

Pós-Pandemia:

Oportunidade de Refletir e Prosseguir, Renovando Atitudes

Lúcia Alves Rocha <ada_rocha@hotmail.com>

Fundação Allan Kardec – FAK

Centro Espírita Casa de Celina

Resumo: A vivência da pandemia de COVID-19 me levou a reflexões profundas sobre minha vida e sobre meu comportamento. Inicialmente, eu pensava em analisar as mudanças do comportamento humano pós-pandemia, mas percebi que estava julgando os outros e optei por focar na minha própria jornada interior. Desta maneira, percebi a importância de aproveitar oportunidades em momentos desafiadores, como a pandemia, para refletir sobre minhas escolhas, meu propósito e meu crescimento espiritual. Desta maneira, meu objetivo é demonstrar a importância de uma oportunidade; como uma situação desafiadora pode ser uma chance valiosa para refletir sobre minhas escolhas, meu propósito e meu crescimento espiritual. Essa oportunidade representa um marco significativo em minha jornada pessoal, permitindo-me uma rara chance de reflexão profunda e compreensão do caminho que acredito ser destinado por Deus. Para o desenvolvimento deste trabalho, foram utilizadas leituras da obra "Reflete e Prossegue", de uma Mensagens de Theodoro, do artigo intitulado "Vivências do Espírito Imortal em Tempos de Pandemia e os Convites ao Progresso Moral Coletivo", do "Evangelho Segundo o Espiritismo" e de obras complementares, como base para minha imersão. Criei um cronograma com duas sessões de recolhimento semanais, cada uma com duração de duas horas e sob a orientação do meu orientador, desenvolvi um mapa mental do meu tema, o qual se revelou uma ferramenta valiosa para visualizar meus objetivos de maneira mais clara. Assim, encerro esta jornada com gratidão, reconhecendo a misericórdia de Deus em minha vida durante a pandemia de COVID-19. Aprendi preciosas lições e percebi a presença de Jesus ao meu lado durante toda minha caminhada. Essa experiência significativa me permitiu revisar minhas escolhas, erros e acertos, ressignificando minha existência e renovando minhas atitudes. Compreendi melhor meu papel na evolução espiritual e que a Doutrina Espírita foi minha bússola espiritual, oferecendo orientação e conforto. Que esta jornada de aprendizado e evolução continue a guiar meus passos em direção à sabedoria espiritual.

Palavras-chave: Pandemia COVID19. Refletir. Prosseguir. Deus. Resignificar. Renovar Atitudes.

Submetido em 15/10/2023

Aprovado em 31/07/2025

1. INTRODUÇÃO

Imprescindível refletir perante os desafios, os exteriores e aqueles cujas nascentes encontram-se em nosso íntimo, para auscultar os próprios sentimentos e conhecer-se [...] [1]

A Vivência da Pandemia de COVID-19 foi um período de grandes desafios e reflexões profundas em minha vida. Assim como registrei no artigo anterior, Vivências do espírito imortal em tempos de pandemia [...], decidi também registrar o que ficou na pós-pandemia [2].

Em um primeiro momento, pensei em escrever sobre a mudança do comportamento humano na pós-pandemia. Comecei um caminho analisando sobre quem mudou o comportamento e quem não mudou com esse desastre que foi a pandemia. Passei a lembrar como algumas pessoas se comportaram: uns negativistas, outros negligentes, fantasiosos etc. De repente, percebi que estava julgando as

pessoas. Então, parei um pouco e pensei: e eu? Mudei? Que direito eu tenho de julgar o comportamento do outro se não conheço o seu interior e nem tenho condições de penetrar no interior do outro?

Assim, percebi que o caminho era outro. Era um caminho voltado para o meu interior. A oportunidade era minha, não tenho como avaliar a oportunidade do outro.

Desta maneira, concluo que o enfrentamento da pandemia me trouxe a oportunidade de olhar para mim profundamente e buscar o que ficou em mim na pós-pandemia.

