uma arte, mas uma ponte entre o visível e o invisível, entre o ser humano e o cosmos. Acredito que, mais do que "somos o que comemos", somos o que ouvimos.

Hoje, com a tecnologia e as plataformas digitais, a música está acessível em qualquer hora e lugar. Mas é fundamental compreender que ela não apenas nos entretém – ela molda nossa mente, influencia nossas emoções e até pode afetar nosso estilo de vida.



A MÚSICA E SUA INFLUÊNCIA NA CONSCIÊNCIA HUMANA

Desde a antiguidade, grandes civilizações reconheciam o poder da música. Na China antiga, por exemplo, a música era usada para purificar e educar a população. Para os imperadores, ela era uma ferramenta de orientação espiritual e social, refletindo a harmonia do universo.

A neurociência moderna confirma esse conhecimento ancestral. Estudos mostram que o cérebro de um músico ou de alguém que pratica a escuta ativa funciona de maneira diferente do cérebro de uma pessoa sem contato frequente com a música. A música ativa diversas áreas do córtex cerebral, influenciando desde a percepção de tons e ritmos até a memória, a emoção e a cura física.



Quando ouvimos um som, nossas células auditivas captam as vibrações e as transmitem ao cérebro, que as processa em diferentes regiões. O tálamo direciona os sinais para o córtex auditivo, onde são analisados tom, ritmo e harmonia. Outras áreas do cérebro associam esses estímulos a emoções, memórias e até mesmo respostas físicas.

Mas o impacto da música não se restringe ao cérebro. Ela ressoa em nosso campo energético, influenciando a aura e os chakras, promovendo equilíbrio ou desarmonia, dependendo da frequência com que entramos em contato.

O PODER DAS FREQUÊNCIAS SONORAS

Cada som tem uma frequência específica que pode influenciar nosso estado mental e físico. Há décadas, pesquisas científicas vêm explorando como certas frequências podem induzir relaxamento, foco, bem-estar ou até processos de cura.

A afinação musical moderna é baseada na nota lá (A) com 440 Hz, um padrão adotado globalmente. No entanto, há uma crescente busca por outras afinações, como a de 432 Hz, que muitos consideram mais harmônica e equilibrada.

432 Hz: a frequência da harmonia

Instrumentos de culturas antigas, como os sinos tibetanos e as flautas indígenas, muitas vezes são afinados naturalmente em 432 Hz. Esse tom ressoa de forma mais orgânica com a vibração da natureza e com os ritmos biológicos do ser humano.

Acredita-se que a música em 432 Hz proporciona uma experiência auditiva mais profunda e introspectiva, enquanto a afinação tradicional de 440 Hz gera uma percepção mais voltada para o externo. Pesquisas indicam que a escuta frequente de músicas em 432 Hz pode:

- Reduzir o estresse e a ansiedade;
- Melhorar a qualidade do sono;
- Ampliar a criatividade;
- Potencializar a conexão espiritual;
- Harmonizar a mente e o corpo.



A ciência e a matemática por trás da 432 Hz

A frequência 432 Hz ressoa harmonicamente com os padrões naturais do universo. Estudos indicam que ela está matematicamente alinhada à Proporção Áurea (1,618), encontrada na estrutura das galáxias, nas conchas do mar, no crescimento das plantas e até mesmo no corpo humano. Diferente da afinação padrão de 440 Hz, que se tornou a norma no século XX, a 432 Hz parece gerar ondas sonoras mais suaves e equilibradas, promovendo uma sensação de harmonia e bem-estar.

A ressonância Schumann, que corresponde à frequência eletromagnética do planeta Terra, oscila em torno de 7,83 Hz, e muitos pesquisadores acreditam que a 432 Hz se conecta de maneira mais natural a essa vibração. Isso explicaria por que tantas pessoas relatam uma sensação de paz profunda ao ouvir músicas nessa afinação.

Não há nada de errado com a afinação em 440 Hz – grande parte das minhas composições segue esse padrão –, mas explorar outras frequências pode trazer benefícios únicos que enriquecem nossa experiência musical e energética.



A TRADIÇÃO ESOTÉRICA E ESPIRITUAL

As civilizações antigas já utilizavam afinações e frequências específicas para rituais espirituais e práticas de cura. Os egípcios, por exemplo, construíram suas pirâmides com base em princípios matemáticos e acústicos que reverberavam em harmonia com padrões cósmicos.

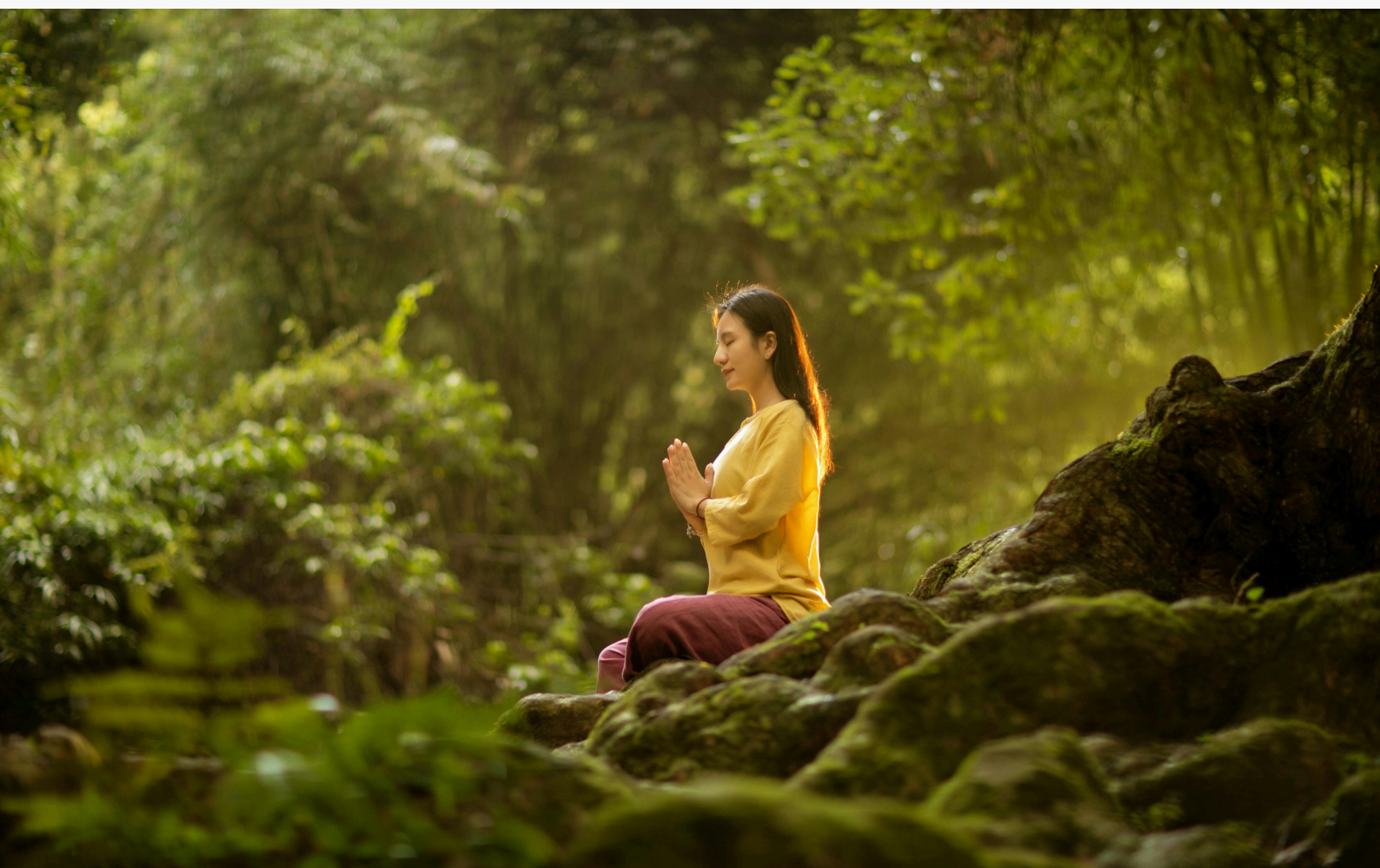
Na Índia, os mantras eram (e ainda são) entoados em frequências precisas para ativar chakras e elevar a consciência. A música afinada em 432 Hz é considerada uma ponte para estados meditativos mais profundos.

Muitos terapeutas sonoros e praticantes espirituais relatam que essa frequência pode ajudar a desbloquear emoções reprimidas, aliviar a ansiedade e até mesmo auxiliar na regeneração celular.

O IMPACTO DA MÚSICA EM 432 HZ NO CORPO E NA MENTE

Vários experimentos demonstram que ouvir música em 432 Hz pode reduzir os batimentos cardíacos, diminuir a pressão arterial e induzir um estado de relaxamento mais profundo do que em 440 Hz. Pessoas que sofrem de insônia, estresse e fadiga mental muitas vezes relatam melhoras ao substituir sua playlist convencional por músicas nessa frequência. Além disso, músicos e compositores que adotam essa afinação descrevem uma experiência diferente ao tocar instrumentos ajustados para 432 Hz: as notas parecem mais naturais, orgânicas e vibrantes, como se estivessem mais conectadas com o fluxo da natureza. A frequência 432 Hz continua sendo um mistério fascinante, unindo ciência, espiritualidade e arte. Seu impacto parece transcender o meramente auditivo, alcançando níveis sutis da psique humana e do campo energético. Para aqueles que buscam uma conexão mais profunda com a música e seu poder de transformação, vale a pena explorar essa afinação e sentir por si mesmo os seus efeitos.

Seja para relaxar, meditar ou simplesmente apreciar a beleza do som, a jornada pelo universo da frequência 432 Hz pode ser uma experiência reveladora e enriquecedora. Afinal, a música é, acima de tudo, uma vibração – e escolher a vibração certa pode mudar completamente nossa percepção do mundo.



FREQUÊNCIAS E OS CHAKRAS: ALINHANDO CORPO E ESPÍRITO

Além da 432 Hz, existem outras frequências associadas aos chakras, os centros energéticos do corpo humano. Cada chakra vibra em uma determinada frequência e pode ser harmonizado através do som.

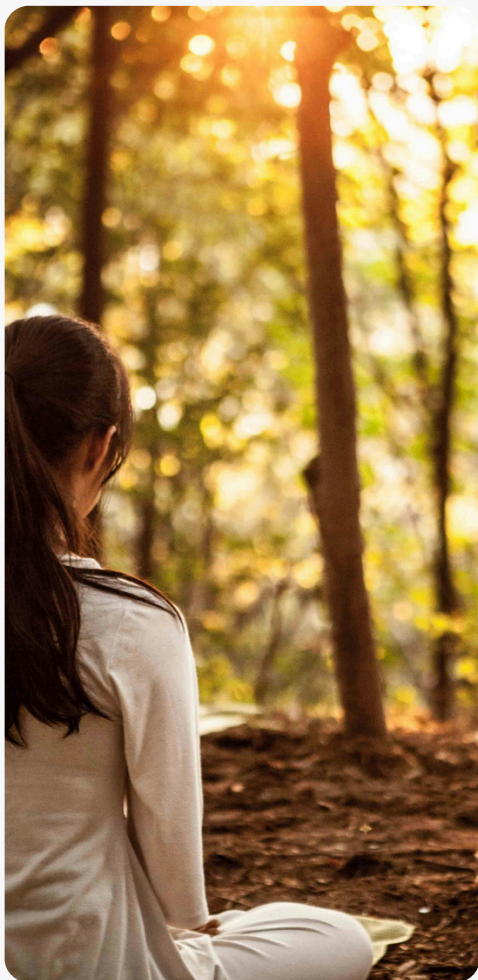
- Chakra Raiz (396 Hz – Vermelho): Proporciona segurança, aterramento e força vital.
- Chakra Sacral (417 Hz – Laranja): Estimula criatividade, paixão e persistência.
- Chakra do Plexo Solar (528 Hz – Amarelo): Relacionado ao poder pessoal, autoestima e confiança.
- Chakra do Coração (639 Hz – Verde): Promove amor, compaixão e equilíbrio emocional.
- Chakra da Garganta (741 Hz – Azul): Facilita a comunicação e a expressão autêntica.
- Chakra do Terceiro Olho (852 Hz – Índigo): Expande a intuição e a compreensão espiritual.
- Chakra da Coroa (963 Hz – Violeta): Conecta com estados elevados de consciência e iluminação.



A MÚSICA COMO PORTAL PARA O AUTOCONHECIMENTO

A música é muito mais do que um conjunto de notas – ela é uma força vibracional que pode elevar nossa consciência, equilibrar nossa energia e abrir portais internos de percepção. Cada som que ouvimos tem um impacto, e quanto mais conscientes formos desse poder, mais podemos usá-lo para nosso benefício.

