AS AFLIÇÕES DA VIDA E A ASCENSÃO DA ALMA

Um caminho cristão de acolhimento, equilíbrio emocional, esperança e transformação interior

Dom Ioannis de Santa Catarina
Bispo Primaz da Igreja Apostólica Ortodoxa da América

Introdução — Quando a vida pesa sobre a alma

Todos nós, em algum momento da existência, experimentamos aflições. Algumas são passageiras, outras deixam marcas profundas. Existem sofrimentos provocados por enfermidades, dificuldades financeiras, conflitos familiares, perdas, injustiças, solidão ou preocupações com o futuro.

Há também sofrimentos silenciosos. Pessoas que aparentemente vivem bem podem carregar tristezas, inseguranças e angústias que ninguém percebe.

Diante dessas experiências, surgem perguntas inevitáveis: por que sofremos? Como encontrar serenidade quando tudo parece difícil? A fé pode nos ajudar? O que a ciência, a psicologia e a filosofia podem ensinar sobre o sofrimento humano?

A tradição cristã ortodoxa nos oferece uma compreensão profunda da existência: **não fomos criados para permanecer aprisionados ao sofrimento, mas para crescer continuamente no amor, na consciência e na comunhão com Deus.**

A vida espiritual não consiste em negar as dificuldades humanas. Consiste em aprender a atravessá-las sem perder nossa dignidade, nossa capacidade de amar e nossa esperança.

A ciência contribui para compreender o funcionamento do corpo e da mente. A psicologia nos ajuda a reconhecer emoções e comportamentos. A filosofia favorece o discernimento e a busca de sentido. A fé cristã nos conduz ao encontro com Cristo e à participação na vida divina.

Essas diferentes contribuições podem caminhar juntas, desde que respeitemos suas finalidades.

A ascensão da alma começa quando deixamos de considerar nossas aflições como uma condenação definitiva e descobrimos que, mesmo em meio às dificuldades, nossa existência continua aberta ao cuidado, à transformação e ao amor.

1. O sofrimento humano não é necessariamente um castigo de Deus

Uma das interpretações mais dolorosas do sofrimento é imaginar que toda enfermidade, perda ou dificuldade seja uma punição divina.

Essa ideia pode produzir culpa, medo e afastamento espiritual.

No Evangelho de João, os discípulos perguntaram a Jesus se a cegueira de um homem havia sido causada por seus pecados ou pelos pecados de seus pais.

Cristo rejeitou essa explicação (João 9,1-3).

A resposta de Jesus nos ensina que não devemos estabelecer automaticamente uma relação entre sofrimento e culpa pessoal.

Uma enfermidade pode possuir causas biológicas. Uma crise financeira pode decorrer de circunstâncias econômicas. Uma perda pode acontecer independentemente das escolhas de quem sofre.

A própria história de Jó demonstra que uma pessoa justa pode enfrentar grandes adversidades.

A tradição cristã reconhece que o mundo humano é marcado pela fragilidade, pela liberdade e pelas consequências do mal. Entretanto, isso não nos autoriza a afirmar que conhecemos a razão divina de cada acontecimento.

A pergunta pastoral mais importante não deve ser: “Que pecado provocou seu sofrimento?”

Mas sim: **“Como podemos ajudá-lo a atravessar essa dificuldade?”**

Jesus não se aproximava dos enfermos para humilhá-los. Aproximava-se com misericórdia.

Da mesma maneira, a Igreja deve oferecer acolhimento, não acusações.

2. O que a ciência nos ensina sobre as aflições

O sofrimento emocional não acontece apenas em nossos pensamentos. Ele também envolve o corpo.

Quando enfrentamos preocupações intensas ou prolongadas, nosso organismo pode permanecer em estado de alerta.

Podem surgir tensão muscular, alterações do sono, cansaço, irritabilidade, dificuldade de concentração e sensação constante de ameaça.