Essa busca profunda no meu interior levou-me a refletir sobre minha vida aqui na Terra, como espírito imortal.

Então, iniciei esse caminho refletindo sobre minhas reminiscências, meus compromissos, meu planejamento reencarnatório e minhas vivências no trabalho, na família, na Casa Espírita, e comigo mesma. Essa caminhada tornou-se uma verdadeira viagem dentro da minha própria alma. Durante essa jornada, em cada uma dessas reflexões, crescia em mim, ainda mais, um sentimento já existente: a gratidão.

Gratidão a Deus pela divina oportunidade que me foi dada por Ele; gratidão pelo conhecimento da Doutrina Espírita, que se manteve fortalecido durante todo o enfrentamento, e por me dar o entendimento da necessidade de fazer essa grande viagem em meu interior, buscando os sentimentos que se agasalham dentro da alma.

Dessa forma, o objetivo deste trabalho é mostrar a importância de uma oportunidade, o quanto uma oportunidade vista como uma má situação pode ser valorizada como a grande oportunidade do espírito imortal aqui na Terra, e cabe a nós, espíritos imortais, saber aproveitá-la.

A importância dessa oportunidade vai além do mero acaso ou coincidência. Ela se manifestou como única para revisar o rumo da minha vida, avaliar minhas escolhas passadas e presentes, e compreender melhor o propósito que guia minha jornada aqui na terra.

Essa oportunidade que me foi concedida representa um marco significativo em minha jornada pessoal, permitindo-me uma rara chance de reflexão profunda, autoavaliação e compreensão mais profunda do caminho que acredito ser destinado por Deus. Esta oportunidade, que inicialmente poderia ser vista como uma situação desafiadora ou adversa, revelou-se, na verdade, como uma dádiva valiosa para o crescimento e desenvolvimento espiritual. Permitiu-me, ainda, ganhar uma perspectiva mais clara sobre meu papel neste mundo e a conexão entre minha jornada terrena e a espiritualidade.

2. MOTIVAÇÃO DA AUTORA

O impacto vivenciado na pandemia de COVID-19 foi extraordinariamente intenso, uma experiência como nunca experimentada nesta vida terrena. Presenciar a diversidade de comportamentos humanos em resposta à pandemia despertou meu interesse em registrar esse comportamento na fase pós-pandemia e o que ficou como aprendizado durante essa desafiadora oportunidade.

Ao iniciar minhas reflexões, percebi que estava seguindo um caminho que, na realidade, não me ajudaria nem ajudaria os outros, pois estava baseando minhas análises no comportamento alheio. Estava, de fato, julgando meu próximo, sem conhecimento de causa, tentando identificar se as pessoas aproveitaram ou não a oportunidade que a pandemia proporcionou. Isso lembra uma passagem do Evangelho de Mateus, capítulo 7, versículo de 3 a 5, em que Jesus nos adverte:

Como é que vedes um cisco no olho de vosso irmão, e não conseguis ver a trave no vosso olho? Ou, como é que dizeis ao vosso irmão: - Deixa-me tirar um cisco do teu olho, vós que tendes no vosso uma trave? Hipócritas, tirais primeiro a trave do vosso olho e depois, então, vede como podereis tirar o cisco do olho do vosso irmão [3].

Essa passagem bíblica ressoa profundamente em mim, lembrando-me da importância de não julgar precipitadamente os outros e de primeiro olhar para dentro de mim mesma, reconhecendo minhas próprias imperfeições e áreas em que posso melhorar. E que, em vez de julgar, devemos focar em nosso próprio crescimento espiritual e na empatia em relação aos outros, lembrando-nos de que cada indivíduo enfrenta desafios e oportunidades de maneira única.

Assim, essa experiência me ensinou que, ao invés de tentar discernir as ações dos outros, devo concentrar-me em minha própria jornada de autoaperfeiçoamento e compreensão.

