

# CONHEÇA OS ESTUDOS OFERECIDOS PELA FEDERAÇÃO ESPÍRITA BRASILEIRA

## Estudo Sistematizado da Doutrina Espírita



O ESDE (Estudo Sistematizado da Doutrina Espírita) visa ao estudo metódico, contínuo e sério do Espiritismo, com programação fundamentada na Codificação Espírita, destinada ao público adulto. Objetiva proporcionar o estudo da Doutrina Espírita em conformidade com a orientação de Allan Kardec (Obras Póstumas, Projeto 1868), quando trata do estudo regular do Espiritismo “para desenvolver os princípios da Ciência e difundir o gosto pelos estudos sérios”. Para atingir seu objetivo, o Campo Experimental do ESDE em Brasília propõe-se a experimentar um modelo de trabalho cujo ponto central é o acolhimento, destacando-se dois aspectos básicos: o metodológico, que privilegia o uso da técnica do diálogo – instrumento essencial da educação de adultos; e o relacional, que destaca a liberdade e o atendimento individualizado.

**Dias e horários:** Sábados, das 18h30 às 20h; quartas-feiras e quintas-feiras, das 19h30 às 21h.

Campo Experimental de Brasília



## Módulo XIII

### Lei de Sociedade e Lei do Trabalho

#### Objetivo geral

Favorecer o entendimento das  
Leis de Sociedade e do Trabalho.

# Módulo XIII

## Lei de Sociedade e Lei do Trabalho

Roteiro 1 - Necessidade da vida social

Roteiro 2 - Vida em família e laços de parentesco

Roteiro 3 - Necessidade do trabalho

Roteiro 4 - Limite do trabalho e do repouso

# Roteiro 4 - Limite do trabalho e do repouso

## Objetivo específico

- ✓ Refletir sobre o limite do trabalho e a necessidade do repouso.



# Esquema de Estudo do Roteiro

Bloco 1

Delimitando o Trabalho

Bloco  
2

A Importância do Repouso

Fonte: ROCHA, Cecília (Org.). *Estudo sistematizado da doutrina espírita: programa fundamental*. 2. ed. Brasília: FEB, 2021. vol. 2, mod. 13, rot. 4, p. 167 - 173.

# PRIMEIRO BLOCO

## Delimitando o Trabalho

Fonte: ROCHA, Cecília (Org.). *Estudo sistematizado da doutrina espírita: programa fundamental*. 2. ed. Brasília: FEB, 2021. vol. 2, mod. 13, rot. 4, p. 167 - 173.

# A Busca pelo Equilíbrio Trabalho-Repouso

Na sua opinião, como você acha que o Espiritismo orienta o equilíbrio entre trabalho, responsabilidades cotidianas e bem-estar físico, emocional e espiritual?

Fontes: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra, 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 682.  
ROCHA, Cecília (Org.). *Estudo sistematizado da doutrina espírita: programa fundamental*. 2. ed. Brasília: FEB, 2021. vol. 2, mod. 13, rot. 4, p. 170 - 171.  
MAIA, João Nunes. *Filosofia Espírita*. Pelo Espírito Miramez. Belo Horizonte: Espírita Cristã Fonte Viva, 1990. v. 14. cap. 19 (0682/LE), p. 193.  
CALLIGARIS, Rodolfo. *As leis morais*. 15. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2010. it. - Limite do trabalho, p. 61.



# Limite do Trabalho: O Limite das Forças

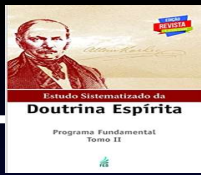
R1  
1/5

Os Espíritos da Codificação orientam que o limite do trabalho é o limite das forças, porém, deixa o homem livre para decidir. Ou seja, cada um deve trabalhar de acordo com suas capacidades.

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2007. q. 682.

8/52





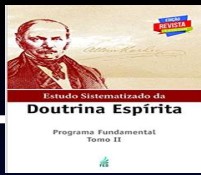
# Equilíbrio no Trabalho

R1  
2/5

Na decisão sobre o limite do trabalho, é preciso buscar a medida do equilíbrio, evitando, sempre que possível, os comportamentos **extremos**: a **ociosidade** ou a **hiperatividade**.

Fonte: ROCHA, Cecília (Org.). *Estudo sistematizado da doutrina espírita: programa fundamental*. 2. ed. Brasília: FEB, 2021. vol. 2, mod. 13, rot. 4, p. 170.

9/52



# Evitando Extremos

R1  
3/5

Assim, não devemos, nem "[...] nos entregar à ociosidade degradante, filha da preguiça, nem nos impor um ritmo excessivo de trabalho, causador de enfermidades."

