

# CURSO SAÚDE MENTAL E ESPIRITISMO - COM BASE NA OBRA O HOMEM INTEGRAL DE JOANNA DE ÂNGELIS - CECB - 2026

## Centro Espírita Caminheiro do Bem

Dia da semana: sextas-feiras | Horário: 19h30 às 21h00 - FORMATO VIRTUAL - Google Meet

Público: iniciantes, estudiosos e interessados (mesmo que não do CECB)

Início do novo ciclo: 27/03/2026

### AULAS PROPOSTAS (39)

| Data       | Título                                            | Objetivo                                                                                                                                                     | Exercício                                                                                                                                       | Reflexão sobre o tema<br>Livro Palavras de Vida Eterna               |
|------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 27/03/2026 | <b>Aula 1 - Inaugural: Fatores de Perturbação</b> | Exposição sobre os objetivos e estrutura do curso. O que é o Homem Integral e o impacto do materialismo e da agitação do mundo moderno no equilíbrio do ser. | Identificar quais notícias ou eventos externos mais geram inquietação e praticar 5 minutos de silêncio para desconectar do caos exterior.       | Cap. 20: Vigiando (Cuidado com o que ocupa o pensamento).            |
| 10/04/2026 | <b>Aula 2: A Rotina</b>                           | Como a repetição automatiza a mente e mata o entusiasmo de viver.                                                                                            | Alterar um hábito simples hoje (como o caminho para o trabalho ou a ordem das tarefas) e observar as novas sensações. (Flexibilidade Cognitiva) | Cap. 1: Recomeçemos (Desvencilhar-se do inútil e recomeçar).         |
| 17/04/2026 | <b>Aula 3: A Ansiedade</b>                        | A insegurança gerada pela competitividade e incertezas da vida.                                                                                              | Prática de respiração profunda ao sentir pressa, focando apenas no momento presente ("a cada dia basta sua aflição"). Respiração 4-4-4-4        | Cap. 86: Não te inquietes (A ansiedade como fator de desequilíbrio). |

|            |                                   |                                                                           |                                                                                                |                                                                               |
|------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 24/04/2026 | <b>Aula 4: Medo</b>               | Raízes nas experiências passadas e pressões socioeconômicas atuais.       | Escrever sobre um medo específico e analisar se ele é real.                                    | Cap. 4: Amor e Temor (O perfeito amor lança fora o medo).                     |
| 08/05/2026 | <b>Aula 5: Solidão</b>            | O medo de ser desconsiderado e a busca por um silêncio interior criativo. | Prática da "solitude": 15 minutos em silêncio, sem distrações, apreciando a própria companhia. | Cap. 47: Estejamos em paz (Paz como segurança da vida).                       |
| 15/05/2026 | <b>Aula 6: Liberdade</b>          | A liberdade real como conquista da consciência e responsabilidade ética.  | Identificar uma área de "prisão" mental e realizar uma pequena ação responsável para mudá-la.  | Cap. 24: Liberdade em Cristo (A liberdade como dever cumprido).               |
| 22/05/2026 | <b>Aula 7: Homens-aparência</b>   | Ocultamento da identidade legítima por trás de máscaras sociais.          | Listar três qualidades suas que você esconde por medo do julgamento alheio.                    | Cap. 160: Reconheçamos, porém (A necessidade de ter o Espírito de Cristo).    |
| 29/05/2026 | <b>Aula 8: Fobia social</b>       | Ansiedade patológica no convívio e mecanismos de fuga da luta.            | Praticar um pequeno contato social (como um elogio sincero) e observar a reação interna.       | Cap. 41: Se andarmos na luz (A comunhão mútua através da luz).                |
| 05/06/2026 | <b>Aula 9: Ódio e suicídio</b>    | O ressentimento como veneno orgânico e rebelião contra a vida.            | Escrever uma carta de perdão (não precisa enviar) para liberar uma mágoa antiga.               | Cap. 61: Perdão - Remédio Santo (O perdão para reabilitar o espírito).        |
| 12/06/2026 | <b>Aula 10: Mitos</b>             | Influência de ídolos da mídia e heróis fictícios na desorientação jovem.  | Refletir sobre quais "ídolos" você segue e como a comparação com eles afeta sua paz.           | Cap. 58: Em honra da liberdade (Cuidado com as vãs sutilezas do mundo).       |
| 19/06/2026 | <b>Aula 11: Autodescobrimento</b> | Coragem para mergulhar no íntimo e identificar a realidade emocional.     | Diário de Autoconhecimento: anotar as reações emocionais mais fortes do dia e sua origem.      | Cap. 132: Diante da Providência (Apresentar-se a Deus como obreiro aprovado). |