Ao explorar diferentes frequências, podemos aprimorar nossa conexão com nós mesmos e com o universo. Seja ouvindo, compondo ou tocando um instrumento, a música sempre será um reflexo da nossa energia e um meio para nosso crescimento espiritual.



432 HZ E AS PRÁTICAS ESPIRITUAIS: MEDITAÇÃO, YOGA E PROJEÇÃO ASTRAL

No contexto espiritual, a frequência de 432 Hz é amplamente utilizada para meditação, práticas de yoga e projeção astral. Essa frequência atua como um portal vibracional, facilitando estados elevados de consciência e proporcionando um alinhamento energético mais profundo.

Na meditação, músicas em 432 Hz ajudam a desacelerar a mente e a entrar em um estado de profunda introspecção. Essa frequência ressoa com a frequência natural do planeta, ajudando a alinhar o campo energético do praticante com a vibração da Terra.

Na prática da yoga, a vibração dessa frequência auxilia na expansão da consciência corporal e espiritual. Ao escutá-la durante os ásanas e pranayamas, o praticante pode sentir uma maior fluidez energética, permitindo um equilíbrio mais profundo dos chakras e do fluxo do prana.

Na projeção astral, muitas tradições esotéricas relatam que a frequência 432 Hz facilita a separar o corpo físico do corpo astral, promovendo uma transição mais suave entre os planos da existência.

Essa frequência ajuda a sintonizar a mente para além das ilusões da matéria, permitindo que o projetor atinja estados de lucidez e percepção ampliada durante suas experiências fora do corpo.



432 HZ E OS ENSINAMENTOS HERMÉTICOS DA ALQUIMIA

No Hermetismo e na Alquimia, o conceito de vibração é fundamental. O princípio hermético de "Tudo vibra" sugere que todas as coisas no universo, desde os objetos físicos até os pensamentos e emoções, são regidos por frequências específicas.

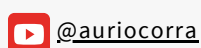
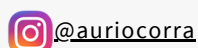
A frequência de 432 Hz é vista por alguns estudiosos esotéricos como uma "chave" para acessar estados superiores de consciência e transformar a realidade ao nosso redor. Assim como a alquimia busca a transmutação do chumbo em ouro, a música afinada nessa frequência pode ser utilizada como um agente de transmutação espiritual, elevando a densidade energética e favorecendo a ascensão da consciência.

Diz-se que os antigos alquimistas utilizavam cânticos e vibrações específicas em seus laboratórios, pois acreditavam que certas frequências podiam acelerar a purificação da matéria e do espírito. Em um nível simbólico, a frequência 432 Hz pode ser associada ao refinamento da alma, ajudando o buscador a sintonizar sua energia com padrões mais elevados de existência. Então, da próxima vez que der o play em uma música, pergunte-se: qual vibração você deseja trazer para sua vida?

Aurio Corrá



É músico, compositor, multi-instrumentista, music designer, cantor, produtor, educador musical, pesquisador da espiritualidade e do impacto da música sobre a consciência humana. Por mais de três décadas, ele tem explorado as tessituras sonoras de sintetizadores e instrumentos acústicos para criar um som intimista que incorpore a essência da música clássica à música pós-moderna. Ao percorrer intensamente este vasto campo de sons, ele expande as fronteiras da inspiração, fazendo emergir uma música cósmica, meditativa, espiritual, os sons etéreos da New Age Music. Venha para este novo mundo conhecer as músicas deste artista e mergulhe em paisagens sonoras de texturas relaxantes, místicas e cinemáticas. A obra de Aurio Corrá está disponível no YouTube, Spotify e demais plataformas digitais.





CLARIVIDÊNCIA CONSCIENTE

O GUIA PARA DESPERTAR A GLÂNDULA PINEAL E
ATIVAR SUA VISÃO ESPIRITUAL COM SEGURANÇA

Muito além de ver espíritos ou enxergar a aura, a clarividência é uma faculdade natural da consciência — um estado de percepção expandida que pode ser desenvolvido com responsabilidade, autoconhecimento e práticas seguras.

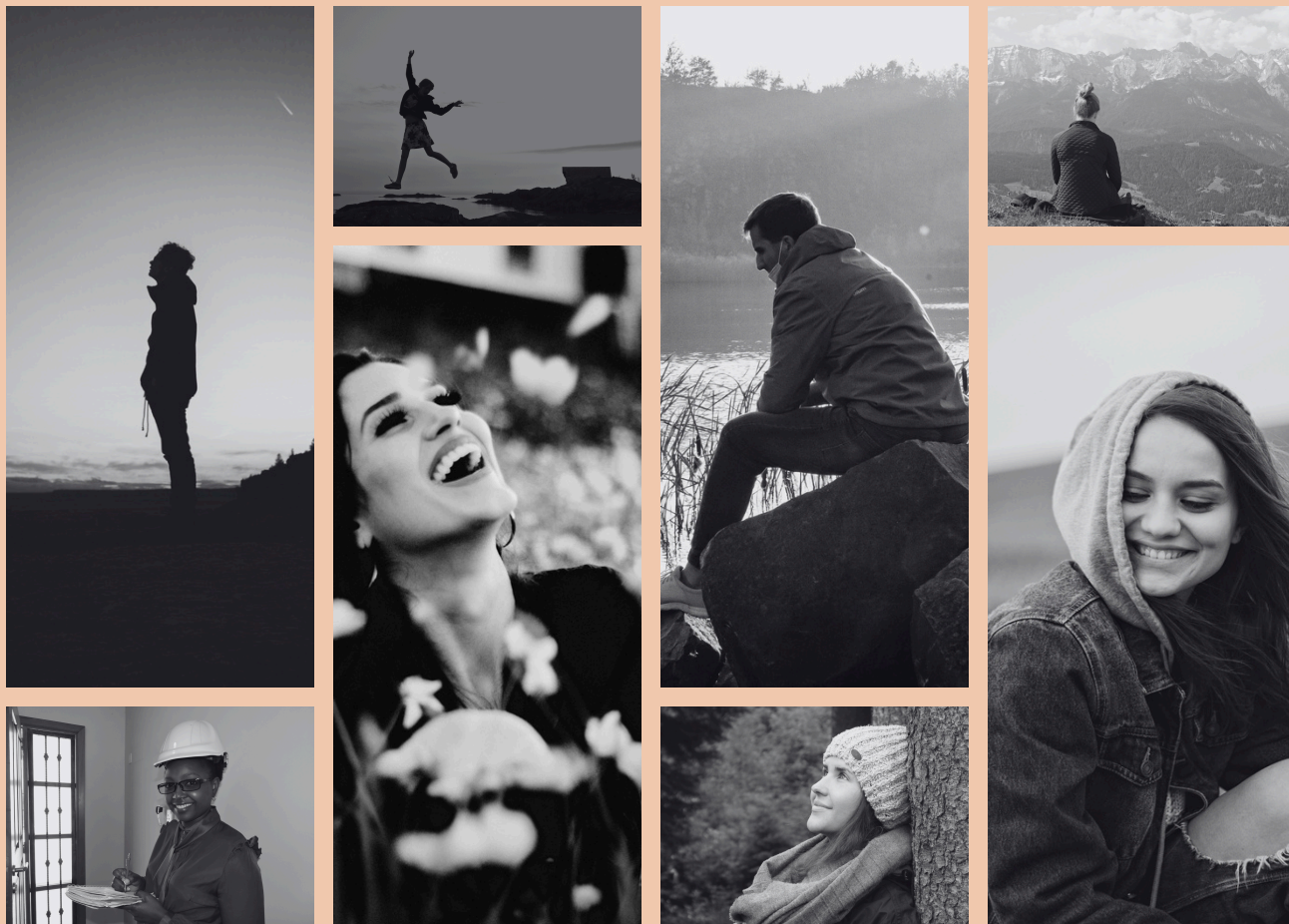
“Clarividência Consciente” é um projeto completo que une conhecimento teórico, prática energética e ética espiritual em uma proposta moderna, lúcida e livre de dogmas. A obra se baseia em pesquisas sérias sobre a glândula pineal, estudos da parapsicologia e vivências espirituais consistentes, trazendo ao leitor um guia claro para despertar a visão interior.

Indicado para buscadores, terapeutas, médiuns e todos que sentem o chamado para enxergar além do óbvio, o material oferece desde fundamentos técnicos até práticas bioenergéticas e mantras específicos para ativação do chakra frontal.

SÃO 3 FORMAS DE VIVER ESSA EXPERIÊNCIA

(o último é o mais completo da jornada: teoria + prática para despertar sua clarividência com segurança)

[**CLIQUE AQUI PARA CONHECER**](#)



Autoconhecimento

A chave para a transformação pessoal

O autoconhecimento é o ponto de partida para uma vida mais plena e consciente. Ao entender quem somos, nossas emoções, padrões de comportamento e crenças, abrimos caminho para a transformação. Conhecer-se profundamente permite tomar decisões mais alinhadas com nossos valores, melhorar relacionamentos e lidar melhor com desafios. É um processo contínuo de descoberta, que nos conecta com nosso propósito e nos capacita a viver de forma mais autêntica e equilibrada.

Ciclotimia, transtorno bipolar e a espiritualidade

Marcus Cesar

Reflexões sobre saúde integral, a mente humana e a espiritualidade.

Antes de abordarmos uma visão mais espiritualizada sobre o tema, é importante, de maneira geral, esclarecer as diferenças entre ciclotimia e transtorno bipolar. Embora não tenhamos a intenção de aprofundar conceitos técnicos, dada a falta de especialização na área, podemos refletir sobre essas questões à luz dos ensinamentos do espiritismo e do espiritualismo, oferecendo uma perspectiva enriquecedora e reflexiva.

Os transtornos bipolares são condições de saúde mental caracterizadas por mudanças drásticas no humor, alternando entre estados eufóricos e energizados, até momentos de depressão e apatia. Existem três tipos principais de transtornos bipolares, sendo o mais leve conhecido como transtorno ciclotímico ou ciclotimia.

Distinguir entre os diferentes tipos de transtornos bipolares é fundamental, pois isso permite que as pessoas compreendam melhor o que esperar e auxilia os médicos na escolha das melhores opções de tratamento. Um diagnóstico preciso de ciclotimia, por exemplo, pode proporcionar acesso a terapias que previnem a progressão da condição para um transtorno bipolar mais grave.



Compreender a natureza desses distúrbios de humor não só fortalece a confiança ao lidar com os próprios sintomas, como também fomenta a empatia ao interagir com aqueles que enfrentam esses desafios.

TIPOS DE TRANSTORNOS BIPOLARES

O transtorno bipolar, anteriormente conhecido como depressão maníaca, é uma condição em que o humor varia de maneira drástica e imprevisível. Essas flutuações de humor são muito mais intensas do que as mudanças típicas do cotidiano.

Episódios de mania, hipomania e depressão podem impactar de forma significativa os relacionamentos, o trabalho e a qualidade de vida das pessoas afetadas. Em geral, os transtornos bipolares são diagnosticados no final da adolescência ou no início da idade adulta.

Conforme o Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos (National Institute of Mental Health – NIMH), disponível em [Aqui estão algumas razões pelas quais as competências socioemocionais são tão essenciais](#), que faz parte do NIH, uma divisão do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA, existem três tipos principais de transtornos bipolares:

- **Transtorno Bipolar I:** Caracteriza-se por episódios maníacos que duram ao menos uma semana ou por episódios maníacos tão graves que exigem hospitalização. As pessoas com esse transtorno também costumam enfrentar episódios depressivos, que geralmente duram no mínimo duas semanas, e, por vezes, experimentam episódios mistos de mania e depressão.
- **Transtorno Bipolar II:** Nesse tipo, os indivíduos vivenciam episódios hipomaníacos, que são mais curtos e menos intensos que os episódios maníacos completos, além de episódios depressivos.
- **Ciclotimia:** Essa condição é caracterizada por padrões de sintomas hipomaníacos e depressivos que persistem por pelo menos dois anos, mas sem atingir a gravidade necessária para serem classificados como episódios completos de hipomania ou depressão.

Essa distinção entre os tipos de transtornos bipolares é crucial para o diagnóstico e tratamento, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada e, conseqüentemente, um manejo mais adequado dessas condições.



DIFERENÇA ENTRE CICLOTIMIA E TRANSTORNO BIPOLAR

A principal diferença entre ciclotimia e os transtornos bipolares está na gravidade dos sintomas e no padrão de mudanças de humor. A ciclotimia é caracterizada por sintomas crônicos de hipomania e depressão, porém, esses sintomas não atingem a intensidade necessária para um diagnóstico de transtorno bipolar ou depressão maior.

