

▼ Editorial

A diretora Elisa Marques aborda e defende o protagonismo das mulheres na divulgação do Espiritismo e em outras atividades de destaque do movimento espírita.....2

Espiritismo nas redes

Ainda nesta edição exclusivamente feminina, a coordenadora da mocidade do IDE-JF, Daniela Purgatto Marques, usa o espaço da juventude espírita no jornal para retratar um tema atual e relevante: as redes sociais digitais. Daniela faz um alerta sobre os cuidados que devem ser observados com a excessiva utilização dessas plataformas, oferecendo sugestões de ações com o objetivo de amenizar os prejuízos decorrentes do uso exagerado das telas.

Páginas 7

Poesia

Produção mediúnica da saudosa trabalhadora Luci Ferreira de Oliveira é destaque nesta edição.



Página 8

30 anos de IDE-JF



O Instituto de Difusão Espírita de Juiz de Fora (IDE-JF) comemora, no próximo 29 de abril, 30 anos de fundação. Para marcar essa importante data, O IDEAL traz duas emocionantes cartas escritas por duas sócias-fundadoras do Instituto: Beth Baesso e Léia da Hora. As trabalhadoras relembram e registram fatos e histórias marcantes sobre as três décadas de atuação no IDE-JF.

Páginas 4 e 5

Igualdade de direitos

Neste artigo, a colaboradora Lilia Nunes disserta sobre o lugar da mulher na sociedade, em geral, e no Espiritismo, em particular. Ela questiona os papéis historicamente atribuídos ao feminino, defendendo a efetivação da igualdade dos direitos entre homens e mulheres – prevista na própria Codificação –, assim como a liberdade quanto às funções que elas queiram exercer no mundo.

Página 3

Trabalhadoras espíritas

Em consonância com a propósito de promover a igualdade de condições, a diretora Claudia Nunes faz uma reflexão sobre o trabalho das mulheres nos centros espíritas. A autora aciona lições da História e do Espiritismo para reforçar o ideal de que todas elas tenham autonomia e oportunidades para realizarem quaisquer tarefas, reconhecendo suas lutas e dificuldades em uma sociedade marcada pelo poder patriarcal.

Página 6

Confira as novidades e participe!



ide-jf.org.br



ide@ide-jf.org.br



@IDEJF



"Lives IDE-JF"



@idejf



@ide_jf



@ide-jf



Atividades do IDE-JF

Bazar* Sábado: 9h às 11h30	Grupo Higiene Mental (on-line) Terça-feira: 19h30
Biblioteca Quinta-feira: 19h45 às 21h Sexta-feira: 14h30 às 16h Sábado: 18h45 às 20h	Livraria Segunda-feira: 20h às 21h Terça-feira: 19h às 20h Quarta-feira: 19h às 20h Quinta-feira: 19h às 21h Sexta-feira: 15h às 16h e 18h às 19h Sábado: 19h às 20h Domingo: 9h às 10h
Espiritismo para Crianças e Mocidade Quinta-feira: 20h Domingo: 9h30 às 10h30	Passe – oferecido após a palestra Quinta-feira: 20h Sábado: 19h
Farmácia/CAEC* Terça e sexta-feira: 14h às 17h	
Tratamento Magnético (passe) Sexta-feira: 15h e 18h30	

* Funciona na Avenida Santa Luzia, 40 – Bairro Santa Luzia.

Grupos de Estudos

Obra, Autor	Dirigente	Dia, horário Formato
<i>O Livro dos Espíritos</i> , Allan Kardec	Graça Paulino	Domingo, 9h-9h45 – Presencial
<i>O Livro dos Espíritos</i> , Allan Kardec	Thereza Cristina	Segunda, 19h-19h45 – On-line
<i>O Livro dos Espíritos</i> , Allan Kardec	João Luiz da Rocha	Segunda, 19h-20h Presencial
<i>Boa Nova</i> , Humberto de Campos / Chico Xavier	Léia da Hora	Segunda, 20-21h Presencial
<i>Revista Espírita</i> , Ano 1863, Allan Kardec	Ademir Amaral	Sexta, 20h30-21h-30 – On-line

PALESTRAS PÚBLICAS PRESENCIAIS

QUINTA-FEIRA ÀS 20H

SÁBADO ÀS 19H

Venha ouvir a exposição de temas espíritas, tomar passe e colocar o nome de pessoas queridas na vibração.
Traga a família e os amigos!

O IDEAL das mulheres

Elisa Marques

Ao preparar a pauta desta edição do jornal O IDEAL, a ideia central foi que o jornal deveria ter textos exclusivamente escritos por mulheres; afinal, em 8 de março, é celebrado o Dia Internacional das Mulheres e, por isso, tal edição abre espaço para que possamos nos expressar mais intensamente.