3. METODOLOGIA

Foram utilizadas: A obra "Reflete e Prossegue": algumas Mensagens de Carlos Theodoro; o artigo do simpósio anterior, intitulado Vivências do Espírito Imortal em Tempos de Pandemia e os Convites ao Progresso Moral Coletivo: O Evangelho Segundo o Espiritismo e obras complementares, como base para a imersão nesse tema, buscando inspiração divina, o auxílio dos amigos espirituais e a orientação do guia espiritual.

Criei um cronograma que previa duas vezes por semana momentos de recolhimento, cada um com a duração de duas horas. Durante esses períodos, me concentrava no meu aprimoramento espiritual e buscava sintonia com os amigos espirituais, com a esperança de que a inspiração se manifestasse. No entanto, nos últimos dias, senti a necessidade de ajustar o cronograma para dedicar mais horas ao desenvolvimento desse tema.

Durante todo o processo, mantive um acompanhamento contínuo com meu orientador encarnado, por meio de WhatsApp e de reuniões online. Sob sua recomendação, desenvolvi um mapa mental do meu tema (apêndice), o qual se revelou uma ferramenta valiosa para visualizar meus objetivos de maneira mais clara. Após criar o mapa mental, compartilhei-o com minha coorientadora encarnada para discussão e interpretação conjuntas.

4. DESENVOLVIMENTO

Os sentimentos que emergiram durante a pandemia foram ganhando força, moldando-se na pós-pandemia e, gradualmente, comecei a compreender a grande oportunidade concedida por Deus. Essa oportunidade, por sua vez, impulsionou-me a direcionar meu olhar para dentro de mim mesma, ansiando por compreender o que permaneceu em mim após a pandemia. Foi, então, que naveguei dentro de minha alma e busquei saber como está esse espírito imortal aqui na Terra.

Para tal, fiz uma verdadeira viagem em busca de pontos importantes que chamarei de "estações de visão profunda". Assim teremos: estação das vivências no trabalho, na família, na Casa Espírita e comigo mesmo; reflexão sobre minhas reminiscências, compromissos e planejamento reencarnatório; ressignificar, revendo meus conceitos, minhas verdades e minhas certezas. E, por fim, chego às estações de "Prosseguir" e de sentir gratidão.

A seguir, desenvolverei o que descobri ao explorar essas estações de visão profunda, explicando cada uma delas.

4.1 OPORTUNIDADE DE VIVENCIAR

A oportunidade de vivenciar a pandemia de COVID-19 no meu trabalho como médica, auxiliando e fortalecendo; na Casa Espírita esclarecendo e acolhendo e comigo mesma vencendo o

medo e o estresse, adquirindo coragem e calma para prosseguir cuidando e ensinando como se proteger do vírus, foi uma jornada transformadora que me permitiu explorar profundamente o significado do serviço, da solidariedade e da autodescoberta em tempos desafiadores.

No entanto, a experiência da pandemia não se limitou apenas ao meu ambiente de trabalho e à minha busca pessoal por crescimento espiritual. Ela também tocou profundamente minha família, trazendo consigo desafios e momentos de intensa reflexão. Um desses momentos que fortaleceu minha fé em Deus ocorreu quando uma das minhas filhas adoeceu de COVID-19. Nesse momento, a fé se tornou uma âncora, uma fonte de conforto e esperança.

As experiências da pandemia representaram em minha vida uma jornada de profundo aprendizado e crescimento espiritual. Nos momentos mais difíceis, sentia que não estava só, Jesus me acolhia.

Vinde a mim, todas vós que estais aflitos e sobrecarregados, que eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei comigo que sou brando e humilde de coração e achareis repouso para vossas almas, pois é suave o meu jugo e leve o meu fardo [4].

E, assim, me sentia aliviada e fortalecida novamente.

Essa pandemia reforçou minha fé, minha empatia e minha dedicação no serviço ao próximo, lembrando-me de que, mesmo nas adversidades, podemos encontrar luz, amor e propósito. Que cada desafio seja uma oportunidade de crescimento espiritual, e que possamos continuar a caminhar com coragem, confiança e gratidão em nossos corações.