Nos transtornos bipolares I e II, os episódios de hipomania, mania e depressão costumam durar dias ou semanas. Já na ciclotimia, as oscilações de humor são mais breves e podem ocorrer de um dia para o outro ou até dentro do mesmo dia. Ao contrário dos transtornos bipolares mais graves, a ciclotimia geralmente mantém os sintomas presentes na maior parte dos dias, com poucos períodos de estabilidade entre eles.

Além disso, enquanto os transtornos bipolares I e II podem causar sintomas mais alarmantes, como delírios ou pensamentos suicidas, que impulsionam a busca por ajuda, a ciclotimia tende a ser mais sutil, gerando, frequentemente, dificuldades nas relações interpessoais.

Outro ponto relevante é que os sintomas maníacos na ciclotimia são menos intensos do que em outros transtornos bipolares, o que pode levar a condição a ser confundida com simples mau humor ou até com transtornos de personalidade, como o transtorno de personalidade limítrofe, ou com transtornos do neurodesenvolvimento, como o TDAH.



SINTOMAS DE CICLOTIMIA

A ciclotimia provoca oscilações significativas de humor, mas os episódios de hipomania e depressão são mais leves do que os observados em episódios maníacos clássicos ou de depressão maior. Contudo, esses sintomas podem persistir por longos períodos. Entre os sintomas da ciclotimia, destacam-se:

Geral:

1. Mudanças frequentes de humor
2. Alterações significativas nos níveis de energia
3. Aumento da sensibilidade a estímulos
4. Tendência a reações exageradas
5. Dificuldades para manter relacionamentos pessoais
6. Problemas no desempenho escolar ou no trabalho
7. Sintomas comportamentais
8. Ansiedade

Altos (hipomaníacos):

1. Níveis elevados de autoestima
2. Pensamentos acelerados
3. Fala rápida
4. Agitação ou irritabilidade
5. Necessidade reduzida de sono
6. Facilidade para se distrair
7. Maior foco em objetivos relacionados à vida social, trabalho ou sexo
8. Impulsividade ou comportamentos de risco

Baixos (depressivos):

1. Humor deprimido
2. Isolamento social
3. Baixa autoestima
4. Sentimentos de culpa
5. Fadiga excessiva
6. Dificuldade de concentração
7. Dificuldade para adormecer ou permanecer acordado durante o dia
8. Pensamentos de suicídio ou automutilação

SINTOMAS DO TRANSTORNO BIPOLAR

No transtorno bipolar I, os episódios maníacos e depressivos são mais intensos e duram mais tempo. Em alguns casos, pode haver períodos de “características mistas”, onde os sintomas de mania e depressão coexistem.

No transtorno bipolar II, os episódios depressivos podem ser mais curtos e menos graves, enquanto os episódios hipomaníacos são menos intensos do que os maníacos clássicos.

SINTOMAS DE EPISÓDIOS MANÍACOS E HIPOMANÍACOS:

1. Sentimento de euforia ou felicidade extrema
2. Diminuição da necessidade de sono
3. Altos níveis de energia e atividade
4. Irritabilidade ou agitação
5. Excesso de autoestima ou confiança
6. Dificuldade de concentração
7. Pensamentos acelerados
8. Comportamento impulsivo ou de risco
9. Pensamentos de suicídio ou automutilação
10. Aumento da sociabilidade, comportamento sexual ativo
11. Fala rápida e excessiva
12. Psicose, delírios ou alucinações (nos episódios maníacos)



SINTOMAS DE EPISÓDIOS DEPRESSIVOS:

1. Sentimentos de tristeza profunda, desesperança ou inutilidade
2. Fadiga extrema ou baixa energia
3. Isolamento ou retraimento
4. Dificuldade para falar, falas lentas ou com pouco conteúdo
5. Incapacidade de realizar tarefas simples
6. Dificuldade em manter-se acordado durante o dia ou em dormir à noite
7. Alterações no apetite (excesso ou falta)
8. Perda de interesse em atividades antes prazerosas
9. Pensamentos de suicídio ou automutilação

Embora tanto a ciclotimia quanto os transtornos bipolares envolvam flutuações de humor, a intensidade e a duração dos sintomas variam significativamente. A ciclotimia tende a ser mais sutil e menos invasiva na vida diária, mas ainda assim afeta o bem-estar emocional e social do indivíduo. Já os transtornos bipolares, principalmente os tipos I e II, costumam gerar episódios mais intensos e de maior duração, com consequências potencialmente mais graves para a saúde mental e a qualidade de vida.

COMO A CICLOTIMIA E OUTROS TRANSTORNOS BIPOLARES SÃO TRATADOS?

A ciclotimia e outros transtornos bipolares são, em geral, tratados com uma combinação de medicamentos e psicoterapia, popularmente conhecida como terapia da fala. Entre as abordagens psicoterapêuticas mais utilizadas estão a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e a terapia familiar.

Além disso, muitas pessoas que enfrentam transtornos bipolares encontram benefícios ao aprender a reconhecer os sinais iniciais de um episódio e aplicar estratégias que ajudem a reduzir sua intensidade. Técnicas de regulação do humor são especialmente eficazes para aqueles com bipolar II e ciclotimia.

Embora os tratamentos com psicoterapia e medicamentos possam ser bastante eficazes, esses transtornos ainda apresentam desafios significativos para os profissionais de saúde, especialmente no que se refere ao tratamento das fases depressivas.

Manter um estilo de vida saudável, com exercícios regulares e uma alimentação equilibrada, também pode contribuir positivamente. Meditação, oração e práticas espirituais podem ser valiosas como complemento ao tratamento médico, embora não substituam as abordagens convencionais já estabelecidas.

PREVENÇÃO DE TRANSTORNOS BIPOLARES

Atualmente, a prevenção dos transtornos bipolares ainda não é possível, uma vez que os cientistas ainda não compreendem completamente as causas dessas condições. No entanto, o manejo eficaz da ciclotimia pode evitar que ela evolua para formas mais graves de transtorno bipolar.

Embora não seja garantido que o tratamento da ciclotimia seja suficiente para impedir sua progressão, adotar uma abordagem proativa no gerenciamento da condição pode, ao menos, melhorar a qualidade de vida e, possivelmente, reduzir a frequência e a intensidade das variações de humor.

A ciclotimia é considerada uma forma mais branda de transtorno bipolar. Embora todos os transtornos bipolares compartilhem a característica de flutuações extremas de humor, a intensidade e a duração desses altos e baixos variam bastante entre os diferentes tipos.

Enquanto o transtorno bipolar I e o II frequentemente afetam profundamente os relacionamentos, o desempenho no trabalho e as atividades diárias, a ciclotimia também pode gerar desafios nessas áreas. No entanto, seus sintomas tendem a ser menos intensos, permitindo que muitas pessoas com ciclotimia mantenham suas atividades cotidianas, como trabalho e estudos, com menos dificuldades em comparação com quem enfrenta outros tipos de transtorno bipolar.

RESUMO DAS DIFERENÇAS ENTRE CICLOTIMIA E TRANSTORNOS BIPOLARES

A principal diferença entre a ciclotimia e os transtornos bipolares (bipolar I e II) está na intensidade e duração dos sintomas, assim como no impacto que essas condições têm sobre a vida das pessoas. A seguir, apresentamos as principais distinções entre elas:

1. Gravidade e Características

- Ciclotimia (transtorno ciclotímico):
 - É uma forma mais branda e crônica de transtorno bipolar.
 - Caracteriza-se por episódios leves de hipomania e depressão que não são graves o suficiente para serem diagnosticados como episódios maníacos ou depressivos maiores.
 - Sintomas são persistentes, com flutuações contínuas por pelo menos 2 anos em adultos (1 ano em crianças/adolescentes).
- Transtorno Bipolar:
 - Inclui o tipo I (mania severa e depressão maior) e o tipo II (hipomania e depressão maior).
 - Os episódios são mais intensos, com maior impacto na vida social, ocupacional e pessoal.

2. Episódios de Humor

- Ciclotimia:
 - Oscilações frequentes de humor (dias ou semanas) com sintomas constantes.
 - Sintomas hipomaniacos e depressivos não preenchem os critérios para episódios completos de mania ou depressão.
- Transtorno Bipolar:
 - Bipolar I: Mania severa (pode incluir psicose) e depressão maior.
 - Bipolar II: Episódios de hipomania mais definidos e depressão maior significativa.

3. Impacto na Vida

- Ciclotimia:
 - Impacto moderado, mas pode gerar dificuldades interpessoais e no desempenho acadêmico ou profissional.
 - Sintomas podem ser confundidos com “mau humor” ou outros transtornos (como TDAH ou transtorno de personalidade).
- Transtorno Bipolar:
 - Pode causar grande impacto nos relacionamentos, trabalho e qualidade de vida.
 - Episódios maníacos/depressivos podem exigir hospitalização ou interferir gravemente na rotina.

4. Diagnóstico

- Ciclotimia:
 - Diagnóstico mais desafiador devido à sutileza dos sintomas.
 - Requer histórico de flutuações constantes de humor por pelo menos 2 anos.
- Transtorno Bipolar:
 - Episódios são mais evidentes e podem incluir sintomas psicóticos (no tipo I) ou períodos prolongados de depressão maior.

5. Tratamento

- Ambos os transtornos são tratados com:
 - Psicoterapia: Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) ou terapia focada na família.
 - Medicação: Estabilizadores de humor, antipsicóticos e, em alguns casos, antidepressivos.
 - Estilo de vida saudável: Atividade física, boa alimentação e práticas complementares, como meditação.
- Ciclotimia:
 - O tratamento pode evitar a progressão para transtorno bipolar mais grave.
 - Foco na regulação emocional e estabilidade de humor.
- Transtorno Bipolar:
 - Exige manejo contínuo e vigilância devido à gravidade dos episódios.

Essas são as principais diferenças entre a ciclotimia e os transtornos bipolares. Embora ambos compartilhem características de variação de humor, a gravidade dos sintomas e o impacto na vida cotidiana são os fatores distintivos fundamentais.

6. Comparação Resumida			
Aspecto	Ciclotimia	Bipolar I	Bipolar II
Intensidade	Leve	Severa (mania)	Moderada (hipomania e depressão maior)
Duração dos Episódios	Constante por 2+ anos	Dias a semanas	Dias a semanas
Impacto	Moderado	Alto (pode exigir hospitalização)	Moderado a alto
Psicose	Ausente	Presente na mania	Ausente

SOB A ÓTICA ESPIRITUALISTA

A visão espiritualista sobre a ciclotimia e o transtorno bipolar oferece uma perspectiva mais abrangente, que integra os aspectos físicos, emocionais e espirituais do indivíduo. Para os espiritualistas, tais condições não são apenas problemas de saúde mental, mas refletem desequilíbrios mais profundos que envolvem energias e influências espirituais. A seguir, está uma análise detalhada dessa abordagem, que propõe soluções que vão além dos tratamentos convencionais:



1. Desequilíbrio Energético

Sob a ótica espiritualista, tanto a ciclotimia quanto o transtorno bipolar podem ser compreendidos como manifestações de desequilíbrios nos corpos sutis, como o corpo emocional (astral) e o corpo mental. A alternância entre euforia e depressão é vista como um reflexo de energias desarmônicas, influenciadas por fatores externos, como ambientes ou pessoas, ou internos, como conflitos emocionais e carmas não resolvidos.

2. Influências Espirituais

Em alguns movimentos espirituais, como o espiritismo kardecista, acredita-se que esses transtornos podem ser afetados por obsessores espirituais ou energias desarmônicas de outras existências. Espíritos desencarnados que sofrem podem intensificar emoções e pensamentos desordenados, levando ao desequilíbrio emocional. Isso não significa que a causa seja exclusivamente espiritual, mas sim que, em alguns casos, a proximidade com esses espíritos pode amplificar os sintomas. A ajuda terapêutica espiritual, acompanhada de mudanças comportamentais, é vista como essencial para minimizar esses efeitos.

3. Prova ou Expição

Na visão espírita, transtornos emocionais e mentais, incluindo a ciclotimia e o transtorno bipolar, podem ser encarados como provas ou expiações. Esses desafios seriam oportunidades que a alma escolheu ou necessita enfrentar para evoluir espiritualmente. As flutuações de humor seriam, assim, uma forma de desenvolver resiliência, equilíbrio interno e compaixão, tanto para si mesmo quanto para os outros.

4. Missão ou Sensibilidade Espiritual

Pessoas com ciclotimia ou transtorno bipolar podem ser vistas como detentoras de uma sensibilidade espiritual mais aguçada. Essa sensibilidade, quando mal compreendida ou mal gerida, pode se traduzir em instabilidade emocional. Algumas tradições sugerem que essas pessoas têm uma conexão mais intensa com planos sutis e que precisam aprender a canalizar essa energia para o bem, por meio de atividades criativas, práticas espirituais ou ajudando os outros.