Eu senti uma grata satisfação quando ao folhear a primeira edição d'O IDEAL, de junho de 1995, deparei-me com a informação de que o Departamento de Divulgação (responsável pelo jornal naquela época) era dirigido por Léia da Hora e Janiane Rocha Mattos, ou seja, duas mulheres à frente do periódico!

Outro dado interessante constatado também nesta primeira edição do jornal foi a composição da diretoria do IDE-JF daquele período: formada por 10 diretores, sendo somente três mulheres, correspondendo a apenas 30% de participação feminina na diretoria.

O cenário hoje está um pouco melhor, nossa diretoria da gestão 2024-2026, inicialmente com participação feminina de 43%, agora conta com 50%.

A participação feminina em postos de liderança e decisão é ainda muito precária e cheia de preconceitos.

A mulher precisa quebrar muitas barreiras diariamente para estar presente na vida social como agente transformador, como líder, como profissional, em postos de decisão e poder, gerando em nós um desgaste emocional muito alto.

Chegamos até aqui, porém, a duras penas! O caminho não está concluído e ainda exige de nós muito esforço, trabalho e vigilância para a manutenção dos nossos direitos e a conquista de tantos outros!

Sigamos em frente com determinação, coragem e perseverança!

Boa leitura!

Diretoria do IDE-JF

Departamento Administrativo: Ademir Amaral e Marco Antônio Corrêa
Departamento de Comunicação: Elisa M. da Costa, Claudia Nunes, Lucas Rieger e Osvaldo Silva Filho
Departamento Doutrinário: Chrystian Barroso Chaves e Myrianceli Jorio
Departamento Editorial: Elisa M. da Costa e Osvaldo Silva Filho
Departamento de Evangelização: Izabela de Paula Gonçalves e Lucas Rieger
Departamento Mediúnico: Emilia Paro e Geraldo Marques
Departamento Social, de Promoção e Eventos: Claudia Nunes e Janezete Marques

Expediente

O IDEAL é uma publicação bimensal do Instituto de Difusão Espírita de Juiz de Fora
Rua Torreões, 210 – Santa Luzia – 36030-040 Juiz de Fora/MG
Tel.: (32) 3234-2500 – divulgacao.idejf@gmail.com
Departamento de Comunicação: responsabilidade compartilhada entre todos os departamentos, sendo o jornal O Ideal uma atribuição do Departamento Editorial
Jornalista Responsável: Allan de Gouvêa Pereira – MTE: 18903/MG
Editoração: Angela Araújo Oliveira
Tiragem: 500 exemplares
Impressão: W Color Indústria Gráfica – Tel.: (32)3313-2050
Os artigos não assinados são de responsabilidade do Departamento de Comunicação do IDE-JF.

O Direito, o Espiritismo e as mulheres

Lilia Nunes

No mês em que se comemora o Dia Internacional da Mulher, as reflexões vêm à tona e as abordagens são variadas, mas com certeza convergentes às mesmas questões: o papel e os direitos das mulheres na sociedade.

Ao receber o convite para participar desta edição d' O IDEAL, naturalmente, diante da temática que atravessa minha existência presente, refletir um pouco sobre os direitos das mulheres e o Espiritismo foi inevitável.

Sob o primeiro prisma, o papel das mulheres na sociedade, é observado que mesmo com tantas transformações sociais, científicas, culturais, jurídicas etc., a nós cabe, quase invariavelmente, o papel da força e do cuidado, de se portar de acordo com as expectativas que esperam de nós: como mães, filhas e companheiras afetivas dedicadas à família; suportar as vicissitudes; renunciar a anseios pessoais em nome dos que amamos; acolher e cuidar dos que nos cercam e de onde habitamos. Entretanto, será que este é o lugar que queremos? Será que não exercer o papel que esperam de nós é realmente aceito?

A obtenção de direitos pelas mulheres na sociedade é recente e a luta ainda é árdua, pois a cada dia nos são reconhecidos direitos essenciais para garantir tratamento isonômico, mas cobrada a manutenção das “responsabilidades” – leia-se o exercício do papel acima descrito – que nos são ínsitas dentro dessa lógica, sob pena de invalidação de muitas de nossas reivindicações.

Pesquisando na *Kardecpédia* o termo “mulheres”, dois textos são pertinentes para conectar os termos expostos no título da matéria.

