CAIO FÁBIO MARTINS
DESENVOLVIMENTO HUMANO

E-BOOK GRATUITO · RELIGANEXS

Fé e saúde emocional

Cuidar da alma sem negar a dor

Caio Fábio Martins
Psicólogo · Mestre e doutorando em Psicologia

E-BOOK · 2026

UM CONTEÚDO ALLNEXS

ALLNEXS CONHECIMENTOS · RELIGANEXS

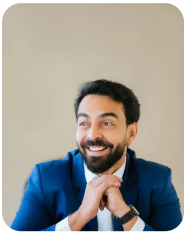
Fé e saúde emocional

Cuidar da alma sem negar a dor

Este e-book é material de orientação e reflexão. Não substitui atendimento psicológico, supervisão ou consultoria individualizada.

© 2026 Caio Martins Desenvolvimento Humano. Distribuição gratuita; proibida a venda.
@caiofabiomartins · caiofabiomartins.com · allnexs.com/e-books

---



SOBRE O AUTOR

Caio Fábio Martins

Psicólogo · Mestre e doutorando em Psicologia

Ciência, Sentido e Prosperidade Humana

- Psicólogo (CRP 09/10676) e psicoterapeuta desde 2016, com base na Gestalt-terapia em diálogo com o humanismo, o existencialismo e a Logoterapia de Viktor Frankl.
- Mestre em Psicologia (UFG) e doutorando em Psicologia (PUC Goiás), onde pesquisa o sentido do trabalho de líderes na cadeia produtiva de grãos em Goiás.
- Professor universitário, supervisor clínico e consultor em desenvolvimento humano, gestão de pessoas e lideranças. Autor de *O Surgimento da Gestalt-Terapia* (2026) e NEXsPERT da ALLNEXS.

CAIO FÁBIO MARTINS
DESENVOLVIMENTO HUMANO

PARA COMEÇAR

Por que este e-book

Há uma frase que eu escuto com frequência, dita quase sempre em voz baixa, como quem confessa algo: "Eu sou cristão, então eu não deveria estar me sentindo assim." Quem diz isso costuma estar cansado, ansioso, triste há semanas, sem vontade de ir ao culto ou com vergonha de pedir oração pela mesma coisa outra vez. E, além da dor, carrega uma segunda dor: a de achar que sofrer é sinal de fé fraca.

Eu escrevi este e-book para essa pessoa, e também para quem está ao lado dela: o pastor, a líder do grupo de mulheres, o pai, a mãe, o amigo da célula. Sou psicólogo, atendo em consultório, sou Gestalt-terapeuta e estudo há anos a relação entre cosmovisão e saúde mental. Sou também cristão de tradição reformada. Não escondo isso, mas também não uso a minha fé como ferramenta clínica. São dois lugares diferentes, e uma parte deste e-book é justamente sobre não misturá-los.

O que você vai encontrar aqui é uma conversa honesta, apoiada em pesquisa. A Psicologia da religião estuda há décadas como as pessoas usam a fé para atravessar o sofrimento. Os resultados mostram duas coisas ao mesmo tempo: a fé pode ser um sustento poderoso e, em certas formas, pode se tornar um peso. Saber reconhecer a diferença ajuda muito.

ANTES DE COMEÇAR

Este e-book não faz diagnóstico, não substitui acompanhamento psicológico ou médico e não promete cura. Se você está em sofrimento intenso ou pensando em tirar a própria vida, procure ajuda agora: o CVV atende pelo telefone 188, 24 horas, sem custo de ligação, e também por chat em cvv.org.br. Em risco imediato, procure um serviço de emergência.

Como usar. Leia uma parte por vez. Algumas perguntas ao longo do texto são para você parar e responder por dentro, sem pressa. No fim, há um exercício para escrever. Se você é líder de uma comunidade, leia pensando em pessoas concretas que você acompanha, e também em você.

ROTEIRO

O caminho deste e-book

01 **Quando a fé sustenta**

O que a pesquisa chama de enfrentamento religioso e por que ele costuma ajudar.

02 **Quando a fé vira peso**

Culpa, sensação de castigo, dúvidas e conflitos: as lutas espirituais que também fazem parte do caminho.

03 **Buscar ajuda não é falta de fé**

O lamento bíblico, os limites do corpo e o que esperar de um psicólogo.