Fonte: ROCHA, Cecília (Org.). *Estudo sistematizado da doutrina espírita: programa fundamental*. 2. ed. Brasília: FEB, 2021. vol. 2, mod. 13, rot. 4, p. 170.

10/52



# Tempo equilibrado

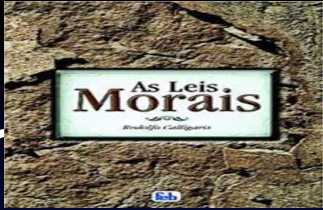
R1  
4/5

"Compete ao homem analisar sua capacidade, e as próprias leis da Terra se inspiraram nesses limites, dividindo as vinte e quatro horas em três aspectos: **trabalho, lazer e descanso.**" [...]

Fonte: MAIA, João Nunes. *Filosofia Espírita*. Pelo Espírito Miramez. Belo Horizonte: Espírita Cristã Fonte Viva, 1990. v. 14. cap. 19 (0682/LE), p. 193.

11/52

# Trabalho e Equilíbrio



Por fim, "[...] sendo, como é, fonte de equilíbrio físico e moral, o trabalho deve ser exercido por tanto tempo quanto nos mantenhemos válidos."

Fonte: CALLIGARIS, Rodolfo. *As leis morais*. 15. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2010. it. - Limite do trabalho, p. 61.

# Reflexões sobre Aposentadoria e Vida Pós-Carreira

Considerando a perspectiva espírita de que o limite do trabalho é o limite das forças, como você avalia a decisão de se aposentar? Como o Espiritismo poderia orientar as atividades e ajudar no propósito da vida após a aposentadoria?

Fontes: CALLIGARIS, Rodolfo. *As leis morais*. 15. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2010. it. Limite do trabalho, p. 61-63.



# Efeitos do Ócio após a Aposentadoria...

"A natureza exige o emprego de nossas energias e aqueles que se aposentam, sentindo-se ainda em pleno gozo de suas forças físicas e mentais, depressa caem no fastio, tornando-se desassossegados, irritadiços ou hipocondríacos." [...]

# Efeitos do Ócio após a Aposentadoria

[...] “Alguns tentam eliminar o vazio de suas horas em viagens; outros, em diversões; quase todos, porém, se cansam de uma coisa e outra, entregando-se, por fim, ao alcoolismo, à jogatina e a outros vícios que lhes arruínam de vez, tanto a saúde como a paz íntima.” [...]

# Utilidade e Felicidade

[...] “Abalizados psiquiatras e psicanalistas afirmam, com exato conhecimento de causa, que todos os seres humanos precisam encontrar alguma coisa que possam fazer, pois ninguém consegue ser feliz sem que se sinta útil ou necessário a alguém.” [...]

# Ajustando o Ritmo de Trabalho...

"Isto posto, se formos homens de negócios, ao invés de os interrompermos bruscamente, convém que, ao atingirmos certa idade, diminuamos o ritmo de nossas ocupações ou o peso de nossas responsabilidades [...]."

Fonte: CALLIGARIS, Rodolfo. *As leis morais*. 15. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2010. it. - Limite do trabalho, p. 63.



# Ajustando o Ritmo de Trabalho

Podemos fazer isso, “[...] repartindo-as gradativamente com nossos auxiliares ou com aqueles que devam suceder-nos, adquirindo, ao mesmo tempo, algum outro interesse que mantenha ocupado o nosso intelecto.”



# Aposentadoria e Ocupações Proveitosas

Se assalariados, que encontremos, ao aposentar-nos, uma ocupação leve, porém proveitosa para preencher saudavelmente nossa vida. Jamais [...] condenar-nos à completa ociosidade, a pior coisa que pode acontecer a alguém."

# Impactos do Abuso de Poder no Trabalho

Na sua visão, como podemos avaliar a situação daqueles que abusam de seu poder e impõem carga de trabalho excessiva aos seus subordinados?

Fontes: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro N. Bezerra, 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2007. q. 684.  
ROCHA, Cecília (Org.). *Estudo sistematizado da doutrina espírita: programa fundamental*. 2. ed. Brasília: FEB, 2021. vol. 2, mod. 13, rot. 4, p. 172.  
MAIA, João Nunes. *Filosofia Espírita*. Pelo Espírito Miramez. Belo Horizonte: Espírita Cristã Fonte Viva, 1990. v. 14. cap. 21 (0684/LE), p. 200 - 201.