4.2 OPORTUNIDADE DE REFLETIR

Sem reflexão, o avanço pode ser ilusão [5].

A pós-pandemia também me trouxe uma valiosa oportunidade de olhar para trás e refletir sobre minhas reminiscências e compromissos. À medida que ponderava sobre como tenho trilhado minha jornada nesta vida, mergulhei profundamente na análise das promessas e das responsabilidades que assumi, tanto comigo mesma quanto com os outros ao meu redor.

Revisitar o passado me permitiu avaliar a consistência de minhas ações em relação aos meus compromissos. Questionei-me se tinha cumprido todas as promessas que fiz, se tinha sido verdadeira com minhas intenções e se havia vivido de acordo com os valores e princípios que considero importantes. Era como se um espelho tivesse sido colocado diante de mim, refletindo não apenas minhas conquistas, mas também minhas falhas e áreas em que poderia ter feito melhor.

Essa reflexão profunda não foi apenas um exercício de autoavaliação, mas também uma oportunidade de crescimento. Identificar áreas em que posso melhorar e compromissos que ainda não foram totalmente cumpridos me motivou a buscar a excelência em minha jornada espiritual e pessoal. Percebi que, ao reconhecer minhas falhas e promessas não cumpridas, estava abrindo espaço para o crescimento, o aprimoramento e a autenticidade em minha vida.

Refleti também sobre meu planejamento reencarnatório, o que me leva a questionar o propósito da minha existência na Terra. Sinto-me consciente da responsabilidade que assumi no Plano Espiritual, uma responsabilidade que envolve não apenas minha própria evolução espiritual, mas também o impacto que posso ter na vida das pessoas ao meu redor.

Pergunto a mim mesmo se estou conseguindo cumprir com esse plano da melhor maneira possível. Tenho a sensação de que escolhi desafios e experiências que são apropriados ao meu adiantamento espiritual, mas também me pergunto se estou verdadeiramente dando conta deles. Às vezes, a jornada espiritual pode ser desafiadora e cheia de obstáculos, mas é através da reflexão constante e do autoquestionamento que busco entender minhas tendências, como posso continuar a crescer e contribuir para o bem-estar dos que estão ao meu redor.

Em última análise, a pós-pandemia me proporcionou uma valiosa chance de autorreflexão e autoaperfeiçoamento. Isso me incentivou a crescer, a aprender com minhas experiências passadas e a enfrentar o futuro com um compromisso renovado em ser a melhor versão de mim mesma, honrando meus compromissos e valores, e continuando a servir aos outros com amor, empatia e dedicação.

Diante dessa realidade, se a criatura não se propuser momentos de pausa para refletir sobre seus comportamentos, emoções e sentimentos, não há como reconhecer onde trabalhar para mudar. Assim, refletir é essencial para se perceber a si mesma em suas várias nuances, e então buscar sua melhoria, nos passos que sejam possíveis, de maneira lúcida e verdadeira, sem os subterfúgios que cegam o maior terreno [6].

4.3 OPORTUNIDADE DE RESSIGNIFICAR

[...] conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará [7].

A oportunidade de ressignificação trazida pela experiência da pandemia de COVID-19 iniciou um processo de reflexão sobre meus conceitos, minhas verdades e minhas certezas. Com isso, passei a questionar: por que dizer "sim" se, na realidade, talvez quisesse dizer "não"? O trabalho que estava realizando era para eu me ver ou para os outros verem? E agora, antes estava querendo julgar os outros; será que não era eu que estava com receio de ser julgada? Como está minha consciência em relação a Deus, ao próximo e a mim mesma?

Assim, foi o meu diálogo comigo mesma, para poder, nesta estação de visão profunda, enxergar os meus significados de vida terrena e vida espiritual e fazer a minha ressignificação de vida terrena, principalmente como espírito imortal.

Muitas vezes, ao longo de nossa jornada, acumulamos ideias, crenças e convicções que moldam nossa visão de mundo. No entanto, chega um momento em que a vida nos convida a questionar, a refletir e a reavaliar esses pilares da nossa existência, o que nos leva ao conhecimento de nós mesmos.