5. Caminhos para o Equilíbrio Espiritual

A abordagem espiritualista propõe práticas para equilibrar corpo, mente e espírito, de modo a complementar os tratamentos médicos e psicológicos tradicionais. Algumas dessas práticas incluem:

- **Prece e Meditação:** São ferramentas eficazes para acalmar a mente e alinhar as energias internas.
- **Passe Espiritual:** Realizado em centros espíritas, o passe visa harmonizar as energias do indivíduo.
- **Evangelho no Lar:** A prática regular de leitura de textos edificantes e reflexões em casa promove paz interior e proteção espiritual.
- **Terapias Holísticas:** Técnicas como Reiki, cromoterapia e aromaterapia são recomendadas para reequilibrar os centros energéticos do corpo.
- **Autoconhecimento:** A busca pelo entendimento das questões emocionais por meio da psicoterapia, autoinvestigação e práticas como a escrita reflexiva é fundamental.
- **Caridade:** O engajamento em ações altruístas transforma a energia pessoal, fortalece a conexão com o propósito de vida e auxilia no processo de cura.

6. Integração entre Ciência e Espiritualidade

Embora a ciência reconheça que os transtornos têm causas biológicas, psicológicas e ambientais, a visão espiritualista propõe uma abordagem integral. O cuidado com o espírito, juntamente com o tratamento médico, pode complementar e acelerar o processo de cura, sem substituí-lo. Para muitos espiritualistas, a fé e a ciência caminham juntas, oferecendo uma explicação mais completa sobre os transtornos mentais e sua cura.

DIVALDO FRANCO E A PERSPECTIVA ESPIRITUALISTA

Divaldo Franco, conhecido orador espírita, explora o transtorno bipolar como uma condição com raízes tanto psicológicas quanto espirituais. Ele destaca a importância de práticas positivas para prevenir e tratar tais transtornos. De acordo com Divaldo, transtornos emocionais, como a depressão e a bipolaridade, têm sua origem no espírito e podem ser exacerbados por conflitos familiares ou fatores genéticos, especialmente durante a adolescência. Ele argumenta que a negatividade emocional atrai influências espirituais que dificultam o tratamento. Para ele, o apoio familiar, a meditação, a oração e a prática da caridade são fundamentais para superar essas dificuldades e cultivar o equilíbrio espiritual. Além disso, ele alerta que a depressão, em especial, pode se tornar a principal causa de morte até 2025, superando doenças como câncer e problemas cardíacos.



MINHAS REFLEXÕES, ANTES DE FINALIZARMOS...

Sob a ótica espiritualista, a ciclotimia e o transtorno bipolar são vistos não apenas como condições mentais, mas também como desafios espirituais que envolvem o crescimento da alma. A combinação de cuidados médicos com práticas espirituais proporciona uma abordagem mais equilibrada e eficaz para a cura, permitindo que o indivíduo encontre harmonia entre o corpo, a mente e o espírito. De acordo com a filosofia espírita, as doenças, sejam físicas ou mentais, representam oportunidades para aprendizado e evolução espiritual, sendo reflexos de ações passadas que necessitam ser reequilibradas. A verdadeira cura, assim, exige o cuidado não apenas do corpo e da mente, mas também do espírito.

UMA ABORDAGEM ESPIRITUALISTA INTEGRADA

A visão espiritualista integra todos os aspectos do ser humano: físico, emocional e espiritual. Ao lidar com transtornos como a ciclotimia e o transtorno bipolar, essa abordagem sugere que não apenas o tratamento dos sintomas é necessário, mas também a compreensão das causas espirituais subjacentes. As práticas espirituais complementam os tratamentos convencionais, permitindo ao indivíduo alcançar um equilíbrio maior e a realização do seu propósito espiritual.

Em um mundo repleto de desafios emocionais e pressões externas, entender essas condições como oportunidades para o crescimento espiritual e a evolução moral traz uma nova luz ao processo de cura. Trabalhar para modificar padrões vibratórios negativos, praticar o perdão e cultivar atitudes altruístas são passos importantes nesse caminho. A verdadeira transformação surge do autoconhecimento, da responsabilidade pessoal e da prática do bem, tanto para o próprio indivíduo quanto para o próximo.



Assim, a integração entre terapias médicas e práticas espirituais, como prece, meditação, autoconhecimento e caridade, cria uma base sólida para o enfrentamento desses transtornos, promovendo não só a cura, mas uma vida mais plena, saudável e alinhada com o propósito maior da existência.

REFLEXÕES ESPIRITUAIS SOBRE A CICLOTIMIA, TRANSTORNO BIPOLAR E A SAÚDE MENTAL

A saúde mental é um tema profundamente humano, que envolve não apenas questões biológicas e psicológicas, mas também dimensões existenciais e espirituais. Quando falamos sobre transtornos como a ciclotimia e o transtorno bipolar, muitas vezes estamos lidando com experiências intensas de altos e baixos emocionais, que podem desafiar a percepção que temos de nós mesmos e do mundo ao nosso redor. Nesse cenário, a espiritualidade pode desempenhar um papel fundamental, oferecendo uma perspectiva que vai além do diagnóstico, trazendo um senso de propósito, acolhimento e força interior.

A ESPIRITUALIDADE COMO REFÚGIO E FONTE DE EQUILÍBRIO

A espiritualidade, independentemente da religião ou crença, tem sido uma fonte de alívio e consolo para muitos que enfrentam dificuldades emocionais. A prática da meditação, da oração ou até mesmo a simples conexão com a natureza são formas de muitas pessoas encontrarem um espaço de paz dentro de si mesmas, especialmente quando as emoções parecem estar fora de controle. Para quem vive com transtornos como a ciclotimia ou o transtorno bipolar, esses momentos de introspecção podem servir como âncoras que trazem equilíbrio no meio da turbulência emocional.

Exemplo disso pode ser encontrado em práticas como a meditação mindfulness, que tem mostrado benefícios terapêuticos na redução do estresse e na regulação emocional. Estudos sobre a prática de mindfulness, por exemplo, têm sido cada vez mais comuns na literatura científica, destacando como ela pode ajudar a melhorar a resposta emocional em pacientes com transtornos de humor.

ACEITAÇÃO E COMPREENSÃO: O CAMINHO PARA A PAZ INTERIOR

Um dos grandes ensinamentos que muitas tradições espirituais nos trazem é o poder da aceitação. Aceitar as dificuldades não significa resignação, mas sim uma maneira de nos reconciliarmos com a nossa realidade. A aceitação pode ajudar a reduzir a resistência interna, que muitas vezes alimenta o sofrimento. Para alguém que passa por oscilação emocional intensa, como no transtorno bipolar, a aceitação não é sobre “gostar” da experiência, mas sim sobre reconhecer a dor sem acrescentar mais sofrimento mental.

O budismo, por exemplo, ensina o princípio de “não apego” e “impermanência”. A ideia é que todos os estados emocionais, assim como todas as coisas na vida, são temporários. Isso pode ser um consolo importante para quem vive com transtornos de humor. A dor e a euforia, tão intensas e incontroláveis, também passarão.

O PERDÃO E A AUTOCOMPAIXÃO: CAMINHOS PARA A CURA

Muitas vezes, o sofrimento mental é acompanhado por uma autocrítica severa. O sentimento de culpa, inadequação e fracasso podem tornar os transtornos emocionais ainda mais difíceis de lidar. A espiritualidade pode oferecer práticas de perdão e autocompaixão como formas de aliviar esse fardo. Perdoar a si mesmo por momentos de fragilidade ou de ações impulsivas pode ser um passo essencial para quem sofre de transtornos como a ciclotimia, que pode envolver períodos de intensa euforia seguidos de queda emocional.

O conceito de autocompaixão, muito explorado na psicologia positiva e em tradições como o cristianismo e o budismo, ajuda a reduzir a autocrítica, oferecendo um espaço para que a pessoa se trate com mais bondade. Kristin Neff, uma das maiores pesquisadoras sobre autocompaixão, propõe que nos tratemos com a mesma empatia que trataríamos um amigo querido que passa por dificuldades. Esse tipo de cuidado pode ser transformador na jornada de quem enfrenta a instabilidade emocional.

O EQUILÍBRIO ENTRE CORPO, MENTE E ESPÍRITO

Diversas tradições espirituais enfatizam a importância de integrar o corpo, a mente e o espírito para alcançar uma vida saudável e equilibrada. Na medicina tradicional chinesa, por exemplo, o conceito de “Qi” (ou energia vital) está relacionado diretamente à saúde mental e física. Quando essa energia está desequilibrada, o corpo e a mente podem apresentar sintomas de desarmonia.

Similarmente, na medicina indiana, especialmente no Ayurveda, o bem-estar emocional é visto como um reflexo da harmonia entre os doshas (os elementos internos), e práticas como o yoga são usadas tanto para tratar o corpo quanto a mente.

Esses exemplos mostram como diferentes sistemas de cura ao redor do mundo reconhecem a interconexão entre todos os aspectos do ser humano. Cuidar de uma única área, sem considerar as outras, pode resultar em uma recuperação incompleta. Para muitos, o simples ato de praticar o yoga, caminhar na natureza, ou até mesmo cultivar um momento de silêncio profundo pode ser uma maneira de restabelecer esse equilíbrio.

A DIMENSÃO ESPIRITUAL DO SOFRIMENTO: TRANSFORMAÇÃO E CRESCIMENTO

Para algumas pessoas, a dor emocional e mental pode ser vista como uma oportunidade de crescimento espiritual. Em muitas correntes espirituais, acredita-se que o sofrimento tem um papel transformador na vida. O sofrimento, ao invés de ser visto apenas como algo a ser evitado, pode ser interpretado como um processo de aprendizado e evolução. A “cura” espiritual pode ser entendida não como a eliminação da dor, mas como a capacidade de encontrar um significado mais profundo nela.

Em textos como os do filósofo e teólogo Viktor Frankl, que passou por campos de concentração nazistas e desenvolveu a logoterapia, a ideia de que a busca de sentido na vida pode ajudar a superar o sofrimento é central. Ele afirma que mesmo nas situações mais extremas, podemos escolher nossa atitude diante da dor, o que pode proporcionar uma profunda sensação de libertação e paz interior.

A ESPIRITUALIDADE NÃO SUBSTITUI O TRATAMENTO MÉDICO

Embora a espiritualidade possa ser um caminho valioso para a reflexão e o autoconhecimento, ela não substitui os cuidados médicos e psicológicos. O tratamento das condições de saúde mental deve sempre ser feito com o suporte de profissionais da área da saúde, como psiquiatras, psicólogos e terapeutas. A espiritualidade, nesse sentido, pode ser vista como uma ferramenta complementar que ajuda a fortalecer a pessoa emocionalmente e espiritualmente, mas não substitui as terapias convencionais.

FINALMENTE...

Integrar a espiritualidade ao cuidado da saúde mental pode trazer novas perspectivas e recursos para quem enfrenta transtornos como a ciclotimia e o transtorno bipolar. A aceitação, o perdão, a autocompaixão e a busca pelo equilíbrio são princípios que podem ajudar as pessoas a lidar com os desafios emocionais de maneira mais suave e menos angustiante. No entanto, é fundamental lembrar que a espiritualidade deve caminhar lado a lado com tratamentos médicos adequados, oferecendo uma abordagem mais holística e integrada para o bem-estar.

Fontes de consulta sobre esses temas podem ser encontradas em livros como “O Poder do Agora” de Eckhart Tolle, estudos sobre mindfulness, e em textos clássicos como os do budismo ou do cristianismo que tratam da aceitação e do perdão. A medicina integrativa, como a medicina tradicional chinesa e o Ayurveda, também oferece ricas perspectivas sobre a relação entre corpo, mente e espírito.

Referências

DIVALDO FRANCO: Transtorno Bipolar e Obsessão. Palestra realizada na TriState Spiritist Federation (EUA), em 18 de junho de 2017. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=QByTAg_JwZ8. Acesso em: 15 jan. 2025.

DIVALDO FRANCO: Transtorno Bipolar, Uma história real por trás da bipolaridade. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1kIFwkvKCmU>. Acesso em: 15 jan. 2025.

DIVALDO FRANCO: Transtorno Afetivo Bipolar, as razões de nossos sofrimentos. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-1TG4w3k01Q>. Acesso em: 15 jan. 2025.

MACHADO, Leonardo; MACHADO, Liliane. Divaldo Franco: mediunidade ou distúrbio mental? Brasília: FEB OnDemand, 2019.

DIVALDO FRANCO: Transtorno Bipolar dentro da visão espírita. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=eG9S4tsIs_8. Acesso em: 15 jan. 2025.