04 **Pastor e psicólogo: cada um no seu lugar**

Papéis diferentes, ética da profissão e como encaminhar com cuidado.

05 **Cuidar de quem cuida**

Pastores e líderes também se cansam, e precisam de lugares onde não são líderes.

06 **Família e comunidade**

O que ajuda, o que machuca e como carregar o fardo junto.

01

PARTE 1 · ENFRENTAMENTO RELIGIOSO

Quando a fé sustenta

Quando a vida aperta, cada pessoa recorre ao que tem. Uns conversam com amigos, outros trabalham mais, outros se fecham. Para muitos brasileiros, um dos primeiros recursos é a fé: orar, ler um salmo, pedir ajuda à comunidade, entregar a Deus o que não se consegue controlar. A Psicologia tem um nome para isso: *coping* religioso, que em português se costuma chamar de enfrentamento religioso ou espiritual.

Kenneth Pargament, psicólogo norte-americano que dedicou a carreira a esse tema, organizou a pesquisa no livro *The Psychology of Religion and Coping* (1997). A ideia central é simples e respeitosa: a religião não é só um conjunto de crenças, é também um modo de lidar com o que acontece. Diante de uma perda, de uma doença ou de uma injustiça, a pessoa de fé busca sentido, conforto, proximidade com Deus e com os irmãos, e às vezes uma mudança de vida.

As formas que costumam ajudar

Pargament, Koenig e Perez (2000) criaram um instrumento, o RCOPE, para medir esses modos de enfrentamento. Entre as formas que a pesquisa chama de *positivas*, aparecem coisas que qualquer pessoa de igreja reconhece:

- **Buscar apoio espiritual:** procurar em Deus amor, cuidado e força para atravessar a situação.
- **Colaborar com Deus:** fazer a sua parte e confiar a Deus o que não depende de você, em vez de esperar parado ou carregar tudo sozinho.
- **Ressignificar com benevolência:** perguntar o que Deus pode estar ensinando ou fazendo crescer ali, sem negar que dói.
- **Buscar apoio na comunidade:** pedir oração, aceitar visita, deixar-se cuidar pelos irmãos.
- **Perdoar:** soltar aos poucos a mágoa que prende a pessoa ao que a feriu.

No Brasil, Raquel Panzini e Denise Bandeira (2007) fizeram uma revisão importante sobre o tema e descreveram também os *estilos* com que as pessoas se relacionam com Deus nas dificuldades: autodirigido ("eu resolvo, Deus me deu capacidade"), colaborativo ("resolvemos juntos"), delegante ("Deus resolve por mim"), além da súplica e da entrega. Nenhum estilo é bom ou ruim em si; o que importa é o efeito que ele tem na vida da pessoa e se ela continua cuidando do que está ao seu alcance.

O que os estudos encontraram

Gene Ano e Erin Vasconcelles (2005) reuniram 49 estudos, com mais de 13 mil participantes, numa meta-análise sobre enfrentamento religioso e ajustamento psicológico ao estresse. O padrão foi claro: as formas positivas de enfrentamento religioso se associaram a indicadores positivos de ajustamento, como bem-estar e crescimento depois da crise. As formas negativas se associaram a mais sofrimento, como ansiedade e sintomas depressivos.

Harold Koenig (2012), numa revisão ampla da pesquisa sobre religião, espiritualidade e saúde, mostra que, na maior parte dos estudos, a religiosidade aparece ligada a mais esperança, sentido, otimismo e bem-estar, e a menos depressão e uso de substâncias. Ele mesmo faz as ressalvas que todo leitor honesto deve fazer: são associações, e não provas de que a fé "cura"; e há estudos em que a religiosidade aparece ligada a mais culpa e sofrimento.

CUIDADO COM A LEITURA

Associação não é causa. Os estudos não dizem que quem crê não adoece, nem que quem adoece creu pouco. Dizem que certos modos de viver a fé tendem a acompanhar mais saúde emocional, e outros, menos.

Por que a fé pode sustentar

Na minha experiência clínica, quando a fé ajuda, ela costuma fazer três coisas. Primeiro, oferece *sentido*: a dor não apaga a percepção de que a vida tem valor. Viktor Frankl, que sobreviveu aos campos de concentração, escreveu em *Em busca de sentido* que o ser humano pode suportar muito quando encontra um

porquê. Segundo, oferece *pertencimento*: há pessoas que perguntam por você, que trazem comida, que oram junto. Terceiro, oferece *uma linguagem para a dor*: os salmos ensinam a falar com Deus sobre medo, raiva e tristeza, sem fingir.