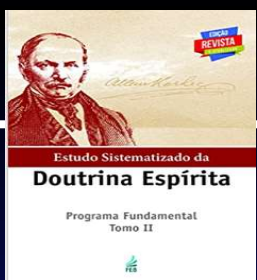
# Responsabilidade e Excesso de Trabalho

R3  
1/4

"É uma das piores ações. Todo homem que tem o poder de mandar é responsável pelo excesso de trabalho que impõe a seus inferiores, porque transgride a Lei de Deus."

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2007. q. 684.

21/52



# Responsabilidade e Excesso de Trabalho

R3  
2/4

Com essa resposta, a Codificação Espírita nos "[...]" esclarece que devemos ser cuidadosos, pois não é correto abusar da autoridade, impondo aos subalternos excessivo trabalho."

Fonte: ROCHA, Cecília (Org.). *Estudo sistematizado da doutrina espírita: programa fundamental*. 2. ed. Brasília: FEB, 2021. vol. 2, mod. 13, rot. 4, p. 172.

22/52



# Trabalho Escravo e Transgressão

R3  
3/4

Certamente, ainda mais grave seria a imposição de **trabalho escravo**, de qualquer natureza, pois assim estaríamos transgredindo a Lei de Deus.





# Consequências do Abuso de Autoridade

R3  
4/4

"Todo aquele que tem em suas mãos o poder de mandar, responde duramente pelos excessos do seu mando. Abuso de autoridade é sofrimento à vista."

Fonte: MAIA, João Nunes. *Filosofia Espírita*. Pelo Espírito Miramez. Belo Horizonte: Espírita Cristã Fonte Viva, 1990. v. 14. cap. 21 (0684/LE), p. 200.

24/52

# SEGUNDO BLOCO

B2  
3Q

## A Importância do Repouso

Fonte: ROCHA, Cecília (Org.). *Estudo sistematizado da doutrina espírita: programa fundamental*. 2. ed. Brasília: FEB, 2021. vol. 2, mod. 13, rot. 4, p. 167 - 173.

# Harmonizando Trabalho e Descanso

Em sua opinião, como podemos equilibrar trabalho e repouso na perspectiva espírita para viver uma vida saudável e proveitosa?



# Repouso: Necessidade e Energia

R4  
1/5

"O repouso é exigência natural do organismo a qual ninguém pode ignorar sem sujeitar-se a graves consequências. Por seu intermédio é que se acumulam as energias que serão utilizadas mais tarde."

Fonte: GURGEL, Luiz Carlos de Melo. *O passe espírita*. 6. ed. Brasília: FEB, 2015. 3ª pt. cap. 3 - O passista, it. 3.4 - Repouso, p. 130.

27/52



# Sono: Completo e Restaurador

"O sono, de todas as formas de repouso, é a mais completa. O metabolismo da organização física é reduzido, o sistema muscular, pouco acionado [...]."

Fonte: GURGEL, Luiz Carlos de Melo. *O passe espírita*. 6. ed. Brasília: FEB, 2015. 3ª pt. cap. 3 - O passista, it. 3.4 - Repouso, p. 131.





# Sono: Completo e Restaurador

R4  
3/5

No momento do sono, "[...] o Espírito, relativamente dispensado das exigências do corpo físico, pode, por meio da liberdade temporariamente conquistada, readquirir forças que o impulsionarão diante dos desafios que a vida no plano material certamente colocará diante de si."

Fonte: GURGEL, Luiz Carlos de Melo. *O passe espírita*. 6. ed. Brasília: FEB, 2015. 3ª pt. cap. 3 - O passista, it. 3.4 - Repouso, p. 131.

29/52



# Sono: Completo e Restaurador

R4  
4/5

"A falta de períodos adequados de repouso – sono principalmente – pode desgastar de tal forma o organismo humano, a ponto de provocar reduções consideráveis no próprio período de vida corpórea, constituindo-se, conseqüentemente, numa forma de verdadeiro suicídio paulatino."

Fonte: GURGEL, Luiz Carlos de Melo. *O passe espírita*. 6. ed. Brasília: FEB, 2015. 3ª pt. cap. 3 - O passista, it. 3.4 - Repouso, p. 131.

30/52



# Repouso em Equilíbrio

R4  
5/5

"O repouso exagerado é também totalmente inconveniente, pois caracteriza um desperdício do tempo colocado ao nosso dispor para vivenciarmos a experiência reencarnatória. A virtude, como sempre, está no equilíbrio."

Fonte: GURGEL, Luiz Carlos de Melo. *O passe espírita*. 6. ed. Brasília: FEB, 2015. 3ª pt. cap. 3 - O passista, it. 3.4 - Repouso, p. 131.

