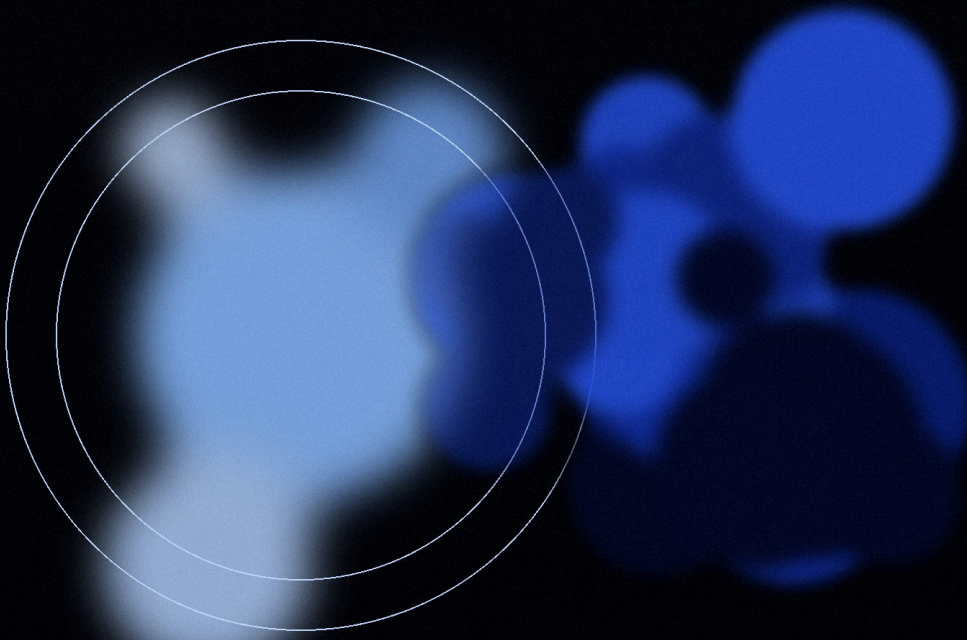
MÉDIUM DE

MENTE INQUIETA

Do caos da mente à firmeza da fé:
o caminho que ninguém te ensinou.

ENTRE A MEDICINA E A ESPIRITUALIDADE



VINÍCIUS BARROS

ARCANA EDITORA

MÉDIUM DE MENTE INQUIETA

Nem só fé, nem só remédio.

✦

Copyright © 2026 Vinícius Barros

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida, em qualquer forma ou por qualquer meio, sem autorização prévia e por escrito do autor, salvo breves citações com indicação da fonte.

Este livro relata experiências pessoais do autor e reflexões sobre saúde mental e espiritualidade. Não substitui diagnóstico, tratamento ou acompanhamento médico, psicológico ou psiquiátrico.

Primeira edição — 2026

Capa e projeto gráfico: Vinícius Barros

@aprendizdeumbanda

Edição: ARCANA EDITORA
Arcana Produtos Digitais e Desenvolvimento Humano Ltda
CNPJ 70.133.185/0001-98

✦

ANTES DE COMEÇAR

Este livro é a história de uma pessoa e as ferramentas que ela encontrou pelo caminho. Não é um manual médico, não é um tratado religioso e não pretende ser a única forma de ver o que vivi.

Por isso, três avisos importantes.

Primeiro: este livro não substitui acompanhamento profissional. Diagnóstico, medicação e psicoterapia são assuntos para psiquiatras e psicólogos. Nunca interrompa, reduza ou troque um remédio por conta própria — nem por um efeito colateral, nem porque você se sentiu bem. Converse sempre com o seu médico.

Segundo: a espiritualidade aqui descrita nasce da minha vivência na Umbanda e em tradições afro-brasileiras, e cada casa e cada tradição tem os seus fundamentos. Os cuidados e rituais que apresento são práticas simples, de apoio — não substituem a orientação do dirigente da sua casa, nem tratamento médico.