O importante para nossa evolução terrena e espiritual é questionar nossa consciência com mais frequência, pois logo identificaríamos a soma do bem e do mal que existe em nós. Santo Agostinho já dizia: *"O conhecimento de si mesmo é, portanto, a chave do progresso individual"* [8].

Revisitar minhas crenças mais profundas me impulsiona a desafiar aquelas que já não ressoam mais como minha verdade interior. Isso não significa abandonar os meus princípios, mas sim refiná-los, fortalecê-los e alinhá-los com minha evolução pessoal. É um processo que me torna mais autêntica e coerente com o que sou, me direcionando a caminhar renovada.

Nessa busca, uma das primeiras mudanças que devo fazer é deixar de criticar por criticar, e sim trabalhar dentro de minhas possibilidades, deixar de julgar por julgar e buscar sempre o conhecimento de mim mesmo e minha conexão com Deus. Quando nos aproximamos de Deus, reconhecemos a importância de praticar a compaixão e a empatia em nossas interações com os outros. Em vez de julgar e criticar, podemos buscar compreender as perspectivas e desafios das pessoas ao nosso redor, lembrando-nos do amor e da misericórdia que Deus nos oferece.

Para que não sejas uma incógnita na vida que Deus te proporcionou, não faças crítica pela crítica, mas sim trabalha como e quanto puderes, sempre em tua órbita de possibilidades, para que a prosperidade seja uma constante em teus caminhos [9].

4.4 OPORTUNIDADE DE PROSSEGUIR (DE CAMINHAR DIFERENTE, COM ATITUDE RENOVADA)

Passando por todas essas estações de profunda reflexão interior, percebo que Deus me proporcionou uma grande oportunidade ao me colocar diante da vivência da pandemia. Foi nesse cenário desafiador que pude iniciar essa jornada rumo ao meu interior.

Através da reflexão e da análise das minhas atitudes desde o passado até o momento atual, realizei uma viagem que me permitiu resgatar tanto falhas quanto acertos. Identifiquei áreas em que preciso melhorar e onde devo renovar minhas atitudes. Importante ressaltar que o fato de ter cometido falhas não implica que devo estagnar ou desistir. Pelo contrário, compreendi que devo continuar, seguir em frente.

Aqui está a grandeza da misericórdia divina: ela nos concede a chance de prosseguir com novas atitudes e o compromisso de renovação. Tenho a convicção de que devo continuar, perseverar na tarefa que me foi confiada. Todas essas reflexões, vivências e a ressignificação das minhas atitudes me fazem sentir que experimentei um amadurecimento espiritual.

Este caminho não representa uma solução definitiva, mas sim uma abordagem a ser repetida inúmeras vezes. O objetivo é evitar as falhas, mas caso aconteçam, não permitir que se acumulem, e que sejam identificadas precocemente e corrigidas de maneira oportuna. Assim, poderei prosseguir com atitudes renovadas sempre que for necessário.

Prosseguir é necessário para avançar. É compreender a dinâmica da vida, considerando os caminhos escolhidos desde o início de nossa trajetória de reencarnações. A necessidade de prosseguir deve ser reconhecida porque somos filhos de Deus, porque temos um destino vitorioso, que nos acena com esperança e consolação [10].

4.5 OPORTUNIDADE DE SENTIR GRATIDÃO

Nesta jornada profunda ao meu interior, em busca de compreender os desafios enfrentados durante a pandemia, minha compreensão se aprofundou ainda mais. Percebi que cada um desses obstáculos é parte essencial da minha evolução espiritual. Cada momento difícil, cada incerteza e até mesmo as perdas que vivenciei ao longo desse período, todos eles têm um propósito maior em minha jornada pessoal.