O primeiro, intitulado “Viagem Espírita” (de 1862)¹, questionava a ade-

quabilidade da presença das mulheres em formação de grupos espíritas. Em resposta, os Espíritos afirmaram ser positiva a participação, esclarecendo sobre a melhoria da postura dos participantes das reuniões com a presença de mulheres; que elas também têm direito à influência moralizadora do Espiritismo e que “a mulher sinceramente espírita só poderá ser uma boa filha, boa esposa e boa mãe de família; por sua própria posição, muitas vezes tem mais necessidade do que qualquer outra pessoa das sublimes consolações; será mais forte e mais resignada nas provas da vida”. E, ao final, destacam que o “advento do Espiritismo marcará a era da emancipação legal da mulher”, visto que os Espíritos só têm sexo para a encarnação, e certamente a igualdade de direitos pela visão espírita apressaria

*Pode o Espiritismo
contextualizado com os tempos
atuais ser caminho para o respeito
aos direitos das mulheres.*

a abolição dos privilégios dos homens.

O texto evidencia um pouco desta visão que, mesmo decorridos mais de cem anos, pode ser percebida em nossa sociedade: é essencial reconhecer a igualdade de direitos, mas o nosso pretenso papel não é alterado...

O segundo, intitulado “O papel da mulher” (de 1858)², ao dissertar sobre o assunto, também menciona a questão da igualdade; todavia, sob estilo romantizado, traça um perfil do que as mulheres representam na sociedade, em um misto de delicadeza e virtuosidade.

Pensemos agora em duas grandes figuras históricas do cristianismo. Veja-se que a interpretação da figura de Maria, mãe de Jesus, pode ser

considerada uma visão idealizada das mulheres e, dentro do conceito descrito linhas acima, como detentora do papel de fortaleza, virtuosidade e cuidado. Ao passo que Maria de Magdala – ou Maria Madalena –, em relatos e fontes históricas não religiosas recentes, tem se revelado uma figura feminina muito diferente desse papel, vista como uma verdadeira discípula e igualmente relevante na missão do Cristo como os demais apóstolos, o que nos leva a questionar as razões da sua demonstração nos Evangelhos bíblicos como uma pecadora convertida... Será que essa visão religiosa tem como motivação o fato de ela ter sido uma mulher com um perfil distinto do esperado pela época?!

Desse ponto que os direitos das mulheres, que vêm sendo cada vez mais reconhecidos e implementados os meios para assegurá-los, acabam em muitos aspectos fragilizados, o que indica a possibilidade de ser fator relevante a manutenção do pensamento da sociedade sobre qual é o seu papel e, quando não devidamente cumprido, não serem respeitados os seus direitos.

O Espiritismo da época da codificação nos alertou ser a igualdade regra natural que rege a vida de homens e mulheres, e pode o Espiritismo contextualizado com os tempos atuais ser caminho para o respeito aos direitos das mulheres previstos nas leis humanas, ao atuar na dissociação da visão de que as mulheres têm um papel presumido na sociedade. Não somente às mulheres cabe o dever de amparo e cuidado, e conscientizar-se desse fato auxilia na real fruição de direitos de maneira equânime, promovendo o respeito à liberdade de escolha (afetiva, profissional, financeira etc.), o que, consequentemente, neutralizaria muitos conflitos que as leis humanas tentam pacificar.

Fonte:

¹ <https://kardecpedia.com/roteiro-de-estudos/889/viagem-espírita-em-1862/1997/instrucoes-particulares-dadas-aos-grupos-em-resposta-a-algumas-questoes-propostas/x>

² <https://kardecpedia.com/roteiro-de-estudos/20/revista-espírita-jornal-de-estudos-psicologicos-1858/4761/dezembro/dissertacoes-de-alem-tumulo/o-papel-da-mulher>

Uma história de amor

Beth Baesso

Se eu tivesse a capacidade de um poeta ao fazer suas rimas, eu escreveria o mais lindo poema para falar do IDE-JF nos seus trinta anos de existência.

Escrever sobre o IDE-JF, quando cantamos os parabéns, é um desafio tão grande quanto foi colocarmos os primeiros tijolos para a construção da obra. Foi com esforço concentrado que mantivemos o ideal de crescimento e aprendizado sem perdermos a fé e a esperança.

Nem mesmo paramos ao encontrar dificuldades como uma mina de água nascente no terreno comprado em Santa Luzia. Continuamos porque tínhamos um sonho!

Por um ano nos encontramos na Fundação [Espírita] João de Freitas, dando tempo para conseguirmos os recursos que

nos possibilitasse erguer a casa. Foram inúmeros almoços, bingos, rifas.

Uma turma incansável a trabalhar, gente extraordinária. Companheiros carregados de entusiasmo, determinação, superação, querendo apresentar a divina mensagem da esperança como claramente definida na obra de Allan Kardec.

