

# *A influência da espiritualidade cristã na saúde emocional em tempos de pandemia*

**Gilberto Pires de Moraes**

Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM), São Paulo, SP, Brasil.

*E-mail:* gibaipem@gmail.com

## RESUMO

O presente trabalho se propõe a fazer um levantamento dos efeitos emocionais da pandemia da Covid-19 e demonstrar como os elementos da espiritualidade cristã podem exercer uma ação terapêutica nas emoções daqueles que usufruem de seus pressupostos. A metodologia será a pesquisa bibliográfica exploratória e descritiva, por meio do estudo de publicações científicas em periódicos, conteúdo virtual e livros, repercutindo em uma análise crítico-argumentativa.

## PALAVRAS-CHAVE

Pandemia. Espiritualidade cristã. Saúde emocional.

## INTRODUÇÃO

Em 31 de dezembro de 2019, foi dado, em todo o mundo, um sinal de alerta pela Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan (China). Essa doença respiratória foi causada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* - Sars-CoV-2), tornando-se mundialmente conhecida como *coronavirus disease 2019* (Covid-19). Em 30 de janeiro de 2020, a OMS classificou o surto como Emergência de Saúde Pública de âmbito internacional e em 11 de março de 2020 como pandemia (SOUZA, 2021).

No Brasil, o primeiro caso foi confirmado em 26 de fevereiro de 2020, e, a partir daí, o vírus se disseminou, atingindo a marca, em 15 de abril de 2022, de 30.247.302 de casos, com a morte de 661.907 pessoas (BRASIL, 2022). No decorrer da pandemia, aplicaram-se várias medidas preventivas, como distanciamento social, uso de máscaras descartáveis, lavagem das mãos, utilização de medidores de temperatura e oxímetros etc. Autoridades de todo o mundo adotaram restrições a viagens, decretaram quarentenas e *lockdowns*, implantaram metodologias de segurança em locais de trabalho, fecharam instalações etc.

Na segunda onda do vírus (fevereiro de 2021), os leitos de unidade de terapia intensiva (UTI) de renomados hospitais da cidade de São Paulo foram ocupados

de forma muito expressiva: Albert Einstein e Emílio Ribas com 100%, Beneficência Portuguesa com 98% e Sírio-Libanês com 97% (VIEIRA, 2021). Da mesma forma, os hospitais do Sistema Único de Saúde (SUS) vivenciaram momentos críticos diante do número crescente de infectados. A população viveu dois dilemas muito significativos: “ficar em casa” para se resguardar da doença e a estagnação da economia por conta do fechamento de empresas e locais de trabalho.

A pandemia produziu uma profunda crise sanitária, econômica e existencial. Os efeitos nos campos relacional e emocional foram muito graves. Houve o aumento de violência doméstica (feminicídio), divórcios, suicídios e uso de drogas, psicotrópicos e bebidas alcoólicas.

A mudança do comportamento social da população foi drástica. Alteraram-se as agendas pessoais. A introdução do trabalho remoto (*home office*), como eventos e reuniões virtuais, tornou-se necessária diante da impossibilidade de ajuntamento social, o que também ocorreu com as escolas. A pandemia veio como uma enxurrada, não houve tempo para se preparar de maneira adequada, e inevitavelmente toda a população teve que se adequar a um novo referencial de vida, o que resultou em prejuízos à saúde, à economia e às formas de viver e se relacionar.

O objetivo deste artigo é delinear as consequências da pandemia na saúde emocional da população, partindo da opinião da classe médica, especialmente psicólogos e psiquiatras, e posteriormente, demonstrar como os pressupostos da espiritualidade cristã podem influenciar positivamente no resgate da saúde emocional das pessoas.

## OPINIÃO DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Na avaliação dessa crise sanitária, um dos pontos que mereceram atenção especial refere-se aos efeitos da pandemia na saúde emocional das pessoas. Na comunidade médica (especialmente psicólogos e psiquiatras), foram realizadas pesquisas que analisaram os efeitos patológicos da pandemia no comportamento humano.

Luiz Gustavo Zoldan (*SAÚDE MENTAL SEM TABU: COMO LIDAR COM O CANSAÇO NA PANDEMIA?*, 2021), psiquiatra do Hospital Albert Einstein, afirma que a saúde mental está associada ao bem-estar geral do ser humano. Esse bem-estar abrange três aspectos: o subjetivo, que envolve a felicidade pessoal; o psicológico, que se relaciona a valores e virtudes; e o bem-estar social, que está associado à vida familiar e à comunitária. É preciso ter um alinhamento nesses três aspectos. Nesse sentido, a pandemia desalinhou esse triplo bem-estar e produziu uma série de fatores nocivos à saúde mental.