É fácil se perder nas preocupações do dia a dia, nos sentimentos de tristeza e de desespero que a pandemia trouxe, mas é fundamental lembrar que esses momentos difíceis me ofereceram oportunidades únicas de crescimento espiritual. Eles me desafiam a desenvolver a resiliência, a compaixão e a empatia, qualidades que muitas vezes ficam adormecidas em tempos de conforto.

Um dos maiores tesouros que descobri durante essa reflexão é a intensa gratidão que brota em meu coração. A gratidão não se limita apenas aos momentos de alegria e sucesso, mas se estende a todos os aspectos da vida. Aprendi a valorizar cada pequena bênção, desde a saúde e a segurança até as relações profundas e os momentos simples de felicidade.

Além disso, percebi a importância de expressar essa gratidão, de dar graças diariamente. É através desse ato que reconheço a beleza e a riqueza da vida, mesmo nos momentos mais desafiadores. Dar graças me conecta com o universo e me lembra que sou parte de algo maior. Como Paulo escreveu

em sua 1ª Epístola aos Tessalonicenses: “*Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco*”. Essas palavras de Paulo ecoam a importância da gratidão em nossa jornada espiritual, lembrando-nos que, ao expressar gratidão em todas as circunstâncias, estamos seguindo a vontade de Deus e fortalecendo nossa conexão com Ele [11].

Todos os desafios que enfrentamos, incluindo a pandemia, são oportunidades para evoluir espiritualmente. Eles nos ensinam a apreciar a vida em sua plenitude, a abraçar a impermanência e a crescer como seres humanos. Portanto, devo recolher as lições que me cabe aproveitar, lembrando-me sempre da importância da gratidão e de dar graças por cada experiência que a vida me oferece, pois, no final das contas, é nas dificuldades que encontramos as sementes do nosso crescimento espiritual e na gratidão que encontramos a chave para a verdadeira paz interior.

[...] ao enunciar um desejo nobre, preparemo-nos a recolher as lições que nos cabe aproveitar, a fim de realizá-lo segundo os propósitos superiores que nos regem os destinos [12].

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Finalizo esta jornada com profunda gratidão, reconhecendo a misericórdia de Deus em minha vida. Durante a pandemia de COVID-19, vivenciei inúmeras lições que se revelaram preciosas. Percebi que Jesus esteve sempre ao meu lado, auxiliando-me talvez em uma prova ou expiação. Esta oportunidade de enfrentar a pandemia foi um marco significativo em minha vida, permitindo-me rever minhas escolhas, erros e acertos.

Essa experiência me concedeu a oportunidade de ressignificar minha existência, de refletir profundamente sobre minhas reminiscências e sobre o meu planejamento reencarnatório. Pude compreender melhor as razões que me trouxeram a este momento e como posso contribuir de forma mais significativa para minha própria evolução espiritual e para o bem-estar daqueles que estão ao meu redor.

Toda essa jornada de enfrentamento e aprendizado está em sintonia com a Doutrina Espírita, que funciona como uma bússola em meu caminhar como espírito imortal. Através dela, encontrei orientação e conforto, transformando-se em uma bênção que ilumina meu caminho.

Portanto, encerro esta jornada da minha vida com gratidão a Deus, a Jesus e à Doutrina Espírita, consciente de que cada desafio e cada ensinamento contribuíram para o meu crescimento espiritual e para uma compreensão mais profunda do propósito da vida. Que essa jornada de aprendizado e evolução continue a guiar meus passos em direção à luz da sabedoria espiritual.

6. APRENDIZADOS

A oportunidade de vivenciar a pandemia de COVID-19 foi um capítulo marcante em minha jornada espiritual, e as lições que aprendi durante esse período são inestimáveis. Ao reencarnar neste contexto desafiador, encontrei oportunidades de crescimento espiritual que moldaram profundamente minha perspectiva de vida.

Uma das lições mais significativas foi a importância de não julgar e não criticar. A pandemia nos expôs a situações de grande complexidade e incerteza, e isso me ensinou a cultivar a compreensão

e a empatia em relação aos outros. Aprendi a não julgar as escolhas e as ações dos outros, pois todos nós enfrentamos desafios únicos e, muitas vezes, estamos fazendo o melhor que podemos em circunstâncias difíceis. Essa compreensão me levou a uma maior paciência e tolerância comigo mesmo e com aqueles que estão ao meu redor.