Não estávamos sozinhos. Do plano espiritual, Espíritos amigos nos acompanhavam conduzindo a bandeira do ideal maior a estimular nas pessoas o que elas trazem de belo e bom, certos de que a evolução acontece pelo estudo e pela prática da solidariedade, entendendo a verdade tal qual nos apresentou Kardec.

Sabíamos que o amor é sol que ilumina a alma, seja com um aperto de mão, um

gesto de carinho, um sorriso, um abraço protetor.

Servir e amar como ensinou Jesus, fazendo da caridade o supremo Evangelho.

Quantos estiveram conosco nesta caminhada! Não me lembro mais de todos os nomes (a idade tem dessas coisas), mas os rostos, esses sim, guardo cada rosto na memória com o carinho de uma mãe olhando seus filhotes.

O IDE-JF estava quase pronto, tínhamos as paredes, portas e janelas, o chão ainda de terra batida, mas o coração descompassado dizia que chegara a hora. E aconteceu! Gente por todo salão a repetir: minha casa, nossa casa, casa dos nossos sonhos e amores.

Foi uma linda jornada.

30 anos de existência

o mundo pelo nosso ideal. Nunca bordei tanto em minha vida, nunca fiz tantos almoços, nunca trabalhei tanto e, por outro lado, nunca fui tão feliz. Éramos um batalhão de otimismo em ação. Em nosso peito, reinava a alegria, a disposição espontânea.

Tempos de luta, de bom combate. Lembro-me de que o grupo mediúnic que eu dirigia foi o único remanescente da casa antiga e o primeiro existente na nova. Sentíamos-nos orgulhosos e, na primeira reunião, um puxão de orelhas: “o difícil não é começar, é manter”. Hoje, nossa experiência nos diz, manter em harmonia.

Ao longo do caminho, fomos confundidos por pensamentos filosóficos parecidos, pela mediunidade, mas diferentes na aplicação da pureza doutrinária e o

objetivo maior que é libertar o pensamento humano das ideias que aprisionam por ritos e mitos. Já fui duramente questionada por seguidores mais místicos e ardorosos dessas ondas filosóficas: “o que você tem contra essa ou aquela prática?”. Ao que eu respondia: “nada, senão que nos deixem ser espíritas tão somente”.

Lembro-me do enorme desafio da nova forma de gestão da casa, não temos um presidente, como todos sabem; como determinar onde começam as funções de um departamento, posto todos terem a mesma autoridade e até onde ir em auxílio a outro, sem interferir no seu trabalho? Nosso objetivo era criar uma instituição onde os trabalhadores elegiam seus representantes, diretamente, onde o estudo da doutrina fos-

“IDE-JF, bem-vindo!”

Elisa querida, este foi o chamado da primeira edição d’ O IDEAL. Eu e a querida Janiane Mattos fomos as primeiras corajosas e, por que não dizer, ousadas diretoras do Departamento de Divulgação do IDE-JF. Duas mulheres, coincidência?

O primeiro grande e prazeroso desafio encontrado por nós foi a escolha do nome para tão importante veículo de comunicação da nossa casa. Fizemos um concurso entre os trabalhadores. A ideia surgiu da criatividade de uma jovem, Mariana Baesso, O IDEAL. Nome perfeito para o jornal da casa dos nossos sonhos.

Nessa época, quando do nascimento de nosso IDE-JF, meus braços e minhas pernas eram fortes, capazes de enfrentar



O Espiritismo de uma forma mais simples (3ª edição – revisada 2014)

IDE-JF

R\$ 30,00

Disponível na Livraria



O Evangelho de uma forma mais simples (2009)

IDE-JF

R\$ 30,00

Disponível na Livraria



se prioritário e esclarecedor. Sempre fomos apaixonados pela Doutrina dos Espíritos, e contagiar nossos irmãos era e é um prazer e um sentimento de realização ímpar.

Do que mais me lembrar? Da formação das equipes de trabalho, sem problema algum, éramos muitos e todos bem-dispostos, animados. Nossas reuniões públicas eram cheias de um público sedento de conhecimento. As famílias traziam seus filhos e a evangelização da criança prometia a esperança de novos trabalhadores. E isso, de fato, aconteceu: Allan Gouvêa, Fábio Fortes... minha memória falha, não me lembro de todas as abençoadas crias do nosso fértil ventre.

Algumas lembranças menos felizes despertam e nos emocionam. A perda daqueles que nos precederam, de retorno à pátria espiritual, pessoas tão especiais ao nosso coração, o querido Nelson, as queridas Laura e Marília. Quanta falta nos fazem! Seu espaço e importância eram tão grandes, pranteamos-lhes a ausência em silêncio e fazendo o nosso melhor para suprir-lhes os espaços deixados.