Essas manifestações estão relacionadas a processos fisiológicos e psicológicos que participam das respostas humanas ao estresse.

A intensidade dessas reações depende de diversos fatores, como a história pessoal, as condições de saúde, as experiências anteriores, os relacionamentos e o ambiente em que vivemos.

A ciência contemporânea reconhece que o cuidado emocional não pode ser reduzido a uma única explicação.

Por isso, não é adequado dizer a uma pessoa angustiada que ela precisa simplesmente parar de pensar em seus problemas.

Ela pode necessitar de descanso, apoio social, mudanças na rotina, psicoterapia ou avaliação médica.

A espiritualidade pode fazer parte desse processo, mas não substitui os cuidados profissionais necessários.

Na compreensão cristã, corpo e alma não são realidades inimigas. O ser humano é uma unidade viva, dotada de dignidade.

Cuidar da saúde física e emocional também faz parte de nossa responsabilidade diante de Deus.

A fé não nos dispensa de procurar tratamento. Ela pode fortalecer nossa disposição para cuidar da vida.

3. A filosofia e a arte de enfrentar as dificuldades

Desde a Antiguidade, os filósofos procuram compreender o sofrimento e descobrir caminhos para uma existência mais equilibrada.

Sócrates valorizava o exame da própria vida. Sua reflexão nos convida a conhecer melhor nossas motivações, atitudes e escolhas.

Aristóteles compreendia a felicidade humana como uma vida orientada pela virtude, pela prudência e pelo desenvolvimento de bons hábitos.

Epicteto, representante do estoicismo, ensinava a distinguir aquilo que depende de nossas escolhas daquilo que não está inteiramente sob nosso controle.

Essa distinção pode ser especialmente útil nos momentos de aflição.

Não podemos controlar todas as opiniões das pessoas, mas podemos escolher como responder a elas.

Não conseguimos impedir todas as perdas, mas podemos procurar ajuda para enfrentá-las.

Não sabemos tudo o que acontecerá amanhã, mas podemos agir com responsabilidade hoje.

O psiquiatra e filósofo Viktor Frankl também destacou a importância do sentido para a existência humana.

Sua contribuição não significa que o sofrimento seja necessário ou que todas as dificuldades tenham uma finalidade oculta. Significa que a busca de valores e propósitos pode ajudar a pessoa a preservar sua dignidade em circunstâncias difíceis.

A filosofia nos ensina a perguntar:

- O que realmente está acontecendo?
- O que depende de minhas decisões?
- Que valores desejo preservar?
- Que atitudes podem melhorar esta situação?
- O que preciso aceitar e o que preciso transformar?

Essas perguntas não resolvem automaticamente problemas médicos, psicológicos ou sociais.

Entretanto, podem favorecer o discernimento e ajudar a pessoa a reconhecer possibilidades que antes não conseguia perceber.

A espiritualidade cristã acrescenta a esse exercício a confiança em Deus e o chamado ao amor.

4. Cristo e o acolhimento da fragilidade humana

O Evangelho apresenta Jesus próximo daqueles que sofrem.

Ele acolhe os enfermos, consola os aflitos, aproxima-se das pessoas rejeitadas e manifesta compaixão diante das perdas humanas.

Quando Lázaro morreu, Jesus chorou (João 11,35).

No Getsêmani, experimentou profunda tristeza e angústia (Mateus 26,37-38).

Essas passagens demonstram que a expressão da dor não é incompatível com a vida espiritual.

Cristo não exige que escondamos nossas lágrimas.

Ele nos convida:

“Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos darei descanso.” (Mateus 11,28)

A promessa cristã não é a ausência de todas as tribulações.

É a presença de Deus em nossa caminhada e a esperança que nasce da Ressurreição.

O apóstolo Paulo apresenta Deus como o Pai das misericórdias e o Deus de toda consolação, que nos consola para que também possamos consolar aqueles que sofrem (2 Coríntios 1,3-4).

