

FACULDADE TEOLÓGICA BATISTA DE SÃO PAULO

**O IMPACTO DA TEOLOGIA E DA ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE  
MENTAL DO CRISTÃO**

LAÍS DE SOUZA BELLO REZENDE

SÃO PAULO

2025

LAÍS DE SOUZA BELLO REZENDE

**O IMPACTO DA TEOLOGIA E DA ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE  
MENTAL DO CRISTÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito final no curso de Bacharel em Teologia da Faculdade Teológica Batista de São Paulo.

Orientadora: Prof. Dra. Fatima Cristina Costa Fontes.

SÃO PAULO

2025

Rezende, Laís de Souza Bello

O impacto da teologia e da espiritualidade na saúde mental do cristão / Laís de Souza Bello Rezende. - São Paulo, 2025.

40 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Teologia) -  
Faculdade Teológica Batista de São Paulo.

Orientador: Profa. Dra. Fátima Cristina Costa Fontes

1. Teologia. 2. Espiritualidade cristã. 3. Saúde mental. 4.  
Psicologia da religião. 5. Cuidado pastoral I. Título. II. Fontes,  
Fátima Cristina Costa.

CDD 259.42

FACULDADE TEOLÓGICA BATISTA DE SÃO PAULO

LAÍS DE SOUZA BELLO REZENDE

**O IMPACTO DA TEOLOGIA E DA ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE  
MENTAL DO CRISTÃO**

BANCA EXAMINADORA

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Fatima Cristina Costa Fontes - Orientadora

Prof. Mestre. Marcos de Almeida - Leitor

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao meu Deus, fonte de toda inspiração, sabedoria e força. A Ele, que sempre esteve e está comigo em cada etapa da minha vida, ofereço minha mais sincera gratidão. Seu amor inabalável e Sua fidelidade constante me fortaleceram, me encorajaram e me conduziram com graça ao longo desta jornada.

Agradeço a Deus pelo chamado que Ele depositou em meu coração um chamado que arde, que impulsiona e que diariamente me lembra do propósito maior para o qual fui criada. É esse chamado que me move a servir, honrar e tornar conhecido o nome de Cristo, para que, através da minha vida, outras pessoas possam ver e sentir a Sua presença, encontrando consolo, esperança e crescimento espiritual.

Que este TCC seja mais do que um trabalho acadêmico; que seja também uma expressão da obra de Deus em mim. Que minha vida continue sendo um testemunho do Seu amor, refletindo Sua graça e Sua verdade. A Ele, meu Deus, minha rocha e meu sustento, dedico não apenas este trabalho, mas tudo o que sou. Toda honra, glória e louvor sejam dados ao Senhor.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente, rendo toda a minha gratidão ao meu Deus, que me criou, me formou, me resgatou e me chamou para viver para a Sua glória. Tudo o que sou, tudo o que tenho e tudo o que conquisto é por causa da graça e fidelidade d'Ele em minha vida. A Ele, toda honra.

Agradeço à Faculdade Teológica Batista de São Paulo por ter sido o ambiente que acolheu e fortaleceu minha trajetória acadêmica. Ao corpo docente, expresso minha gratidão pela dedicação e excelência que marcaram minha formação.

De maneira especial, agradeço à minha orientadora, Professora Doutora Fatima Cristina Costa Fontes, pela orientação atenta, pelo zelo e por sua dedicação a mim e a este trabalho. Sua orientação foi essencial para que eu chegasse até aqui. Obrigada de coração.

Meu profundo agradecimento ao meu marido, Pitter, que sempre acreditou em mim. Obrigada por cada palavra de incentivo, por cada gesto de amor, por investir não apenas na minha formação, mas também no meu chamado. Você caminha ao meu lado com tanta dedicação e generosidade, que abençoa meus dias. Eu o amo profundamente, e este amor se renova em cada conquista que vivemos juntos.

Agradeço também à minha família de origem, que é a minha base e o meu lugar seguro. Aos meus pais, Rogério e Virginia, e à minha irmã Lara, deixo um agradecimento especial. Obrigada por acreditarem em mim desde sempre, por serem a minha força quando me faltam palavras e por caminharem ao meu lado com tanto amor e lealdade. Cada incentivo, cada gesto, cada oração e cada demonstração de carinho me sustentaram durante toda essa jornada. Vocês me ensinaram a ser resiliente, determinada e confiante no propósito que Deus tem para mim. Sou profundamente grata por tudo o que vocês representam na minha vida. Amo vocês de muito.

Em especial, deixo meu carinho e minha gratidão a uma família tão preciosa para mim: Fábio, Bernadeth, Bárbara e Mateus. Obrigada por me acolherem como filha, por abrirem sua casa e seus corações com tanto amor e cuidado. Vocês são expressão viva da bondade de Deus na minha vida. Sou grata por cada dia compartilhado, por cada refeição, conversa, sorriso e por tudo de bom que acrescentam à minha caminhada. Eu amo profundamente cada um de vocês.

Meu agradecimento sincero também à minha Igreja, Igreja Batista de Vera Cruz, lugar onde fui criada e moldada. Ali aprendi sobre caráter cristão, valores eternos e o significado da verdadeira comunhão. Vocês são parte da minha história, enchem minha vida de amor e me ajudam a crescer na fé. Sou grata a Deus por essa Igreja tão querida.

E, não posso deixar de expressar minha gratidão pelo dom da vida que agora cresce dentro de mim. Ao meu filho(a), que se tornou a minha maior motivação para concluir mais essa etapa. Você é resposta das minhas orações e chega em um tempo de profunda gratidão ao Senhor. O amor da mamãe por você já é imenso, mesmo estando com você aqui há apenas três meses. Quero ser a melhor mãe e uma serva fiel de Deus, para que minha vida seja exemplo para você. Eu te amo, meu amorzinho.

No mais, a todos que, de alguma forma, contribuíram para essa jornada, deixo o meu sincero: Obrigada, muito obrigada!

"Então ouvi a voz do Senhor, que dizia: A quem enviarei, e quem há de ir por nós?  
Então disse eu: Eis-me aqui, envia-me a mim."

Isaías 6:8

## RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso analisa de forma abrangente o impacto da teologia e da espiritualidade na saúde mental do cristão, considerando como crenças religiosas, práticas devocionais, construção teológica e vivência comunitária influenciam processos emocionais, comportamentais e de enfrentamento. Em um contexto social marcado pelo aumento dos transtornos de ansiedade e pelo crescimento do sofrimento psicológico, o estudo busca compreender de que maneira a fé cristã pode favorecer equilíbrio emocional, resiliência, esperança e senso de propósito, reconhecendo, porém, que interpretações teológicas inadequadas podem contribuir para sentimentos de culpa, angústia, medo espiritual e adoecimento emocional. A pesquisa demonstra que, quando vivida de forma saudável, a espiritualidade cristã oferece recursos fundamentais para o bem-estar mental, como o fortalecimento da identidade, o desenvolvimento de vínculos comunitários, a prática da oração e a percepção de significado. Além disso, evidencia-se a necessidade da integração entre teologia e psicologia, a fim de promover um cuidado integral que respeite a complexidade do ser humano e ofereça suporte adequado às demandas emocionais dos fiéis. Conclui-se que a articulação responsável entre fé, conhecimento científico e ações pastorais sensíveis contribui para a construção de ambientes e práticas que promovem cura, acolhimento e saúde mental.

**Palavras-chave:** Teologia; Espiritualidade cristã; Saúde mental; Psicologia da religião; Ansiedade; Cuidado pastoral.

## **ABSTRACT**

This undergraduate thesis provides a comprehensive analysis of the impact of theology and spirituality on the mental health of Christians, examining how religious beliefs, devotional practices, theological understanding, and community involvement influence emotional processes, behavioral responses, and coping strategies. In a social context marked by rising anxiety disorders and increasing psychological distress, the study seeks to understand how Christian faith can foster emotional balance, resilience, hope, and a sense of purpose, while also recognizing that inadequate or distorted theological interpretations may contribute to guilt, spiritual fear, emotional suffering, and mental distress. The research demonstrates that, when lived in a healthy and balanced manner, Christian spirituality offers essential resources for mental well-being, such as strengthened identity, community support, prayer practices, and a sense of meaning. Furthermore, the study highlights the importance of integrating theology and psychology to promote comprehensive care that respects the complexity of the human person and adequately addresses the emotional needs of believers. It concludes that the responsible articulation of faith, scientific knowledge, and sensitive pastoral action contributes significantly to creating environments and practices that promote healing, compassion, and mental health.