STROPPIA, André; MOREIRA-ALMEIDA, Alexander. Religiosidade e espiritualidade no transtorno bipolar do humor / Religiosity and spirituality in bipolar disorder. Portal Regional da BVS. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-530977>. Acesso em: 15 jan. 2025.

FEbTV: Produção mediúnica ou fase maníaca / hipomaníaca? – Saúde Mental e Espiritismo. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=4BjjAgMPM24>. Acesso em: 15 jan. 2025.

FEEMT – FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO MATO GROSSO: Doenças Mentais e Saúde Espiritual – Estudo reflexivo das Dimensões do Espírito Imortal. Módulo 4 – Transtorno Bipolar: causas espirituais. 10º Encontro. Disponível em: https://espiritizar.feemt.org.br/wp-content/uploads/2019/05/F09-04-2019-04-05-42_encontro%2010%20-%20doencas%20mentais%20e%20saude%20espiritual.pdf. Acesso em: 15 jan. 2025.

WEB RÁDIO FRATERNIDADE: Transtorno bipolar à luz do Espiritismo – Marcelo Medeiros (CE). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=NamGXEh3wZw>. Acesso em: 15 jan. 2025.

CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DE SÃO PAULO (CREMESP): Dossiê: Psiquiatria / Transtornos do Humor – Os Transtornos do Humor. Revista Ser Médico, ed. 86, jan./fev./mar. 2019. Disponível em: <https://www.cremesp.org.br/?siteAcao=Revista&id=1000>. Acesso em: 15 jan. 2025.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSICOTERAPIA. Crise de emergência espiritual ou bipolaridade? Disponível em: <https://abrap.org/crise-de-emergencia-espiritual-ou-bipolaridade/>. Acesso em: 15 jan. 2025.

HEALTHLINE. Cyclothymia vs. Bipolar Disorder. Disponível em: <https://www.healthline.com/health/bipolar/cyclothymia-vs-bipolar>. Acesso em: 15 jan. 2025.

LAKE SIDE-MILAM RECOVERY CENTERS. Cyclothymia vs. Bipolar. Disponível em: <https://lakesidemilam.com/blog/cyclothymia-bipolar/>. Acesso em: 15 jan. 2025.

LAKE SIDE-MILAM RECOVERY CENTERS. Cyclothymia vs. Bipolar. Disponível em: <https://lakesidemilam.com/blog/cyclothymia-bipolar/>. Acesso em: 15 jan. 2025.

FONTES DE AUXÍLIO E ORIENTAÇÃO:

- CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV). Disponível em: <https://cvv.org.br/>. Acesso em: 15 jan. 2025.
- CANAL PODE FALAR. Disponível em: <https://www.podefalar.org.br/>. Acesso em: 15 jan. 2025.
- SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS): Centros de Atenção Psicossocial (Caps). Informações disponíveis nas Unidades Básicas de Saúde (UBS).*
- MAPA DA SAÚDE MENTAL.** Disponível em: <https://mapasaudemental.com.br/>. Acesso em: 15 jan. 2025.

* Os Centros de Atenção Psicossocial (Caps) são unidades do Sistema Único de Saúde (SUS) voltadas para o atendimento de pacientes com transtornos mentais. É possível buscar diretamente o Caps ou comparecer à Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima para o encaminhamento. **

O Mapa da Saúde Mental traz mapas com unidades de saúde e iniciativas gratuitas de atendimento psicológico presencial e online – Disponibiliza ainda materiais de orientação sobre transtornos mentais. Mindfulness, palavra que pode ser traduzida como “atenção plena”, é a prática de se concentrar completamente no presente. Em atenção plena, as preocupações com passado e futuro dão lugar à uma consciência avançada do “agora”, que inclui percepção de sentimentos, sensações e ambiente.

A seguir, adiciono uma lista de fontes de livros e textos sobre budismo, Ayurveda e Medicina Tradicional Chinesa (MTC) que podem complementar as reflexões sobre a integração da espiritualidade no cuidado da saúde mental. Esses textos não só exploram a conexão entre corpo, mente e espírito, mas também oferecem práticas e filosofias que podem ser profundamente enriquecedoras para aqueles que buscam equilíbrio e cura.

FONTES DE LIVROS E TEXTOS ESPIRITUAIS

BUDISMO

1. “O Coração da Sabedoria” – Thich Nhat Hanh

Neste livro, o monge budista vietnamita Thich Nhat Hanh explora a prática do mindfulness e a ideia de aceitar a impermanência da vida, algo essencial para lidar com as oscilações emocionais. Ele propõe uma maneira de viver mais presente e em paz com nossas emoções, sem nos apegar a elas.

2. “A Arte de Viver” – Sogyal Rinpoche

Um livro que ensina os princípios fundamentais do budismo tibetano, destacando a importância da presença e da aceitação, dois conceitos essenciais no tratamento de questões emocionais. Rinpoche aborda a prática da meditação como um meio de aliviar o sofrimento e de buscar paz interior.

3. “O Caminho do Budismo” – Dalai Lama

O Dalai Lama discute como a prática budista pode ser aplicada à vida cotidiana para promover a paz e o equilíbrio, oferecendo uma profunda reflexão sobre o sofrimento e como transcendê-lo.

AYURVEDA

1. “O Corpo Fala” – Dr. David Frawley

Frawley, um dos maiores estudiosos ocidentais do Ayurveda, oferece uma visão acessível sobre a conexão entre corpo, mente e espírito. Ele explora como os desequilíbrios físicos e emocionais podem ser tratados por meio da compreensão dos doshas e do uso de práticas ayurvédicas.

2. “Ayurveda: A Ciência da Autocura” – Dr. Vasant Lad

Este livro é uma introdução abrangente à Ayurveda, oferecendo uma visão detalhada sobre como equilibrar os doshas (os elementos internos) para manter a saúde física e emocional. Dr. Vasant Lad é um dos principais mestres da medicina ayurvédica e traz abordagens práticas para o cuidado holístico da saúde.

3. “Cura Ayurvédica: Encontre o Equilíbrio e a Vitalidade que Seu Corpo Precisa” – Dr. Robert Svoboda
Svoboda, outro grande nome da Ayurveda, explora como as práticas ayurvédicas podem ser usadas para restabelecer o equilíbrio da mente e do corpo. O livro aborda desde as bases da dieta e estilo de vida até técnicas de autodiagnóstico e autocura.

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA (MTC)

1. “A Medicina Tradicional Chinesa: Fundamentos e Prática” – Manfred Porkert

2. Este é um texto essencial que explora os fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa, explicando os conceitos de Qi, Yin e Yang, e como o equilíbrio entre esses elementos impacta nossa saúde mental e física. O livro é um excelente ponto de partida para quem busca entender como a MTC vê a saúde holística.

3. “A Arte de Curar com a Medicina Tradicional Chinesa” – Giovanni Maciocia

4. Maciocia é uma das figuras mais respeitadas no campo da MTC e neste livro ele detalha como a prática pode ser utilizada para tratar tanto doenças físicas quanto emocionais. Ele oferece uma visão holística que pode ser de grande ajuda para quem busca tratamentos integrativos.

5. “Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa” – Ted J. Kaptchuk

6. Kaptchuk oferece uma introdução acessível à MTC, explicando como ela lida com o desequilíbrio emocional e físico, e como tratamentos como a acupuntura, fitoterapia e massagem podem ser utilizados para restaurar o equilíbrio interno. Este livro é útil para quem deseja aprender mais sobre os aspectos filosóficos e terapêuticos da MTC.

Marcus Cesar - MCF



Cientista da Computação e Oficial de Proteção de Dados (DPO/LGPD) em importantes Instituições do Terceiro Setor e Multinacionais. Especialista e auditor de tecnologias e sistemas emergentes, com foco em ciência, espiritualidade e inovação. Radiestesista Terapêutico® – Turmalina Negra. Autor do livro Estrelas Infundas, inspirado pelos espíritos Ramatís e Fabiano de Cristo



@marcusccesar



ramaatis.com

Autoestima: a arte de voltar para casa

Andréa Lúcia

Autoestima não é sobre perfeição. É sobre permissão. Para sentir, existir e se escolher, um dia de cada vez.

Quantas vezes você já se sentiu deslocada, inadequada, desconfortável consigo mesmo(a)? Quantas vezes olhou para o espelho e, em silêncio, pensou: "eu deveria ser diferente"? Autoestima não é se achar incrível todos os dias. Não é repetir frases prontas diante do espelho esperando que, milagrosamente, a dor vá embora. Autoestima é uma construção silenciosa. É a arte de voltar para casa, dentro de si.

Autoestima não nasce com a gente. Ela é cultivada

Desde pequenos, vamos absorvendo mensagens:

“Você precisa ser mais assim”

“Você não pode ser tão sensível”

“Você é difícil de lidar”

“Por que você não é como fulano?”

Essas frases, que às vezes são ditas por pessoas que até nos amam, vão deixando rachaduras internas.

Aos poucos, começamos a duvidar da nossa essência. E é aí que começa o distanciamento: da nossa espontaneidade, do nosso valor, da nossa verdade.



Como se manifesta a baixa autoestima?

Nem sempre é visível. Muitas vezes, ela se esconde por trás de comportamentos sutis, como:

- Sentir-se responsável pela dor dos outros
- Dizer “sim” quando quer dizer “não”
- Evitar se posicionar por medo de rejeição
- Se comparar o tempo todo
- Colocar a felicidade do outro acima da própria
- Querer ser "boa demais" para compensar a própria culpa
- Sentir que não merece coisas boas
- Aceitar migalhas em relações amorosas, familiares ou profissionais

E quando isso se torna rotina, a vida vai perdendo o brilho. A alegria vira esforço, a leveza desaparece, a gente se abandona.

E se você decidisse se aproximar de si, um pouquinho por dia?

Autoestima é processo, é decisão, é presença.

*Não há um botão mágico que ativa o amor-próprio de
uma hora pra outra.*

*Mas há escolhas pequenas, diárias, que te reconectam
com quem você é e não com quem aprendeu a ser para
agradar.*



Escolhas como:

- Se escutar antes de responder
- Se acolher quando sentir raiva ou tristeza
- Parar de pedir desculpas por existir
- Trazer presença e intenção para o que faz
- Fazer por você o que vive fazendo pelos outros

Cada uma dessas escolhas é um gesto silencioso de reconexão. Não se trata de grandes revoluções, mas de pequenos atos de coragem que vão, pouco a pouco, desfazendo os nós internos criados ao longo da vida. Quando você decide se escutar antes de reagir, está dizendo ao seu sistema interno: “eu importo”. Quando se acolhe na raiva ou na dor, está finalmente permitindo que sua humanidade seja sentida sem julgamento. Autoestima é isso: deixar de ser estrangeira dentro de si mesma e aprender a se habitar com mais verdade e menos cobrança.

E se você tivesse um espaço só seu, para reconstruir essa relação?

Pensando nisso, nasceu o Programa Pílulas de Autoestima.

É um programa de 21 dias com mensagens personalizadas e profundas, escritas especialmente para você, com base na sua história, nas suas dores, e no que você precisa ouvir nesse momento da vida. Nada genérico, nada raso.

Cada mensagem é como uma carta íntima da sua alma para a sua consciência.

Todos os detalhes na próxima página.



Andréa Lúcia da Silva

Terapeuta holística e integrativa. Escritora, professora e facilitadora de cursos nas áreas de saúde integral, desenvolvimento pessoal, autoconhecimento e espiritualidade.



@caminho.terapeutico



@caminhoterapeutico



caminhoterapeutico.com.br

Programa

PÍLULAS DE AUTOESTIMA

Um programa de 21 dias de reencontro com quem você é de verdade!



Quantas vezes por dia você se critica sem perceber?

Quantas vezes você se olha no espelho e sente que ainda não é o bastante?

A baixa autoestima não se mostra só nos pensamentos negativos. Ela está no excesso de cobrança, na dificuldade de dizer "não", no medo constante de não ser amada, na comparação silenciosa, na dor de se sentir invisível, até para si mesma.

Durante 21 dias, você recebe mensagens profundas, pessoais e transformadoras, diretamente no seu WhatsApp. São palavras que tocam, provocam e reconectam você com sua própria essência. Não é autoajuda genérica. É um processo de cura emocional. É você sendo vista, ouvida e respeitada na sua dor.

Dividido em três fases:

- **Desconstrução:** reconhecer padrões, crenças e feridas
- **Reconstrução:** plantar novas sementes de amor, coragem e verdade
- **Expansão:** se abrir para uma nova forma de viver, mais leve e autêntica

O que você vai receber:

- **21 mensagens personalizadas.**
- **Indicação de composto floral para autoestima.**
- **No final do programa: e-book com todas as mensagens.**
- **Duas meditações em áudio.**
- **E-book "Você é o amor que procura: Um mergulho na sua autoestima".**

Vagas limitadas. Para receber o formulário e se inscrever, envie uma mensagem para: andrealuciasil@gmail.com

CONSCIÊNCIA & ESPIRITUALIDADE





E-book

Este e-book você ganha ao participar do programa **Pílulas de Autoestima**, mas também pode ser adquirido separado!