Essa passagem revela uma responsabilidade essencial da comunidade cristã.

Quem recebe acolhimento pode, conforme suas possibilidades, aprender a acolher.

Quem experimenta a misericórdia é convidado a praticar a misericórdia.

A Igreja não deve ser apenas um lugar de ensinamentos religiosos, mas também uma comunidade em que a caridade se manifesta em atitudes concretas.

5. Como enfrentar as aflições do cotidiano

Cada dificuldade exige compreensão e cuidados próprios. Por isso, não existem respostas únicas para todas as situações.

Quando enfrentamos o luto

A perda de alguém amado pode provocar tristeza, saudade, alterações do sono e dificuldades para reorganizar a vida.

A filosofia nos convida a reconhecer o valor dos vínculos e a compreender que o amor recebido continua fazendo parte de nossa história.

A fé cristã oferece a esperança da Ressurreição, a oração pelos falecidos e o acolhimento comunitário.

Do ponto de vista psicológico, o luto necessita de tempo e respeito. Não existe uma única maneira correta de vivenciá-lo.

Quando o sofrimento se torna persistentemente incapacitante, ou surgem sinais de depressão ou risco à segurança, é importante procurar avaliação profissional.

Conselho pastoral: não diga a uma pessoa enlutada que ela precisa parar de chorar. Ofereça companhia, escuta e oração, respeitando seu tempo.

Quando existem conflitos familiares

Desentendimentos familiares podem produzir mágoas, ressentimentos, insegurança e sentimentos de rejeição.

A filosofia nos ajuda a examinar nossas atitudes e distinguir responsabilidades.

O cristianismo nos ensina a importância do perdão, da reconciliação e da misericórdia.

Entretanto, perdoar não significa aceitar humilhações, agressões ou situações de violência.

O aconselhamento psicológico pode ajudar a desenvolver formas mais saudáveis de comunicação e a estabelecer limites.

Conselho pastoral: procure favorecer o diálogo quando houver segurança e disposição mútua, mas nunca pressione alguém a permanecer em uma relação abusiva.

Quando sentimos medo do futuro

Preocupações financeiras, profissionais e familiares podem produzir ansiedade e insegurança.

A filosofia estoica nos convida a distinguir aquilo que podemos modificar daquilo que está fora de nosso controle.

Jesus nos ensina a não permitir que as preocupações com o amanhã dominem toda a nossa existência (Mateus 6,34).

Isso não significa abandonar o planejamento ou as responsabilidades.

Significa evitar que o medo de acontecimentos possíveis nos impeça de viver e agir no presente.

Quando a ansiedade é persistente, intensa ou prejudica a vida cotidiana, pode ser necessário acompanhamento psicológico ou médico.

Conselho pastoral: ajude a pessoa a identificar uma pequena atitude concreta que possa realizar hoje, sem exigir que resolva todos os problemas imediatamente.

Quando enfrentamos uma enfermidade

A doença pode provocar dor, medo, limitações e insegurança.

A filosofia nos recorda que a dignidade humana não depende da força física, da produtividade ou da ausência de limitações.

A fé cristã oferece oração, acompanhamento pastoral, comunhão sacramental e esperança.

A medicina oferece avaliação, diagnóstico, tratamento e acompanhamento clínico.

Essas dimensões podem colaborar, sem que uma substitua a outra.

Conselho pastoral: visite os enfermos, ofereça os Santos Mistérios quando apropriado e incentive a continuidade dos tratamentos indicados.

Quando a solidão se torna dolorosa

A solidão pode surgir mesmo quando estamos cercados de pessoas.

A filosofia reconhece a importância da amizade e da convivência para uma vida humana plena.

A tradição cristã compreende a Igreja como comunidade de fé, amor e fraternidade.

A psicologia também reconhece a importância dos vínculos sociais e do apoio emocional.

A pessoa isolada pode necessitar de oportunidades graduais de convivência, escuta e acompanhamento.