O psicólogo Cristiano Nabuco de Abreu (*COMO A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS AFETA A NOSSA SAÚDE MENTAL?*, 2020), ligado ao Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), ressalta que um dos fatores que adoeceram emocionalmente as pessoas foi o bombardeio de informações recebidas nos mais variados meios de comunicação. De acordo com o psicólogo, em situações ameaçadoras, verdadeiras ou imaginárias, em que o indivíduo tem um contato contínuo com notícias alarmantes, o sistema nervoso simpático libera cortisol e adrenalina, e isso aumenta a frequência cardíaca, altera a respiração e torna os músculos do corpo mais retesados. Esse comportamento, além de gerar forte oscilação emocional, contribui também para enfraquecer o sistema imunológico das pessoas (*COMO A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS AFETA A NOSSA SAÚDE MENTAL?*, 2020).

Segundo o profissional, além do cuidado com o corpo, é vital cuidar da mente. Não adiantará tomar todas as precauções sanitárias quanto ao vírus se houver omissão no cuidado para com a mente e as emoções, especialmente na ausência de critérios no acolhimento de mensagens vinculadas pela mídia (*COMO A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS AFETA A NOSSA SAÚDE MENTAL?*, 2020).

Dulce Pereira de Brito (*SAÚDE MENTAL SEM TABU: COMO LIDAR COM O CANSAÇO NA PANDEMIA?*, 2021), coordenadora médica de saúde populacional do Hospital Albert Einstein, afirma que a pandemia provocou uma “montanha-russa” de emoções, e a tendência é que tenhamos uma avalanche de problemas de saúde mental em toda a extensão da pandemia e também depois. Numa avaliação dos resultados emocionais no decorrer da pandemia, Dulce aborda quatro ciclos (ondas) progressivos da pandemia sobre a saúde emocional: 1. a mortalidade da Covid-19; 2. a restrição para urgências não Covid-19; 3. o impacto da interrupção da assistência a doenças crônicas; 4. e a proliferação de transtornos mentais. De acordo com a médica, todo esse processo quadruplicou a busca por tratamento mental nas clínicas e nos hospitais. Ou seja, as sequelas emocionais da pandemia acabaram se tornando maiores do que o número de mortes.

José Paulo Fiks (*EFEITOS DA PANDEMIA NA SAÚDE EMOCIONAL DA POPULAÇÃO*, 2020), psiquiatra especialista em estresse pós-traumático e professor da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), aponta várias consequências da pandemia no comportamento mental e emocional da população, entre as quais ele destaca o estresse. Do ponto de vista da saúde mental, o estresse é uma pressão constante que obriga o nosso organismo a se adaptar. Quando o organismo não se adapta, surgem as crises não adaptativas, e, na pandemia, elas proliferaram.

O estresse pode causar transtornos mentais como a síndrome de *burnout* (BRASIL, 2020). Conhecido também como “síndrome de esgotamento profissional”, o *burnout* é um distúrbio emocional acompanhado de sinais de exaustão

extrema e esgotamento físico, gerado por situações profissionais intensas que envolvem grande responsabilidade e competitividade.

Outros sintomas dessa síndrome são esgotamento, insônia, irritabilidade, insegurança, negatividade constante, dificuldade de concentração, depressão, isolamento social e abuso de álcool e drogas. Na pandemia, essa síndrome mais ligada ao trabalho tornou-se mais abrangente diante de fatores subjacentes à crise sanitária, como o medo da doença, o estresse familiar, a rotina das aulas *on-line*, a mudança do local de trabalho para o *home office*, a falta de renda e o desemprego, a escassez de suprimentos etc. (FIKS *et al.*, 2020).

Fatores como a preocupação com a renda, a escassez de suprimentos, o medo de ficar doente e morrer, a perda de familiares e amigos (luto mal elaborado), o isolamento social, o acúmulo de mensagens, a mudança das rotinas e os problemas nas relações familiares produziram graves conflitos na saúde emocional das pessoas. A vinculação desses fatores estressantes produziu um aumento significativo de ansiedade, depressão e crise de pânico (*SAÚDE MENTAL SEM TABU: COMO LIDAR COM O CANSAÇO NA PANDEMIA?*, 2021).

