Estrela

NO CASTELO DAS MÍDIAS

RICARDO VALGAS

eSPiRitas DiGitais

Estrela

NO CASTELO DAS MÍDIAS

RICARDO VALGAS





Estrela

NO CASTELO DAS MÍDIAS

RICARDO VALGAS

Ficha catalográfica
Valgas, Ricardo. Estrela no castelo das mídias. Ilustração feita por meio de interação humano-computador, pela ferramenta de IA Nano Nanana, LLM Gemini e Canva.com. Ilustração híbrida, com participação de um experimento com crianças. Uberlândia, MG, 2026. E-book, 52p.
Livro produto de Projeto Experimental de Mestrado Profissional em Tecnologias, Comunicação e Educação PPGCE/UFU, orientado pela Profa. Dra. Raquel Timponi.
ISBN:

eSPíRitaS DiGitaiS

Conheça os personagens



Estrela

a aventureira

Espírito Protetor

explica sobre o espiritismo



Sombra Dark

o grande vilão



Equilibrista

ensina a manter o equilíbrio



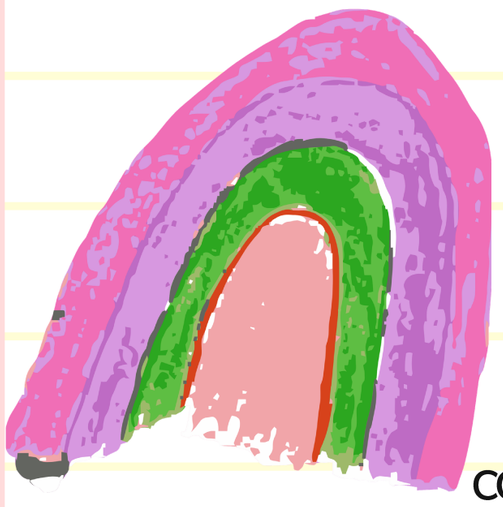
Castelo das Mídias

um lugar viciante



Guardião das Leis

fala sobre os direitos das pessoas



Portal mágico

conduz ao mundo das emoções

SUMÁRIO

1. Navegando nos Sentimentos.....6
2. O Resgate do Protetor da Luz.....9
3. A Cidade dos Espelhos Quebrados.....19
4. O Mestre Equilibrista.....22
5. O Vale da Comparação 26
6. O Muro das Palavras Quebradas 31
7. O Castelo das Mídias 35
8. A Grande Vitória.....44



1. NAVEGANDO NOS SENTIMENTOS

Estrela estava sentada à beira da cama, segurando o celular tão viciada, que seus dedos começaram a doer. A tela piscava sem parar, iluminando seu rosto com *flashes* azuis e vermelhos.

_Plim! Plim!

Novas mensagens chegavam sem descanso.

Ela abriu a conversa e leu:

As palavras pareciam ecoar em sua cabeça, como se alguém estivesse gritando ao pé do ouvido.
O peito de Estrela apertou. Era como se algo pesado estivesse se acumulando lá dentro, dando um nó na garganta e falta de ar. Ela baixou a cabeça.
— Por que dizem isso?
— Por que comigo?, sussurrou indignada, com os olhos marejados. Só queria ser eu mesma...



2. O RESGATE DO PROTETOR DA LUZ

Nesse momento, um brilho começou a preencher o quarto. Do início, de um pontinho colorido como uma estrela distante, a luz foi crescendo, iluminando as paredes, o teto e os móveis de todo o quarto.

Estrela recuou. — O que é isso?, perguntou assustada.

A luz então tomou forma e transformou-se em um portal mágico, de energia colorida e suave. Dela surgiu uma figura tranquila. Seu corpo era feito de luz e lembrava o sol. Tinha olhos serenos, que pareciam acalmar o ambiente ao redor.

— Olá, Estrela! ,disse o ser de voz suave. — Percebi que seu coração estava sofrendo. Vim ajudá-la a entender o que está sentindo.

Estrela esfregou os olhos várias vezes, tentando confirmar se aquilo era real.

— Quem é você?, perguntou insegura.

O ser sorriu. — Sou o Espírito Protetor. Você não deve carregar sua dor sozinha.

Antes que Estrela pudesse responder, ouviu passos fortes e ritmados no chão. Tuc, tuc, tuc...



Um cachorro grande surgiu do portal mágico. Seu pelo preto e branco brilhava como seda.

— Este é o Guardião das Leis, explicou o Espírito Protetor. Ele zela pelos direitos das crianças. Direitos como ser respeitada, amada e jamais humilhada.

O cachorro aproximou-se devagar, de forma respeitosa. Estrela hesitou, mas ele deitou a cabeça em seu colo com delicadeza. Ela sentiu um calor suave se espalhar no peito.

— Você está aqui por mim? , perguntou a menina, passando a mão no pelo macio do animal.

O Guardião abanou o rabo e respondeu que sim, com carinho.