**Keywords:** Theology; Christian spirituality; Mental health; Psychology of religion; Anxiety; Pastoral care.

## Sumário

1. Introdução .....	12
2. Apresentando a Interface dos Campos Teologia e Psicologia.....	16
3. Apresentando a Saúde Mental em relação à Religiosidade e Espiritualidade.....	21
4. Saúde Mental e Transtorno Psicológico: Transtorno de Ansiedade....	26
5. Espiritualidade e Ansiedade.....	31
6. Considerações Finais.....	37
7. Referências.....	40

## INTRODUÇÃO

A relação entre teologia cristã<sup>1</sup>, espiritualidade e saúde mental tem se tornado um dos temas mais relevantes na interface entre ciências humanas, psicologia e estudos religiosos. Vivemos em uma sociedade marcada por transformações rápidas, crescente exposição a estímulos, insegurança emocional, sobrecarga informacional e um profundo sentimento de incerteza. Esses fatores contribuem para um cenário em que transtornos mentais, especialmente os transtornos de ansiedade tornam cada vez mais presentes entre adultos, jovens e até mesmo crianças. Dentro desse contexto, compreender o impacto da fé cristã, da crença em Deus, das práticas espirituais e da formação teológica na saúde emocional dos indivíduos torna-se urgente, especialmente quando grande parte da população brasileira se identifica como cristã e utiliza a espiritualidade como recurso de enfrentamento da vida.

O tema deste Trabalho — o impacto da teologia e da espiritualidade na saúde mental do cristão — surge dessa necessidade contemporânea de analisar de que forma a fé influencia o modo como o indivíduo percebe suas emoções, lida com seus conflitos internos, enfrenta sofrimentos e busca soluções para seus dilemas. A teologia cristã, ao apresentar sua visão sobre Deus, sobre o ser humano, sobre o pecado, sobre o sofrimento e sobre a esperança, molda crenças profundas que orientam comportamentos, sentimentos e expectativas. Da mesma forma, a espiritualidade cristã, expressa por meio da oração, da leitura bíblica, da comunhão comunitária e da confiança em Deus, pode se tornar um fator protetivo fundamental para a saúde mental, fortalecendo a resiliência e promovendo equilíbrio emocional.

Porém, conforme alertam Zangari e Machado (2022) em *Fundamentos da Psicologia da Religião*, a experiência religiosa não é estática nem homogênea. Ela pode produzir efeitos diversos, dependendo da forma como é vivida e interpretada pelo indivíduo. A religião cristã oferece recursos importantes de enfrentamento, como sensação de propósito, pertencimento e apoio social; no entanto, quando mal compreendida, pode gerar sentimentos de culpa excessiva, medo espiritual, rigidez moral, repressão emocional ou interpretações distorcidas sobre o caráter de Deus.

---

<sup>1</sup> A teologia cristã é o estudo sistemático de Deus, da fé e da revelação divina à luz das Escrituras Sagradas, buscando compreender quem Deus é, Sua vontade e Sua obra na história por meio de Jesus Cristo.

Essa ambiguidade justifica a importância de se estudar com profundidade as múltiplas formas pelas quais a espiritualidade afeta a saúde mental dos cristãos.

A partir da perspectiva clínica, os transtornos de ansiedade têm sido alvo de intensa investigação e constituem um dos maiores desafios no campo da saúde mental. O livro *Como lidar com a ansiedade*, de Lotufo Neto, Corchs, Savoia e Bernik (2022), revela que a ansiedade possui tanto um aspecto funcional, ligado ao mecanismo natural de proteção, quanto um aspecto disfuncional, que pode comprometer seriamente a vida do indivíduo. Os autores explicam que fatores biológicos, psicológicos e ambientais contribuem para o desenvolvimento desses transtornos, que muitas vezes se manifestam em pessoas religiosas. Nesse sentido, torna-se necessário analisar como o cristão compreende suas emoções à luz da fé, e como líderes religiosos e comunidades podem oferecer apoio adequado, sem promover discursos que minimizem o sofrimento ou substituam a necessidade de acompanhamento psicológico por respostas espirituais simplistas.

No campo da teologia cognitiva<sup>2</sup>, *Teopsiquê*, de Barrett (2023), acrescenta um ponto essencial: a visão que o cristão tem de Deus molda profundamente seu estado emocional. Barrett (2023), demonstra que a mente humana constrói imagens internas sobre o sagrado<sup>3</sup>, e que essas imagens sejam amorosas ou ameaçadoras, acolhedoras ou punitivas, influenciam diretamente a forma como o indivíduo lida com a culpa, o arrependimento, a esperança, o medo e a ansiedade. Uma compreensão distorcida de Deus, como alguém constantemente irado ou vigilante em busca de falhas, pode produzir comportamentos compulsivos e ansiedade espiritual. Em contrapartida, uma visão bíblica e equilibrada de Deus como Pai amoroso, gracioso e presente tende a promover segurança emocional, confiança e senso de amparo.

A espiritualidade cristã envolve práticas concretas, como oração, meditação bíblica, louvor, confissão, jejum, vida comunitária e participação nos sacramentos. Todas essas expressões podem ser analisadas sob o prisma psicológico como reguladores emocionais naturais. A oração, por exemplo, tem sido estudada por diversas abordagens da psicologia da religião, sugerindo que ela reduz níveis de

---

<sup>2</sup> A teologia cognitiva estuda a fé e as crenças religiosas a partir dos processos mentais humanos, como pensamento, linguagem e percepção, buscando compreender como o ser humano conhece, interpreta e se relaciona com Deus.

<sup>3</sup> O sagrado é aquilo que é separado e consagrado a Deus, possuindo valor espiritual e profundo significado religioso. Refere-se ao que inspira reverência, respeito e devoção na experiência de fé.

ansiedade, aumenta a sensação de autocontrole e proporciona reorganização cognitiva, pois permite que o indivíduo expresse sentimentos, reorganize pensamentos e encontre novos significados para suas experiências. A leitura bíblica, quando interpretada de maneira saudável e não opressiva, pode desenvolver esperança, consolo e percepção de propósito. Já a comunhão comunitária fortalece vínculos sociais e oferece suporte emocional, fatores amplamente reconhecidos pela psicologia como determinantes para o bem-estar mental.

Nesse ponto, a obra *Terapia Sociocomunitária*, de Fontes (2021), amplia a reflexão ao enfatizar que saúde mental não é apenas um fenômeno individual, mas também comunitário. A autora demonstra que ambientes de acolhimento, diálogo, escuta ativa e empatia fortalecem o indivíduo emocionalmente, ajudando-o a enfrentar crises e a desenvolver resiliência. Essa perspectiva se harmoniza profundamente com a visão bíblica de igreja como corpo, família e comunidade terapêutica. A igreja, enquanto espaço de convivência, discipulado e cuidado pastoral, pode desempenhar um papel decisivo na prevenção de sofrimentos emocionais e na promoção de cura. No entanto, também pode se tornar um ambiente que reforça adoecimentos, caso adote discursos moralistas, negação das emoções ou condenação espiritual do sofrimento psicológico.

Por essa razão, a integração entre teologia e psicologia torna-se não apenas útil, mas necessária. A Bíblia apresenta o ser humano como uma unidade complexa corpo, alma e espírito e, portanto, qualquer abordagem que negligencie uma dessas dimensões resulta em cuidado incompleto. A psicologia contribui ao oferecer ferramentas científicas para compreender a mente, identificar padrões de sofrimento e desenvolver estratégias de intervenção. A teologia oferece fundamentos sobre sentido, transcendência, propósito e identidade, elementos indispensáveis para a experiência humana. Quando unidas, ambas constroem uma perspectiva integral que respeita a complexidade da existência humana e promove cuidado completo.

Assim, esta pesquisa busca investigar com profundidade a seguinte questão central: de que maneiras a teologia e a espiritualidade cristã contribuem para a saúde mental do cristão, e quais riscos podem surgir quando vividas de forma distorcida? A partir dessa pergunta, o estudo se propõe a:

- Analisar como crenças teológicas influenciam emoções e comportamentos;

- compreender de que maneira práticas espirituais funcionam como estratégias de enfrentamento psicológico;
- identificar fatores religiosos que favorecem ou prejudicam a saúde mental;
- destacar o papel da igreja como comunidade de apoio emocional e espiritual; propor uma visão integral de cuidado pastoral e psicológico.

Espera-se que este TCC contribua não apenas para a literatura acadêmica nas áreas de teologia e psicologia da religião, mas também para a formação de líderes, pastores e agentes comunitários, promovendo uma cultura de cuidado responsável, compassivo e fundamentado. Ao compreender que fé e saúde mental não são áreas isoladas, mas dimensões complementares da vida cristã, este trabalho reforça a importância de uma teologia que cura, uma espiritualidade que acolhe e uma igreja que cuida integralmente de seus membros.

## **1. APRESENTANDO A INTERFACE DOS CAMPOS DE ESTUDO TEOLOGIA E PSICOLOGIA.**

Nas últimas décadas vimos uma crescente mudança com relação a espiritualidade e saúde mental. A cada dia essa relação tem sido estudada, analisada e validada.