Terceiro: algumas partes falam de fases de caos intenso. Leia no seu ritmo. Se você estiver passando por um momento assim, não precisa atravessá-lo sozinho: converse com alguém de confiança ou ligue para o CVV no 188 (24 horas, gratuito). Em emergência, o SAMU atende no 192.

Leia no seu ritmo. Pare quando precisar. Volte quando puder.

Este livro vai esperar por você.

✦

SUMÁRIO

Prefácio 4

PARTE 1 — O CAOS

A vida antes de qualquer resposta. O período em que tudo doía e nada fazia sentido.

Capítulo 1 Uma vida de merda 8
Quando tudo trava ao mesmo tempo

Capítulo 2 Médicos de um lado, a espiritualidade do outro 15
O ciclo que ninguém te explicou

Capítulo 3 Será que vou aguentar? 26
A pergunta que ninguém quer fazer em voz alta

PARTE 2 — A CONFUSÃO

O período de descoberta sem mapa. Quando as respostas começaram a aparecer mas ainda não faziam sentido juntas.

Capítulo 4 Quase 100% dos sintomas 37
Quando o diagnóstico chegou — e o que ele não resolveu

Capítulo 5 Mediunidade ou doença? 47
A pergunta que ninguém respondia direito

Capítulo 6 Energia, fé e lei da atração 57
O terceiro elemento que ninguém coloca na equação

Capítulo 7 O arrepio que prova 67
Quando as entidades estavam lá

PARTE 3 — A INTEGRAÇÃO: QUANDO OS DOIS LADOS SE ENCONTRAM

Quando as peças começaram a se encaixar. Não como cura — como forma de viver.

Capítulo 8 Quem cuida de quem cuida 78
O médium como prioridade, não como recurso

Capítulo 9 Medicina, Umbanda e energia 88
A tríade que ninguém te ensinou a usar junta

PARTE 4 — AS FERRAMENTAS E O CAMINHO

O guia prático. Tudo que funciona quando a teoria acaba e a vida começa.

Capítulo 10 Orixás, guias e rituais 97
Como usar cada energia para cada estado da mente

Capítulo 11 Encarando as sombras 109
Ferramentas de autoconhecimento, apoio emocional e fortalecimento mental

Capítulo 12 Para quem quer ajudar sem atrapalhar 119
O manual que ninguém te deu

Capítulo 13 O outro lado 130
O que você ganhou sem perceber

Capítulo 14 Uma carta para quem ainda está no ciclo 142
E para quem encontrou o caminho — mas ainda tem dias difíceis

Recursos de apoio 149

Agradecimentos 150

PREFÁCIO

Nasci e vivi em São Paulo.

Uma cidade que não para. Que não te dá espaço para vacilar. Que empurra, cobra ritmo, exige produção — e que raramente pergunta como você está por dentro.

Sou filho mais velho. De família classe média, pais separados. Aos 15 anos, meu pai quebrou financeiramente. Com a idade em que a maioria dos adolescentes está descobrindo o mundo, eu já conhecia o peso da instabilidade — de casa, de família, de futuro.

E por baixo de tudo isso, uma mente que já funcionava de forma diferente. Que ora acelerava além do que eu conseguia controlar, ora afundava num peso que parecia não ter fundo. Que sentia o mundo com uma intensidade que ninguém ao meu redor parecia sentir da mesma forma.

Durante anos, ninguém soube me dizer o que era isso.

Médicos falavam uma coisa. Sacerdotes do terreiro falavam outra. E eu ficava no meio — sem diagnóstico, sem mapa, sem entender se o que sentia era doença, mediunidade ou simplesmente a vida sendo mais pesada para mim do que para os outros.

Este livro nasceu disso.

Quis deixar, nestas páginas, um caminho mais curto para quem vier depois de mim, para quem também acorda com a mente em tempestade e procura, no meio do caos, alguém que diga: você não está sozinho, e tem saída.