O Espírito Protetor se aproximou mais: — Você não está sozinha, Estrela. Para entendermos o que acontece dentro de você, precisamos acessar o mundo das emoções e ir até o Castelo das Mídias. Quer vir conosco?

Estrela enxugou a lágrima que escapou. — Mundo das emoções? Mas é seguro?, perguntou, com a voz trêmula.

— Mais seguro do que ficar presa na dor, respondeu o Espírito. — Lá você vai descobrir forças que nem imagina ter.

— Também estarei com você, disse o Guardião das Leis.



Estrela respirou fundo. Uma parte dela temia. Outra, porém, sentia uma curiosidade que pulsava com força.

— Está bem... eu vou. Mas vocês ficam comigo o tempo todo?

— A cada passo do caminho, afirmou o Espírito Protetor.

— Sempre ao seu lado, completou o Guardião.

Estrela segurou a mão luminosa do Espírito e, com a outra, afundou os dedos no pelo macio do Guardião. Assim que deu o primeiro passo em direção ao portal mágico, seu quarto começou a girar. As cores se misturaram em espirais brilhantes, como tinta dançando no ar. Ela sentiu o corpo leve, como se estivesse flutuando.

Quando finalmente abriu os olhos, estava em um lugar novo, misterioso, encantador, algo que ainda não conseguia compreender totalmente.

Sua jornada pelo mundo das emoções havia apenas começado.





Estrela ainda tentava entender o novo mundo ao seu redor.

— Uau! Isso é lindo demais, suspirou encantada. — É aqui que vivem as minhas emoções?

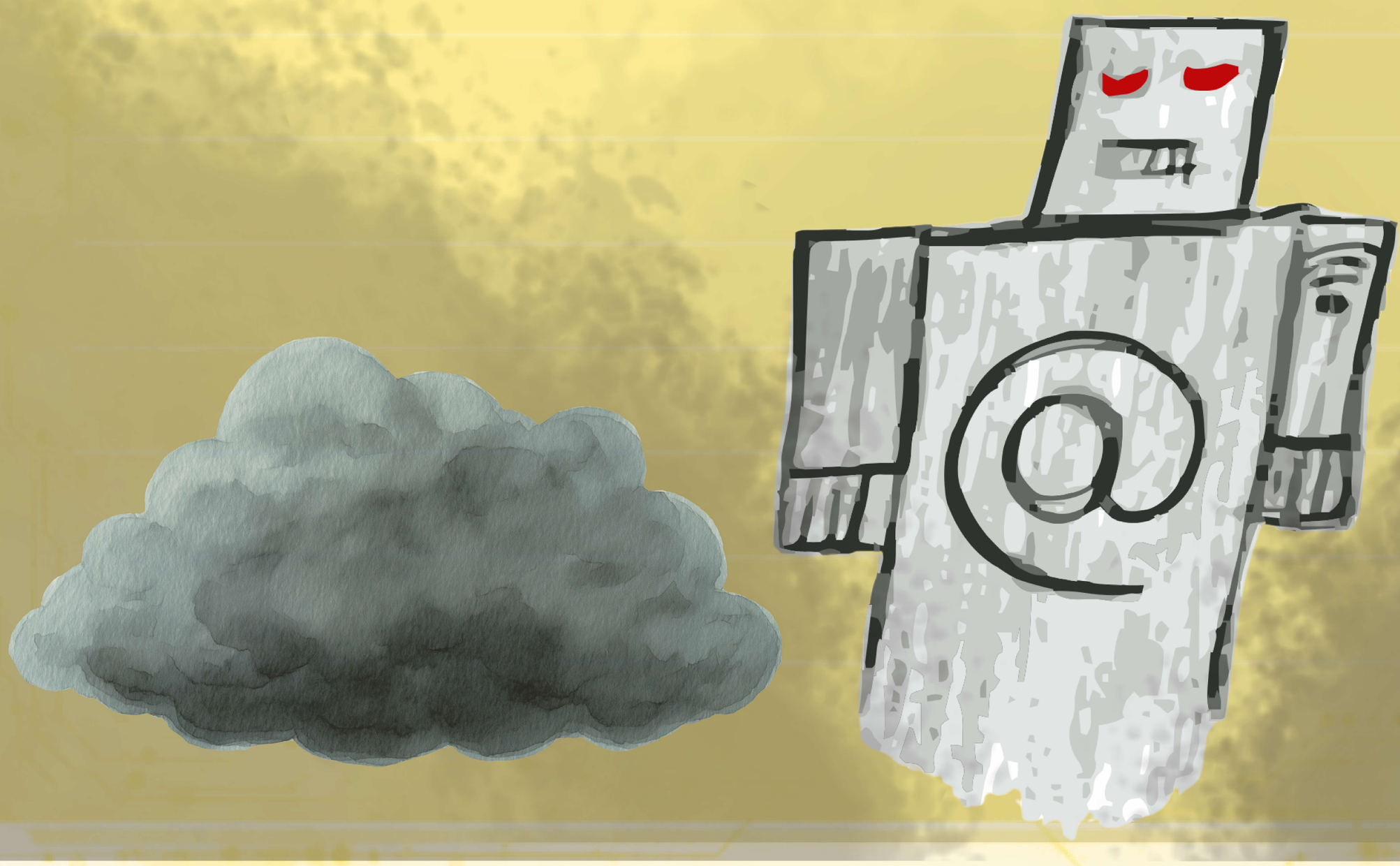
— Sim!, respondeu o Espírito Protetor. Tudo o que você sente toma forma neste lugar. Você vai aprender muito sobre si mesma.