O psiquiatra José Paulo Fiks (*EFEITOS DA PANDEMIA NA SAÚDE EMOCIONAL DA POPULAÇÃO*, 2020) afirma que o quadro mais grave da evolução do estresse é o transtorno de estresse pós-traumático (Tept). Trata-se de um quadro de vivência de morte, de proximidade da morte, uma ameaça à vida. São casos muito graves, evidenciados por uma “evitação”, ou seja, a pessoa deprime, não consegue mais sair de casa; ela revive a todo momento o medo da proximidade da morte. Ou seja, é uma depressão decorrente de uma experiência traumática. Um outro fator complicador é o fenômeno da hipervigilância, em que as pessoas vivem constantemente à procura de ameaças, o que, por conta da busca compulsiva por informações, piora o quadro de estresse.

O psiquiatra Luiz Zoldan (*SAÚDE MENTAL SEM TABU: COMO LIDAR COM O CANSAÇO NA PANDEMIA?*, 2021), ao tecer comentário sobre os transtornos mentais no período da pandemia, aponta alguns sinais de alerta que devem ser considerados: 1. mudanças de comportamento provenientes do isolamento social: silêncio extremo, hiperatividade, irritabilidade e violência; 2. sintomas físicos: coração acelerado, respiração ofegante, mal-estar, aperto no peito, ansiedade e distúrbios do sono; 3. pensamentos negativos: conhecidos também como pensamentos inclusivos. Nessa situação, a pessoa fica ruminando um assunto negativo de forma interminável e não consegue mudar o foco. Em suma, ao longo da pandemia, esses sinais de alerta se tornaram perceptíveis, sinalizando a necessidade de diagnóstico e tratamento.

Diante dessas informações relatadas, é perceptível como as doenças psicossomáticas ganharam uma proporção maior na pandemia. Nesse sentido, a psicoterapia exerceu um papel fundamental no acolhimento de pessoas afligidas

emocionalmente pela pandemia. Além desse auxílio psicoterapêutico, é importante ressaltar o fenômeno da espiritualidade no acolhimento emocional e existencial das pessoas.

Na pandemia, a busca pela espiritualidade se intensificou, especialmente diante do pavor produzido pela doença e de suas consequências no cotidiano das pessoas. Essa busca pela divindade não garantiu que todas as pessoas fossem salvas da mortandade provocada pela Covid-19, mas agiu de forma terapêutica ao auxiliar na crise emocional de muitos indivíduos.

## O PAPEL DA ESPIRITUALIDADE CRISTÃ NO RESGATE DAS EMOÇÕES

Com base nas opiniões de psicólogos e psiquiatras mencionadas neste artigo, veremos como a espiritualidade exerce, em situações de crise, uma ação terapêutica nas pessoas. De acordo com Koenig (2005, p. 8), psiquiatra e estudioso do fenômeno religioso e da medicina:

Há crescentes evidências no campo da psico-neuroimunologia que as emoções positivas e o apoio social são associadas com melhor funcionamento imunológico e sistema cardiovascular mais robusto, e que o resultado direto também parece ser verdade, ou seja, a depressão e isolamento social pioram a saúde e retardam a recuperação das doenças. Se isto é verdade e o envolvimento religioso é relacionado a melhor bem-estar, mais apoio social, e menos depressão, então as atividades religiosas também podem ser associadas a melhor saúde física.

Da mesma forma, Murakami e Campos (2012, p. 363) relatam o valor da espiritualidade na melhora de pessoas afligidas tanto por doenças físicas como mentais:

Diversos estudos indicaram que, de modo geral, as dimensões de espiritualidade e religiosidade estão associadas à melhor qualidade de vida, com melhores resultados para as pessoas que estão se recuperando de doença física e mental, ou que tenham menores alternativas de recursos sociais e pessoais, sendo que indivíduos pouco religiosos, com bem estar espiritual baixo ou moderado apresentam o dobro de chances de apresentarem transtornos mentais, e cerca de sete vezes mais chance de ter algum diagnóstico de abuso ou dependência do álcool.

Na visão de João Calvino (2006), todo ser humano possui um sentimento intrínseco ao transcendente, a divindade. É o que ele denomina *sensus divinitatis*.