Repare que nenhuma dessas três coisas pede que a pessoa esteja bem. A fé que sustenta não é a que dispensa a tristeza; é a que dá um chão para atravessá-la. Uma pergunta para levar desta parte: na última vez em que você passou por algo difícil, o que na sua fé realmente ajudou?

02

PARTE 2 · LUTAS ESPIRITUAIS

Quando a fé vira peso

O mesmo instrumento que mede as formas de enfrentamento que ajudam também mede as que pesam. Pargament, Koenig e Perez (2000) descrevem, entre as formas *negativas*, reações que muita gente vive em silêncio: interpretar o sofrimento como castigo de Deus, sentir-se abandonado por Ele, ficar insatisfeito ou ressentido com Deus ou com a igreja, atribuir tudo ao mal espiritual e, com isso, deixar de olhar para o que está ao alcance.

Escrevo isso com cuidado, porque não estou dizendo que essas experiências são "falta de fé". Muitas vezes elas são o contrário: são sinais de que a fé está sendo levada a sério a ponto de doer. A Bíblia está cheia de gente que se sentiu abandonada por Deus e disse isso a Ele.

As seis lutas espirituais

Julie Exline, Kenneth Pargament, Joshua Grubbs e Ann Marie Yali (2014) desenvolveram uma escala para as chamadas lutas religiosas e espirituais. Eles descreveram seis tipos, que eu traduzo aqui de forma livre:

Luta	Como ela costuma aparecer
Com Deus	Sentir-se castigado, esquecido ou pouco amado por Deus; raiva de Deus
Com o mal	Sensação de estar sendo atacado espiritualmente, medo constante
Com pessoas	Feridas na igreja, julgamento, rejeição, decepção com líderes
Moral	Culpa persistente, medo de ter pecado sem perdão, rigidez consigo
De sentido último	"Para que tudo isso?", sensação de vazio, de que a vida não tem propósito
De dúvida	Incerteza sobre aquilo em que sempre acreditou

Os estudos com essa escala associam as lutas espirituais a mais sofrimento emocional. E há um dado importante, que a própria Julie Exline destaca ao comentar pesquisas posteriores: a relação parece ir nos dois sentidos. O sofrimento emocional pode fazer surgirem lutas espirituais, e as lutas podem aumentar o sofrimento. Ou seja: às vezes a dúvida sobre Deus é efeito da depressão, e não a causa dela.

A frase que machuca

Existe uma ideia que circula em muitos ambientes cristãos, às vezes explícita, às vezes nas entrelinhas: *se você tivesse fé de verdade, não estaria assim*. Ela parece piedosa, mas faz um estrago enorme. Transforma o sofrimento em prova de culpa e empurra a pessoa para o silêncio. Quem acredita nela costuma esconder o que sente, orar com vergonha e adiar a busca por ajuda.

Essa ideia não se sustenta nem na pesquisa nem nas Escrituras. Na tradição em que eu cresci, a fé nunca foi apresentada como seguro contra o sofrimento. O livro de Jó inteiro é uma resposta contra os amigos que diziam que a dor dele era castigo. Eclesiastes fala abertamente do cansaço e da falta de sentido "debaixo do sol". E nenhuma promessa de prosperidade sustenta quem está no fundo do poço: ela só acrescenta a acusação de que a pessoa não creu o bastante.

PARA OBSERVAR

Sinais de que a fé pode estar pesando: culpa que não passa mesmo depois de confessar e ser perdoado; medo constante de castigo; vergonha de contar o que sente na igreja; recusa de ajuda médica ou psicológica por achar que seria traição a Deus; sensação de que só vale alguma coisa quando está servindo. Nenhum desses sinais é diagnóstico, mas todos merecem conversa.

Quando a culpa não é culpa

Na clínica, eu aprendi a separar duas coisas que se parecem. Há a culpa que aponta para algo real (um erro cometido, alguém ferido) e que se resolve com reconhecimento, pedido de perdão e reparação. E há uma culpa difusa, que não tem objeto claro e volta todos os dias, por mais que a pessoa ore. A segunda costuma ter mais a ver com a história emocional da pessoa, com uma educação muito rígida ou com um quadro de ansiedade, do que com a vida espiritual em si. Ela merece cuidado, não mais cobrança.