Não o escrevi porque cheguei ao fim da jornada e resolvi tudo. Escrevi porque escrever é também uma forma de dizer a mim mesmo — em voz alta, com clareza, sem suavizar — tudo que aprendi da forma mais difícil possível. Cada capítulo é uma conversa que eu precisava ter comigo antes de ter com qualquer outra pessoa.

Mas principalmente o escrevi para você.

Para quem está naquele lugar que eu conheço bem — perdido entre o consultório e o terreiro, sem nome para o que sente, sem esperança de que vai mudar, perguntando em silêncio se a vida vai ser sempre assim.

Para o filho mais velho que teve que crescer antes da hora. Para quem aprendeu cedo que instabilidade dói — e que a mente sente cada abalo que o ambiente provoca, às vezes mais fundo do que qualquer pessoa ao redor percebe.

Se eu puder contribuir para que você encontre atalhos — que economize sofrimento, tempo e energia —, este livro terá cumprido seu propósito.

> "Eu gostaria de ter lido este livro anos atrás.
> Mas, sinceramente, não sei se teria
> o grau de percepção necessário para recebê-lo.
> Talvez você esteja exatamente
> no momento certo para isso."

Essa é uma das coisas mais sinceras que posso te dizer: certos livros chegam antes de você estar pronto para eles. Você lê, acha interessante, e segue em frente. E só anos depois, quando a vida te coloca numa situação específica, aquela frase que você leu volta — e finalmente faz sentido de verdade.

A percepção que tenho hoje não veio do nada. Veio de anos de ciclo — médico, terreiro, abandono, recomeço. De diagnóstico tardio. De muita leitura, muito autoconhecimento, muita espiritualidade e, finalmente, da integração entre os dois mundos que passei anos tentando escolher entre eles.

Não sei em que momento da vida você está. Não sei se está no fundo do ciclo, saindo dele, ou numa fase boa lendo este livro por curiosidade. O que sei é que se ele chegou até você, existe uma razão.

O que você vai encontrar aqui não é uma promessa de cura. Não é uma fórmula de sete passos para uma vida perfeita. Não é espiritualidade genérica nem manual clínico.

É a história real de quem viveu os dois lados — a bipolaridade e o TDAH de um lado, a Umbanda e a mediunidade do outro — e que demorou décadas para entender que não precisava escolher entre eles.

Mas é também uma história de **espiritualidade em ação**: a espiritualidade abre o caminho, mas a ação precisa ser nossa. Fé e atitude andam juntas — e é assim que a espiritualidade funciona de verdade, na prática, no dia a dia.

É o livro que eu procurei e não encontrei. Então decidi escrever.

Minha esperança é que ao terminar a última página, algo em você seja despertado. Não necessariamente uma grande revelação — às vezes é uma frase, um reconhecimento de si mesmo numa história que parecia ser só minha.

Porque no fundo, não é só minha.

É de todo médium que já ficou perdido entre dois mundos que não conversam. É de todo paciente que tentou explicar sua espiritualidade para um médico que não tinha vocabulário para isso. É de toda pessoa que carregou peso demais cedo demais — e que ainda procura um lugar onde tudo isso faça sentido.

É sua.

Boa leitura.

E axé.

São Paulo, 2026
O autor

———— ✦ ————

✦

CAPÍTULO 1

Uma vida de merda

Quando tudo trava ao mesmo tempo

———— ✦ ————

A calçada está ali embaixo dos pés. Um passo. Mais um. A cidade segue o ritmo que ela sempre seguiu — barulho, gente, pressa, sol. Tudo igual. Você é que não está.

A cabeça pesa. Não de pensamentos organizados, daqueles que você pode pegar, examinar e guardar de volta. De pensamentos que se empilham sem pedir licença — a conta que venceu ontem, a briga de casa que ficou pela metade, a mensagem que você não deveria ter mandado, o dinheiro que não entrou, a promessa que você não conseguiu cumprir. Tudo ao mesmo tempo. Tudo agora.