Como afirma Alister McGrath (2010, p. 245): “É como se houvesse algo sobre Deus gravado no coração de cada ser humano”. Esse senso do sagrado que permeia a existência humana é o ponto de partida para a compreensão dos conceitos sobre religião e espiritualidade.

Religião e espiritualidade são termos correlatos e flutuantes. No senso comum, os termos são praticamente sinônimos, mas, no campo acadêmico, alguns pesquisadores fazem uma distinção nítida entre ambos e outros interagem (BORGES; SANTOS; PINHEIRO, 2015).

Para Koenig (2012), a religiosidade é um aspecto institucional da espiritualidade, em que a religião se volta aos dogmas e às doutrinas, e a espiritualidade, por sua vez, remete a uma relação pessoal com o transcendente. Murakami e Campos (2012, p. 362) acompanham o mesmo raciocínio: “Espiritualidade está relacionada com o transcendente, com questões definitivas sobre o significado e propósito da vida, e com a concepção de que há mais na vida do que aquilo que pode ser visto ou plenamente entendido”.

McGrath (2008, p. 21) ressalta o caráter prático da espiritualidade:

O termo “espiritualidade” recentemente tem recebido grande aceitação como a maneira preferida de referir-se aos aspectos da prática devocional de uma religião, especificamente das experiências interiores individuais dos cristãos. Geralmente, é contrastado com uma abordagem à religião puramente acadêmica, objetiva ou distante, entendida como mera identificação e descrição das principais crenças e práticas de uma religião, em vez de ser tratado como a maneira pela qual os adeptos da religião experimentam e praticam sua fé.

Partindo do princípio de que a espiritualidade remete a uma relação pessoal com o transcendente, McGrath (2008, p. 20) define a espiritualidade (no âmbito cristão) como a “busca por uma existência cristã autêntica e satisfatória, envolvendo a união das ideias fundamentais do cristianismo com toda a experiência de vida baseada em e dentro do âmbito da fé cristã”.

Nessa direção, Barbosa (1996, p. 51) sustenta o valor afetivo dessa espiritualidade e de sua integração ao bem-estar das pessoas nas situações adversas do cotidiano:

Refletir sobre espiritualidade é buscar as motivações mais secretas do nosso relacionamento com Deus, e encontrar uma teologia consistente com este relacionamento. É discernir o lugar de Deus no coração e na experiência vivida por nós. É permitir ser conduzido ao deserto, lugar da solitude, de encontro com nossa alma, para que ali, destituídos de toda ilusão e hipocrisia, sejamos confrontados com a realidade do nosso caráter.

A espiritualidade cristã, a despeito de suas várias tradições e da pluralidade de ensinamentos, tem, em sua essência, a busca por um relacionamento com o Deus revelado nas Escrituras. Esse relacionamento é desenvolvido por meio de práticas devocionais que, além de possibilitarem uma experiência mais vivida com a presença de Deus, produzem autoconhecimento.

No cristianismo, a espiritualidade significa viver o encontro com Jesus Cristo. A expressão "espiritualidade cristã" refere-se a como a vida cristã é entendida e às práticas devocionais explícitas desenvolvidas com vistas a nutrir e sustentar esse relacionamento com Cristo. A espiritualidade cristã pode, então, ser compreendida como a maneira pela qual indivíduos ou grupos cristãos buscam aprofundar sua experiência com Deus ou "praticar a presença de Deus" (MCGRATH, 2008, p. 21).

Foster (1995), no livro *Celebração da disciplina*, um clássico da espiritualidade, expõe o caminho do crescimento espiritual por meio das disciplinas espirituais. Ao longo da história, essas disciplinas têm servido como fontes de inspiração, consolo e abrigo, especialmente em situações de crise e apreensão. Foster (1995, p. 9) argumenta que as disciplinas espirituais são a porta do livramento e do resgate da alma, instrumentos da graça de Deus:

A superficialidade é maldição de nosso tempo. A doutrina da satisfação instantânea é, antes de tudo, um problema espiritual. A necessidade urgente hoje não é de um maior número de pessoas inteligentes, ou dotadas, mas de pessoas profundas. As Disciplinas clássicas da vida espiritual convidam-nos a passar no viver na superfície para o viver nas profundezas. Elas nos chamam para explorar os recônditos interiores do reino espiritual. Instam conosco a que sejamos a resposta a um mundo vazio.