Segundo Henning e Moré (2009), através de sua pesquisa que abordou os traços culturais ligados a religiosidade chegaram a tal conclusão:

A religião apresenta-se como uma influência benéfica para a saúde física e mental. Nos espaços de fé, há preocupação com a cura divina e a receptividade grupal, que proporcionam alívio emocional e empatia. A religiosidade está presente na psicoterapia, pois sugere comportamentos e valores internos. Desconhecer esse ponto, seria negligenciar parte da vida do indivíduo. Deste modo, profissionais de saúde mental devem ter em conta a religiosidade ou espiritualidade de seus clientes, incluindo-a ao tratamento de forma significativa, para promover saúde e bem-estar, sem conflitar com outros saberes. (Henning; Moré, 2009).

Em concordância com Henning e Moré, Domingues e Chiyaya realizaram um estudo de 2010 a 2020, e a pesquisa em pauta revelou ainda, que, em geral as pesquisas referentes ao tema consentem que as dimensões de espiritualidade e religiosidade estão relacionadas a melhor qualidade de vida, demonstrando que pessoas praticantes de alguma religião têm resultados positivos quando são arremetidas por alguma disfunção, seja física ou mental. Foi registrado que a religião/religiosidade/espiritualidade pode contribuir no enfrentamento e percepção do processo saúde-doença, viabilizando a redução da intensidade da aflição do paciente.

Dessa forma, podemos perceber que a relação entre espiritualidade, religiosidade e saúde mental é bastante importante nas práticas de cuidado e na promoção do bem-estar. Quando essas dimensões são consideradas no tratamento, conseguimos entender o paciente de maneira mais completa, o que ajuda a criar intervenções mais eficazes e humanas. Reconhecer o impacto da espiritualidade na saúde mental não só amplia a nossa visão clínica, mas também reforça a importância de abordagens que envolvam diferentes áreas do conhecimento, levando em conta o indivíduo em toda a sua complexidade física, emocional e espiritual.

Barrett (2023) aborda com uma ilustração de uma encomenda de um palácio luxuoso, e que deve ser excepcional, mas para isso precisará contar com profissionais acostumados a trabalhar em grandes obras, como: pedreiros, gesseiros, encanadores, eletricitas etc. O autor ilustra que cada profissional especializado na sua área contribui para o sucesso daquela grande obra. Dando sequência a essa ideia, o autor afirma:

De certa forma, a tarefa do teólogo pode ser como a desse mestre de obras. Ele também pode precisar recorrer a muitas ferramentas de investigação intelectual para construir uma abordagem unificada de uma questão teológica. As contribuições históricas, linguísticas, literárias e filosóficas têm seu lugar na teologia. Entretanto, hoje, mais ferramentas de investigação estão disponíveis aos teólogos, em especial aquelas que provêm das ciências humanas e sociais, como antropologia, arqueologia, psicologia e sociologia. Dependendo da área específica da teologia, a ecologia comportamental, a cosmologia, a neurociência e muitas outras especialidades científicas podem ter uma contribuição a dar. (Barrett, 2023).

O texto acima propõe que a teologia e o teólogo encontrem, em outras ciências, ferramentas que os auxiliem a compreender melhor a realidade humana, social e espiritual. Essa abertura ao diálogo interdisciplinar permite que a teologia se enriqueça ao recorrer a áreas como filosofia, psicologia, sociologia e antropologia, ampliando sua capacidade de interpretar os desafios contemporâneos sem perder sua essência espiritual. De acordo com o referido texto, Barrett (2023), também afirma:

Eu me pergunto se até mesmo os teólogos mais dispostos não subestimam o potencial dessa ciência de fornecer novas ferramentas para as questões teológicas. Por exemplo, como a psicologia trata o ser humano, é natural achar que apenas a teologia prática ou a antropologia teológica se beneficiariam de sua visão. Ou, como a ciência nos ajuda a ler melhor "o livro da natureza" ou entender a "revelação geral", o "livro das Escrituras" ou a "revelação especial" não podem misturar-se com as descobertas da ciência psicológica. (Barrett, 2023).

Em muitos casos específicos, isso provavelmente é verdade. No entanto, com um pouco de imaginação e, talvez, o avanço das ciências psicológicas estimulado por questões teológicas, a ciência psíquica será útil para teólogos que lidam com uma ampla gama de tópicos. Mesmo que seu foco seja o que pode ser extraído da revelação especial, e não da revelação geral, e o tópico de interesse não seja

diretamente sobre a natureza humana ou a restauração humana, a ciência psicológica ainda pode ter algo a oferecer.

A psicologia pode disponibilizar colaborações valiosas à teologia, mesmo além das áreas práticas ou antropológicas. Com novas abordagens e avanços científicos, essa ciência pode auxiliar na percepção teológica, inclusive quando o foco está apenas na revelação especial.

Reforçando as ideias já apresentadas, Barrett (2023), ainda afirma:

A ciência psicológica, a serviço da investigação teológica, pode ajudar a melhorar nossa compreensão do lado humano da revelação divina. E, como a revelação divina é a fonte comum para a teologia, a psicologia tem o potencial de contribuir, mesmo que de forma modesta, para muitas áreas da teologia. (Barrett, 2023).

Com base no exposto, pode-se entender que, a significância do autor em destacar que, a psicologia pode oferecer uma contribuição significativa à teologia, sobretudo ao ajudar na compreensão do aspecto humano presente na revelação divina. Ele reconhece que, embora a psicologia seja uma ciência voltada para o estudo do comportamento e da mente humana, seus métodos e descobertas podem opulentar a reflexão teológica. Isso ocorre porque, ao compreender melhor como o ser humano percebe, interpreta e responde à experiência do sagrado, torna-se possível aprofundar o entendimento sobre a forma como a revelação divina é recebida e vivenciada. Assim, como a revelação divina é a base comum de toda teologia, a psicologia pode, ainda que de modo modesto, contribuir para diversas áreas desse campo do saber, promovendo um diálogo mais profundo e produtivo entre a fé e a ciência.

Nesse sentido, Barrett (2023), complementa essa reflexão ao destacar que as questões teológicas estão profundamente relacionadas ao relacionamento entre a humanidade e Deus. O autor afirma:

As questões teológicas dizem respeito ao vínculo da humanidade com o divino, ao florescimento humano e à vivência do tipo de vida que Deus deseja para cada pessoa, bem como ao papel da Igreja na promoção do Reino de Deus. (Barrett, 2023).

Desse modo, Barrett (2023), sugere que a investigação teológica pode avançar de forma mais significativa por meio da integração de noções das ciências humanas,

especialmente das ciências psicológicas, favorecendo uma compreensão mais ampla da relação entre Deus e o ser humano.

Quando um teólogo quer fazer uma afirmação que envolva aspectos descritivos ou uma dimensão relacionada à psicologia, a ciência psicológica pode ajudar a reformular, confirmar, melhorar ou até questionar essa afirmação.

Barrett (2023), também revela a importância da pesquisa de outras áreas, ele diz:

Os cientistas psíquicos, assim como outros cientistas cognitivos, estudam o que são as crenças, como são formadas, como funcionam e como mudam. Embora a "fé" raramente seja usada como um conceito na ciência psíquica, diz respeito a vários campos da pesquisa psicológica porque tem dimensões mentais, motivacionais e relacionais. Dito de outra forma, um tratamento teológico da "fé" poderia ser fundamentado e enriquecido por insights da ciência psicológica e vice-versa. (Barrett, 2023).

Barrett (2023), destaca a importância da contribuição das ciências cognitivas e psicológicas para o estudo teológico da fé. Segundo o autor, essas áreas investigam como as crenças são formadas, estruturadas e transformadas, o que pode oferecer à teologia uma compreensão mais profunda dos processos mentais e relacionais envolvidos na experiência de fé. Embora o termo "fé" não seja comumente utilizado na psicologia, os estudos sobre cognição, motivação e comportamento humano ajudam a explicar aspectos que também interessam à teologia. Dessa forma, a reflexão teológica pode ser fortalecida por descobertas científicas sobre a mente e as emoções humanas, permitindo um diálogo construtivo entre fé e ciência, no qual ambas as áreas se enriquecem mutuamente.

Ao integrar essas reflexões com a Psicologia da Religião, encontramos importantes contribuições de Zangari e Machado (2023), especialmente no que diz respeito aos processos de enfrentamento religioso e à expressão da espiritualidade em contextos clínicos. Os autores afirmam:

O coping religioso se caracteriza pela busca de consolo, apoio e resolução de problemas em referenciais e práticas religiosas. Ao buscarmos esse tipo de recurso, poderemos encontrar meios não apenas de compreender (sentido religioso), mas também de agir (prática religiosa) de alguma forma frente ao que nos provoca estresse (uma situação ruim, um problema ou dificuldade). Muitas vezes, quando estamos diante de uma situação difícil e/ou dolorosa, ficamos paralisados sem saber o que fazer. O coping religioso pode evitar a angustiante estagnação que nos acomete

quando sofremos diante de situações nas quais nos sentimos impotentes e incapazes de agir e de compreender. (Zangari; Machado, 2022).