Os famosos cursos do IDE-JF, referência para outras casas irmãs. Curso Básico de Espiritismo e COEM [Curso de Orientação e Educação da Mediunidade], no esclarecimento aos médiuns, cursos para expositores, para evangelizadores, para plantonistas do atendimento fraterno. Quanto cuidado tivemos ao implantar os trabalhos de cura magnética, na escolha dos médiuns, estudando com eles as preciosas orientações do mestre lionês.

Escritora, eu? Não, intérprete dos Espíritos que me cercam, reflexão no pensamento daqueles que me precederam. O trabalho feito por mim com médiuns foi fruto da necessidade de compreendê-los e auxiliá-los a se compreenderem. Para tanto, estudei

muito, sempre contando com a generosa intuição que me descortinou os pensamentos e as ideias esclarecedoras. Mesmo no caso do livro infantil, fiquei semanas em busca de um caminho que traduzisse os anseios das crianças e, por inspiração de uma criança, o caminho se abriu. Qual era o meu objetivo ao escrever? Aproveitar a criatividade dos jovens, mostrar a eles que, se eu podia, eles também o poderiam. Este objetivo não consegui, mas o livro saiu dando oportunidade de mostrá-lo em peça de teatro que levamos a muitas evangelizações. Modéstia à parte, foi um sucesso!

Sem saber o que nos aguardava no futuro, investimos em uma editora, posto os livros serem tão importantes na formação e instrução de trabalhadores. Nosso objetivo era espalhar e facilitar ao máximo o acesso e esclarecimento a todos. Mas o tempo nos mostrou que a era virtual nos suplantaria as formas de divulgação. Hoje, nossos livros dormem em prateleiras e caixas no aguardo ansioso de que sejam conhecidos e lidos.

Passado rico em sonhos e realizações. Lembranças preciosas a nos emular a um futuro promissor. Promissor em quê? Em uma nova era, nascida das dificuldades impostas pela própria vida, o amadurecimento do nosso pensamento. A sensibilização do nosso sentimento, o momento do anseio da caridade verdadeira, aquela que Emmanuel chama de *caridade essencial*, na qual doamos de nós, muito mais do que nossos olhos podem ver.

Não mais pela fama, não mais pela glória das multidões, mas em humildade. Pelo trabalho de formiguinhas, pelo trabalhar como nos primórdios do Espiritismo no Brasil, em células pequenas, mas unidas, onde todos os trabalhadores se conhecem e se unem em um só propósito, consolidando

o trabalho fraterno na ajuda aos inúmeros pobres e pequeninos de Jesus. Lembrando-nos, ainda, de Sua recomendação a Pedro, “Pedro, a cada um destes pequeninos que fizerdes, é a mim que estareis fazendo”. Pobres em pensamento, pobres em experiências, pobres em amor.

É a atuação pelo exemplo, na perseverança, pouco nos importando com o que o outro pensa ou julga de nós. Fazendo o nosso melhor, muito embora este não seja, ainda, o ideal. Trabalho de paciência e aceitação das imperfeições dos que se propõem a trabalhar. Já não somos tantos como outrora. Somos poucos e com muitos defeitos, mas, desde que haja compromisso e seriedade, o trabalho seguirá seu rumo, isso se nós, saudosistas e nostálgicos que somos, não ficarmos atados a um passado que não volta mais. É a reencarnação seguindo seu curso. Mudança em bom tempo, começar de novo, reconstruir com novas bases para encontrar o caminho da resignação.

Santa Luzia, nosso futuro é você. Trabalhador local, o IDE-JF é seu, revitalize-o em sua direção, enxerte-o com seu trabalho e amor! Traga seus filhos, mostre a eles de quem é essa casa abençoada por Kardec, plante aqui a sua semente de solidariedade, suas pegadas serão vistas por toda a cidade!

IDE-JF, bem-vindo ao seu futuro! Este pode ser tão operoso e tão brilhante quanto a implantação da Boa Nova nas mentes daqueles primeiros discípulos de Jesus, abrindo-lhes uma real perspectiva do que significa ser o Reino de Deus no coração do homem. Não deixe a esperança e a paixão se desvanecerem, mantenha-se confiante, porque seu trabalho pode parecer tão pequeno quanto a semente da mostarda, mas enorme nos resultados no bem maior.

Com amor, *Léia da Hora*.