O Guardião das Leis caminhava ao lado dela, atento.

— Fique perto de nós. Nem tudo aqui é tranquilo, avisou balançando o rabo.

— Como assim, nem tudo?

Antes que o Guardião respondesse, uma neblina escura começou a se espalhar pelo ambiente, subiu pelas nuvens, apagando as cores e engoliu a luz das árvores. O sol sumiu atrás de uma fumaça espessa e pesada.



— O que está acontecendo? , perguntou Estrela, dando alguns passos para trás.
— Não é bom sinal, comentou o Guardião, rosnando.
— Estrela, fique atrás de nós, alertou o Espírito Protetor, elevando as mãos, que emitiam um brilho suave.
A neblina se juntou e tomou forma. Dela surgiu uma figura enorme, negra, que parecia absorver a luz ao redor. Seus olhos vermelhos brilhavam como fogo.
— Finalmente!, disse a figura, com uma voz que ecoava como trovões. Quero ver de perto a menina fácil de enganar.
Estrela sentiu o coração martelar no peito. — Quem é você?, perguntou, tentando parecer corajosa.
A criatura riu com uma risada assustadora. — Eu sou Sombra Dark. Sou a voz que sussurra inseguranças, que espalha tristeza, medo, provocações, vícios e adoro usar as telas para isso. Ah... como eu adoro! Ahahaha.
— Você não tem poder sobre ela. As crianças têm direito à proteção emocional e ao respeito, disse o Guardião das Leis, contrapondo.
— Estrela não está sozinha, completou o Espírito Protetor. Ela tem apoio e isso te incomoda.

A Sombra Dark inclinou a cabeça, fingindo pensar:

— Apoio? Vamos ver por quanto tempo isso dura, Estrela.

— Você irá enfrentar cinco armadilhas do Mundo das Emoções. E escapar delas vai ser difícil! Hahahaha.

— Que armadilhas? O que você quer dizer ?, perguntou a menina.

— Você vai descobrir logo. Aviso desde já: cada armadilha vai mexer com partes que você teme enfrentar, destacou a Sombra Dark.

— Não vamos permitir que a machuque, defendeu o Espírito Protetor.

A Sombra Dark ergueu as mãos e a neblina começou a girar ao seu redor, formando um redemoinho escuro. — Veremos! Espero vocês na próxima emoção, gritou e desapareceu, dissolvendo-se no ar.

Estrela ficou parada, tentando recuperar o fôlego. — Então, isso é só o começo? , indagou.

O Espírito Protetor assentiu: — Sim, Estrela. Juntos somos mais fortes do que qualquer sombra. Sua jornada está apenas começando. A luz que você carrega será a chave para vencer cada armadilha.

Estrela respirou fundo, sentindo o medo e a coragem se misturarem dentro de si. A primeira grande aventura no Mundo das Emoções acabava de começar.



3. A Cidade dos Espelhos Quebrados

Estrela, o Espírito Protetor e o Guardião das Leis continuavam sua caminhada pelo Mundo das Emoções quando chegaram a uma cidade estranha. Tudo ali parecia desconfortável. As casas eram feitas de espelhos rachados, que refletiam imagens tortas, mudadas, como se cada pedaço inventasse uma história própria. Até as ruas sussurravam palavras distorcidas, repetidas várias vezes, confundindo quem tentava ouvir.

— Que lugar é esse?, perguntou Estrela, olhando ao redor.

— Este é o Vale das Distorções ,respondeu o Espírito Protetor. Aqui a verdade é enganada e a mentira se veste de realidade.

O Guardião das Leis farejou o ar, desconfiado: — Fiquem atentos. Sinto algo errado por aqui.

Estrela se aproximou de um dos espelhos e, ao ver seu reflexo, deu um salto para trás. A imagem mostrava seu rosto triste, sombreado, e aparecia escrito: “Você é solitária, não tem amigos”.

— Não! Isso não é verdade! , exclamou ela, levando a mão no próprio rosto. Eu nunca fiz nada para merecer isso!

O Espírito Protetor tocou seu ombro com delicadeza: — As aparências enganam, Estrela. E nem tudo que aparece na tela ou no espelho é real. Lembre-se da frase de Allan Kardec: “É preferível repelir dez verdades do que admitir uma única mentira.”