Conteúdo:

Capítulo 1 - A raiz invisível que nutre a sua vida

Capítulo 2 - A criança que ainda vive em você: o que ela precisa ouvir agora

Capítulo 3 - Desaprender para renascer: liberando o velho para abraçar o novo

Capítulo 4 - Cansada de ser forte: o peso invisível de quem aguenta tudo

Capítulo 5 - Espelho da alma: por que me sinto tão distante de mim?

Capítulo 6 - O corpo que eu rejeito também sou eu

Capítulo 7 - Nunca fui boa o bastante: a ferida que me acompanha em silêncio

Capítulo 8 - A vergonha de ser quem eu sou: quando me ocupo em me esconder

Capítulo 9 - O amor que você busca é o amor que você é: redescobrimo o sagrado em si

Capítulo 10 - O caminho da integridade: viver como alguém que se respeita

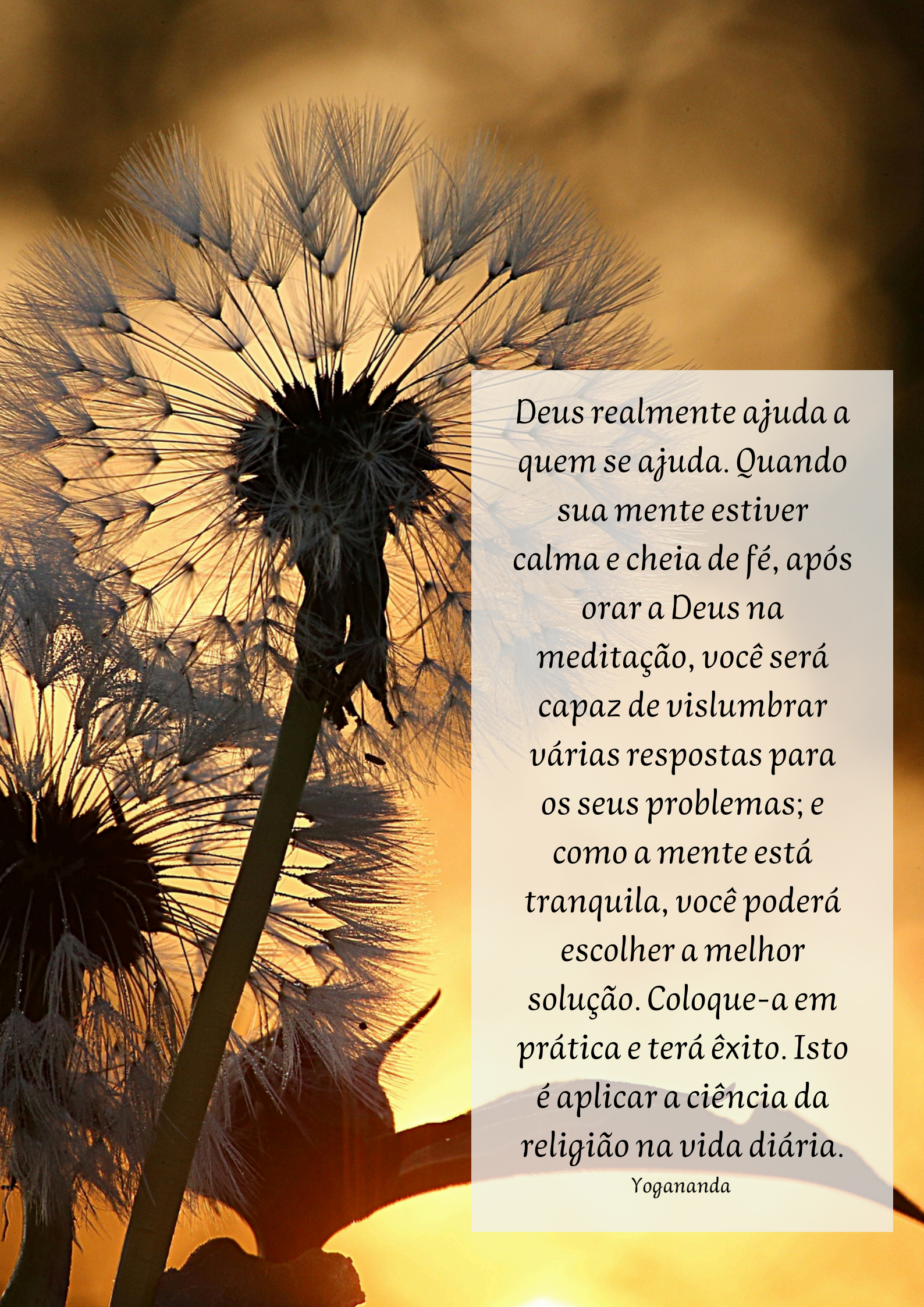
Você não está sozinha. Milhares de mulheres vivem todos os dias dentro de armaduras emocionais, sorrindo com o rosto e chorando com a alma. Mulheres que aprenderam a se calar para manter a paz, a se moldar para serem aceitas, a se esquecer para serem lembradas pelos outros.

Este e-book é um convite íntimo, direto e corajoso para você voltar para casa em si mesma. Vamos juntas iluminar as sombras que você tentou ignorar.



R\$ 19,00

ADQUIRA AQUI!



Deus realmente ajuda a quem se ajuda. Quando sua mente estiver calma e cheia de fé, após orar a Deus na meditação, você será capaz de vislumbrar várias respostas para os seus problemas; e como a mente está tranquila, você poderá escolher a melhor solução. Coloque-a em prática e terá êxito. Isto é aplicar a ciência da religião na vida diária.

Yogananda



APRENDER A *conviver*

Comunicação
Relacionamentos
Mundo corporativo

APRENDER A CONVIVER: A ARTE DE CONSTRUIR RELAÇÕES SAUDÁVEIS E RESPEITOSAS

"Aprender a conviver" é um dos pilares fundamentais propostos por Jacques Delors em sua visão sobre a educação e o desenvolvimento humano. Em um mundo cada vez mais conectado, onde culturas, opiniões e modos de vida se encontram constantemente, a habilidade de conviver de forma harmoniosa é mais essencial do que nunca. Mas, afinal, o que significa aprender a conviver, e como essa competência pode transformar nossa vida?

Aprender a conviver vai além de simplesmente estar ao lado de outras pessoas; trata-se de desenvolver a capacidade de interagir com empatia, respeito, cooperação e compreensão das diferenças. Implica aprender a ouvir com atenção, expressar-se de forma clara e respeitosa, resolver conflitos de maneira construtiva e, principalmente, cultivar a capacidade de se colocar no lugar do outro. É uma habilidade que permeia todas as áreas de nossa vida, influenciando como nos relacionamos com familiares, amigos, colegas de trabalho e a sociedade em geral.





Mundo corporativo

Felicidade, bem-estar e apoio emocional nas empresas: Um novo modelo de sucesso

Cada vez mais, as empresas estão reconhecendo que a felicidade e o bem-estar dos colaboradores são fatores essenciais para o sucesso organizacional. Funcionários que se sentem valorizados e emocionalmente apoiados têm maior engajamento, produtividade e criatividade. Ao promover um ambiente saudável, que prioriza o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, empresas podem reduzir o estresse, prevenir o burnout e melhorar a retenção de talentos.

O apoio emocional também é um pilar fundamental. Oferecer recursos como programas de saúde mental, espaços de escuta e práticas de autocuidado cria uma cultura de confiança e bem-estar. Colaboradores que se sentem amparados emocionalmente têm maior resiliência e estão mais dispostos a colaborar, contribuindo para um ambiente de trabalho mais humano e eficaz.

Investir em felicidade e apoio emocional no local de trabalho é investir no sucesso a longo prazo, com equipes mais motivadas e um clima organizacional mais positivo e produtivo.

A saúde mental como pilar estratégico nas empresas modernas

Andréa Lúcia



Como a atualização da NR 1 reposiciona os riscos psicossociais no centro da gestão organizacional e desafia empresas a reverem sua cultura de cuidado.

A pandemia escancarou um problema que já existia: a vulnerabilidade psicológica dos trabalhadores e o impacto disso no ambiente corporativo. No Brasil, somos recordistas em transtornos de ansiedade e ocupamos posição de destaque em casos de depressão na América Latina. É essencial encarar a saúde mental não apenas como responsabilidade individual, mas como uma dimensão essencial da gestão empresarial.

A atenção à saúde mental no ambiente de trabalho deixou de ser opcional, tornou-se uma urgência inadiável. Com o avanço dos casos de estresse, ansiedade e síndrome de burnout, tornou-se evidente que o clima organizacional e as relações laborais impactam diretamente o equilíbrio emocional dos colaboradores.

Mais do que uma pauta de responsabilidade social, esse cuidado agora é uma exigência legal: a partir de 26 de maio de 2026, entra em vigor a atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), que estabelece que todas as empresas, independentemente do tamanho ou setor, devem identificar, monitorar e agir preventivamente sobre os riscos psicossociais presentes no ambiente de trabalho.



Os riscos psicossociais estão relacionados a condições organizacionais que afetam diretamente a saúde mental e emocional dos colaboradores. Alguns exemplos incluem:

- Estresse crônico, burnout, ansiedade e depressão;
- Sobreposição trabalho-vida pessoal;
- Clima organizacional frágil, com líderes sem preparo para lidar com fragilidades emocionais dos colaboradores.
- Carga excessiva de trabalho.
- Falta de reconhecimento e oportunidades de crescimento.

O estigma e o silêncio ainda predominam. Os profissionais não se sentem à vontade para falar sobre saúde mental no trabalho.

Saúde mental e autoconhecimento: os novos pilares da sustentabilidade humana nas organizações

Durante muito tempo, o sucesso profissional foi medido por produtividade, entrega e performance técnica. Em meio à competitividade e à busca incessante por resultados, sentimentos como ansiedade, estresse e desmotivação foram silenciados ou, pior, naturalizados.

Hoje, essa lógica não se sustenta mais. As empresas que desejam prosperar em um mundo cada vez mais dinâmico, complexo e interconectado precisam olhar com profundidade para o bem-estar emocional das pessoas que sustentam seus resultados.

Falar de saúde mental nas empresas é reconhecer que ser humano no trabalho importa tanto quanto ser produtivo. É entender que antes do crachá, há histórias, traumas, crenças e emoções que impactam diretamente no comportamento, na comunicação, no clima organizacional e na capacidade de inovação de uma equipe.

Por que o cuidado com a saúde mental é urgente?

A Organização Mundial da Saúde já considera os transtornos mentais como uma das principais causas de afastamento do trabalho no mundo. No Brasil, segundo dados recentes da Previdência Social, os transtornos mentais já figuram entre as principais causas de afastamento por incapacidade temporária, com destaque para ansiedade e depressão.

Mas os números contam apenas parte da história. O impacto da saúde mental vai além dos afastamentos. Ele se manifesta na dificuldade de concentração, na baixa criatividade, nos conflitos interpessoais, na queda de engajamento e na alta rotatividade.

Adoecer emocionalmente é, muitas vezes, um processo silencioso. Por isso, investir em saúde mental é atuar na raiz dos problemas — e não apenas apagar incêndios.



O papel do autoconhecimento no ambiente corporativo

Autoconhecimento é a base da inteligência emocional. É a capacidade de identificar emoções, reconhecer limites, perceber padrões mentais, e agir com mais consciência diante das situações.

Em um ambiente corporativo, colaboradores que desenvolvem o autoconhecimento:

- Têm mais clareza sobre seus valores e motivações;
- Lidam melhor com pressão e mudanças;
- Sabem comunicar seus limites e necessidades;
- Assumem a responsabilidade sobre suas atitudes;
- Constroem relações mais saudáveis com colegas e lideranças.

Da mesma forma, líderes conscientes gerenciam não apenas tarefas, mas também pessoas — com empatia, escuta ativa e presença. Eles não reagem impulsivamente, mas agem com maturidade emocional, criando um ambiente de confiança e segurança psicológica.



Cultura de bem-estar: muito além de benefícios

Criar uma cultura que valoriza a saúde mental não se resume a oferecer meditação ou day off. Trata-se de transformar a forma como o trabalho é percebido, organizado e sentido.

É necessário:

- Estimular conversas abertas e não julgadoras sobre emoções;
- Reduzir a cultura do excesso e da autossabotagem produtiva;
- Promover práticas que equilibram desafio e acolhimento;
- Valorizar a diversidade de histórias, temperamentos e estilos de vida;
- Reconhecer que vulnerabilidade não é fraqueza, mas potência de conexão.
- Organizações emocionalmente inteligentes colhem frutos sustentáveis: equipes mais engajadas, criativas e cooperativas. Porque, no fim das contas, pessoas saudáveis criam empresas saudáveis.