Essa perspectiva dialoga fortemente com o que Henning e Moré já apontavam: a experiência religiosa oferece recursos emocionais e comunitários que permitem ao indivíduo reorganizar seu mundo interior, interpretando sofrimentos e encontrando meios para continuar agindo apesar das adversidades.

Além disso, Zangari e Machado reforçam a importância de reconhecer a espiritualidade como uma dimensão real da vida humana nos contextos de cuidado profissional. Eles afirmam:

A religiosidade e a espiritualidade são dimensões importantes da vida humana e, portanto, não deve haver restrição para que as pessoas possam expressar seus sentimentos, ideias e considerações acerca de práticas religiosas nos contextos de atenção à saúde. O tema da religiosidade e da espiritualidade deve ser acolhido como qualquer outro tema, sem proselitismo por parte de profissionais. Ressaltamos, contudo, que no exercício de sua profissão, não devem propor práticas religiosas nem atuar como representantes de alguma religião. Profissionais de saúde não devem confundir sua prática profissional, que tem um alcance de atuação específico, com a de alguém que tem a missão e o necessário preparo para orientar pessoas numa perspectiva religiosa em contexto religioso. Ainda que haja profissionais de saúde que exerçam fora de seu contexto de trabalho funções em algum grupo religioso ou sejam adeptos de alguma religião - sim, porque profissionais de saúde têm todo direito de, na sua vida privada, ter sua própria religião e exercer as práticas religiosas que quiserem - os contextos de atuação devem ser respeitados, sem misturar prática profissional da Medicina, Psicologia etc. com práticas religiosas. (Zangari; Machado, 2022).

Essa consideração é fundamental para o diálogo entre Teologia e Psicologia:

A espiritualidade deve ser acolhida como parte legítima da experiência humana, mas sem que o profissional abandone os limites éticos de sua prática. Assim, o reconhecimento da religiosidade como elemento clinicamente relevante não implica proselitismo, mas sim sensibilidade e competência cultural. (Barrett, 2023).

Ao analisar Barrett (2023), e os autores da Psicologia da Religião, percebemos que ambos compartilham a ideia de uma visão mais ampla do ser humano, que reconhece a espiritualidade como uma parte fundamental da nossa existência. Barrett (2023), destaca que a psicologia pode ajudar a entender como as pessoas vivenciam, interpretam e respondem às experiências de revelação divina. Já Zangari e Machado

(2022), por meio de pesquisas práticas, mostram que a religião tem um papel importante na gestão das emoções, no enfrentamento do sofrimento e na busca por sentido na vida.

Dessa forma, Barrett (2023), fornece uma base teórica para unir a Teologia e a Psicologia, enquanto Zangari e Machado trazem resultados concretos que reforçam essa conexão na prática clínica. Ambos apontam para um objetivo comum: compreender o ser humano em sua integridade física, emocional, cognitiva e espiritual de modo que fé e ciência não se excluam, mas se complementem na promoção da saúde e do bem-estar e desenvolvimento humano.

## 2. APRESENTANDO A SAÚDE MENTAL EM RELAÇÃO À RELIGIOSIDADE E ESPIRITUALIDADE

A relação entre saúde mental, religiosidade e espiritualidade tem sido amplamente discutida nas últimas décadas, especialmente no campo das ciências humanas e da saúde. A busca por sentido, pertencimento e transcendência constitui uma dimensão essencial da experiência humana e pode exercer influência significativa sobre o modo como os indivíduos enfrentam situações de sofrimento, crise e adversidade. Nesse contexto, compreender o papel da religiosidade e da espiritualidade como recursos de enfrentamento ou *coping*<sup>4</sup>, torna-se fundamental para a promoção do bem-estar psicológico e o fortalecimento da saúde mental.

Pargament (Pargament, 1997 APUD Fontes, 2021) destaca o *coping* religioso e espiritual como o conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas pelos indivíduos para lidar com o estresse e as dificuldades da vida, recorrendo a crenças, práticas e experiências de natureza transcendente. Essas estratégias podem ser classificadas como positivas, quando favorecem a resiliência, a aceitação e o crescimento pessoal, ou negativas, quando reforçam sentimentos de culpa, punição e desesperança. Assim, a religiosidade e a espiritualidade podem atuar tanto como fatores de proteção quanto de vulnerabilidade para a saúde mental, dependendo da forma como são vivenciadas.

De acordo com Fontes (2021), a terapia sociocomunitária reconhece a espiritualidade como um elemento constitutivo da identidade humana e um importante mediador nas relações de cuidado, especialmente em contextos marcados pela vulnerabilidade social e emocional. Nessa perspectiva, a integração entre espiritualidade, religiosidade e práticas terapêuticas comunitárias amplia a compreensão do sujeito em sua totalidade corpo, mente, emoção e transcendência, contribuindo para processos de cura, reconstrução de sentido e fortalecimento de vínculos.

Dessa forma, este capítulo propõe uma reflexão sobre a saúde mental a partir da interface entre religiosidade, espiritualidade e coping, com base nas contribuições teóricas de Pargament (Pargament, 1997 APUD Fontes, 2021) e nas abordagens apresentadas por Fontes (2021) na obra *Terapia Sociocomunitária*. Busca-se

---

<sup>4</sup> A ligação entre *coping* e a terapia surge da Psicologia, ao estudar como as pessoas enfrentam o estresse. A terapia utiliza essas estratégias para promover adaptação e equilíbrio emocional.

compreender como esses elementos interagem na construção de estratégias de enfrentamento saudáveis e no fortalecimento dos laços humanos e espirituais, reconhecendo a dimensão espiritual como parte integrante da saúde e do cuidado integral.

Em continuidade, serão apresentados os estilos de *coping* religioso e espiritual segundo a classificação proposta por Pargament (Pargament, 1997 APUD Fontes, 2021), que distingue diferentes formas de enfrentamento baseadas na relação do indivíduo com o sagrado. A compreensão desses estilos possibilita identificar como as experiências religiosas e espirituais podem contribuir para a regulação emocional, o fortalecimento da fé e a promoção da saúde mental em contextos pessoais e comunitários.

O conceito de *coping* religioso e espiritual, desenvolvido por Kenneth Pargament (Pargament, 1997 APUD Fontes, 2021), representa uma das contribuições mais significativas para a compreensão de como a fé, as crenças e as práticas espirituais podem auxiliar os indivíduos na superação de situações de estresse, sofrimento e crise existencial. Para o autor, o *coping* religioso consiste nas formas pelas quais as pessoas utilizam o sagrado seja uma divindade, um princípio transcendente ou uma força espiritual como recurso para lidar com eventos adversos.

Pargament (Pargament, 1997 APUD Fontes, 2021), propõe que o *coping* religioso e espiritual pode ser compreendido a partir de três estilos principais: o autodirecionado, o delegado e o colaborativo. Cada um desses estilos reflete uma maneira distinta de o indivíduo relacionar-se com o divino no processo de enfrentamento, revelando diferentes graus de autonomia, dependência e interação espiritual.

### **3.1 Coping Auto Diretivo**

No estilo auto diretivo, o indivíduo assume a responsabilidade principal pela resolução de seus problemas, considerando-se dotado de liberdade e capacidade pessoal para agir, ainda que reconheça a existência de uma dimensão espiritual. Nessa forma de enfrentamento, a pessoa acredita que Deus ou o sagrado concedeu-lhe os meios necessários para enfrentar as dificuldades, mas não intervém diretamente na situação. Assim, a fé funciona como um suporte interno de confiança

e motivação, sem implicar dependência direta da intervenção divina (Pargament,1997 APUD Fontes,2021)

Esse estilo de *coping* tende a estar associado à autonomia e ao senso de autoeficácia, podendo favorecer a autoestima e a tomada de decisões conscientes. No entanto, quando utilizado de forma excessiva, pode levar a sentimentos de isolamento ou autossuficiência espiritual, reduzindo a percepção de apoio transcendente e comunitário (FONTES, 2021).

### **3.2 Coping Delegante**

O estilo delegante, por sua vez, caracteriza-se pela entrega total do controle da situação a Deus ou ao sagrado. O indivíduo delega a responsabilidade de resolver o problema à divindade, adotando uma postura de passividade diante das circunstâncias. Nessa perspectiva, acredita-se que a solução virá exclusivamente por meio da vontade divina, o que pode gerar alívio emocional, mas também passividade ou resignação diante das dificuldades (Pargament,1997 APUD Fontes,2021).