Pergunta para levar: alguma dessas lutas está presente na sua vida agora? Se estiver, você tem alguém com quem possa falar dela sem medo de ser julgado?

03

PARTE 3 · O LAMENTO E O CUIDADO

Buscar ajuda não é falta de fé

Uma das coisas que mais me impressionam na Bíblia é o espaço que ela dá à dor. Muitos salmos são lamentos: gente falando com Deus a partir do fundo. O Salmo 42 é um dos mais conhecidos:

> *Minhas lágrimas têm sido o meu alimento de dia e de noite, pois me perguntam o tempo todo: "Onde está o seu Deus?"*
>
> Salmo 42.3 (NVI)

E logo adiante o salmista conversa com a própria alma: "Por que você está assim tão triste, ó minha alma? Por que está assim tão perturbada dentro de mim?" (Sl 42.5, NVI). Ele não finge que está bem. Ele nomeia o que sente e, ao mesmo tempo, procura a esperança. As duas coisas cabem no mesmo texto, e na mesma pessoa.

Lamentações, escrito sobre uma cidade destruída, faz o mesmo movimento. Depois de capítulos de luto, o autor escreve: "Graças ao grande amor do Senhor é que não somos consumidos, pois as suas misericórdias são inesgotáveis. Renovam-se cada manhã; grande é a sua fidelidade!" (Lm 3.22-23, NVI). A esperança não vem antes do lamento. Vem no meio dele.

O profeta que precisou dormir e comer

Em 1 Reis 19, o profeta Elias, depois de uma grande vitória, foge com medo, senta-se debaixo de uma árvore e pede para morrer. A resposta que o texto narra não é uma repreensão. Primeiro ele dorme. Depois é alimentado. Depois dorme de novo e come outra vez. Só então há uma conversa sobre o que fazer. Eu gosto de lembrar essa passagem porque ela mostra algo que a teologia cristã sempre afirmou: somos corpo e alma, e cuidar do corpo e da mente não é concorrência com a fé.

Psicoterapia e fé não disputam o mesmo lugar

Ninguém acha que tomar remédio para pressão ou operar o joelho é falta de fé. Com a saúde emocional, ainda há resistência. Mas a lógica é a mesma: Deus age também por meio de pessoas, de conhecimento e de cuidado profissional. Frankl, que era médico, judeu e profundamente interessado pela dimensão espiritual, defendia em *A presença ignorada de Deus* que a dimensão espiritual é parte do ser humano, e ao mesmo tempo insistia que a psicoterapia não é religião nem deve tomar o lugar dela. São tarefas diferentes.

A Associação Mundial de Psiquiatria, numa declaração de posição sobre espiritualidade e religião (Moreira-Almeida et al., 2016), recomenda que os profissionais de saúde mental considerem com respeito as crenças e práticas religiosas das pessoas, que não usem a posição profissional para promover a própria visão de mundo e que estejam dispostos a trabalhar junto com líderes religiosos quando isso ajuda o paciente. Em outras palavras: a sua fé não precisa ficar na porta do consultório.

O que esperar de um psicólogo

Muitas pessoas de fé têm medo de que o psicólogo vá desqualificar a religião delas ou tentar convencê-las de algo. O Código de Ética Profissional do Psicólogo (Resolução CFP nº 10/2005) proíbe isso de forma direta: o psicólogo não pode induzir a convicções políticas, filosóficas, morais, ideológicas ou religiosas no exercício da profissão. E a Resolução CFP nº 7/2023, sobre o caráter laico da prática psicológica, pede ao psicólogo que respeite a diversidade de crenças e considere a religiosidade e a espiritualidade como parte da formação de cada pessoa.

O que você pode esperar

Respeito à sua fé, escuta sem julgamento, sigilo, espaço para falar inclusive das suas dúvidas e lutas espirituais, e um trabalho com técnicas da ciência psicológica.

O que não deve acontecer

Ser ridicularizado pela sua fé, pressionado a abandoná-la ou a adotar outra, ou receber práticas religiosas (oração, leitura bíblica) como se fossem técnica psicológica.