Falar de saúde mental é falar de dignidade, de respeito e de futuro. É olhar para o ser humano de forma integral com suas habilidades e suas fragilidades. E é, sobretudo, assumir a corresponsabilidade por um ambiente mais humano, ético e consciente.

O autoconhecimento é a semente. O cuidado é o solo. E a cultura organizacional é o campo fértil onde tudo pode florescer para o bem de todos.



Andréa Lúcia da Silva

Terapeuta holística e integrativa. Escritora, professora e facilitadora de cursos nas áreas de saúde integral, desenvolvimento pessoal, autoconhecimento e espiritualidade.



[@caminho.terapeutico](https://www.instagram.com/caminho.terapeutico)



[@caminhoterapeutico](https://www.youtube.com/c/caminhoterapeutico)



caminhoterapeutico.com.br

O que você não perdoa em si ainda te impede de viver por inteiro



EU ME LIBERTO

O perdão como via de autocura

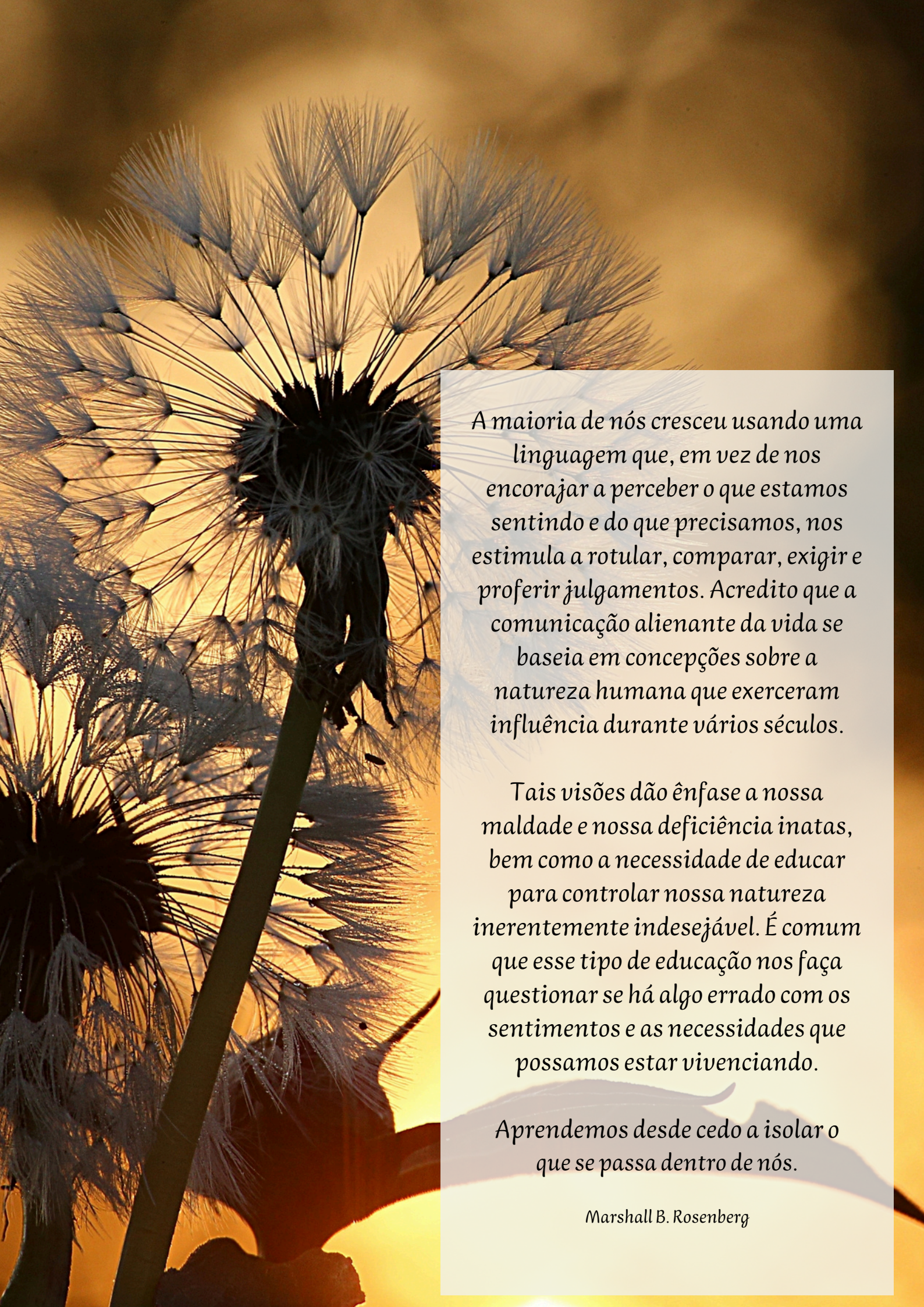
Um processo terapêutico e espiritual de 10 etapas, 100% online, para quem está pronto para soltar o passado, curar feridas emocionais profundas e se reconectar com a paz interior.

Etapas do processo:

1. Abertura e intenção: o convite à autocura
2. Mapeando a dor: autopesquisa e reconhecimento dos nós
3. O autoperdão: dissolvendo a autculpa e a autocrítica
4. Perdoar o outro: reconhecer a humanidade comum
5. Pedir perdão: coragem e honestidade emocional
6. Liberação bioenergética: o corpo como campo de cura
7. Reconhecendo a sombra: reconciliação consigo mesmo
8. Amor, gratidão e reconciliação grupocármica
9. Perdão racional e emocional: equilíbrio entre coração e mente
10. Encerramento: celebração e expansão

NÃO É CURSO. NÃO TEM VÍDEO-AULA. É UMA IMERSÃO CONSCIENCIAL!

[CLIQUE AQUI PARA CONHECER](#)



A maioria de nós cresceu usando uma linguagem que, em vez de nos encorajar a perceber o que estamos sentindo e do que precisamos, nos estimula a rotular, comparar, exigir e proferir julgamentos. Acredito que a comunicação alienante da vida se baseia em concepções sobre a natureza humana que exerceram influência durante vários séculos.

Tais visões dão ênfase a nossa maldade e nossa deficiência inatas, bem como a necessidade de educar para controlar nossa natureza inerentemente indesejável. É comum que esse tipo de educação nos faça questionar se há algo errado com os sentimentos e as necessidades que possamos estar vivenciando.

Aprendemos desde cedo a isolar o que se passa dentro de nós.

Marshall B. Rosenberg

A person is sitting on a beach at sunset, holding a smartphone up to take a photo of the sky. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare effect. The sky is filled with dramatic, orange-tinted clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

APRENDER A *fazer*

Terapias integrativas
Práticas e meditações de ativação vibracional
Saúde, bem-estar e qualidade de vida

APRENDER A FAZER: DESENVOLVENDO HABILIDADES PARA A VIDA E A TRANSFORMAÇÃO PESSOAL

O pilar "Aprender a fazer" proposto por Jacques Delors é um convite para que possamos ir além do conhecimento teórico, aplicando-o de maneira prática no cotidiano. Trata-se de desenvolver habilidades, adquirir competências e transformar o saber em ação. Este pilar está profundamente ligado ao fazer acontecer, ao agir com propósito e, principalmente, ao criar soluções que impactam positivamente a vida pessoal, profissional e a sociedade.

"Aprender a fazer" não se resume a executar tarefas ou seguir processos; é sobre a capacidade de aplicar conhecimentos e habilidades de forma criativa, adaptável e eficiente. Esse pilar enfatiza a importância de aprender pela experiência, de "colocar a mão na massa" e de usar o erro como uma oportunidade de crescimento. É o ato de transformar o saber em fazer, de levar a teoria para a prática e de agir de forma consciente para alcançar objetivos.



Mas, além disso, o foco é também aprender a fazer para si mesmo, no processo de autocura e autodesenvolvimento. Esse pilar nos lembra que não estamos apenas aprimorando habilidades externas, mas também desenvolvendo práticas que beneficiam nossa saúde emocional, mental, espiritual e física. Aprender a cuidar de si, encontrar equilíbrio, e buscar o bem-estar faz parte dessa transformação.



Terapias integrativas

Um caminho para o equilíbrio e bem-estar

As terapias integrativas são abordagens complementares à medicina tradicional que visam tratar a pessoa como um todo — corpo, mente e espírito. Essas práticas, como acupuntura, reiki, meditação, aromaterapia e naturopatia, buscam restaurar o equilíbrio natural do organismo, promovendo saúde física e emocional. Ao invés de focar apenas nos sintomas, as terapias integrativas abordam as causas profundas do desequilíbrio, estimulando o processo de autocura e fortalecimento do bem-estar.

Reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), essas práticas são cada vez mais procuradas por pessoas que desejam complementar tratamentos convencionais ou buscar alternativas menos invasivas para cuidar da saúde. Ao integrar técnicas naturais com ciência, as terapias integrativas proporcionam um cuidado holístico, que respeita as individualidades e promove uma vida mais equilibrada e harmoniosa.

Terapia Bioconsciencial

Ilza Andrade

Aceitar a sua história, viver de forma inteira, integral, é o primeiro passo para a cura. A Terapia Bioconsciencial conduz o cliente para uma vida com consciência.

O principal objetivo da Terapia é uma abertura consciencial e a dinamização dos chacras, possibilitando, assim, o livre fluxo das energias e proporcionando o equilíbrio entre mente-corpo-espírito.

O resultado geralmente é imediato, como consequência das mudanças de vibração e da nova visão em relação a si mesmo e ao universo.

Bloqueios nos chacras podem levar a doenças físicas e psicológicas e até ao desencarne precoce

Nosso corpo físico reage as condições do corpo energético. Esses corpos são distintos, mas interligados. Os centros de energia do nosso corpo são chamados Chacras, palavra em sânscrito que significa “Roda”. As bioenergias fluem através desses Chacras e todo movimento bioenergético se dá através deles.

Captamos, absorvemos e doamos energias através dos Chacras, de modo consciente ou (na maioria das vezes) inconsciente. Para que essa movimentação se faça livremente, os chacras precisam estar em condições de girar normalmente, sem bloqueios.

DIAGNÓSTICO BIOENERGÉTICO
PESQUISA ATRAVÉS DA CLARIVIDÊNCIA

P-83: Essa paciente tem 47 anos, solteira, tem um filho, é professora, está afastada das funções em decorrência de stress; queixa-se de mal-estar, dores nas costas, peso nos ombros e não gosta de sair à noite.

Na primeira análise energética, em 30/08/94, ficou constatado a existência de nuvem cinzenta na cabeça e obstruções energéticas na área emocional; tem muito assédio extrafísico. (FIG.01).

Na segunda análise, em 06/09/94, já estava melhor e gostando das belezas da noite. (FIG.02).

Na terceira visita, em 20/09/94, foi liberada para tomar curso de bioenergia módulo I. (FIG.03).

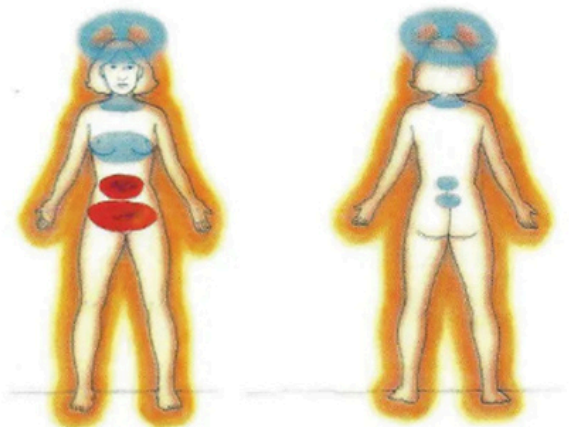


FIGURA 01

Exemplo de Diagnóstico Bioenergético realizado por Ilza Andrade – Extraído do livro Diagnóstico Bioenergético (Roberto E. da Silva e Ilza Andrade)

História da Terapia Bioconsciencial

É uma técnica desenvolvida através de orientações espirituais, pois via através da clarividência os campos das consciências e conversava como se estivesse conversando com um amigo ou um professor. A maioria das consciências que orientou e ainda orienta essa terapia são orientais.

A Terapia Bioconsciencial é um trabalho desenvolvido no campo mais sutil do Ser, lembrando que não temos como separar o físico do energético, como não separamos a mente do corpo, a técnica é também a conscientização da integração que existe entre espírito e matéria.