Embora o *coping* delegado possa proporcionar conforto e esperança, especialmente em contextos de sofrimento intenso, ele também pode limitar a ação pessoal, restringindo a capacidade do sujeito de elaborar estratégias práticas para lidar com o problema. Fontes (2021) observa que, em alguns contextos comunitários, esse tipo de enfrentamento é comum, pois está relacionado a tradições religiosas que valorizam a entrega total à vontade divina como expressão de fé e confiança.

### **3.3 Coping Colaborativo**

O estilo colaborativo é considerado por Pargament (Pargament,1997 APUD Fontes,2021) como o mais equilibrado entre os três. Nele, o indivíduo percebe sua relação com o divino como uma parceria ativa: tanto a pessoa quanto Deus (ou o sagrado) têm papéis complementares no enfrentamento das adversidades. Essa visão promove um senso de cooperação e corresponsabilidade, no qual a ação humana e a fé caminham juntas na busca por soluções e crescimento pessoal.

O *coping* colaborativo costuma estar associado a melhores indicadores de bem-estar psicológico, maior resiliência e fortalecimento da espiritualidade. Isso ocorre porque o indivíduo sente-se apoiado espiritualmente, sem renunciar a sua autonomia e capacidade de agir. Fontes (2021) afirma:

Comparando o estilo colaborativo de coping religioso com diferentes graus de competência pessoal e social, percebe-se o quanto esse estilo parece melhorar a competência individual, uma vez que se associa a um grande senso pessoal de controle, a um baixo senso de controle de ocasião e a um alto grau de autoestima. (Fontes, 2021)

Em contextos de cuidado, como os propostos pela terapia sociocomunitária, esse estilo contribui para o desenvolvimento de vínculos solidários e para a reconstrução de sentido diante do sofrimento.

### **3.4 Considerações sobre os Estilos de Coping**

Os estilos de *coping* religioso e espiritual, conforme delineados por Pargament (Pargament,1997 APUD Fontes,2021), não devem ser compreendidos como categorias fixas, mas como tendências dinâmicas que podem coexistir e se alternar conforme as circunstâncias e a maturidade espiritual do indivíduo. A forma como cada pessoa vivencia a religiosidade e a espiritualidade influencia diretamente o modo de lidar com os desafios da vida, impactando sua saúde mental e emocional.

Dessa maneira, a compreensão desses estilos possibilita aos profissionais de saúde, psicólogos e terapeutas comunitários reconhecer o papel da espiritualidade como fator relevante nos processos de enfrentamento e cuidado integral. Ao integrar essas dimensões na prática terapêutica, conforme propõe Fontes (2021), torna-se possível promover uma escuta mais sensível, respeitosa e inclusiva das expressões espirituais e religiosas dos sujeitos em sofrimento.

A análise da relação entre saúde mental, religiosidade e espiritualidade evidencia a relevância dessas dimensões na forma como os indivíduos enfrentam situações de sofrimento e adversidade. A compreensão do *coping* religioso e espiritual, conforme proposto por Pargament (Pargament,1997 APUD Fontes,2021), permite reconhecer que a experiência religiosa não se restringe ao campo da fé, mas constitui também um importante recurso psicológico e existencial, capaz de promover sentido, esperança e fortalecimento emocional.

Os diferentes estilos de *coping* auto direcionado, delegado e colaborativo revelam as múltiplas maneiras pelas quais o ser humano se relaciona com o sagrado no processo de enfrentamento. Enquanto o *coping* autodirecionado enfatiza a autonomia e a responsabilidade pessoal, o delegado expressa a entrega total à vontade divina. Já o *coping* colaborativo, considerado o mais equilibrado, integra ação

humana e confiança espiritual, favorecendo maior resiliência e bem-estar psicológico (Pargament, 1997 APUD Fontes, 2021).

Fontes (2021), ao abordar a *Terapia Sociocomunitária*, amplia essa compreensão ao destacar a espiritualidade como dimensão constitutiva da existência humana e mediadora nas relações de cuidado. Sua proposta reforça que o acolhimento das expressões espirituais e religiosas nos contextos terapêuticos e comunitários pode favorecer processos de cura, fortalecimento dos vínculos e reconstrução de sentido diante do sofrimento.

Dessa forma, a integração entre espiritualidade, religiosidade e saúde mental não deve ser compreendida apenas como um recurso complementar às práticas terapêuticas, mas como um componente essencial do cuidado integral. Reconhecer a importância do *coping* religioso e espiritual, e compreender seus diferentes estilos, possibilita aos profissionais de saúde e às práticas comunitárias uma abordagem mais humana, empática e contextualizada, que valoriza o sujeito em sua totalidade — corpo, mente, emoção e transcendência.

Assim, o diálogo entre as contribuições teóricas de Pargament (Pargament, 1997 APUD Fontes, 2021) e Fontes (2021) aponta para a necessidade de uma visão ampliada da saúde mental, que reconheça a espiritualidade como elemento de transformação, resiliência e promoção do bem-estar individual e coletivo.

### **3. SAÚDE MENTAL E TRANSTORNO PSICOLÓGICO: TRANSTORNOS DE ANSIEDADE. (MEDOS, ANGÚSTIAS, TAG, PANICO E FOBIAS).**

Nas últimas décadas, a saúde mental tem se tornado um dos temas mais discutidos e relevantes dentro das ciências humanas e da área da saúde. Em meio às constantes transformações sociais, culturais e tecnológicas, cresce o número de pessoas que enfrentam dificuldades emocionais e psicológicas, entre elas, os transtornos de ansiedade. Segundo Lotufo, Corche, Savoia e Bernik (2022), a ansiedade é uma resposta natural do organismo diante de situações de perigo, incerteza ou ameaça, mas quando se manifesta de forma excessiva e desproporcional, passa a comprometer significativamente a qualidade de vida do indivíduo.

A ansiedade patológica pode se expressar de diversas formas, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), o Transtorno do Pânico e as Fobias específicas ou sociais. Essas manifestações costumam estar acompanhadas de sintomas físicos como taquicardia, sudorese e tensão muscular e de sintomas psicológicos, como medo, angústia e apreensão constantes. Tais reações, quando persistentes, ultrapassam o controle voluntário e exigem atenção clínica e psicoterapêutica adequada.

O estudo dos transtornos de ansiedade é fundamental para a compreensão das dinâmicas emocionais humanas e para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e prevenção. Conforme apontam Lotufo et al. (2022), compreender a origem e os mecanismos da ansiedade possibilita não apenas o tratamento dos sintomas, mas também o fortalecimento da saúde mental, favorecendo o equilíbrio emocional e o bem-estar geral.

Dessa forma, este capítulo tem como objetivo apresentar uma reflexão sobre os principais transtornos de ansiedade medos, angústias, TAG, pânico e fobias, abordando suas causas, manifestações e implicações no contexto da saúde mental contemporânea, à luz das contribuições teóricas e práticas de *“Como lidar com a ansiedade”* (Lotufo, Corche, Savoia e Bernik, 2022).

### 3.1 Compreendendo a ansiedade

A ansiedade <sup>5</sup>é uma reação natural e adaptativa do ser humano diante de situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras. Trata-se de uma emoção inerente à condição humana, essencial para a autopreservação. No entanto, quando se manifesta de forma intensa, frequente e desproporcional à realidade, deixa de ser um mecanismo de defesa e passa a configurar um transtorno psicológico.

Lotufo et al. (2022) explicam que a ansiedade excessiva pode gerar um estado de alerta constante, caracterizado por preocupação, medo e apreensão sem um motivo concreto. Essa ativação emocional contínua interfere nas atividades diárias, prejudicando o desempenho profissional, acadêmico e social do indivíduo.

Entre os fatores que contribuem para o surgimento dos transtornos de ansiedade, destacam-se a predisposição genética, o histórico familiar, traumas emocionais, o estresse prolongado e a pressão por desempenho em contextos sociais e profissionais. Além disso, os autores ressaltam que o estilo de vida moderno marcado pela pressa, competitividade e insegurança tem favorecido o aumento desses quadros na população.

### 3.2 Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por uma preocupação excessiva e persistente com situações cotidianas, mesmo quando não há motivos reais para tal apreensão. Os indivíduos com TAG apresentam uma constante sensação de que algo ruim está prestes a acontecer, vivenciando sintomas físicos como fadiga, tensão muscular, irritabilidade, dificuldades de concentração e distúrbios do sono.

De acordo com Lotufo et al. (2022), o TAG se diferencia da ansiedade comum por sua intensidade e duração. O medo deixa de estar associado a um evento específico e passa a ser difuso e contínuo, gerando sofrimento significativo. O tratamento envolve intervenções psicoterapêuticas, especialmente a terapia cognitivo-comportamental, que auxilia o indivíduo a reconhecer e modificar padrões de

---

<sup>5</sup> A ansiedade é uma resposta emocional natural diante de situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras. Caracteriza-se por sentimentos de apreensão, medo e preocupação excessiva. Quando intensa ou persistente, pode interferir no bem-estar e no funcionamento diário.

pensamento distorcidos, além de, em alguns casos, o uso de medicação sob acompanhamento psiquiátrico.