Isso vale nos dois sentidos. Um psicólogo cristão não deve transformar a sessão em aconselhamento religioso, e um psicólogo sem fé não deve tratar a fé do paciente como sintoma. A mesma Resolução nº 7/2023 veda associar o título de psicólogo a vertentes religiosas e associar conceitos, métodos e técnicas da Psicologia a crenças religiosas. Isso não diminui a fé de ninguém: protege a pessoa atendida, seja qual for a crença dela.

Quando procurar ajuda

- A tristeza, a ansiedade ou o desânimo duram semanas e atrapalham o trabalho, os estudos ou as relações.
- O sono, o apetite ou a energia mudaram muito.

- Você deixou de sentir prazer no que antes gostava, inclusive na vida da igreja.
- A culpa ou o medo tomam boa parte do seu dia.
- Você usa álcool, remédios ou outras substâncias para aguentar.
- Aparecem pensamentos de que seria melhor não estar vivo.

IMPORTANTE

Se você pensa em tirar a própria vida, não espere. Ligue para o CVV no 188 (24 horas, sem custo de ligação) ou use o chat em cvv.org.br, e conte a alguém de confiança. Em risco imediato, procure um serviço de emergência. Pedir ajuda nessa hora é um ato de coragem, e de cuidado com a vida que Deus deu.

04

PARTE 4 · PAPÉIS E ENCAMINHAMENTO

Pastor e psicólogo: cada um no seu lugar

Na prática, quem sofre numa comunidade de fé costuma procurar primeiro o pastor, o padre, o líder de célula ou a pessoa mais madura do grupo. Isso é bom. O líder religioso conhece a família, tem uma relação de confiança e pode oferecer algo que nenhum consultório oferece: o cuidado da comunidade e a orientação espiritual. O problema começa quando se espera de um papel aquilo que é do outro.

Líder religioso	Psicólogo
Cuida da vida espiritual e comunitária	Cuida da saúde emocional com métodos da ciência psicológica
Ora, aconselha à luz da fé, acompanha na comunidade	Avalia, escuta clinicamente e conduz a psicoterapia

Líder religioso	Psicólogo
Relação próxima, muitas vezes com a família toda	Relação profissional, com sigilo e limites definidos pelo Código de Ética
Pode compartilhar a fé com quem o procura	Respeita a fé do paciente, sem induzir nenhuma convicção

Os dois papéis podem conviver bem na vida de uma mesma pessoa. O que não ajuda é o líder tentar fazer psicoterapia sem formação, ou o psicólogo tentar fazer aconselhamento pastoral. Também não ajuda quando um desqualifica o outro: o pastor que diz "psicólogo vai tirar a sua fé" ou o profissional que trata qualquer religiosidade como problema.

Como o líder pode encaminhar

01 Escute primeiro

Antes de qualquer conselho, deixe a pessoa contar o que está vivendo. Perguntas abertas ajudam: "Como tem sido para você?", "Desde quando está assim?". Resista à tentação de explicar o sofrimento.

02 Reconheça o seu limite

Quando o sofrimento dura semanas, compromete a rotina ou envolve risco, diga com clareza que você continua junto e que é hora de buscar também um profissional.

03 Fale de um jeito que não envergonhe

"Eu vou continuar orando com você, e acho que um psicólogo pode ajudar com o que está pesando" é diferente de "isso aí não é comigo". Deixe claro que buscar ajuda não é falta de fé.

04 Tenha uma rede pronta

Conheça antes da crise profissionais de confiança, o serviço de Psicologia de faculdades da região e a rede pública de saúde (a Unidade Básica de Saúde e o CAPS do município). Em sofrimento grave, o encaminhamento é para hoje.

05 **Continue presente**

Encaminhar não é transferir. A pessoa continua sendo da sua comunidade. Pergunte como ela está, sem cobrar detalhes da terapia, que é sigilosa.

ATENÇÃO

Algumas situações não podem esperar o próximo culto: risco de suicídio, violência doméstica, abuso contra criança ou adolescente, sinais de que a pessoa perdeu o contato com a realidade. Nesses casos, acione na hora os serviços de saúde, de emergência e de proteção, e não trate o assunto apenas como questão espiritual.

E quando o psicólogo é cristão?

Eu vivo essa questão na pele. Minha fé orienta a minha vida, inclusive o modo como olho para o sofrimento humano. Mas, no consultório, a pessoa que está diante de mim não veio buscar a minha fé. Ela veio buscar cuidado psicológico, e tem o direito de recebê-lo seja qual for a crença dela. Por isso, se um paciente quer falar da fé, eu escuto e trabalho com o que ela significa para ele, com o mesmo respeito que teria por qualquer outra convicção. Não oro na sessão nem prescrevo versículos. E não me apresento como "psicólogo cristão", porque a minha profissão é laica.