Os pontos energéticos que trabalhamos na Terapia Bioconsciencial, muitas vezes assemelham aos pontos trabalhados na medicina chinesa, como também com a medicina indiana, isso é comum quando trabalhamos com energia, não há muita diferença nos métodos. Deixo claro que quando comecei e desenvolver esse trabalho, não conhecia nada nem da Medicina Chinesa, nem da indiana, nem conhecia sobre os chakras, pois ia vendo os pontos e vinha a explicação das consciências espirituais. Hoje quando vejo as semelhanças fico admirada e feliz em ver como tudo é tão interligado.

Mas o principal objetivo da terapia é a transformação interna, uma abertura consciencial, as melhoras físicas é só consequência das mudanças de vibração, a nova visão em relação a si e ao Universo.

Não possui contraindicação e pode ser aplicada em qualquer idade. O tratamento é indicado para qualquer tipo de desequilíbrio físico ou emocional.

- Deficiência no sistema imunológico
- Disfunções de ordem emocional
- Bloqueio Energético
- Dores no corpo físico
- Estresse e ansiedade
- Síndrome do pânico
- Fibromialgia
- Depressão



Ilza Andrade

Terapeuta, canalizadora da Técnica Bioconsciencial. Graduada em Filosofia, Formação em Integração Psicocorporal e Especialista em Neuropsicologia. Consteladora Familiar. Clarividente. Atua há mais de 25 anos em atendimento terapêutico.



[@Bioconsciencial](https://www.instagram.com/Bioconsciencial)



[@Bioconsciencial](https://www.youtube.com/Bioconsciencial)



[Bioconsciencial](http://Bioconsciencial.com)



Práticas de ativação vibracional

Ativando a energia vital

As práticas energéticas são técnicas que visam equilibrar e ativar a energia vital, promovendo bem-estar físico, vibracional e espiritual. Elas ajudam a harmonizar os chacras — centros de energia — e a fortalecer a aura, o campo energético que nos envolve.

Essas práticas facilitam o fluxo de energia, desbloqueando tensões e promovendo a autocura. Ao estimular a energia vital, elas trazem maior vitalidade, clareza mental e equilíbrio emocional, sendo ideais para quem busca mais harmonia e conexão interior.

Prática energética: Consciência Crística

- Relaxe bastante e eleve seus pensamentos o máximo que conseguir.
- Peça amparo espiritual. Perceba suas bioenergias e deixe-as fluírem naturalmente.
- Exteriorize um pouco de bioenergias para o ambiente por alguns minutos, por todos os seus chacras sem fazer força. Uma poderosa coluna de energia branca desce do espaço sideral sobre você, e atinge seu chakra coronário. Ela é uma coluna que vem do infinito, com um diâmetro grande, que envolve todo seu corpo e penetra seu chakra coronário com firmeza, porém com brandura.
- Seu corpo é totalmente permeado e envolvido por esta poderosa e inexaurível fonte de Amor Imperecível.
- Através de seu chakra coronário esta energia atinge a glândula pineal no centro de seu cérebro e a faz brilhar em tom azulado e continua a descer em seu corpo.
- Atinge também seu chakra laríngeo fazendo dilatá-lo e pulsá-lo bem vibrante e suave, e continua a descer.
- Enquanto aquela coluna já envolve todo o seu ser por dentro e por fora, da cabeça aos pés, o raio bioenergético mais intenso, que desceu por seu coronário, atinge seu objetivo que é o chakra cardíaco.
- Você começa a entoar dentro do cardíaco o mantra Consciência Crística, firme, lenta e repetidamente.
- Uma pequena bola de luz amarelada se forma dentro de seu peito, e começa a se dilatar lentamente, exalando uma temperatura morna, doce e agradável. Mantenha o mantra.
- Essa luz continua a se dilatar lentamente até ocupar o interior de toda sua caixa torácica. Mantenha o mantra.
- Ela continua a se dilatar saindo pelo peito e costas cada vez mais tomando por fora uma cor azulada e mantendo por dentro a cor original amarelo quase branco. Mantenha o mantra.
- Ela continua a se dilatar sem limites até envolver seu corpo como uma grande bola de luz enquanto você mantém o mantra sem parar.
- Seu cardiochakra se transforma num doce sol fulgurante cheio de amor e brandura carinhosa e confortável. Mantenha esta sintonia e concentração tanto quanto puder.
- Aos poucos, retorne ao estado de vigília, agradecendo pela experiência.



Dalton Campos Roque

Médium, pesquisador da consciência, parapsicólogo, educador e escritor espiritualista.



[@consciencial](https://www.instagram.com/consciencial)



[@DaltonRoque](https://www.youtube.com/@DaltonRoque)



consciencial.org



Você só resolve suas dificuldades no mundo após estudar o que está ao seu redor e pensar calma e cuidadosamente, preparando-se para a iluminação que provém do interior.

Todo verdadeiro conhecimento vem apenas de dentro de nós mesmos, através da comunicação silenciosa com a Alma.

As doutrinas e a civilização roubaram-nos o Silêncio, roubaram-nos o conhecimento de que sabemos tudo dentro de nós mesmos.

Busque com seus sentidos e sua mente, mas a resposta virá de sua alma interior. É assim que as andorinhas aprendem a voar cruzando o oceano.

Dr. Edward Bach



APRENDER A *conhecer*

Cursos e Palestras
Acontece no Youtube
Filmes, documentários e séries
Em dia com a leitura
Músicas

APRENDER A CONHECER ABRANGE MUITO MAIS DO QUE A SIMPLES ACUMULAÇÃO DE INFORMAÇÕES

Trata-se de desenvolver uma curiosidade insaciável, uma sede de aprender que nos acompanha ao longo da vida e nos capacita a compreender e navegar o mundo de maneira mais eficaz e significativa.

Aprender a conhecer começa com a curiosidade. É essa inquietação intelectual que nos impulsiona a fazer perguntas, buscar respostas e explorar novas áreas de interesse. Desde a infância, a curiosidade é o motor que nos leva a descobrir como as coisas funcionam, a entender os porquês e a expandir constantemente nossos horizontes. Mantendo viva essa curiosidade ao longo da vida, nos tornamos aprendizes perpétuos, sempre abertos a novas ideias e perspectivas.



No coração do aprender a conhecer está o desenvolvimento do pensamento crítico e analítico. Isso implica a capacidade de avaliar informações de maneira objetiva, questionar suposições e construir argumentos bem fundamentados. Em um mundo repleto de dados e opiniões, a habilidade de discernir o que é relevante e verdadeiro é crucial. O pensamento crítico nos permite não apenas absorver conhecimento, mas também aplicá-lo de maneira inteligente e eficaz em nossa vida diária.



Inspiração e sabedoria

Cursos | Livros | Vídeos | Filmes | Documentários | Séries | Músicas

Na seção Aprender a Conhecer, você encontrará um espaço dedicado ao crescimento pessoal e ao enriquecimento cultural, com dicas cuidadosamente selecionadas para expandir sua mente e alma. Aqui, reunimos sugestões de cursos, vídeos no YouTube, filmes, documentários, séries, livros e até músicas que podem inspirar, ensinar e transformar.

Seja para explorar novos conhecimentos, aprofundar-se em temas espirituais, ou simplesmente desfrutar de momentos de reflexão, essa seção oferece recursos para quem busca aprender de forma contínua e significativa. Mergulhe em conteúdos que vão além do entretenimento, guiando você no caminho do autoconhecimento e da evolução.



LEITURA QUE TRANSFORMA

Descubra novos mundos e inspire sua jornada interior

Para adquirir o livro, clique na capa



Quais são as probabilidades de sua próxima reencarnação? Você está preparado para compreender como suas escolhas de hoje impactam diretamente o destino de suas futuras existências?

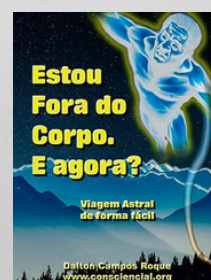
Este livro revelador explora as complexas Leis Universais que regem o karma e o dharma. A obra une ciência, espiritualidade e experiências mediúnicas em uma abordagem prática e reflexiva, desmistificando os caminhos da evolução consciencial.

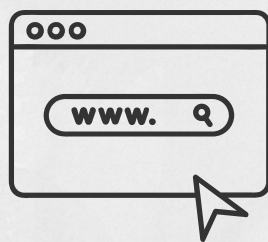
Guias espirituais não ameaçam a ninguém! Cada um é livre para seguir seu caminho, assim como cada um colhe o que planta. Se a pessoa pratica o Bem, que nada tema. O seu caráter é a sua proteção espiritual. E isso é válido em qualquer caminho que ela escolher. O que faz mal é cair na inércia, deixar o tempo passar e endurecer o coração. Guias espirituais não olham para o passado de ninguém e nem condenam nada. Caso contrário, seriam juízes e não guias. Eles veem o potencial de melhoria das pessoas e investem nisso. Eles sabem que tudo tem seu tempo.



O livro nos conduz por caminhos desconhecidos, revelando detalhes preciosos de seu passado, cultura e as profundezas dos eventos históricos que moldaram os séculos da Eurásia e Indochina, como uma jornada de descobertas a cada capítulo. Através da mediunidade e dos mistérios dos planos espirituais, o "Akáshico" se desdobra, revelando os derradeiros acontecimentos no cosmos e os preparativos para o legado universalista e o código do amor universal do Cristo.

Descubra o caminho mais fácil para a viagem astral lúcida! Em "Estou Fora do Corpo. E Agora?", o autor apresenta um livro direto ao ponto, com o objetivo de inspirar os leitores a realizarem projeções astrais de forma leve e intuitiva, sem a necessidade de práticas complexas e disciplinadas. Nesta obra, você encontrará dicas rápidas, inteligentes e super fáceis de serem aplicadas.

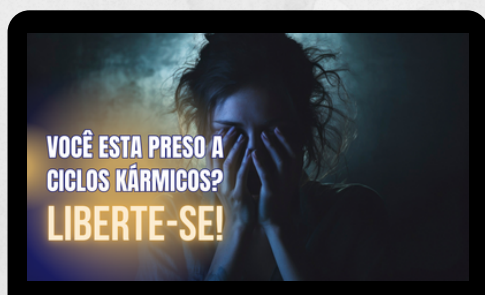




INSPIRAÇÃO EM MOVIMENTO

Explore conteúdos que
elevam mente e alma

Link na imagem





SONS QUE CURAM

**harmonize sua energia com
melodias que inspiram e
conectam**

Clique para acessar



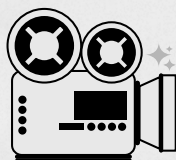
The Chant of Metta



Ondas Binaurais



Som Zen Tibetano



HISTÓRIAS QUE TOCAM

Viva narrativas que ampliam sua visão e despertam o coração.



Endividado após a falência da empresa, o publicitário Firat se apaixona por uma cantora em um retiro de ioga e se junta a ela em uma jornada de autodescoberta.
NETFLIX

Em Flow, o mundo parece ter chegado ao fim, coberto apenas por vestígios da presença humana, mas sem nenhum por perto. O gato é um animal solitário que, um dia, enquanto é perseguido por uma manada de cães, vê seu lar ser devastado por uma grande enchente. Buscando uma forma de sobreviver após a inundação, ele enfrenta diferentes ameaças, até que encontra refúgio em um pequeno barco povoado por diversas espécies.
PRIME



[Clique aqui para ver uma lista de filmes comentados!](#)

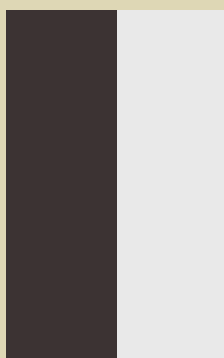
QUER APARECER AQUI?

**Entre em contato para conversarmos
sobre seu anúncio
andrealuciasil@gmail.com**

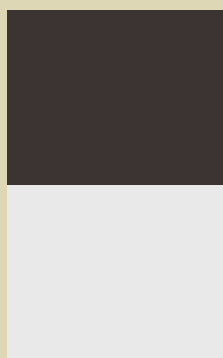
**01 página
(21 x 29,7 cm)**



**1/2 página vertical
(10,5 x 29,7 cm)**



**1/2 página
horizontal
(21 x 14,85 cm)**





Escrever é esquecer. A literatura é a maneira mais agradável de ignorar a vida. A música embala, as artes visuais animam, as artes vivas (como a dança e a arte de representar) entretêm. A primeira, porém, afasta-se da vida por fazer dela um sono; as segundas, contudo, não se afastam da vida - umas porque usam de fórmulas visíveis e portanto vitais, outras porque vivem da mesma vida humana. Não é o caso da literatura. Essa simula a vida. Um romance é uma história do que nunca foi e um drama é um romance dado sem narrativa. Um poema é a expressão de ideias ou de sentimentos em linguagem que ninguém emprega, pois que ninguém fala em verso.

Fernando Pessoa