De acordo com Foster (1995), as disciplinas espirituais são classificadas do seguinte modo:

- *Interiores*: envolvem meditação, oração, jejum e estudo.
- *Exteriores*: abrangem simplicidade, solidão, submissão e serviço.
- *Associadas*: referem-se à confissão, adoração, orientação e celebração.

Segundo Barbosa (1996), ao longo da história cristã, a prática das disciplinas espirituais tem proporcionado autoconhecimento e resiliência em meio às angústias da existência. Blanchard (1999), por sua vez, afirma que, entre essas práticas espirituais, a meditação das Escrituras e a oração se constituem como base

das demais práticas espirituais. Ambas se apresentam como os principais meios de graça da espiritualidade cristã, sendo as Escrituras Sagradas reconhecidas como a única regra de fé e prática.

No conceito cristão, a leitura e meditação das chamadas Sagradas Escrituras, além de gerarem a fé (Romanos 10:17), potencializam aqueles que a buscam a orar corretamente (Romanos 8:26). As Escrituras têm em sua essência uma mensagem viva e eficaz, capaz de discernir os propósitos do coração humano (Hebreus 4:12-13). As Escrituras, em todo o seu conteúdo, revelam os atributos de Deus, suas promessas e, ao mesmo tempo, a finitude e dependência que o ser humano tem de Deus, diante das mazelas produzidas pelo pecado em seu corpo e sua psique (MCGRATH, 2008).

Peterson (2004, p. 19-20) compartilha do valor terapêutico da meditação bíblica e de seu alcance integral na existência humana:

Cada palavra neste livro tem a intenção de realizar algo em nós, nos dá saúde integral, vitalidade e santidade, para toda a nossa alma e nosso corpo. É por isso que a Comunidade Cristã tem investido uma quantidade enorme de energia, inteligência e oração em aprender como “comer este livro”, seguindo o exemplo de João em Patmos, Jeremias em Jerusalém e Ezequiel na Babilônia. Nós não precisamos saber tudo para chegar à mesa, mas isso nos ajuda a conhecer algo especial, já que tantos dos nossos contemporâneos tratam isso como apenas um aperitivo.

Keller (2016, p.148, 161) diz que “a meditação é o que nos confere estabilidade, paz e coragem em tempos de grande dificuldade, adversidade e turbulência. [...] A meditação é um processo prolongado como o da raiz de uma árvore que cresce em direção a fonte de água”.

Murakami e Campos (2012, p. 364) descrevem, de um ponto de vista médico, a importância da meditação e da fé na saúde emocional:

A meditação é uma prática que pode produzir mudanças na personalidade, reduzindo a tensão e ansiedade, diminuindo a autocolpa, estabilizando altos e baixos emocionais, e melhorando o autoconhecimento. Melhoria nos ataques de pânico, transtorno de ansiedade generalizada, depressão, insônia, uso de drogas, estresse, dor crônica e outros problemas de saúde também têm sido relatados sobre a prática da meditação. [...] As pessoas que têm fé sentem-se mais fortes para enfrentar dificuldades e continuar a lutar pela sua sobrevivência, acreditando que serão curadas dos seus males. A fé faz o indivíduo acreditar numa provisão sobrenatural, capaz de intervir favoravel-

mente em sua situação concreta de vida e, especialmente, no caso do adoecimento mental, no curso da doença e nos seus efeitos na vida cotidiana.

Nas Escrituras, há inúmeras referências ao cuidado terapêutico de Deus em situações que envolvem ansiedade, medo, desespero, vazio existencial e solidão. O livro de Salmos traz uma coletânea de textos, em que seus autores, inspirados por Deus, descrevem as agonias mais profundas da alma. Numa linguagem poética, são descritas experiências de dor e lamento, em que Deus, em resposta à fé, transforma o pranto em celebração (Salmos 30:11).

A experiência com Deus por meio da fé produz sólidas convicções em meio às crises. A experiência com Deus gera confiança: “Deus é o meu refúgio e fortaleza, socorro bem presente nas tribulações. Portanto, não temeremos [...]” (Salmos 46:1-2). A experiência com Deus gera expectativa: “Elevo os meus olhos para os montes de onde me virá o socorro? O meu socorro vem do Senhor que fez os céus e a terra. Ele não permitirá que os teus pés vacilem; não dormitará aquele que te guarda. É certo que não dormita, nem dorme o guarda de Israel” (Salmos 121:1-3). A experiência com Deus traz conforto e livramento: “Busquei o Senhor, e ele me acolheu; livrou-me de todos os meus temores. Contemplai-o e sereis iluminados, e o vosso rosto jamais sofrerá vexame. Clamou este aflito, e o Senhor o ouviu e o livrou de todos as suas tribulações” (Salmos 34:4-6).