Isso não é esconder quem eu sou. É reconhecer que a fé, na tradição em que creio, não se impõe; e que a Psicologia, como profissão, serve a todas as pessoas. Quando os dois lugares ficam claros, a pessoa pode ter as duas coisas: um pastor que cuida da alma na comunidade e um psicólogo que cuida da saúde emocional no consultório.

05

PARTE 5 · PASTORES E LÍDERES

Cuidar de quem cuida

Há um grupo que sofre muito e pede pouca ajuda: quem cuida dos outros na igreja. Pastores, missionários, líderes de ministério, esposas e maridos de pastores, voluntários que seguram o grupo de jovens há dez anos. Gente que está sempre disponível, atende o celular de madrugada, visita o hospital, prepara a mensagem, resolve o conflito da liderança e, muitas vezes, não tem com quem falar das próprias dores.

A Associação Mundial de Psiquiatria, na mesma declaração citada antes, lembra que a espiritualidade costuma ter um papel importante na vocação e na resiliência de quem trabalha com cuidado. Isso é verdade para os líderes religiosos também. A vocação dá força. Mas, como em toda profissão de cuidado, ela pode virar armadilha quando a pessoa acha que não tem direito de se cansar.

Os riscos de quem está sempre disponível

- **Não ter um lugar onde não é líder.** Se em todo ambiente você é o pastor, não sobra espaço para ser apenas uma pessoa que também tem dúvidas e medos.
- **Confundir o próprio valor com o desempenho do ministério.** Quando a igreja vai mal, a pessoa sente que ela vai mal.
- **Ser cuidador de todos e paciente de ninguém.** É comum o líder orientar os outros a buscar ajuda e não buscar para si.
- **A família pagando a conta.** Cônjuge e filhos convivem com a ausência e com a exposição pública, e raramente têm espaço para falar disso.
- **Medo de perder a autoridade.** "Se souberem que eu estou mal, vão me tirar do ministério" é uma frase que eu já ouvi mais de uma vez.

Cuidados possíveis

01 **Ter alguém para si**

Um mentor, um pastor de pastores, um grupo de colegas de fora da sua comunidade e, quando necessário, um psicólogo. Alguém com quem você não precise ser exemplo.

02 **Defender o descanso**

O descanso semanal é um princípio bíblico antes de ser uma recomendação de saúde. Combine com a liderança um dia realmente livre e respeite o seu limite de horas.

03 **Dividir o cuidado**

Uma comunidade saudável não depende de uma pessoa só para tudo. Formar outros cuidadores é bom para a igreja e protege quem lidera.

04 **Ouvir a família**

Pergunte, de verdade, como o seu cônjuge e os seus filhos estão vivendo o ministério. E escute a resposta sem se defender.

05 **Rever o lugar da sua fé pessoal**

Muitos líderes contam que deixaram de ler a Bíblia para si mesmos e só a leem para preparar mensagens. Recuperar uma vida espiritual que não seja trabalho é também cuidado emocional.

> *Levem os fardos pesados uns dos outros e, assim, cumpram a lei de Cristo.*
>
> Gálatas 6.2 (NVI)

Esse texto costuma ser lido para incentivar a igreja a cuidar dos que sofrem. Ele vale também para quem lidera: "uns dos outros" inclui o pastor. Deixar alguém carregar o seu fardo junto não é fraqueza de liderança. É viver aquilo que se prega.

Se você é líder e se reconheceu nesta parte, faça uma pergunta simples: quem, hoje, sabe de verdade como você está? Se a resposta for "ninguém", talvez este seja o primeiro passo.

06

PARTE 6 · CARREGAR JUNTO

Família e comunidade

O sofrimento emocional quase nunca é só de uma pessoa. Quando alguém adoece, a família sente, os amigos percebem, a comunidade estranha a ausência. E é muito comum que, com a melhor das intenções, quem está perto diga ou faça coisas que pesam ainda mais.