31/52

# Desafios da Falta de Oportunidades de Trabalho na Sociedade

Como, sob a perspectiva espírita, a educação moral pode contribuir para que todas as pessoas em condição de trabalho, mas sem ocupação, lidem melhor com a falta de oportunidades na sociedade?



## Kardec comenta...

R5  
1/8

"Não basta dizer ao homem que ele deve trabalhar. É necessário que aquele que precisa do trabalho para viver encontre em que se ocupar, o que nem sempre acontece." [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra, 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 685-a (comentário).

33/52





# Kardec continua...

R5  
2/8

[...] "Quando se generaliza, a falta de trabalho assume as proporções de um flagelo, como a miséria. A ciência econômica procura o remédio para isso no equilíbrio entre a produção e o consumo." [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra, 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 685-a (comentário).

34/52



# Kardec continua...

R5  
3/8

[...] “Mas esse equilíbrio, mesmo que seja possível estabelecer-se, sempre sofrerá intermitências, durante as quais o trabalhador também precisa continuar vivendo.” [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra, 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 685-a (comentário).

35/52



# Kardec continua...

R5  
4/8

[...] “Há um elemento a que não se tem dado o devido valor e sem o qual a ciência econômica não passa de simples teoria: a **educação**. Não a educação intelectual, mas a **educação moral**.” [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra, 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 685-a (comentário).

36/52



## Kardec continua...

R5  
5/8

[...] "Não nos referimos à educação moral pelos livros e sim à que consiste na **arte de formar os caracteres**, à aquela que cria hábitos, uma vez que a **educação é o conjunto dos hábitos adquiridos.**" [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra, 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 685-a (comentário).

37/52



# Kardec continua...

R5  
6/8

[...] “Quando se pensa na grande quantidade de indivíduos que todos os dias são lançados na torrente da população, sem princípios, sem freio e entregues a seus próprios instintos, serão de admirar as consequências desastrosas que daí resultam?” [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra, 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 685-a (comentário).

38/52





# Kardec continua...

R5  
7/8

[...] "Quando essa arte for conhecida, compreendida e praticada, o homem terá no mundo hábitos de **ordem e de previdência** para consigo mesmo e para com os seus, **de respeito a tudo o que é respeitável**, hábitos que lhe permitirão atravessar os dias ruins que não pode evitar." [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra, 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 685-a (comentário).

39/52



# Kardec conclui:

R5  
8/8

[...] "A desordem e a imprevidência são as duas chagas que só uma educação bem entendida pode curar. Eis aí o ponto de partida, o elemento real do bem-estar, a garantia da segurança de todos." [...]

Fonte: KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra, 1. ed. bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2011. q. 685-a (comentário).

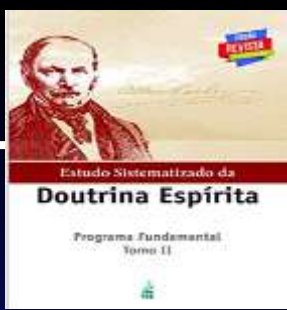
# Trabalho e Repouso no Plano Espiritual

E em relação às atividades no plano espiritual, será que existe algum limite entre o trabalho e o repouso? O Espírito precisa descansar?

Fontes: ROCHA, Cecília (Org.). *Estudo sistematizado da doutrina espírita: programa fundamental*. 2. ed. Brasília: FEB, 2021. vol. 2, mod. 13, rot. 4, p. 171.

XAVIER, Francisco Cândido. *Nosso lar*. Pelo Espírito André Luiz, 1. ed. esp. Rio de Janeiro: FEB, 2003. cap. 11 - Notícias do Plano, p. 65 - 69.

XAVIER, Francisco Cândido. *Os mensageiros*. Pelo Espírito André Luiz, 1. ed. esp. Rio de Janeiro: FEB, 2003. cap. 34 - Oficina de "Nosso Lar", p. 214 - 215, cap. 40 - Rumo ao campo, p. 247 - 251.



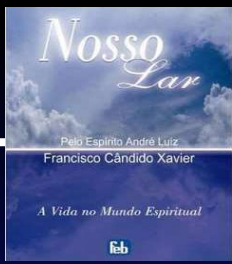
# Trabalho e Repouso no Plano Espiritual

R6  
1/8

“O limite do trabalho e do repouso é observado, inclusive, no plano espiritual. André Luiz nos faz inúmeras referências a respeito desse assunto em sua obra<sup>(1)</sup>.”

Fonte: ROCHA, Cecília (Org.). *Estudo sistematizado da doutrina espírita: programa fundamental*. 2. ed. Brasília: FEB, 2021. vol. 2, mod. 13, rot. 4, p. 171.