A Mediunidade de uma forma mais simples (2016)

IDE-JF

R\$ 30,00

Disponível na Livraria



Que somos nós? Um estudo da interação Espírito, corpo e ambiente (2015)

Ricardo Baesso, Geraldo Luciano Marques, Carlos Alberto Mourão Júnior, Carlos Eduardo Nogueiras, David Sérgio Gouvêa, Eliane Banhato e Lyderson Viccini

R\$ 22,00

Disponível na Livraria

A mulher no trabalho espírita

Claudia Nunes

No mês de março, o foco principal são as mulheres, e o dia 8 culmina na comemoração internacional do seu dia. Em uma visão mais ampla, a data é de grande importância, pois traduz as lutas pelos direitos e, ainda que sejam poucas as conquistas, são significativas por seus resultados dentro da atuação das mulheres no contexto cotidiano.

Historicamente, essas lutas começam a ser reconhecidas no século XVIII através de Mary Wollstonecraft (Londres, 1759-1797), escritora, filósofa e defensora dos direitos da mulher inglesa, que, hoje em dia, é considerada uma das fundadoras da filosofia feminista. Outras mulheres contemporâneas a Mary também se destacaram nesse âmbito, como Olympe de Gouges, que, em 1791, em resposta à Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão, escreveu a Declaração dos Direitos da Mulher e da Cidadã.

O principal é que desde sempre a luta pela igualdade de direitos, sejam eles os fundamentais, sociais, políticos ou jurídicos, é o que nos moveu e nos move até os dias de hoje.

Inserindo esse contexto no movimento espírita brasileiro, a mulher passa pelas mesmas lutas historicamente conhecidas, pela mesma busca de direitos. Não temos lugar de fala, temos que ter um comportamento passivo e dito feminino, e tantos outros conhecidos dentro do mundo do patriarcado, que ainda permanecem no contexto espírita brasileiro, como estruturais. Seja para ocupar espaços que os homens ocupam em maioria, seja nas tribunas, seja dentro da literatura, ou nos trabalhos da seara espírita, aos quais somos na maioria das vezes encarregadas dos trabalhos ditos femininos, ou seja, na evangelização infantil, nas tarefas da cozinha, costura e na caridade. Nosso lugar raramente é de destaque nos centros espíritas. Vemos raras exceções.

O motivo principal é que ainda hoje

carregamos sozinhas a função de sermos mães em tempo integral, e por muitas vezes temos de abandonar nossa profissão e os estudos mais profundos do Espiritismo em razão da maternidade e do cuidado do



lar. Essa visão, principalmente dentro das religiões, categoriza-nos como cuidadoras e não como pessoas ativas, tanto dentro do Espiritismo como na sociedade.

Na literatura espírita, temos vários exemplos que corroboram com essa ideia. Apenas para ilustrar, temos, por exemplo, a questão 822a que já enuncia em seu início essa visão: “*Assim sendo, uma legislação, para ser perfeitamente justa, deve consagrar a igualdade dos direitos do homem e da mulher?*” “Dos direitos, sim; das funções, não. Preciso é que cada um esteja no lugar que lhe compete. Ocupe-se do exterior o homem e do interior a mulher, cada um de acordo com a sua aptidão[...].”

Quais funções são devidas e permitidas às mulheres? Qual lugar é esse que devemos ocupar? O lugar e as funções que a sociedade nos impõe? Seria essa uma ordem natural? Obviamente que não, posto que são elas criadas pelos homens.

Para além desses aspectos, temos a abordagem ainda pouco relatada dentro do trabalho social espírita, do qual também devemos destacar e fazer um paralelo com o que está sendo colocado até aqui. Nesse sentido, temos as participantes dos

projetos sociais das casas espíritas, cuja maioria é composta de mulheres na faixa de pobreza. Nossas casas atendem com trabalho voluntário essa discrepância absurda da sociedade. Mulheres que são mães, filhas e avós, com a responsabilidade de cuidar do sustento da casa. Mulheres cujas possibilidades de melhoria material foram tolhidas pela desigualdade social da qual também somos responsáveis.

Aqui, podemos fazer um paralelo com tudo que foi descrito das lutas, do que a sociedade impõe ao papel feminino e o que essa mesma sociedade entrega para essas mulheres.

Nosso papel é de amparar, dar estrutura para que elas também caminhem com dignidade e possam progredir por meio do aprendizado da reencarnação pelas mesmas vias: igualdade, fraternidade e liberdade.

Nossas lutas são iguais, tanto as que trabalham ativamente, quanto as que nos procuram para um acolhimento e uma ajuda material. Buscamos a mesma dignidade para evolução no planeta.