— Então... isso aqui é uma mentira? , perguntou a menina.
— Uma mentira criada para te ferir, respondeu o Guardião das Leis. — E mentiras podem machucar tanto quanto palavras ditas por alguém, completou.
Eles seguiram caminhando, mas a cidade só ficava mais estranha. Frases falsas espalhadas pelo chão e pelas paredes surgiam como avisos importantes: “Crianças estão proibidas de estudar nas escolas e de brincar com os amigos”. “Quem não seguir as ordens perderá tudo”.
Estrela arregalou os olhos: — Quem escreveria coisas assim? Isso assusta qualquer um!
— Justamente!, disse o Guardião. Notícias falsas ferem o direito de cada pessoa ser respeitada e devidamente informada. Elas confundem, enganam e promovem o ódio.



4. O Mestre Equilibrista

De repente, uma risada alegre e gostosa surgiu no ar. Uma figura colorida apareceu caminhando em cima de uma corda dourada suspensa entre os espelhos.

— Saudações, Estrela! ,disse ele, descendo da corda com um salto elegante. Eu sou o Equilibrista, mestre em caminhar entre a verdade e a ilusão.

— Você vive no Mundo das Emoções?, perguntou Estrela, curiosa.

— Ah, sim!, respondeu ele, girando a vara. E vejo muita gente caindo porque acredita no que os espelhos distorcidos mostram. Mentiras fazem a gente perder o equilíbrio e tropeçar nos próprios sentimentos.

Aproximando-se de Estrela, disse com um sorriso gentil: — Quer aprender um truque para não cair?

— Quero! — respondeu ela, endireitando a postura.

— Primeiro passo: dê um nome ao que está sentindo. Dizer em voz alta ajuda a organizar o coração.

Estrela respirou fundo e disse:

— Eu... eu estou confusa. E um pouco com medo.

O Equilibrista bateu palmas.

— Perfeito! Agora o segundo passo: respire devagar pelo nariz, segure e solte bem devagar.

— Assim?, perguntou Estrela, repetindo o movimento.

— Exatamente!, disse o Equilibrista, satisfeito. Quando o coração se acalma, a mente consegue enxergar o que é verdade e o que é invenção.

Enquanto Estrela respirava, uma pequena vela acesa apareceu diante dela, flutuando no ar. A chama brilhava com suavidade.

— O que é isso?, interrogou Estrela, encantada.

O Espírito Protetor respondeu: — Esta vela representa a verdade. Cada vez que você buscar o que é real, essa chama cresce.

A luz se espalhou pela cidade, tocando os espelhos quebrados. Aos poucos, cada reflexo distorcido começou a se desfazer, revelando imagens verdadeiras, claras e cheias de sentido.

Estrela olhou maravilhada. — Eu consegui?

— Conseguiu, sim! , disse o Guardião das Leis. A verdade sempre ilumina o que a mentira tenta esconder.

O Equilibrista fez uma reverência: — Bravo, Estrela! Guarde essa chama com carinho. Ela será útil nas próximas armadilhas.

Estrela levou a mão ao peito e a pequena vela entrou em seu coração, brilhando lá dentro como um novo poder: a Força da Verdade.

— Primeira pista superada, revelou o Espírito Protetor, sorrindo. E muitas outras ainda te esperam.

A jornada contra Sombra Dark acabava de ganhar seu primeiro raio de luz.

5. O Vale da Comparação

Seguindo o trilho iluminado que o destino lhes indicava, os viajantes chegaram a um vale esplêndido. O solo era coberto por uma grama verde e enormes telas de tablets pairavam no ar. À medida que se aproximavam, descobriram que as imagens exibiam crianças vestindo roupas caríssimas, segurando brinquedos da moda e posando com sorrisos impecáveis, todas competindo para parecerem as mais admiradas.

O Equilibrista observou tudo com atenção, equilibrando-se calmamente em sua corda dourada.

— Aqui, muitos caem porque esquecem quem são, explicou ele. A comparação faz a gente perder o próprio eixo.

Quando Estrela parou diante de uma das telas, sua imagem se transformou. Lá estava ela, porém com um olhar profundamente triste. Abaixo, a mídia social a mostrava com apenas duas curtidas.

Sua pulsação disparou e o estômago pareceu despencar num abismo invisível.

— Eles estão dizendo que eu nunca vou ser tão incrível quanto os outros, afirmou Estrela, quase sem voz.

O Guardião das Leis aproximou-se devagar e, com ternura na fala, destacou:

— Toda criança tem o direito de ser valorizada exatamente como é, sem precisar se medir pelos outros.

— Mas, como eu posso parar de sentir isso?, perguntou Estrela, com os olhos novamente marejados.

O Espírito Protetor pousou a mão suave sobre seu ombro e disse: — A comparação é uma cilada que aprisiona o coração. Como disse Allan Kardec: “Aquele que mede sua felicidade apenas pelos bens materiais vive eternamente insatisfeito. Mas quem descobre sua riqueza interior, nas virtudes e nos sentimentos, encontra um tesouro que nada pode destruir.”

Assim que terminou de falar, um som delicado ecoou no campo gramado. Caminhando com leveza e andando com elegância sobre uma corda dourada amarrada em dois tablets, apareceu o Equilibrista. Com um giro gracioso, deu uma pirueta e pousou ao lado de Estrela, com um olhar vivo, alegre.