|            |                                           |                                                                        |                                                                                      |                                                                              |
|------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 26/06/2026 | <b>Aula 12: Consciência ética</b>         | Desenvolvimento da lucidez intelecto-moral e do dever solidário.       | Realizar um ato de caridade anônima para exercitar o senso de dever e solidariedade. | Cap. 139: Religião pura (Visitar órfãos e viúvas e guardar-se da corrupção). |
| 08/08/2026 | <b>Aula 13: Religião e religiosidade</b>  | Fé interior vs. formalismo externo; a conexão profunda com o Divino.   | Meditação focada na presença de Deus dentro de você e em todos os seres.             | Cap. 13: Boas obras (A luz deve brilhar através das ações).                  |
| 14/08/2026 | <b>Aula 14: Insegurança e crises</b>      | Desumanização, corrupção e desconfiança nas relações modernas.         | Identificar um valor moral inegociável e reafirmá-lo em uma pequena crise diária.    | Cap. 176: No dia da incerteza (Rogar a Jesus sustento na perplexidade).      |
| 21/08/2026 | <b>Aula 15: Conflitos degenerativos</b>   | Como o egoísmo e o personalismo impedem a cooperação social.           | Colaborar ativamente em um grupo (família ou trabalho) sem buscar destaque pessoal.  | Cap. 163: No plano do bem (Trabalhar para repartir com os necessitados).     |
| 28/08/2026 | <b>Aula 16: O homem indispensável</b>     | A ilusão da competitividade extrema e da indispensabilidade funcional. | Delegar uma tarefa importante para outra pessoa e observar o desapego ao controle.   | Cap. 180: Deus te abençoa (Deus supre as energias para o serviço).           |
| 04/09/2026 | <b>Aula 17: O conceito de saúde</b>       | Saúde como equilíbrio entre o psíquico, o orgânico e o socioeconômico. | Fazer um "check-up" emocional, avaliando qual área da vida precisa de mais harmonia. | Cap. 59: Em louvor do equilíbrio (Retirar a amargura e a cólera).            |
| 11/09/2026 | <b>Aula 18: Comportamentos neuróticos</b> | Evasão e agressividade como defesas para esconder desajustes internos. | Observar um momento de reatividade e tentar substituir a agressão pela compreensão.  | Cap. 3: Evitando a tentação (Vigiar, orar e trabalhar no bem).               |
| 18/09/2026 | <b>Aula 19: Doenças físicas e mentais</b> | O Espírito como organizador do corpo e herdeiro de seus atos.          | Visualização criativa: mentalizar luz e harmonia organizando as células do corpo.    | Cap. 21: Compreendendo (O tesouro em vasos de barro).                        |

|            |                                           |                                                                       |                                                                                        |                                                                        |
|------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 25/09/2026 | <b>Aula 20: A tragédia do cotidiano</b>   | Perda do senso trágico e aumento da violência por falta de propósito. | Praticar a não-violência ativa em palavras e pensamentos durante todo o dia.           | Cap. 70: Pacífica sempre (Não erguer o braço para bater nem humilhar). |
| 02/10/2026 | <b>Aula 21: O homem moderno</b>           | Fuga do eu real e o acúmulo de "coisas mortas" vs. recursos eternos.  | Identificar um objeto material que você possui e refletir se ele traz paz real.        | Cap. 73: Excesso (O apego ao supérfluo como introdução à loucura).     |
| 09/10/2026 | <b>Aula 22: Mecanismos de evasão</b>      | A infância psicológica e a fuga das responsabilidades do adulto.      | Identificar uma desculpa que você usa para não agir e enfrentá-la com ação direta.     | Cap. 128: Desculpismo (A porta de escape dos que abandonam deveres).   |
| 16/10/2026 | <b>Aula 23: O problema do espaço</b>      | Preservar o espaço íntimo e respeitar o limite alheio no afeto.       | Estabelecer um limite saudável em um relacionamento sem usar agressividade.            | Cap. 45: No sustento da paz (Todos agimos uns sobre os outros).        |
| 23/10/2026 | <b>Aula 24: Reconquista da identidade</b> | Aceitar a própria tipologia e realidade sem máscaras ou disfarces.    | Escrever uma lista de limites próprios e aceitá-los como ferramentas de evolução.      | Cap. 170: Conta pessoal (Dar conta de si mesmo a Deus).                |
| 30/10/2026 | <b>Aula 25: Ter e ser</b>                 | A integridade decorrente do que se é, não do que se possui.           | Passar o dia focando no que você pode ser (paciente, alegre) em vez do que pode obter. | Cap. 8: Vida e Posse (A vida é mais que o alimento).                   |
| 06/11/2026 | <b>Aula 26: Observador e observado</b>    | Integração consciente na unidade da vida e no conjunto social.        | Praticar a observação não-julgadora dos próprios pensamentos por 5 minutos.            | Cap. 157: Na construção do Mestre (Vós sois o corpo de Cristo).        |
| 13/11/2026 | <b>Aula 27: O devir psicológico</b>       | Foco no potencial de crescimento e no vir-a-ser, superando o passado. | Definir uma meta de melhoria íntima para os próximos meses e dar o primeiro passo.     | Cap. 6: No rumo do amanhã (Enriquecer o espírito para o amanhã).       |