O grande teste da fé ocorre em situações em que o ser humano se vê afligido pela dor e pelo sofrimento (Tiago 1:2-3). Do ponto de vista coletivo, Deus sempre orientou seu povo a enfrentar situações adversas, como as pestes. Diante dos inúmeros textos bíblicos que constituem esse fato, dois textos do Antigo Testamento podem servir como referência, demonstrando que, diante de calamidades, Deus sempre estabelece princípios espirituais, que uma vez acatados e internalizados poderiam reverter a situação.

Quando houver fome na terra ou peste, quando houver crestamento ou ferrugem, gafanhotos e larvas, quando o seu inimigo o cercar em qualquer das suas cidades ou houver alguma praga ou doença, toda oração e súplica que qualquer homem ou todo o teu povo de Israel fizer, conhecendo cada um a chaga do seu coração e estendendo as mãos para o rumo desta casa, ouve tu nos céus, lugar da tua habitação, perdoa, age e dá a cada um segundo todos os seus caminhos, já que lhe conheces o coração, porque tu, só tu, és conhecedor do coração de todos os filhos dos homens; para que te temam todos os dias que viverem na terra que deste a nossos pais (1 Reis 8:37-40).

Se eu cerrar os céus de modo que não haja chuva, ou se ordenar aos gafanhotos que consumam a terra, ou se enviar a peste entre o meu

povo; se o meu povo, que se chama pelo meu nome, se humilhar, e orar, e me buscar, e se converter dos seus maus caminhos, então, eu ouvirei dos céus, perdorei os seus pecados e sararei a sua terra (2 Crônicas 7:13-14).

A exemplo desses textos, há, nas Escrituras, muitas narrativas semelhantes, em que Deus convoca o seu povo a buscá-lo e a se arrepender. Os meios utilizados nesse diálogo entre Deus e o seu povo eram a Palavra de Deus e a prática da oração. Diante da aliança de Deus com o seu povo, à medida que o povo correspondia ao chamado de Deus, Ele intervinha com perdão, restauração e cura. No período da pandemia, muitas comunidades cristãs, em todo o mundo, utilizaram-se da mensagem desses textos na busca de alívio e superação da crise.

Do ponto de vista pessoal, temos o exemplo de Jó, um personagem bíblico que se destacou por sua resiliência diante do sofrimento. A experiência de Jó o faz um paradigma da espiritualidade (BARBOSA, 1996). Jó era o “orgulho” de Deus, e, diante de uma conversa com Satanás, Deus apostou na integridade de Jó (Jó 1:8-12). O grande teste imposto a Jó foi provar que sua relação com Deus não era meramente utilitarista. O exercício da solitude e do silêncio, associado à meditação e oração, foi essencial na restauração física e emocional de Jó.

Enquanto Jó se debateu procurando provar sua inocência, colocando-se no centro da história e das ações de Deus, usando sua teologia para compreender o mistério dos propósitos divinos, perdeu-se na sua própria ânsia de controlar o agir de Deus. Foi somente quando ele cessou de falar e passou a ouvir a voz de Deus que começou a compreender, não o sentimento do seu sofrimento, mas o princípio do agir de Deus. Quando o homem se cala, Deus fala. Foi isto que Jó aprendeu. O silêncio contemplativo o levou a ouvir e ver aquilo que enquanto falava, não era capaz de ver nem ouvir (BARBOSA, 1996, p. 47-48).

A exemplo de Jó, pessoas que são afligidas por crises intensas, ao terem um contato mais íntimo com Deus, além de restaurarem suas emoções, também renovam suas convicções: “Bem sei que tudo podes e nenhum dos seus planos pode ser frustrado” (Jó 42:2). A crise de Jó possibilitou que seus sentidos em relação a Deus ficassem mais aguçados (Jó 42:5-6). De acordo com Murakami e Campos (2012, p. 364):

As práticas religiosas podem ajudar a manter a saúde mental e prevenir doenças mentais, porque elas influenciam psicodinamicamente, auxiliando o indivíduo a lidar com a ansiedade, medos, frustrações, raiva, sentimentos de inferioridade, desânimo e isolamento.