Manter a fé também foi uma lição fundamental que a pandemia me ensinou. Em momentos de adversidade, é fácil perder a esperança e acreditar que estamos sozinhos. No entanto, a experiência da pandemia reforçou minha crença de que Deus nunca nos abandona. A fé é uma âncora que nos mantém firmes durante as tempestades da vida, e essa jornada me mostrou que mesmo nos momentos mais sombrios, há uma luz divina que nos guia.

A pandemia não foi apenas um período de desafios e dificuldades, mas também uma oportunidade valiosa de amadurecimento espiritual. Aprendi a ser mais compassiva, paciente e tolerante, a manter a fé inabalável e a nunca esquecer que Deus está sempre ao nosso lado. Essas lições continuam a orientar meu caminho e a me lembrar da importância de viver com amor, compaixão e gratidão, independentemente das circunstâncias que enfrentamos.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MELO, Tania. *Reflete e Prossegue*. Pelo Espírito Irmão Clementino. 1ª ed. Manaus (AM): Editora Casa Bendita, 2023, p.8.
2. ROCHA, Lucia Alves. *Vivências do espírito imortal em tempos de pandemia e os convites ao progresso moral coletivo*. In: VII Simpósio FAK: Espíritas na Amazônia: suas buscas nas realizações do passado e do presente, e nas motivações para o futuro. Manaus, Fundação Allan Kardec, 2021.
3. BIBLIA DE JERUSALEM. 1.ed. 10.imp. São Paulo: Paulus, 2015. Mateus, capítulo7, versículo de 3 a 5.
4. _____. 1.ed. 10.imp. São Paulo: Paulus, 2015. Mateus, capítulo 11, versículo de 28 a 30.
5. MELO, Tania. *Por que refletir? Por que prosseguir*. In: *Reflete e Prossegue*. Pelo Espírito Irmão Clementino. 1ª ed. Manaus (AM): Editora Casa Bendita, 2023, capítulo 1, p 10.
6. _____. *Por que refletir? Por que prosseguir*. In: *Reflete e Prossegue*. Pelo Espírito Irmão Clementino. 1ª ed. Manaus (AM): Editora Casa Bendita, 2023, capítulo 1, p 10.
7. BIBLIA DE JERUSALEM. 1.ed. 10. imp. São Paulo: Paulus, 2015. João, capítulo 8, versículo 32.
8. KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. Tradução de Evandro Noleto Bezerra. 4 ed. Brasília: FEB, 2016. Conhecimento de si mesmo, resposta da questão 919, p. 394.
9. NETO, Francisco do Espírito Santo. *Renovando atitudes*. Pelo espírito Hammed. 33 ed. Catanduva/SP: Editora Boa Nova, 1997. Incógnitas, capítulo 46. p. 108.
10. MELO, Tania. *Por que refletir? Por que prosseguir*. In: *Reflete e Prossegue*. Pelo Espírito Irmão Clementino. 1ª ed. Manaus (AM): Editora Casa Bendita, 2023, Capítulo 1, p. 11.

11. BIBLIA DE JERUSALEM. 1.ed. 10.imp. São Paulo: Paulus, 2015. Paulo: 1º Epistola aos Tessalonicenses, capítulo 5, versículo 18.
12. XAVIER, Francisco Cândido. *Pão Nosso*. Pelo Espírito Emmanuel. Rendamos Graças. Capítulo 100, p. 190. Livro digital disponível em: <<https://chicoterra.com/2017/05/17/chico-xavier-obra-completa-e-gratuita-412-livros-para-baixar>>. Acesso em: 30 Out 2023.

ANEXO 01: MAPA MENTAL

MAPA MENTAL - Pós-pandemia: oportunidade de refletir e prosseguir, renovando atitudes.