Nessa busca de efetivação e equidade, fazemos um trabalho por intermédio do Departamento Social de nossa instituição do modo mais amplo que conseguimos, fazendo projetos como o de ajuda material do nosso Armazém Solidário, com a farmácia, com a equipe de saúde, bem como com palestras sobre saúde do corpo. Atuamos com parcerias com ações solidárias e mutirões universitários, assim como com estudos sobre a doutrina, de forma a levar o conhecimento de si e do nosso papel no mundo como espíritas.

Com essas ações, buscamos estar no mundo nos movimentando, e conscientes de que ser mulher, em qualquer posição, ainda é uma questão que nos torna vulneráveis, mas que nos desperta o sentimento de união perante nossas lutas na encarnação.

Fontes consultadas

. <https://kardecopedia.com/roteiro-de-estudos/2/o-livrodos-espíritos/90/parte-terceira-das-leis-morais/capitulo-ix-8-lei-de-igualdade>
 . <https://cursoenemgratuito.com.br/mulheres-no-iluminismo/>

Redes sociais e Espiritismo: um chamado ao equilíbrio

Daniela Purgatto Marques

Vivemos em uma era em que a tecnologia avança em ritmo acelerado, trazendo inovações que transformam profundamente nossas vidas. As redes sociais, em especial, se consolidaram como ferramentas poderosas de comunicação, interação e informação. Apesar de serem relativamente novas em nossa sociedade (cerca de 30 anos), sua influência já se faz presente em quase todas as esferas da vida moderna, moldando comportamentos, criando novas formas de relacionamento e, muitas vezes, interferindo no bem-estar emocional e espiritual das pessoas.

Um dos aspectos mais marcantes dessas plataformas é o conceito das *timelines* infinitas. Desenvolvidas para manter a atenção do usuário pelo maior tempo possível, essas interfaces utilizam algoritmos que alimentam continuamente novos conteúdos, estimulando a permanência e tornando difícil a interrupção do uso. Esse fenômeno está diretamente ligado à liberação de dopamina, um neurotransmissor responsável pela sensação de prazer e recompensa do cérebro.

A dopamina tem papel fundamental em nossa motivação e aprendizado. No entanto, quando liberada de forma excessiva, como ocorre no consumo desenfreado de redes sociais, ela pode gerar impactos negativos, como ansiedade, dificuldade de concentração e dependência. Essa "dopamina barata", proporcionada por curtidas, comentários e conteúdo altamente estimulante, reduz nossa capacidade de buscar satisfação em atividades que exigem esforço e dedicação, como o estudo, a leitura e o convívio real com outras pessoas.

Do ponto de vista espiritual, a Doutrina Espírita nos convida à reflexão sobre o uso consciente de tudo o que nos é disponibilizado. Allan Kardec, em O Livro dos Espíritos, ensina-nos que a evolução moral deve caminhar com o progresso intelectual. Desse modo, o avanço tecnológico é um bom exemplo de como o intelecto vem se desenvolvendo cada vez mais, mas será que a evolução moral está acompanhando? A questão 785 nos alerta que "o orgulho e o egoísmo" são os maiores obstáculos ao progresso humano. Quando utilizamos as redes sociais apenas para inflar o ego ou nos alienarmos da realidade, estamos nos afastando dos princípios do autoconhecimento e da reforma íntima, tão importantes ao nosso crescimento moral.

Para combater o excesso de telas, especialmente entre as crianças, que são diretamente afetadas atualmente, é essencial incentivar atividades que promovam o equilíbrio entre o digital e o mundo real, incentivando a liberação de dopamina "boa" e essencial para nossa vida. Algumas práticas incluem:

- *estabelecer limites de tempo* para o uso de eletrônicos;
- *estimular o contato com a natureza*, reduzindo o tempo em frente às telas;
- *incentivar leituras edificantes*, contribuindo para o desenvolvimento moral e intelectual;
- *fomentar atividades em grupo*, como esportes, trabalhos voluntários e reuniões de estudo doutrinário;

- *praticar momentos de introspecção*, como a prece e a meditação, para fortalecer a conexão consigo mesmo e com o plano espiritual.

Dentro desse contexto, um dos debates mais atuais envolve a proibição do uso de celulares em ambientes escolares. Essa medida tem sido adotada em diversos países com o objetivo de melhorar a concentração dos alunos e reduzir as distrações provocadas pelo excesso de estímulos digitais. Do ponto de vista espírita, podemos enxergar essa questão como uma oportunidade de educar as novas gerações para o uso consciente da tecnologia. A liberdade deve sempre estar acompanhada da responsabilidade, e cabe aos pais e educadores orientar as crianças e os jovens para que desenvolvam um relacionamento saudável com o mundo digital.