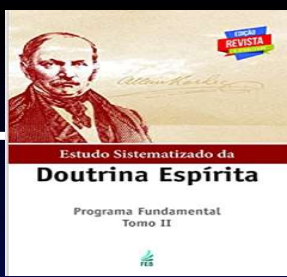
<sup>(1)</sup>XAVIER, Francisco Cândido. *Nosso lar. Pelo Espírito André Luiz*, 1. ed. esp. Rio de Janeiro: FEB, 2003. cap. 11 - Notícias do Plano, p. 65 - 69.



# André Luiz assim relata...

"Aqui, em verdade, a **lei do repouso** é rigorosamente observada, para que determinados servidores não fiquem mais sobrecarregados que outros, mas a **lei do trabalho** é também rigorosamente cumprida."





# Necessidade do Repouso no Plano Espiritual

R6  
3/8

"Em **Os mensageiros**<sup>(1)</sup>, há um relato do benfeitor Aniceto relacionado a uma específica distribuição de tarefas entre os colaboradores [...]", **que também evidencia a necessidade do repouso.**

Fonte: ROCHA, Cecília (Org.). *Estudo sistematizado da doutrina espírita: programa fundamental*. 2. ed. Brasília: FEB, 2021. vol. 2, mod. 13, rot. 4, p. 171.

(1)XAVIER, Francisco Cândido. *Os mensageiros*. Pelo Espírito André Luiz, 1. ed. esp. Rio de Janeiro: FEB, 2003. cap. 34 - Oficina de "Nosso Lar", p. 214.



# Repouso em Nosso Lar

R6  
4/8

Ao chegar à "Oficina", um refúgio da Colônia **Nosso Lar** localizado na cidade do Rio de Janeiro, **após uma exaustiva viagem do plano espiritual**, André Luiz e sua equipe são direcionados a um local de **repouso para descansarem** à vontade.

Fonte: XAVIER, Francisco Cândido. *Os mensageiros*. Pelo Espírito André Luiz, 1. ed. esp. Rio de Janeiro: FEB, 2003. cap. 34 - Oficina de "Nosso Lar", p. 214.

45/52



# Fatiga no Plano Espiritual

R6  
5/8

"Os desencarnados, embora não se fatiguem como as criaturas terrestres, não prescindem da pausa de repouso. Em geral, nossas operações, à noite, são ativas e laboriosas." [...]

Fonte: XAVIER, Francisco Cândido. *Os mensageiros*. Pelo Espírito André Luiz, 1. ed. esp. Rio de Janeiro: FEB, 2003. cap. 41 - Entre árvores, p. 253



# Fatiga no Plano Espiritual

R6  
6/8

Pelo relato de André Luiz, parece-nos que a fadiga que o Espírito experimenta decorre das más vibrações do ambiente que o envolve ao atuar nas tarefas de socorro aos necessitados.

Fonte: XAVIER, Francisco Cândido. *Os mensageiros*. Pelo Espírito André Luiz, 1. ed. esp. Rio de Janeiro: FEB, 2003. cap. 40 - Rumo ao campo, p. 247.



# Revigorationamento das forças

R6  
7/8

Antes de iniciar os trabalhos, o benfeitor Espírito Aniceto explica a André Luiz que eles devem se dirigir à Oficina, um refúgio protegido das más vibrações espirituais, onde encontrarão o “[...] revigorationamento imprescindível ao trabalho.” [...]





# Necessidade do Descanso

R6  
8/8

[...] "Recebemos reforços de energia, alimentamo-nos convenientemente para prosseguir no esforço, mas convenhamos que, para muitos de nós, a noite representou uma série de atividades longas e exaustivas. **Necessitamos de algum descanso.**"

Mensagem para Reflexão

1M

# Limite do Trabalho e do Repouso

Fonte: MAIA, João Nunes. *Filosofia Espírita. Pelo Espírito Miramez*. 1. ed. Belo Horizonte: Espírita Cristã Fonte Viva, 2012. Vol. 14. cap. 19 (0682), p. 195.



# Descanso Lazer e Trabalho: Equilíbrio para uma Vida Plena

M  
1/1

"A filosofia do trabalho é divina, a do lazer é grandiosa e a do descanso pelo sono é uma necessidade, para que as criaturas possam ter mais alegria e esperança de viver."

Fonte: MAIA, João Nunes. *Filosofia Espírita. Pelo Espírito Miramez*. 1. ed. Belo Horizonte: Espírita Cristã Fonte Viva, 2012. Vol. 14. cap. 19 (0682), p. 195.

# OBRAS CONSULTADAS