O peito dói. Não é metáfora. É uma pressão real, surda, que mora entre o estômago e a garganta e que você aprendeu a ignorar porque se parasse toda vez que sentisse essa pressão, não andaria mais.

Tem uma sensação estranha na nuca. De que algo está errado além do que você consegue nomear. Não é a primeira vez que você sente isso. Não vai ser a última. E o pior não é a sensação em si — é não saber o que fazer com ela.

O mundo ao redor está em cores. Pessoas com pressa, carros, fachadas de lojas. Você vê tudo isso e sente que está vendo através de um vidro. Que a vida está acontecendo para os outros numa frequência que você não consegue sintonizar.

Tudo cinza.

> "Médicos falavam uma coisa.
> Pais de santo falavam outra.
> E eu ficava perdido no meio."

Se você reconheceu alguma coisa nessa descrição — qualquer coisa, nem que seja uma frase —, este livro foi escrito para você.

Não importa onde você está agora. Talvez já tenha tentado médico, terreiro, remédio, trabalho espiritual — e ainda não encontrou um lugar onde tudo faça sentido junto. Talvez esteja cogitando buscar ajuda mas algo te trava — medo de diagnóstico, medo de julgamento, medo de descobrir que o problema tem um nome. Ou talvez você nem saiba ainda que existe ajuda. Que o que você sente tem explicação. Que não é fraqueza. Que não é falta de fé.

Para você também. Especialmente para você.

O ciclo que não acabava

Tem um ciclo que eu vivi por anos. Talvez você reconheça.

Começa com o desespero. Quando a dor atinge um ponto em que você não aguenta mais ficar parado, você busca ajuda. Às vezes a família indica um médico. Às vezes um amigo te arrasta para um centro espírita. Às vezes é

você mesmo, na madrugada, procurando qualquer coisa que faça sentido.

Se você vai ao médico, ele ouve sua história e te manda embora com uma receita. Os remédios chegam. Os efeitos colaterais também. Você fica diferente — não necessariamente melhor, só diferente. E quando tenta falar sobre o terreiro, sobre as entidades, sobre o que você sente espiritualmente, percebe que essa parte de você simplesmente não existe no vocabulário dele.

Então você larga o remédio.

Se você vai ao terreiro, a resposta é outra — mas igualmente incompleta. Mediunidade não trabalhada. Você frequenta. Faz os trabalhos. Respeita. Acredita. E continua sentindo. A cabeça continua pesada. Os pensamentos continuam acelerados. E começa a duvidar — não da espiritualidade, mas de você mesmo. Será que minha fé não é suficiente?

Então você abandona o terreiro.

E recomeça. Médico. Remédio. Efeito colateral. Abandono. Terreiro. Trabalho espiritual. Dúvida. Abandono. Desespero. Médico.

Mas e se você nunca chegou a tentar nenhum dos dois? E se ninguém nunca te disse que existia essa possibilidade? Então o ciclo é diferente — é uma linha reta de dor sem nenhuma saída visível. E isso, de certa forma, é ainda mais pesado de carregar.

> O ciclo não acabava.
> Porque ninguém — nem o médico, nem o pai de santo — tinha o mapa completo.
> E eu não sabia que era possível ter os dois.

A pergunta que ninguém quer fazer

Em algum ponto dessa jornada — no ciclo ou na linha reta —, aparece uma pergunta que você tem medo de fazer em voz alta.

Será que minha vida vai ser sempre assim?

Você não fala isso para ninguém. Às vezes nem para você mesmo, não diretamente. Mas a pergunta está lá. Na calçada cinza. No peito que aperta. Na conta que venceu. No relacionamento que quebrou mais uma vez pelos mesmos motivos.