O que costuma machucar

- "Isso é falta de oração." ou "Você precisa ter mais fé."
- "Tem gente passando por coisa muito pior."
- Dar uma explicação espiritual para a dor antes de entender o que a pessoa está vivendo.
- Expor a situação em pedidos de oração públicos sem a autorização da pessoa.
- Pressionar a pessoa a voltar logo às atividades da igreja, como prova de que melhorou.
- Desaconselhar ou proibir acompanhamento psicológico ou tratamento médico.

O que costuma ajudar

- Presença sem pressa: sentar junto, perguntar e escutar mais do que falar.
- Ajuda concreta: uma refeição, uma carona para a consulta, cuidar das crianças por uma tarde.

- Respeitar o ritmo: a pessoa pode precisar ficar um tempo longe de algumas atividades, e isso não é afastamento de Deus.
- Orar com a pessoa, se ela quiser, e também orar por ela em silêncio, sem cobrar resultado.
- Apoiar o tratamento: perguntar se a pessoa está conseguindo ir às consultas, sem invadir o que é sigiloso.
- Cuidar de quem cuida: o familiar que acompanha alguém em sofrimento também precisa de descanso e de apoio.

Uma comunidade onde é possível não estar bem

Entre as formas positivas de enfrentamento descritas por Pargament, Koenig e Perez (2000) está buscar apoio em líderes e membros da comunidade religiosa, e Panzini e Bandeira (2007) lembram que as formas positivas tendem a acompanhar melhores resultados de saúde e qualidade de vida. Isso coloca uma responsabilidade bonita sobre as igrejas: ser um lugar onde se pode chegar abatido sem ser cobrado de estar bem. Algumas comunidades fazem isso com grupos de apoio, encontros sobre saúde emocional com profissionais convidados, parcerias com serviços da região e, sobretudo, com uma cultura em que o líder fala abertamente que também já precisou de ajuda.

Eu costumo dizer que a pergunta mais importante numa comunidade não é "quem está bem?", mas "quem está sozinho?". Pessoas em sofrimento muitas vezes continuam frequentando, sorrindo na porta e ajudando no ministério. A diferença entre uma comunidade que adoece e uma que cuida está em quantas pessoas têm alguém a quem dizer, sem medo: "eu não estou bem".

PARA GUARDAR

Se alguém da sua família ou da sua comunidade pede ajuda, você não precisa ter a resposta. Precisa estar ali, levar a sério o que ouviu e ajudar a pessoa a chegar até quem pode cuidar. Em risco de vida, procure ajuda na hora: CVV 188 ou serviço de emergência.

EXERCÍCIO · 20 MINUTOS

Minha fé, minha dor e o meu cuidado

Responda por escrito, com calma e com honestidade. Não há resposta certa. Se for difícil, pare, respire e volte depois. Se quiser, leve as respostas para uma conversa com alguém de confiança ou para a sua terapia.

1 **O que, na minha fé, tem me sustentado nos momentos difíceis?**

Pense em práticas, pessoas, textos ou memórias concretas.

2 **Em que ponto a minha fé tem pesado em vez de sustentar?**

Culpa que não passa, medo de castigo, vergonha de dizer o que sente.

3 **O que eu sinto e ainda não disse a ninguém, nem a Deus?**

Os salmos de lamento podem servir de modelo para nomear a dor.

4 **Quem são as pessoas com quem eu posso não estar bem?**

Se a lista estiver vazia, escreva um nome com quem você gostaria de tentar.

5 **Que ajuda eu tenho adiado e qual o primeiro passo para buscá-la nesta semana?**

Pode ser marcar uma consulta, conversar com o pastor ou contar a alguém da família.

SÍNTESE

O que levar deste e-book

01 **A fé pode sustentar**
Formas de enfrentamento como buscar apoio em Deus e na comunidade, colaborar com Deus e perdoar se associam, na pesquisa, a mais bem-estar.

02 **A fé também pode pesar**
Sensação de castigo, culpa persistente e lutas com Deus, com a igreja ou com a dúvida se associam a mais sofrimento. Merecem conversa, não acusação.

03 **Sofrer não é falta de fé**
A Bíblia dá lugar ao lamento. Buscar psicólogo ou médico é cuidado com a vida, não traição a Deus.

04 **Cada papel no seu lugar**
O líder religioso cuida da vida espiritual e comunitária; o psicólogo cuida da saúde emocional, com respeito à fé e sem induzir convicções.

05 **Quem cuida precisa de cuidado**
Pastores, líderes e famílias também precisam de lugares onde não são exemplo, e de uma comunidade onde é possível não estar bem.