Conselho pastoral: procure quem está ausente, visite quem vive sozinho e ofereça oportunidades reais de participação comunitária.

Quando carregamos culpa e ressentimento

Algumas pessoas permanecem presas a erros do passado. Outras revivem continuamente ofensas sofridas.

A filosofia nos convida a examinar nossas responsabilidades sem transformar nossos erros em toda a nossa identidade.

O cristianismo anuncia a possibilidade da *metanoia*: a transformação da mente, do coração e da direção de vida.

O arrependimento verdadeiro não consiste em permanecer indefinidamente na autocondenação, mas em reconhecer os erros, procurar repará-los e construir novas atitudes.

A psicoterapia pode ajudar quando a culpa se torna excessiva ou quando experiências traumáticas dificultam a recuperação emocional.

Conselho pastoral: apresente a misericórdia de Deus como caminho de restauração, não como instrumento de medo.

6. O perdão e a liberdade interior

O perdão ocupa um lugar central no Evangelho.

Entretanto, sua compreensão exige maturidade.

Perdoar não significa negar a injustiça, abandonar a busca por proteção ou aceitar novas agressões.

Também não significa que a pessoa ferida conseguirá superar imediatamente aquilo que viveu.

O perdão pode ser um processo gradual.

A psicologia reconhece que experiências de traição, violência e humilhação podem produzir consequências emocionais duradouras.

Em algumas situações, a pessoa necessita primeiro recuperar sua segurança e sua autonomia.

A reconciliação, quando possível, exige responsabilidade e mudança de comportamento.

A misericórdia cristã não elimina a justiça.

O perdão autêntico não deve aprisionar novamente a pessoa ferida. Deve abrir um caminho de liberdade interior, respeitando sua dignidade.

7. A oração e o caminho da serenidade

A oração é uma expressão fundamental da vida cristã.

Orar não significa exigir que Deus realize imediatamente nossos desejos.

Significa entrar em relação com Ele, apresentando nossas necessidades, dúvidas, alegrias e sofrimentos.

Na tradição ortodoxa, a Oração do Coração possui especial importância:

“Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem misericórdia de mim.”

Essa oração pode ser realizada com simplicidade, atenção e humildade.

Seu objetivo principal é a comunhão com Cristo.

O recolhimento, o silêncio e a respiração tranquila também podem contribuir para momentos de serenidade.

Pesquisas sobre práticas de relaxamento e atenção plena apontam possíveis benefícios para o manejo do estresse, embora os resultados variem. Esses estudos não demonstram automaticamente efeitos clínicos específicos da Oração do Coração.

Uma prática simples pode ser realizada diariamente:

1. Sente-se confortavelmente em um ambiente tranquilo.
2. Respire naturalmente, sem forçar o ritmo.

3. Reconheça os sentimentos presentes, sem se condenar.
4. Faça uma breve oração, se desejar.
5. Permaneça alguns instantes em silêncio.
6. Ao terminar, identifique uma atitude de cuidado que possa realizar naquele dia.

Não é necessário buscar experiências extraordinárias.

Também não devemos transformar a oração em uma obrigação que aumente a culpa ou a ansiedade.

Existem dias em que a pessoa está cansada demais para concentrar-se.

Deus não deixa de amá-la por isso.

8. A ascensão permanente da alma

A tradição cristã ortodoxa ensina que o ser humano foi criado à imagem de Deus e chamado a crescer continuamente em sua semelhança.

Esse caminho é conhecido como *theosis*, ou divinização pela graça.

Não significa que nos tornamos Deus por natureza, mas que somos convidados a participar cada vez mais profundamente de sua vida.

São Pedro fala da vocação humana à participação na natureza divina (2 Pedro 1,4).

São Gregório de Nissa apresenta a caminhada espiritual como um crescimento contínuo em direção ao Bem infinito.