O Espiritismo nos ensina que tudo em nossa existência tem um propósito e que cabe a nós fazermos escolhas alinhadas com nosso progresso moral e espiritual. Assim, as redes sociais podem ser utilizadas de forma positiva, servindo como canais de aprendizado, divulgação de boas mensagens e fortalecimento de laços entre as pessoas. O desafio é evitar que o excesso nos afaste da vida real e do aprimoramento do nosso ser.

Que possamos refletir sobre como estamos usando essas ferramentas e buscar o equilíbrio em todas as áreas da nossa vida. A verdadeira evolução vem da consciência de nossas escolhas e do esforço constante em nos tornarmos seres humanos melhores.

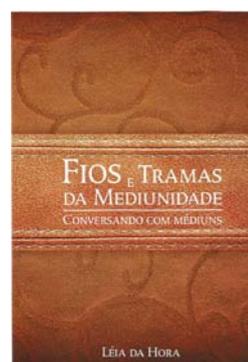


**Fios e tramas da mediunidade:
no âmbito da reunião
mediúnica** (2018)

Léia da Hora

R\$ 15,00

Disponível na Livraria



**Fios e tramas da mediunidade:
conversando com médiuns**
(2012)

Léia da Hora

R\$ 15,00

Disponível na Livraria

Livro Palavras de Consolo

Poesias psicografadas por Luci Ferreira

Com o intuito de destacar o trabalho das mulheres no Espiritismo, O IDEAL encerra esta edição com um poema psicografado por uma de suas colaboradoras mais notáveis, Luci Ferreira de Oliveira (1943-2023).

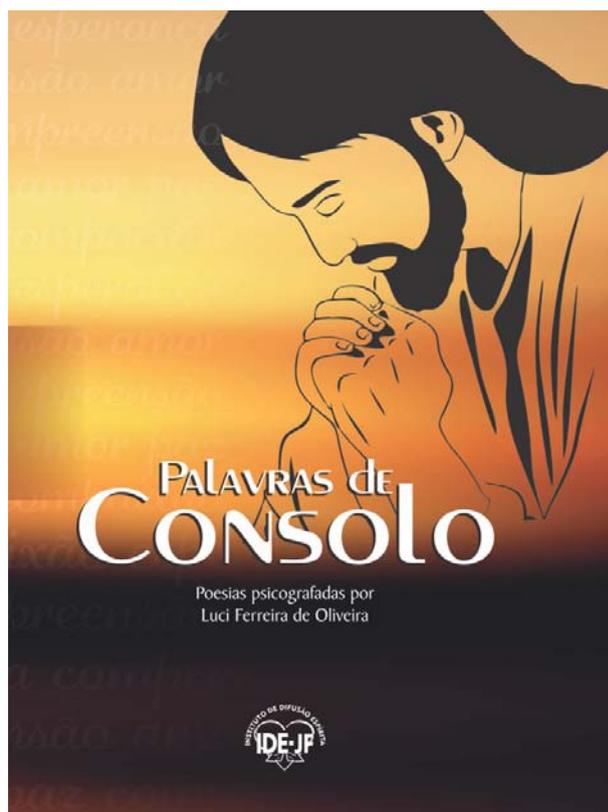
Luci dedicou a vida à família e ao Espiritismo, tendo atuado principalmente no serviço mediúnico e na divulgação espírita por meio de aulas e palestras.

Pouco antes do seu desencarne, o IDE-JF publicou o livro "Palavras de Consolo", que reúne mais de 100 poesias ditadas por diversos Espíritos à médium. Abaixo, selecionamos uma delas, intitulada "Paciência".

Paciência

Pelo Espírito *Benjamim Brooklim*

De mansinho, de mansinho É que a gente chega lá. Mais fácil devagarzinho Do que se atropelar.	A família que espera Nosso carinho, atenção Desafetos de outras eras, Se unindo para redenção.
Assimilar a Mensagem Que o Mestre exemplificou, É só com muita bagagem Que a vontade conquistou.	Esse o primeiro trabalho! O mais difícil de todos! A coragem para encará-lo É resultado do esforço,
Acordar cada manhã... Meditar profundamente... Dedicar-se com afã No trabalho consciente.	Que se faz buscando o bem, Buscando o ensino maior. Buscando a bagagem que tem Transformando para melhor!



Caso tenha interesse em baixar o livro
acesse o QR-Code abaixo.



Breve história de todos nós – Uma síntese do tema Evolução e Espiritismo (2014)

Ricardo Baesso, Geraldo Luciano Marques,
Carlos Eduardo Nogueiras, David Sérgio
Gouvêa e Lyderson Viccini

R\$ 25,00

Disponível na Livraria



Maco, o prego feliz (2013)

Léia da Hora

R\$ 15,00

Disponível na Livraria