Cuidar da alma não exige negar a dor. Exige, muitas vezes, ter a coragem de dizê-la, a Deus, às pessoas certas e, quando for preciso, a um profissional. Conhecemos em parte, e é justamente por isso que precisamos uns dos outros.

PARA APROFUNDAR

Referências

ANO, Gene G.; VASCONCELLES, Erin B. Religious coping and psychological adjustment to stress: a meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, v. 61, n. 4, p. 461-480, 2005. DOI: 10.1002/jclp.20049.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP nº 10, de 21 de julho de 2005. Aprova o Código de Ética Profissional do Psicólogo. Brasília, DF: CFP, 2005.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução nº 7, de 6 de abril de 2023. Estabelece normas para o exercício profissional em relação ao caráter laico da prática psicológica. Brasília, DF: CFP, 2023.

EXLINE, Julie J.; PARGAMENT, Kenneth I.; GRUBBS, Joshua B.; YALI, Ann Marie. The Religious and Spiritual Struggles Scale: development and initial validation. Psychology of Religion and Spirituality, v. 6, p. 208-222, 2014. DOI: 10.1037/a0036465.

FRANKL, Viktor E. A presença ignorada de Deus. Tradução de Walter O. Schlupp e Helga H. Reinhold. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 1993.

FRANKL, Viktor E. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2010.

KOENIG, Harold G. Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. ISRN Psychiatry, v. 2012, art. 278730, 2012. DOI: 10.5402/2012/278730.

MOREIRA-ALMEIDA, Alexander; SHARMA, Avdesh; VAN RENSBURG, Bernard Janse; VERHAGEN, Peter J.; COOK, Christopher C. H. WPA position statement on spirituality and religion in psychiatry. World Psychiatry, v. 15, n. 1, p. 87-88, 2016. DOI: 10.1002/wps.20304.

PANZINI, Raquel Gehrke; BANDEIRA, Denise Ruschel. Coping (enfrentamento) religioso/espiritual. Revista de Psiquiatria Clínica, São Paulo, v. 34, supl. 1, p. 126-135, 2007. DOI: 10.1590/S0101-60832007000700016.

PARGAMENT, Kenneth I. The psychology of religion and coping: theory, research, practice. New York: Guilford Press, 1997.

PARGAMENT, Kenneth I.; KOENIG, Harold G.; PEREZ, Lisa M. The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE. Journal of Clinical Psychology, v. 56, n. 4, p. 519-543, 2000.

BÍBLIA. Português. Nova Versão Internacional (NVI). Salmo 42; Lamentações 3.22-23; Gálatas 6.2.

Código de Ética (Resolução CFP nº 10/2005) e Resolução CFP nº 7/2023 conferidos no site do CFP (site.cfp.org.br) em 07/11/2026. Canal do CVV (188 e chat) conferido em publicação oficial do CVV (cvv.org.br) em 07/11/2026. Textos bíblicos citados na Nova Versão Internacional (NVI).

PRÓXIMO PASSO

Próximo passo

Se este e-book tocou em algo importante para você, o próximo passo pode ser olhar com calma para a sua própria caminhada. Para isso, criei o **NEXs SELF Fé**, uma ferramenta gratuita do NEXs TOOLS que ajuda a fazer um retrato honesto da sua jornada de fé cristã. Ela não é teste de espiritualidade, não faz diagnóstico e não substitui acompanhamento profissional: é um ponto de partida para reflexão, para conversar com o seu pastor ou levar para a terapia.

Se você lidera na igreja (um ministério, uma célula, uma equipe de voluntários), o **NEXs SELF LEADER** tem uma versão pensada para o contexto da fé, com linguagem cristã. Em poucos minutos, você vê como está a sua autoliderança e onde cuidar primeiro, inclusive de si.

E, se você quer continuar estudando a relação entre espiritualidade, sentido e existência, conheça a **ReligaNEXs**, a área da ALLNEXS dedicada a esse diálogo, com respeito a quem crê e a quem não crê. Sem pressa: conheça e decida no seu tempo.

NEXs SELF Fé | NEXs SELF LEADER · Fé | ReligaNEXs | Gratuito

Fazer o NEXs SELF Fé grátis →

Está no celular? Toque no botão acima. No computador, aponte a câmera para o código.
tools.allnexs.com/fe/