### **3.3 Transtorno do Pânico**

O Transtorno do Pânico é uma das manifestações mais intensas da ansiedade. Caracteriza-se por crises súbitas e inesperadas de medo extremo, acompanhadas de sintomas físicos como palpitações, falta de ar, tontura, tremores, sudorese e sensação de perda de controle ou morte iminente.

Segundo Lotufo e colaboradores (2022), durante uma crise de pânico o corpo reage como se estivesse diante de um perigo real, ativando o sistema nervoso autônomo de forma abrupta. A imprevisibilidade das crises contribui para o aumento do medo, levando o indivíduo a evitar lugares ou situações nas quais acredita que possa ter outra crise, o que frequentemente desencadeia o desenvolvimento de agorafobia.

O tratamento do transtorno do pânico requer uma abordagem multidisciplinar, unindo psicoterapia, técnicas de respiração e relaxamento e, em alguns casos, suporte medicamentoso.

### **3.4 Fobias**

As fobias são medos irracionais e persistentes diante de objetos, situações ou seres específicos, que provocam reações intensas e desproporcionais ao real perigo que representam. Podem se manifestar como fobias específicas como medo de altura, de insetos ou de voar ou como fobia social, quando o medo está relacionado à exposição e avaliação por outras pessoas.

Conforme descrevem Lotufo, Corche, Savoia e Bernik (2022), a fobia não é apenas um medo exagerado, mas um transtorno que compromete a vida cotidiana do indivíduo, levando-o a evitar situações que considera ameaçadoras. Essa evitação reforça o ciclo de medo, perpetuando o sofrimento emocional.

As fobias costumam responder bem à terapia cognitivo-comportamental, especialmente por meio de técnicas de dessensibilização sistemática e exposição gradual, que ajudam o paciente a enfrentar o estímulo temido de forma controlada.

### **3.5 Angústia e medo: emoções que se confundem**

Medo e angústia são sentimentos frequentemente associados à ansiedade, mas possuem nuances distintas. O medo está relacionado a um perigo concreto e identificado, enquanto a angústia é uma sensação difusa de mal-estar e apreensão, sem causa aparente.

Para Lotufo et al. (2022), a angústia pode ser entendida como uma antecipação do sofrimento, um estado emocional que paralisa e gera sensação de impotência. Já o medo, embora incômodo, pode ser adaptativo, pois nos prepara para lidar com situações reais de ameaça. O problema surge quando essas emoções se tornam crônicas e interferem na capacidade de viver de forma equilibrada.

### **3.6 A importância do cuidado com a saúde mental**

A manutenção da saúde mental é um dos grandes desafios da atualidade. Os transtornos de ansiedade, quando não tratados, podem evoluir para quadros depressivos e comprometer gravemente o bem-estar emocional e social do indivíduo.

Os autores Lotufo, Corche, Savoia e Bernik (2022) defendem que a informação e a conscientização são passos fundamentais na prevenção desses transtornos. Buscar apoio psicológico, adotar práticas de autocuidado, manter uma rotina equilibrada e cultivar relacionamentos saudáveis são atitudes que fortalecem o equilíbrio emocional.

Compreender a ansiedade e seus desdobramentos é essencial não apenas para quem sofre com esses transtornos, mas também para toda a sociedade, que precisa aprender a lidar com o sofrimento psíquico de maneira empática e acolhedora.

Compreender os transtornos de ansiedade é fundamental para a promoção da saúde mental e para o enfrentamento das demandas emocionais da vida moderna. Conforme apontam Lotufo, Corche, Savoia e Bernik (2022), a ansiedade é uma emoção inerente à natureza humana, mas quando ultrapassa os limites do equilíbrio emocional, transforma-se em um fator de sofrimento e limitação. A diferença entre a ansiedade normal e a patológica está na intensidade, frequência e impacto que ela exerce sobre a vida cotidiana.

Os transtornos de ansiedade como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), o Transtorno do Pânico e as diversas fobias refletem não apenas a vulnerabilidade psicológica do indivíduo, mas também o modo como a sociedade

contemporânea lida com a pressão, a instabilidade e o medo do fracasso. Medos e angústias, quando não compreendidos e tratados, tornam-se prisões emocionais que impedem o desenvolvimento pessoal e espiritual.

Assim, o estudo e o reconhecimento desses transtornos são essenciais para a construção de uma cultura de cuidado e acolhimento. O tratamento, segundo os autores citados, envolve não apenas o uso de técnicas terapêuticas e, em alguns casos, o suporte medicamentoso, mas também a educação emocional, o autoconhecimento e o fortalecimento de vínculos saudáveis.

Portanto, ao abordar os transtornos de ansiedade, não se trata apenas de compreender sintomas, mas de enxergar o ser humano em sua totalidade corpo, mente e espírito. Cuidar da saúde mental é um ato de amor próprio e de fé, um caminho que conduz ao equilíbrio, à serenidade e à possibilidade de viver com mais leveza e propósito diante dos desafios da vida.

#### 4. ESPIRITUALIDADE E ANSIEDADE

Entender a saúde mental vai muito além de simplesmente não ter transtornos psicológicos. Ela envolve o equilíbrio emocional, a capacidade de enfrentar as dificuldades do dia a dia e de encontrar um sentido para a vida. Nesse cenário, a religiosidade e a espiritualidade têm um papel importante, ajudando a fortalecer os processos de enfrentamento, a resiliência e o bem-estar emocional. Diversos estudos mostram que práticas religiosas e experiências espirituais podem oferecer apoio emocional, criar sentimentos de esperança e de pertencimento, além de ajudar na compreensão e no processamento de dores e sofrimentos internos, dando um sentido maior às nossas experiências.

Por outro lado, é importante reconhecer que a relação entre saúde mental, religiosidade e espiritualidade é bastante complexa e cheia de nuances. Embora muitas vezes essas dimensões tragam benefícios para o bem-estar emocional, elas também podem gerar conflitos internos, sentimentos de culpa ou de exclusão, especialmente quando são interpretadas de forma rígida ou punitiva. Por isso, entender essa conexão exige uma análise cuidadosa dos contextos culturais, sociais e pessoais em que esses aspectos se manifestam.

Ao abordar a relação entre espiritualidade, religiosidade e ansiedade, torna-se essencial compreender como esses conceitos se distinguem e se inter-relacionam. Na obra *Como lidar com a ansiedade*<sup>6</sup>(LOTUFO; BERNIK, 2022), os autores apresentam reflexões que auxiliam na compreensão de como fatores espirituais e religiosos podem influenciar a saúde mental. Essa perspectiva oferece subsídios relevantes para analisar a ansiedade não apenas sob o ponto de vista biológico, mas também sob dimensões psicológicas e existenciais, contribuindo para uma compreensão mais ampla do bem-estar humano.

Os autores mencionam que: palavras como "religião", "religiosidade", "espiritual" e "espiritualidade" costumam ter diferentes interpretações, o que torna importante esclarecer do que estamos falando, especialmente ao abordar a relação dessas palavras com a ansiedade, como vamos fazer nesta coletânea. Para os

---

<sup>6</sup> Obra de Lotufo Neto e Bernik, publicada em 2022, que aborda a ansiedade sob uma perspectiva psicológica, apresentando fundamentos teóricos e orientações práticas para a compreensão e o enfrentamento dessa condição.

nossos propósitos, não é necessário, nem possível investigar a significação de cada uma dessas palavras. Vamos, então, focar nas diferenças e semelhanças entre eles.

Primeiramente, é importante entender que muitas pessoas costumam usar os termos religiosidade e espiritualidade como se fossem a mesma coisa. No entanto, a religiosidade geralmente envolve a crença em uma dimensão transcendente, algo que vai além do material. Já alguns autores, mesmo corroborando os aspectos positivos da espiritualidade, inclinam-se a interpretá-la como uma simples manifestação biológica, relacionada principalmente ao sistema límbico, que é a parte do cérebro responsável pelas emoções.

O termo "espiritual", geralmente utilizado para algo que vai além do mundo material, ganha uma abordagem bastante interessante nas ideias do renomado psiquiatra austríaco Viktor Frankl <sup>7</sup>(1991, apud Neto; Corchs; Savoia; Bernik, 2022, p. 227). Ele sugere que existe uma dimensão espiritual que faz parte da natureza humana, de um jeito inconsciente, que ele chama de "inconsciente espiritual". Essa dimensão seria a origem da nossa necessidade de encontrar um propósito na vida. Para Frankl (1991, apud Neto; Corchs; Savoia; Bernik, 2022, p. 227), a frustração por não conseguir encontrar esse sentido é uma das principais razões de muita tristeza e problemas emocionais. É importante destacar que essa situação também pode acontecer de uma forma mais sutil, especialmente quando as pessoas perseguem objetivos que não são realmente seus, ou, que não foram escolhidos de forma consciente. Isso acontece, por exemplo, quando investe seus recursos pessoais na tentativa de provar algo para alguém, geralmente os pais, ou para atender às expectativas deles.