Em harmonia com as Escrituras, a oração exerce um papel terapêutico para aqueles que nela se refugiam. Segundo Keller (2016, p. 65): “Nossas orações devem brotar da imersão das Escrituras. Devemos ‘imersão no mar’ da linguagem de Deus, a Bíblia”.

Crisóstomo (*apud* BOUNDS, 2020, p. 19) nos traz uma bela definição dos atributos da oração:

O poder da oração subjugou a força do fogo, conteve a fúria dos leões, fez assentar a anarquia, extinguiu guerras, aquietou os elementos, expulsou demônios, rompeu as cadeias da morte, expandiu os portões do céu, dissipou doenças, repeliu a corrupção, resgatou cidades da destruição, impediu o sol de seguir seu trajeto e deteve o progresso do raio. A oração é eficiente panóplia, um tesouro intacto, uma mina inesgotável, um céu sem nuvens, um paraíso sem tempestade. A oração é a raiz, é a fonte, é a mão de mil bençãos.

A prática da oração envolve adoração, confissão, petição, gratidão, intercessão e louvor. Todos os elementos da oração exercem uma ação terapêutica na alma. A oração, mais do que um ato mecânico e formal, é um ato de amizade e intimidade para com Deus, em que o próprio Deus direciona os corações dos aflitos a uma experiência transformadora (KELLER, 2016). Edward M. Bounds (2020, p. 28) expressa essa dinâmica da oração:

A oração é o contato de uma alma viva com Deus. Na oração, Deus se inclina para beijar o homem, para abençoá-lo e socorrê-lo em tudo que possa precisar e por meio de tudo que Deus possa criar. A oração preenche o vazio do homem com a plenitude de Deus. A oração enche a pobreza do homem com a riqueza de Deus. A oração dispersa a fraqueza do homem por meio da força de Deus. A oração é capaz de banir a pequenez do homem pela grandeza de Deus. A oração é o plano de Deus para suprir as grandes e contínuas necessidades do homem por meio da grande e contínua abundância de Deus.

Os pressupostos da espiritualidade cristã exercem uma ação terapêutica na restauração da mente e das emoções. A Bíblia e a prática da oração são meios de graça que trazem equilíbrio emocional para aqueles que usufruem de seu conteúdo e legado. Em meio às adversidades, a busca espiritual produz perseverança, maturidade e esperança (Romanos 5:3-4). Essa busca ajuda a controlar os níveis de ansiedade (Filipenses 4:6-7), amenizando o medo, a culpa e os sentimentos autodestrutivos (Salmos 23:4, 73:26).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta deste artigo foi demonstrar como os referenciais da espiritualidade cristã podem influenciar no refrigério e alento das emoções em situações complexas, como de uma pandemia. Ao longo da história, tanto nos relatos bíblicos como na própria cristandade, são inúmeros os testemunhos da ação terapêutica de Deus nesses momentos críticos.

A pandemia da Covid-19 foi um exemplo claro disso, em que se impôs, diante de um inimigo invisível, um padrão de sofrimento característico à maioria da população. A saúde emocional das pessoas foi comprometida diante do medo, da ansiedade e das incertezas produzidos pela pandemia. O medo de morrer, a perda de entes queridos, a instabilidade econômica e o isolamento social produziram um acúmulo de enfermidades na alma.

Jesus disse: “Estas coisas vos tenho dito para que tenhais paz em mim. No mundo, passais por aflições; mas tende bom ânimo; eu venci o mundo” (João 16:33). Em meio às aflições do presente momento, as palavras de Jesus nos servem como alento, na crença de que, em sua companhia, possamos vencer todas as adversidades. O chamado de Jesus ao acolhimento é um chamado que percorre toda a Escritura. Tanto no Velho como no Novo Testamento, Deus na sua misericórdia oferece meios de proporcionar alívio e refrigério às mais genéricas crises. As bases da espiritualidade cristã e seus elementos podem colaborar para a manutenção das emoções, exercendo um papel terapêutico em tempos de crise.