— A corda mais escorregadia da mente — disse, com um sorriso confiante — é a comparação. Mas existe um truque para não escorregar: o Diário da Gratidão.

Todos os dias, escreva três coisas pelas quais você é grata. Não precisam ser grandes acontecimentos. Pode ser algo simples: o abraço de alguém querido, um riso sincero ou, até mesmo, a brisa suave pela manhã.

Estrela escutava atentamente, absorvendo cada palavra.



GRATIDÃO

GRATIDÃO

GRATIDÃO

O Diário da Gratidão

— Quando você agradece a vida e a Deus pelo que tem — continuou o Equilibrista — a sua mente encontra equilíbrio, e a comparação perde a força que tem sobre você.

O Guardião das Leis então estendeu-lhe um objeto reluzente: um Espelho Prateado. Ao segurá-lo, algo extraordinário aconteceu. As telas gigantes começaram a se transformar. As imagens de competição, ostentação e disputa desapareceram, dando lugar a cenas de ternura e simplicidade: uma criança abraçando seus avós, outra ajudando um amigo na escola, um sorriso sincero compartilhado no recreio.

Estrela sentiu uma onda de calor e coragem percorrer em seu coração. Pela primeira vez., desde que chegara àquele campo, sorriu de verdade. Seu valor não dependia de curtidas ou comparações, mas da essência e do amor que carregava dentro de si.

No fundo de sua mente, Estrela sabia também que aquela era apenas uma das armadilhas preparadas por Sombra Dark. A jornada estava longe de terminar.



ESTRELA É FEIA,
BURRA E NÃO
ENTENDE NADA

6. O Muro das Palavras Quebradas

No vasto Mundo das Ilusões, depois de atravessarem regiões de luz e esperança, Estrela, o Guardião das Leis e o Espírito Protetor chegaram a um lugar completamente diferente: escuro, silencioso e sombrio. O ar parecia pesado; o chão, frio e sujo.
Diante deles erguia-se um muro cinzento gigantesco, tão alto que parecia tocar o céu nublado.
Ao se aproximar, Estrela sentiu um arrepio. Gravadas no muro estavam frases duras, cortantes como lâminas:
“Estrela é feia, burra e não entende nada”.
Ao ler aquelas frases, o coração de Estrela acelerou. Suas lembranças mais dolorosas vieram à tona: os momentos em que foi humilhada, isolada e ferida por palavras injustas. Um nó na garganta surgiu e lágrimas discretas escorreram pelo seu rosto.
— Essas palavras doem tanto... , disse, com a voz triste.
De repente, um som leve e familiar surgiu no ar. Girando no espaço e dando saltos mortais, apareceu novamente o Equilibrista. Como sempre, seu sorriso iluminava a escuridão. Ele se aproximou de Estrela e falou com serenidade.
— As palavras podem ferir, mas também podem perder o poder quando você aprende a se proteger. Existe um truque poderoso que você pode usar: o Escudo Mental.

Fez uma pausa e explicou: — Ao ouvir palavras cruéis, feche os olhos, respire fundo e imagine um escudo brilhante à sua frente. Então, diga com firmeza: “Isso não sou eu. Essas palavras não dizem quem sou.”

Estrela fechou os olhos por um instante, imaginando o escudo reluzente. A imagem surgiu: uma barreira luminosa, forte e serena, que a protegia sem machucar ninguém.

O Espírito Protetor aproximou-se e explicou com suavidade:

— O espiritismo nos ensina que a mansidão e as palavras brandas afastam os conflitos. Mas as palavras agressivas alimentam a dor, e muitas vezes ferem mais do que qualquer golpe.

Ele se ajoelhou diante de Estrela, olhando-a nos olhos.

— Nunca se esqueça: existe uma luz dentro de você.

Então, tocou o coração da menina com a ponta dos dedos. Um calor suave se espalhou por seu peito e um brilho dourado emergiu de dentro dela, formando um escudo luminoso, delicado e firme, ao seu redor.

— Este é o perdão, falou. Não significa aceitar a maldade, mas libertar seu coração do peso das ofensas.

Estrela respirou fundo. — Eu posso perdoar. Mas também posso pedir ajuda?

O Guardião das Leis respondeu prontamente, com firmeza e acolhimento: — Sim, claro! O perdão protege o seu coração, mas a justiça protege a sua vida.



Aquelas palavras acenderam algo dentro de Estrela. Uma compreensão nova, forte e luminosa.

Ela descobriu que a maior defesa contra o ódio é o amor. Sentindo seu amor crescer como uma chama, Estrela ergueu-se com coragem. De seu coração, agora brilhante, partiram raios de luz intensa. Quando tocaram o enorme muro cinzento, as frases maldosas começaram a tremer, rachar e, finalmente, se desfizeram em cinzas, que o vento levou.

— Essa foi a terceira armadilha, comentou, com um sorriso renovado. Falta pouco para vencermos a Sombra Dark.