Como podemos imaginar, os resultados desses esforços nem sempre são positivos. Frankl (1991, apud Neto; Corchs; Savoia; Bernik, 2022, p. 227), chama isso de "vazio existencial", um sentimento que pode surgir tanto quando a pessoa consegue atingir suas metas quanto quando não consegue.

Na sequência, procede-se à análise das distinções conceituais entre religião e espiritualidade, considerando-se as particularidades estruturais e funcionais de cada uma e suas possíveis implicações nos processos de regulação emocional, bem-estar subjetivo e saúde mental. Quanto a, é importante lembrar que os critérios que uso

---

<sup>7</sup> Viktor Frankl foi um psiquiatra, neurologista e filósofo austríaco, sobrevivente do Holocausto. Ele é o fundador da Logoterapia, abordagem psicológica que afirma que a principal motivação humana é a busca de sentido para a vida.

aqui não se limitam a dizer se alguém tem ou não transtornos, mas sim ao alcance de um nível básico de desenvolvimento de particularidades morais e espirituais. Esse critério para começar, como base estudos psicólogos como Jean Piaget, Erik Erikson, Lawrence Kohlberg, Carol Gilligan e Fowler. Embora esses trabalhos tenham algumas diferenças em si, eles concordam que todas as pessoas passam uma jornada de desenvolvimento ao longo da vida. À medida a personalidade vai se formando, essa jornada acontece em etapas ou níveis que se o ambiente for favorável, levam a uma evolução, um processo, em que a pessoa vai adquirindo ou, melhor dizendo, expondo qualidades como: sabedoria, tolerância, gratidão, perdão, benevolência e compaixão. Os fatores relacionados ao ambiente em que as pessoas crescem, especialmente a religião, desempenham um papel importante, podendo tanto incentivar quanto dificultar o desenvolvimento moral e espiritual.

Uma diferença importante é que a espiritualidade costuma valorizar certos textos como guias, dando a eles, e aos seus autores, um papel de orientação, mas sem necessariamente considerá-los sagrados. Já as religiões, especialmente as monoteístas, acreditam que esses textos foram revelados por uma divindade e, por isso, são considerados sagrados. Na espiritualidade, a prioridade é dada à consciência individual e às experiências pessoais, que podem até ser vistas como místicas. Por outro lado, as religiões tendem a valorizar bastante a fé baseada na aceitação intelectual das doutrinas, ou seja, os fiéis permanecem dentro do grupo enquanto concordam com os ensinamentos pregados.

Esse é um assunto bastante complexo e que daria para explorar muito mais. Mas acho que já dá para entender que a espiritualidade e as diferentes religiões têm uma relação específica com a ansiedade: algumas ajudam a aliviar, enquanto outras podem aumentar ou piorar esse sentimento. Em resumo, a conexão com algo que não é material e os diversos caminhos para alcançar paz, tranquilidade, estados de consciência diferentes ou uma conexão mais profunda consigo mesmo têm mostrado, ao longo do tempo, que são ferramentas eficazes para superar a ansiedade e manter uma boa qualidade de vida.

Observa-se que as religiões, em suas múltiplas expressões e formas de manifestação, frequentemente refletem estruturas complexas de poder e controle simbólico. Em determinados contextos históricos e sociais, algumas dessas tradições, quando manipuladas por indivíduos ou grupos influentes, utilizam-se do medo como instrumento para exercer domínio sobre a consciência dos fiéis, mantendo-os em

condição de submissão. Uma característica recorrente nessas vertentes é a ênfase exacerbada no pecado e na culpa, elementos comumente apresentados como decorrentes de eventos míticos relacionados à origem da humanidade, pelos quais o ser humano seria, de alguma forma, moralmente responsabilizado.

Voltando aos fatores que, de um lado, incentivam ou, de outro, dificultam o crescimento do indivíduo, acho importante falar sobre um tipo de ansiedade que nem sempre é levada em conta, mas que fica bem clara na explicação a seguir. Não são poucas as publicações que circulam entre os evangélicos conservadores que reforçam a ideia de que é vontade de Deus que as crianças sejam educadas ou melhor, condicionadas a obedecerem sem questionar às ordens dos pais. Para isso, eles dizem que é necessário usar, porque essa também é uma orientação divina, uma vara ou algum instrumento semelhante de forma sistemática.

Na maioria das vezes, esses livros alcançam grandes números de cópias e foram traduzidos para diversos idiomas. Um dos mais conhecidos é um pequeno livro escrito pelo casal americano Anselmo e Patrícia Fabrizio (Fabrizio; Fabrizio, 1986, apud NETO et al., 2022, p. 231), chamado Crianças - Prazer ou irritação (1986), que foi publicado originalmente em 1969 e ainda é bastante lido hoje em dia. No livro relata a história de um pai que, após ser contrariado por um de seus filhos, usa a vara para corrigir a criança. E após a correção, a colocou no colo e fez um carinho, e a criança então o obedeceu. Os autores explicam que a criança se tornou mais dócil porque os pais acreditavam que Deus lhes tinha dado a graça de usar a vara sempre que ela não obedecia. Como resultado, ela aprendeu a controlar suas emoções, vivendo acima delas. Ou seja, o medo de levar um castigo passou a ser maior do que qualquer sentimento espontâneo ou legítimo, mesmo aqueles que iam contra o que os pais queriam. É possível que, nessas condições, a criança deixe de expressar o que sente, e de se conectar com seus próprios sentimentos. Ela passa a querer o que os adultos desejam, a gostar do que lhe é pedido, e seus sentimentos mais verdadeiros acabam causando ansiedade, sendo rapidamente reprimidos.

O ato de induzir a obediência infantil por meio do medo representa um problema significativo no desenvolvimento emocional e espiritual da criança. Além de reprimir a expressão de sentimentos e limitar a autonomia emocional, tal prática pode gerar confusões psicológicas e bloqueios na formação de vínculos afetivos e espirituais. Considerando que, em diversas tradições religiosas, Deus é frequentemente referido como “Pai”, uma relação traumática com a figura paterna pode comprometer a

maneira como a criança compreende e se relaciona com a divindade. Desse modo, o receio de que as correções divinas reproduzam as punições severas do pai terreno pode resultar em ansiedade, medo e distanciamento da dimensão espiritual, interferindo negativamente na construção de uma fé saudável e segura.

É importante entender que a imagem que temos de Deus não pode ser confundida com o conceito de Deus em si. O conceito é algo mais intelectual, aprendido na família, na leitura ou na igreja. Já a imagem de Deus está relacionada aos sentimentos, geralmente formada a partir do relacionamento que tivemos com nossos pais. E essa imagem costuma ser inconsciente, ou seja, muitas vezes nem percebemos como ela influencia nossa percepção de Deus.

O que sentimos a respeito de Deus, mesmo que não acreditemos em sua existência, é diferente do que pensamos sobre ele. Assim, podemos identificar dois efeitos positivos de uma religião saudável: primeiro, ela ajuda o crente a manter uma certa tranquilidade, mesmo em momentos difíceis ou em ambientes complicados.

Lotufo ainda cita o rabino Harold Kushner. Em seu livro Quando tudo não é o bastante (1986, pp. 74-75), ele mostra que a religião pode ajudar estimulando e encorajando as pessoas a agirem mesmo diante da ansiedade: A verdadeira religião não deve nos ensinar a simplesmente obedecer ou se conformar ao passado. Ela deve nos encorajar a crescer, a experimentar, até mesmo a errar de vez em quando, e aprender com esses erros, ao invés de nos proteger constantemente do risco de usar nossa própria mente. Para os adultos e responsáveis na fé, Deus não é uma autoridade que manda o que fazer. Ele é a força divina que nos inspira a evoluir, a expandir nossos horizontes e a ousar. Quando Deus fala com essas pessoas, não é como com uma criança que precisa ser protegida de tudo. Em vez disso, Ele diz: "Vá em frente, para o desconhecido, onde nunca esteve antes. Esforce-se para encontrar seu caminho, e saiba que, aconteça o que acontecer, estou ao seu lado." Assim como um pai que se orgulha sinceramente quando seu filho consegue algo por conta própria, Deus é maduro o bastante para sentir prazer ao ver-nos crescer, e não em nos manter dependentes d'Ele o tempo todo.