|            |                                            |                                                                           |                                                                                           |                                                                         |
|------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 27/11/2026 | <b>Aula 28: Problemas sexuais</b>          | Importância da disciplina mental e o predomínio do amor sobre o instinto. | Refletir sobre como seus pensamentos influenciam seus desejos e exercitar o autocontrole. | Cap. 54: Aprimoremos (Trabalho inteligente para vencer a distância).    |
| 12/02/2027 | <b>Aula 29: Relações perturbadoras</b>     | O amor como doação sem posse, eliminando ciúmes e dependências.           | Praticar o "amor-gratuidade": fazer algo bom por alguém sem esperar nada em troca.        | Cap. 114: Fraternalmente amigos (Sede todos de igual sentimento).       |
| 19/02/2027 | <b>Aula 30: Manutenção de propósitos</b>   | Perseverança no autoconhecimento e na reforma íntima contínua.            | Reafirmar seu propósito de vida e avaliar o que foi feito hoje para alcançá-lo.           | Cap. 116: Com firmeza (Sede firmes e abundantes na obra do Senhor).     |
| 26/02/2027 | <b>Aula 31: Leis cármicas e felicidade</b> | Aceitação dos acontecimentos como mecanismos de evolução e resgate.       | Identificar um desafio atual e aceitá-lo como oportunidade de aprendizado.                | Cap. 177: Na esfera do reajuste (Importa-vos nascer de novo).           |
| 05/03/2027 | <b>Aula 32: Nascimento da consciência</b>  | O processo de individuação e a integração dos conteúdos psíquicos.        | Identificar uma "sombra" (defeito) em si mesmo e buscar compreendê-la para integrá-la.    | Cap. 2: Cresçamos para o bem (Expandir a visão para os dons de Deus).   |
| 12/03/2027 | <b>Aula 33: Os sofrimentos humanos</b>     | O desejo insatisfeito como causa da dor e a busca pela libertação.        | Observar um sofrimento atual e analisar se ele nasce de um desejo de posse ou controle.   | Cap. 55: Suportemos (A paciência em sua obra perfeita).                 |
| 19/03/2027 | <b>Aula 34: Liberação dos sofrimentos</b>  | Bondade, compaixão e amor como antídotos para a dor.                      | Escolher uma pessoa que lhe desagrade e praticar um pensamento de compaixão por ela.      | Cap. 69: Na luz da compaixão (Misericórdia para alcançar misericórdia). |
| 02/04/2027 | <b>Aula 35: Meditação e ação</b>           | A meditação analítica como base para uma ação produtiva e harmoniosa.     | Meditar sobre um problema específico e definir uma ação prática para resolvê-lo.          | Cap. 22: Na palavra e na ação (Fazer tudo em nome do Senhor).           |

|            |                                        |                                                                      |                                                                                        |                                                                                |
|------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 09/04/2027 | <b>Aula 36: A morte e seu problema</b> | A transitoriedade do corpo e a continuidade da consciência eterna.   | Meditar sobre a impermanência das coisas físicas para desenvolver desapego.            | Cap. 19: Ação de graças (Agradecer mesmo diante do sacrifício).                |
| 16/04/2027 | <b>Aula 37: Comunicação espiritual</b> | Interdependência entre planos e o auxílio dos guias espirituais.     | Cultivar a conexão com seu guia espiritual através de um momento de oração silenciosa. | Cap. 42: No serviço mediúnico (Diversidade de dons, mas o espírito é o mesmo). |
| 23/04/2027 | <b>Aula 38: O modelo organizador</b>   | O perispírito como mediador que fixa traumas ou aspirações no corpo. | Prática de harmonização energética, visualizando o corpo espiritual vibrando em saúde. | Cap. 43: Na mediunidade (Tesouro em vasos de barro).                           |
| 30/04/2027 | <b>Aula 39: A reencarnação</b>         | Oportunidade de progresso, justiça divina e evolução infinita.       | Reflexão final: "Quem eu quero ser na próxima etapa da minha evolução?".               | Cap. 154: Nas trilhas da fé (Fé igualmente preciosa em cada etapa).            |