7.O Castelo das Mídias

Após superar mais uma difícil armadilha, Estrela e seus companheiros seguiram pela estrada que se abria adiante. Foi então que avistaram, no horizonte, uma construção gigantesca. Um castelo encantador. Suas torres subiam tão alto que pareciam arranhar o céu. De dentro dele ecoava um som incessante, ritmado e perturbador:

Tic-tac... tic-tac... tic-tac...

Era como se o próprio tempo estivesse aprisionado ali dentro. Computadores, tablets e celulares estavam presos nas paredes do castelo. Logo na entrada, Estrela e seus amigos avistaram uma cena que atormentou a menina: uma fileira de crianças presas a celulares e tablets, imóveis, com os olhos fixos nas telas, como zumbis. Seus rostos mostravam cansaço, e o sorriso havia desaparecido.

— Elas estão presas?, perguntou a menina, cheia de dor e os olhos marejados.

— Não apenas presas — respondeu o Espírito Protetor — mas também esquecidas. Elas deixaram de brincar, de correr na natureza, de criar novas amizades. Essa é uma das armadilhas de Sombra Dark: a prisão invisível da dependência das telas.

O Guardião das Leis, sempre atento aos direitos das crianças, falou com firmeza:

— Toda criança tem o direito de descansar, brincar, conviver e aprender em equilíbrio. O tempo é um tesouro precioso, e ninguém deve ser escravo dele. Não ao Castelo das Mídias!



Ao ouvir essas palavras, Estrela lembrou de momentos em que, mesmo cansada, passava horas diante da TV ou do tablet, esquecendo-se das brincadeiras no quintal, dos amigos e até da sensação do vento batendo no rosto. A lembrança a fez suspirar profundamente.

O Espírito Protetor segurou suavemente sua mão e compartilhou um ensinamento inspirador: — “Nada nos perturba tanto quanto nós mesmos nos perturbamos. A moderação em todos os atos da vida é o caminho do verdadeiro equilíbrio.”

Nesse instante, sobre uma corda dourada esticada entre as torres metálicas do castelo, surgiu, com seu equilíbrio impecável, o implacável Equilibrista. Ele deu uma cambalhota graciosa, pousou diante de Estrela e disse com um brilho alegre no olhar:

— Estrela, minha amiguinha, chegou a hora de aprender um novo truque: o Calendário do Equilíbrio.

Estrela franziu a testa, curiosa: — Calendário do Equilíbrio? O que é isso?

— É uma forma divertida de organizar o tempo, explicou o Equilibrista. Imagine o seu dia dividido como um bolo em fatias: uma para brincar com os amigos, outra para estudar, outra para conversar com a família, se cuidar, tomar banho, sonhar e viver. Quando você distribui o tempo de forma equilibrada, a mente fica leve e o coração fica feliz.

As palavras tocaram fundo no coração de Estrela.

Com determinação, ela se aproximou das crianças e, ao encostar nelas, uma a uma começou a erguer os olhos das telas e a correr livres, rindo, brincando e se abraçando. A música dos risos substituiu o som do tic-tac opressor.



Depois de superar mais uma armadilha, Estrela e os amigos seguiram adiante, caminhando por um bosque silencioso. O vento soprava leve, como se os convidasse a entrar em um novo lugar que surgia logo à frente: uma construção antiga, com grandes janelas e portas de madeira.

— Vamos entrar, comentou Estrela, com os olhos curiosos e atentos.

Ao empurrar a pesada porta, eles descobriram que se tratava de uma biblioteca. No entanto, diferente das bibliotecas organizadas e silenciosas que Estrela conhecia, aquela estava em completo caos. As estantes estavam tortas, os livros jogados no chão, folhas espalhadas por todos os cantos e o mais estranho: os textos pareciam trocados. Palavras estavam fora de ordem, imagens embaralhadas e histórias sem sentido.

— Que confusão! Como alguém pode aprender algo aqui? — exclamou Estrela, sentindo-se perdida diante de tanta desordem.

De repente, os livros começaram a flutuar ao redor dela. As páginas se abriam sozinhas, e vozes ecoaram no ar:

— “Acredite em tudo que vê na internet!”

— “Não precisa pensar, apenas copie os outros!”

— “Clique aqui, mesmo sem entender o porquê!”

O Guardião das Leis observou atentamente a cena e explicou com seriedade: — Essa é mais uma armadilha de Sombra Dark. Ela mistura verdades com mentiras, embaralha o certo e o errado, confundindo as crianças quando navegam pela internet.

Ele fez uma pausa e acrescentou:

— A educação é um direito humano fundamental. Toda criança merece aprender a pensar, analisar e escolher com liberdade e sabedoria.

As palavras do Guardião despertaram uma lembrança importante no Espírito Protetor. Com serenidade, ele relembrou: — Emmanuel ensinou que “O estudo é o caminho que o Espírito percorre para alcançar a luz. Quem foge ao estudo adia o próprio progresso.”

E olhou para Estrela com ternura: — Por isso, aprender a pensar com clareza é uma das maiores forças que você pode conquistar, menina!