### ***The influence of Christian spirituality on emotional health in times of a pandemic***

#### ABSTRACT

*The present work proposes to survey the emotional effects of the Covid-19 pandemic and demonstrate how the elements of Christian spirituality can exert a therapeutic action on the emotions of those who enjoy its assumptions. The methodology will be bibliographic research through the study of scientific publications in journals, virtual content and books, reflecting on a critical-argumentative analysis.*

#### KEYWORDS

*Pandemic. Christian spirituality. Emotional health.*

## REFERÊNCIAS

- BARBOSA, R. *O caminho do coração: ensaios sobre a trindade espiritualidade cristã*. Curitiba: Encontro, 1996.
- BÍBLIA SAGRADA. Tradução João Ferreira de Almeida. Ed. revista e atualizada. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 1999.
- BLANCHARD, J. Os meios de graça. Ministério Fiel, 23 abr. 1999. Disponível em: <https://ministeriofiel.com.br/artigos/os-meios-da-graca/>. Acesso em: 17 abr. 2022.
- BORGES, M. da S.; SANTOS, M. B. C.; PINHEIRO, T. G. Representações sociais sobre religião e espiritualidade. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 68, p. 609-616, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/wwp6mVznNNfjdKxwDkqHTVK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 abr. 2022.
- BOUNDS, E. M. *Os tesouros do coração: textos clássicos da obra de E. M. Bounds selecionados por Leonard Ravenhill*. Curitiba: Orvalho, 2020.
- BRASIL. Síndrome de *burnout*. 2020. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 25 fev. 2021.
- BRASIL. Painel Coronavírus. 2022. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 15 abr. 2022.
- CALVINO, J. *As Institutas da religião cristã*. São Paulo: Cultura Cristã, 2006. v. I.
- COMO a pandemia do coronavírus afeta a nossa saúde mental? Secad, 23 mar. 2020. 1 vídeo (6 min e 10 s). Disponível em: <https://youtu.be/nszMPXMLMvU>. Acesso em: 20 jan. 2021.
- EFEITOS da pandemia na saúde emocional da população. Sua Saúde na Rede, 22 set. 2020. 1 vídeo (9 min e 46 s). Disponível em: <https://youtu.be/A4EPqjPwqQw>. Acesso em: 25 fev. 2021.
- FIKS, J. P. *et al.* A crise na saúde mental em decorrência da Covid-19: diretrizes para um suporte psicológico em pandemia potencialmente traumática. *Debates em Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 70-78, 2020. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/32/20>. Acesso em: 5 abr. 2022.
- FOSTER, R. *Celebração da disciplina: os caminhos do crescimento espiritual*. São Paulo: Vida, 1995.
- KELLER, T. *Oração: experimentando intimidade com Deus*. São Paulo: Vida Nova, 2016.
- KOENIG, H. G. *Espiritualidade no cuidado com o paciente*. São Paulo: Fé Editora Jornalística, 2005.
- KOENIG, H. G. *Medicina, religião e saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade*. Porto Alegre: L&PM, 2012.
- MCGRATH, A. E. *Uma introdução à espiritualidade cristã*. São Paulo: Vida, 2008.
- MCGRATH, A. E. *Teologia sistemática, histórica e filosófica*. São Paulo: Shedd Publicações. 2010.
- MURAKAMI, R.; CAMPOS, C. J. G. Religião e saúde mental: desafio de integrar a religiosidade ao cuidado com o paciente. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 65, n. 2, p. 361-367, abr. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/tXdvKWGpyYDfkwCWMDHW3ZG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 abr. 2022.
- PETERSON, E. *Coma este livro: a comunidade santa à mesa com as Santas Escrituras*. Niterói: Textus, 2004.

SAÚDE mental sem tabu: como lidar com o cansaço na pandemia? Hospital Israelita Albert Einstein, 20 jan. 2021. 1 vídeo (1h21min40s). Disponível em: <https://youtu.be/z6LCL41qDds>. Acesso em: 25 fev. 2021.

SOUZA, A. S. R. *et al.* Aspectos gerais da pandemia de Covid-19. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 21, p. 29-45, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/8phGbzmbBsSynCQRWjpXJL9m/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 15 abr. 2022.

VIEIRA, B. M. SP completa um ano de Covid-19 com Einstein e Emílio Ribas com 100% dos leitos ocupados; Sírio-Libanês tem 97%. *G1 e Globo News*, São Paulo, 26 fev. 2021. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/2021/02/26/sao-paulo-faz-um-ano-de-covid-19-com-einstein-e-emilio-ribas-com-100percent-dos-leitos-ocupados-e-sirio-libanes-com-97percent.ghtml>. Acesso em: 26 fev. 2022.

**Recebido em:** agosto de 2022 **Aprovado em:** setembro 2022