Por que para mim tudo é mais difícil?

Essa pergunta carrega um peso específico que quem nunca sentiu não consegue entender completamente. Não é autopiedade. É uma observação real. Você olha para o lado e vê pessoas tomando decisões sem entrar em colapso. Pessoas que ficam tristes e depois ficam bem, sem que a tristeza vire um buraco sem fundo. E você se pergunta o que elas sabem que você não sabe.

A resposta — e essa é uma das coisas mais importantes que vou te dizer neste livro — não é que elas são mais fortes. Não é que você é fraco. Não é que sua fé é insuficiente.

É que você está jogando com regras diferentes. E ninguém te entregou o manual.

Conhecer é a primeira arma

Existe algo que eu aprendi da forma mais difícil possível, depois de anos no ciclo:

Não é possível tratar o que você acha que não existe.

Enquanto eu achava que o problema era meu caráter — minha impulsividade, minha inconstância, minha dificuldade de manter as coisas —, eu tentava me corrigir. Tentava ter mais força de vontade. Tentava ser diferente do que eu era. E falhava. E me culpava por falhar.

Quando eu entendi que havia algo acontecendo na minha mente que tinha nome, que tinha explicação, que tinha tratamento — não resolução mágica, mas tratamento real —, a culpa mudou de forma. Não desapareceu. Mas eu parei de achar que era culpa do meu caráter e comecei a entender que era uma condição que eu precisava aprender a manejar.

Autoconhecimento não é fraqueza. É a primeira ferramenta.

E aqui está o ponto que muda tudo: quando você começa a se conhecer de verdade — a entender como sua mente funciona, o que a desregula, o que a acalma, o que precisa de cuidado médico e o que precisa de cuidado espiritual —, a Umbanda passa a fazer mais sentido, não menos. As ferramentas espirituais ficam mais precisas. Os rituais ficam mais intencionais. A fé deixa de ser uma tábua a que você se agarra no desespero e vira uma prática que você sustenta com consciência.

Quem disse que você precisa escolher?

Em algum ponto da minha jornada percebi que o problema não era o médico. E não era o pai de santo.

O problema era a pergunta que eu estava fazendo.

Eu ficava perguntando: qual dos dois está certo? Como se a mente e a fé fossem competidoras. Como se cuidar da saúde mental fosse trair a espiritualidade. Como se frequentar terreiro fosse admitir que a medicina não

funciona.

Mas e se a pergunta certa fosse outra?

E se, ao invés de escolher entre o terreiro e o consultório, você pudesse entrar nos dois pela mesma porta?

A Umbanda me deu ferramentas que a medicina não tinha. A medicina me deu ferramentas que o terreiro não tinha. E quando parei de escolher entre os dois, algo mudou.

Não virei outra pessoa. Continuo sendo médium de mente inquieta. Ainda tenho dias difíceis — e vou ser honesto sobre isso ao longo deste livro, porque você merece honestidade, não uma promessa de cura que nenhum livro pode cumprir.

Mas hoje tenho mapa. E mapa muda tudo.

Uma palavra para onde você está agora

Se você já tentou médico e terreiro e ainda não encontrou equilíbrio — este livro vai te mostrar o que faltava na equação.

Se você está cogitando buscar ajuda mas algo te trava — este livro vai te dar permissão e um primeiro passo concreto.

Se você nunca teve ninguém que te dissesse que existe saída — este livro foi escrito especialmente para você.
O que você sente tem nome. Tem tratamento. E não é sua culpa.

Você não precisa escolher entre sua fé e seu bem-estar.
Nunca precisou.



Gostou da amostra?

Você leu o prefácio, o sumário e o capítulo 1. O livro continua com mais 13 capítulos e uma ferramenta prática ao final de cada um.

Nem só fé, nem só remédio.

QUERO O LIVRO COMPLETO

@somosarcana.br · somosarcana.com.br