Nesse momento, lá do alto do teto da biblioteca, desceu com leveza o Equilibrista, equilibrando-se em sua corda dourada. Ele pousou bem ao lado de Estrela e sorriu:



— Vejo que sua mente está tão bagunçada quanto esta biblioteca. Mas não se preocupe, tenho um truque para isso: o Cantinho da Calma.

CANTINHO DA CALMA

— Cantinho da Calma? Como ele funciona?, perguntou curiosa.

— O Cantinho da Calma é um lugar — explicou o Equilibrista — tanto dentro quanto fora de você. Um espaço onde tudo fica mais tranquilo. Nele, você pode colocar livros com ensinamentos que iluminam a alma, pincéis e canetinhas para colorir, e até um brinquedo querido, como um ursinho, por exemplo. Quando estiver ansiosa, é só sentar nesse cantinho, respirar com calma e observar cada pequeno detalhe do seu ursinho. A tranquilidade ajuda a mente a se organizar e enxergar a verdade com clareza.

Estrela fechou os olhos por um instante e imaginou seu Cantinho da Calma: uma almofada macia, seu ursinho favorito e uma pilha de livros bem organizados. A sensação de paz começou a preencher o seu coração. Ao abrir os olhos, percebeu algo extraordinário: a biblioteca começava a se iluminar.

As palavras voltaram a se organizar, os livros flutuantes pousaram suavemente de volta nas prateleiras, e as imagens embaralhadas retomaram seus lugares corretos. A confusão transformou-se em harmonia.

O Espírito Protetor sorriu e disse com orgulho: — Você conquistou o quinto poder, a Luz do Entendimento. Agora está pronta para enfrentar a Sombra Dark e libertar seu coração de qualquer sentimento ruim.

Estrela olhou ao redor, admirando a biblioteca, agora serena e cheia de luz. Ela compreendeu que não se ganha sabedoria ao

se acreditar em tudo o que se ouve, mas em saber pensar com calma, clareza e amor. E foi com essa força interior renovada que deu mais um passo rumo ao seu grande desafio final.

Antes do confronto final, o Equilibrista falou:

— Use tudo o que aprendeu sem medo e sem excesso.



8. A Grande Vitória

O Mundo das Emoções começou a mudar de repente. Ventos fortes sopraram, nuvens negras se juntaram no céu, e trovões ecoaram ao longe. O chão tremia enquanto uma sombra imensa se aproximava.

Do alto, flutuando lentamente, surgiu o Sombra Dark. Sua voz ecoou como um rugido: — Eu sou a Sombra Dark! Espalho na internet o medo, a mentira, a comparação, o ódio, a ansiedade e a prisão das telas. Engano as crianças que não sabem se proteger.

Estrela recuou um passo, mas sentiu a mão do Espírito Protetor segurando firmemente a sua mão e o Guardião das Leis ao seu lado.

— Você representa a sombra... , afirmou Estrela, erguendo o queixo. E quando a luz brilha, a sombra desaparece.

Furioso, o monstro levantou as mãos e criou uma tela enorme. Dentro dela surgiram mensagens cruéis, curtidas desaparecendo, notícias falsas, correntes de celular, comparações brilhando como trovões, tudo girando ao redor, como uma tempestade pronta para engolir Estrela.

— Você jamais sairá dessa! — gritou Sombra Dark.

Mas Estrela fechou os olhos e lembrou-se de tudo o que havia aprendido.

— Eu não estou sozinha!, disse. Então usou os cinco poderes que conquistou.

Primeiro, ergueu a Vela da Verdade. Sua chama cresceu no ar e queimou todas as notícias falsas, reduzindo-as a cinzas.


Cruel messages
NEWS
NEWS
NEWS
medo

Depois, levantou o Espelho Prateado.

As comparações explodiram em poeira dourada, desaparecendo no vento.

Em seguida, ativou o Escudo da Coragem e do Perdão. As palavras ofensivas se dissolveram, incapazes de atravessar sua luz. O Relógio de Areia libertou todas as crianças presas às telas, quebrando as correntes de imediato.

E por fim, deixou brilhar a Luz do Entendimento, um clarão que iluminou todo o vale, revelando o que era real e dissipando a confusão.

Sombra Dark cambaleou, enfraquecido. — Mas... como uma criança pode me derrotar?, perguntou assustado.

Estrela ergueu as mãos para o céu e uniu todos os seus poderes em um feixe de luz brilhante. O raio atingiu a Sombra Dark diretamente no peito.

O monstro começou a mudar. Suas sombras se dissolveram, dando lugar a um verde reluzente, a cor da esperança.

O Espírito Protetor sorriu e disse:

— Emmanuel nos ensinou: "O bem é a força divina que transforma o mal, assim como a luz dissolve as trevas."

O Guardião das Leis completou: — Lembre-se sempre: toda criança tem direitos que precisam ser protegidos. Quando alguém tentar apagar sua luz, peça ajuda. Sempre.