A primeira diferença é que religião se refere aos aspectos interpessoais e institucionais da religiosidade/espiritualidade que se ocupam de doutrinas, valores, tradições e membros de um grupo religioso formal. Em contraste, espiritualidade refere-se às experiências psicológicas da religiosidade/espiritualidade relacionadas à ideia individual de conexão com algo transcendente (seja uma deidade definida,

verdade, beleza ou qualquer outra coisa considerada maior do que o eu) e manifestas por meio de emoções como reverência, gratidão, amor, compaixão e perdão. Como a cultura e a linguagem, as tradições de fé religiosa nos ligam à nossa própria comunidade e nos isolam dos demais. Da mesma forma como a respiração, a espiritualidade é comum a todos nós.

Em síntese, a análise da relação entre saúde mental, religiosidade e espiritualidade revela um campo de extrema complexidade, no qual se entrelaçam dimensões psicológicas, sociais, culturais e existenciais. A religiosidade, enquanto expressão institucional e coletiva da fé, pode oferecer suporte emocional, sentido e pertencimento, mas também, quando interpretada de forma dogmática ou punitiva, pode gerar sentimento de culpa, ansiedade e repressão emocional. A espiritualidade, por sua vez, ao favorecer a experiência pessoal e a busca de um sentido transcendente, mostra-se como uma via mais autônoma e integradora de autoconhecimento e amadurecimento emocional. Nesse contexto, compreender a saúde mental implica reconhecer que o bem-estar psicológico não se limita à ausência de sofrimento, mas à capacidade de elaborar e ressignificar a própria existência, integrando valores, crenças e afetos em um processo dinâmico de crescimento interior. Assim, uma religiosidade saudável e uma espiritualidade consciente podem constituir poderosas ferramentas de promoção da saúde mental, desde que se orientem por princípios de liberdade, compaixão e autenticidade, favorecendo o desenvolvimento moral, emocional e espiritual do ser humano em sua totalidade.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo compreender a importância da integração entre a Teologia e a Psicologia na análise e no cuidado da saúde mental, especialmente em relação aos transtornos de ansiedade. Ao longo dos capítulos anteriores, foi possível observar que a união entre essas duas áreas do conhecimento é não apenas possível, mas necessária, uma vez que ambas compartilham o mesmo propósito: compreender o ser humano em sua totalidade e promover o seu bem-estar integral físico, emocional e espiritual.

A Teologia, como ciência que estuda a revelação divina, oferece ao homem um caminho de fé, esperança e significado existencial. Ela apresenta respostas às questões mais profundas da alma humana, apontando para Deus como fonte de vida e sentido. Já a Psicologia, enquanto ciência que investiga os processos mentais e comportamentais, fornece instrumentos técnicos e terapêuticos capazes de auxiliar na compreensão e no tratamento dos transtornos que afetam a mente.

Desse modo, torna-se evidente que a fragmentação do ser humano em partes isoladas corpo, mente e espírito é um erro que limita a eficácia do cuidado. A Bíblia revela o homem como um ser integral, criado à imagem e semelhança de Deus (Gênesis 1:26), e, portanto, portador de uma natureza que reflete dimensões físicas, psicológicas e espirituais interligadas. Quando uma dessas áreas é negligenciada, todo o equilíbrio da pessoa é comprometido. Por isso, é indispensável que o cuidado pastoral e o cuidado psicológico caminhem juntos, em uma parceria que respeite os limites e as competências de cada área.

A contemporaneidade tem revelado um aumento expressivo nos casos de transtornos de ansiedade, depressão e outras doenças emocionais. Vivemos em uma sociedade marcada pela pressa, pela sobrecarga de informações e pelo individualismo, fatores que favorecem o adoecimento da mente. A ausência de tempo para o cultivo espiritual, a perda de vínculos comunitários e o enfraquecimento da fé contribuem para o vazio existencial que muitos enfrentam. Nesse contexto, a Teologia tem o papel de restaurar a esperança e a confiança em Deus, enquanto a Psicologia oferece os recursos científicos necessários para ajudar o indivíduo a lidar com suas emoções e pensamentos de maneira saudável.

Assim, percebe-se que fé e ciência não são forças opostas, mas complementares. Ambas buscam, de formas diferentes, promover a vida, o equilíbrio e a restauração da dignidade humana.

Durante o desenvolvimento deste trabalho, observou-se também a relevância do papel da Igreja como espaço de acolhimento e cuidado. O aconselhamento pastoral, quando praticado com sabedoria, amor e discernimento, é um instrumento poderoso na promoção da saúde mental e espiritual. O pastor, o líder cristão e o conselheiro devem estar atentos aos sinais de sofrimento emocional, agindo com empatia e, quando necessário, encaminhando a pessoa a profissionais da Psicologia.

Essa visão integral do ser humano também nos leva a refletir sobre o exemplo de Jesus Cristo, o maior modelo de cuidado integral. O ministério de Cristo foi marcado pela compaixão e pelo acolhimento. Ele cuidava das necessidades físicas, emocionais e espirituais das pessoas. Curava os enfermos, consolava os aflitos e restaurava a esperança dos desesperançados. Essa prática demonstra que o verdadeiro cuidado cristão vai além das palavras; ele envolve empatia, escuta e ação restauradora. Assim, o trabalho de psicólogos cristãos e teólogos comprometidos com o Evangelho deve seguir esse mesmo princípio: cuidar de forma completa, reconhecendo a dignidade e o valor de cada ser humano.

Além disso, é importante destacar que a integração entre Teologia e Psicologia não significa confundir os papéis, mas reconhecer que ambas podem caminhar lado a lado, com respeito mútuo e cooperação. A Psicologia oferece instrumentos técnicos e metodológicos que ajudam o indivíduo a lidar com as disfunções mentais e comportamentais, enquanto a Teologia fornece os fundamentos espirituais e éticos que fortalecem a fé e o propósito de vida.

Essa integração se torna ainda mais significativa quando aplicada aos transtornos de ansiedade, foco deste trabalho. A fé em Deus pode atuar como um fator protetor e terapêutico, fortalecendo a resiliência e a confiança, enquanto o acompanhamento psicológico proporciona técnicas eficazes de enfrentamento, autoconhecimento e reorganização emocional. Assim, o indivíduo encontra equilíbrio não apenas na resolução de seus sintomas, mas na restauração de sua esperança e na reconstrução do sentido de sua existência.

Por fim, reafirma-se que a contribuição desta pesquisa está em promover uma reflexão sobre o papel da Teologia e da Psicologia como áreas complementares na promoção da saúde integral do ser humano. Ambas, quando unidas, oferecem uma

resposta mais ampla e compassiva às angústias da alma humana. A Teologia convida à fé e à confiança em Deus; a Psicologia convida ao autoconhecimento e à responsabilidade pessoal. Juntas, apontam para o mesmo caminho: a restauração completa do ser humano à sua condição plena de equilíbrio, dignidade e paz.

Conclui-se, portanto, que a integração entre Teologia e Psicologia é um instrumento indispensável para a promoção de uma sociedade mais saudável, emocional e espiritualmente. Cabe às igrejas, aos teólogos e aos profissionais da saúde mental cultivarem esse diálogo contínuo, a fim de oferecer um cuidado que alcance as dimensões mais profundas da vida humana. Afinal, compreender o ser humano é compreender a complexidade da sua criação, e cuidar dele é expressar o amor de Deus em ação um amor que cura, restaura e transforma.

## REFERÊNCIAS

BARRETT, Justin, L. **Teopsiquê: Uma introdução científica à Psicologia para Teólogos**. SP: Pilgrin, 2023.

BERNIK, Márcio Antonini; CORCHS, Felipe; LOTUFO NETO, Francisco; SAVOLA, Mariângela Gentil. **Como lidar com a ansiedade**. 2022.

DOMINGUES, Maria Eduarda dos S.; CHIYAYA, Judix José; DE VIELMOND, Christine Le Brun; PUCHIVAILO, Mariana Cardoso. **Religião, religiosidade e espiritualidade e sua relação com a saúde mental em contexto de adoecimento: uma revisão integrativa de 2010 a 2020**. Caderno PAIC, v. 21, n. 1, p. 555-576, 2020. Disponível em: (ligação indisponível). Acesso em: 24 out. 2025.

FONTES, Fatima Cristina Costa. **Terapia Sociocomunitária: sua relação com o Coping Religioso, Espiritual e Qualidade de Vida**. SP: Dialética, 2021.

HENNING, T. **Desenvolvimento moral e religioso: uma proposta educacional**. Rever – Revista de Educação Religiosa, PUC-SP, ano IV, 2009. Disponível em: Acesso em: 24 out. 2025.

NETO, Francisco Lotufo; CORCHS, Felipe; SAVOIA, Mariângela Gentil; BERNIK, Márcio Antonini. **Como lidar com a ansiedade**. São Paulo: Artmed, 2022.

ZANGARI, Wellington e MACHADO, Fátima Regina. **Fundamentos da Psicologia da Religião**. Curitiba: CRV, 2022.