Com o coração transformado, o ser baixou a cabeça, emocionado, enquanto uma nova luz nascia dentro de seu coração.

O Espírito Protetor acrescentou, lembrando Chico Xavier:

— "Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode recomeçar e fazer um novo fim."

Estrela respirou profundamente, sentindo-se mais leve e confiante do que nunca. A batalha havia terminado, e a luz havia vencido a escuridão.

Antes de partir, Estrela viu o Equilibrista caminhar sobre a luz.

— Sempre que o mundo parecer demais, procure o meio do caminho, disse.



Com a vitória de Estrela, o Mundo das Emoções se transformou completamente. Os rios agora tinham águas cristalinas, pássaros voavam em bandos felizes, e raios de sol atravessavam o céu como pincéis dourados.

Estrela olhou ao redor e sorriu. Seu coração estava leve, e sua mente, organizada.

O Espírito Protetor aproximou-se e recitou um ensinamento de Emmanuel: — "O homem é aquilo que pensa, e a vida, por fora, é a expressão daquilo que se cultiva por dentro."

O Guardião das Leis completou: — Liberdade e respeito são direitos de todas as crianças. E sempre que precisar, peça ajuda. Nunca enfrente tudo sozinha.

Foi então que o portal Mmágico se abriu, brilhando como um sol nascente.

— Acho que é hora de voltar, disse Estrela, já com saudades do período de aprendizado, porém com um nó na garganta temendo ficar sozinha.

— Mas nunca estará só, completou o Espírito Protetor. Estaremos sempre com você, nos ensinamentos que guardou no coração.

— E na força que descobriu dentro de si, completou o Guardião das Leis.

Tomando coragem, Estrela caminhou até o portal. Ao atravessá-lo, abriu os olhos e se viu novamente em seu quarto. O ambiente estava calmo, familiar, e sobre a mesa descansava o celular. Mas já não parecia um inimigo, apenas uma ferramenta a ser usada com equilíbrio e sabedoria.

Deitou-se em sua cama, sentindo o coração leve e cheio de amor. Pela janela, uma estrela brilhava com intensidade incomum, lembrando-a de que a aventura que vivera fora real e transformadora.

Com um sorriso sereno no rosto, Estrela fez a prece mais linda de sua vida. Cada palavra parecia flutuar, cada pensamento se enchia de gratidão. Agradeceu a Deus por todo o amor que recebia e pela força para vencer os desafios que a tornaram mais corajosa, sábia e equilibrada.

Finalmente, fechou os olhos e entregou-se ao descanso. O sono chegou tranquilo, profundo e sereno, refletindo a paz e a luz que agora habitavam permanentemente em seu coração.

Estou livre para sonhar e ser criança!


LAR
DOCE
LAR
LAR
DOCE
LAR
LAR
DOCE
LAR
LAR
DOCE
LAR
LAR
DOCE
LAR

SOBRE O LIVRO

O LIVRO CONTRA A HISTÓRIA DE ESTRELA, UMA MENINA QUE FOI PERDENDO SEU BRILHO NO CASTELO DAS ILUSÕES DA MÍDIA. UMA HISTÓRIA DE SUPERAÇÃO DO CYBERBULLYING E DO MUNDO DAS TELAS, COM FOCO NO ACOLHIMENTO E SEGURANÇA DA DOUTRINA ESPÍRITA E NA GESTÃO DAS EMOÇÕES E DO TEMPO, TRUQUES MÁGICOS PARA A BUSCA DO EQUILÍBRIO NO MUNDO DAS EMOÇÕES.
A LINGUAGEM VISUAL E O USO DE METÁFORAS TRADUZEM O MUNDO DE EXPOSIÇÃO DAS TELAS E O CAMINHO DA EDUCAÇÃO MIDIÁTICA COMO PROTEÇÃO PARA AS CRIANÇAS.

SOBRE O PROJETO

ESTE E-BOOK FOI CRIADO PARA AJUDAR CRIANÇAS DA GERAÇÃO ALFA A ENTENDEREM O IMPACTO DO EXCESSO DE TELAS EM SUA VIDA E A ENCONTRAREM MANEIRAS DE SUPERAR A ANSIEDADE, COM BASE NOS PRINCÍPIOS DO EQUILÍBRIO DA PSICOLOGIA, DO AUTOCUIDADO E DA ESPIRITUALIDADE.
COMO FUNDAMENTOS PARA AS EMOÇÕES, FORAM USADAS ENTREVISTAS COM PROFISSIONAIS DA PSICOLOGIA, MATERIAIS DA DOUTRINA ESPÍRITA DE ALLAN KARDEC E ELEMENTOS DA EDUCAÇÃO MIDIÁTICA QUANTO AO USO DAS TELAS, EM UM PROPÓSITO DE PROMOVER UMA POSTURA CRÍTICA DA CRIANÇA NA INFÂNCIA NO USO DO CELULAR E DA INTERNET, JUNTO AOS PRINCÍPIOS DE SEGURANÇA DO ECA DIGITAL.

eSPíRitas DiGitais