Essa compreensão nos permite reconhecer que a vida cristã não se limita ao cumprimento de obrigações religiosas.

Ela é uma transformação progressiva da existência.

A ascensão da alma acontece quando desenvolvemos maior capacidade de amar, compreender, perdoar, agir com justiça e viver em comunhão.

Pode manifestar-se quando aprendemos a controlar uma reação impulsiva.

Quando reconhecemos um erro.

Quando procuramos reparar uma injustiça.

Quando acolhemos alguém que sofre.

Quando abandonamos um comportamento prejudicial.

Quando aceitamos ajuda.

Quando aprendemos a cuidar de nosso corpo, de nossas emoções e de nossos relacionamentos.

O crescimento espiritual não depende de que estejamos felizes todos os dias.

A pessoa enferma, deprimida, enlutada ou emocionalmente fragilizada continua possuindo a mesma dignidade e permanece amada por Deus.

Em determinadas circunstâncias, avançar espiritualmente significa simplesmente permitir-se descansar, procurar tratamento ou aceitar o cuidado de outra pessoa.

A ascensão da alma não acontece porque sofremos, mas porque, mesmo diante das dificuldades, podemos continuar crescendo no amor e na comunhão com Deus.

9. A Igreja como comunidade de restauração

A Igreja é chamada a ser uma comunidade de fé, oração, fraternidade e cuidado.

O Livro dos Atos apresenta os primeiros cristãos perseverando na doutrina dos Apóstolos, na comunhão, na fração do pão e nas orações (Atos 2,42).

A vida eclesial não se resume à participação ocasional em cerimônias religiosas.

Ela envolve pertencimento, responsabilidade mútua e compromisso com o Evangelho.

Quando uma pessoa se afasta da comunidade, não devemos presumir que perdeu a fé.

Talvez esteja enfrentando uma enfermidade, um luto, uma crise familiar ou uma dificuldade emocional.

A resposta pastoral deve começar pela aproximação respeitosa.

Uma visita, uma conversa ou uma mensagem podem representar um importante gesto de acolhimento.

A Divina Liturgia e a Santa Eucaristia ocupam lugar central na espiritualidade ortodoxa, pois expressam nossa comunhão sacramental com Cristo e com a Igreja.

A Confissão e a reconciliação sacramental oferecem caminhos de arrependimento e renovação espiritual.

A Unção dos Enfermos manifesta a oração da Igreja diante da fragilidade humana.

Esses Santos Mistérios não devem ser apresentados como procedimentos médicos ou psicológicos.

Sua finalidade é a participação na vida de Cristo, segundo a fé e a disciplina eclesial.

A pessoa que necessita de tratamento clínico deve ser incentivada a mantê-lo.

A Igreja não substitui a medicina, mas pode acompanhar a pessoa com oração, solidariedade e cuidado espiritual.

A comunidade cristã não é formada por pessoas perfeitas, mas por seres humanos que procuram caminhar juntos em direção a Deus.

10. Orientações para uma vida mais equilibrada

A restauração interior não acontece necessariamente por meio de grandes mudanças.

Pequenas atitudes podem contribuir para uma vida mais consciente e saudável.

Ao despertar: reserve um instante para agradecer pela vida e reconhecer uma intenção positiva para o dia.

Diante das preocupações: procure distinguir os fatos presentes dos acontecimentos que apenas imagina que poderão ocorrer.

Nos relacionamentos: exercite a escuta, o respeito e a comunicação sincera.

Diante das perdas: permita-se viver o luto e procure companhia quando necessitar.

Nos momentos de irritação: evite tomar decisões importantes enquanto estiver emocionalmente muito agitado.

Quando estiver sobrecarregado: reconheça seus limites e procure ajuda.

Na vida espiritual: cultive a oração, a leitura do Evangelho e a participação comunitária conforme suas possibilidades.

Na saúde: mantenha os cuidados médicos necessários e procure avaliação profissional quando sintomas físicos ou emocionais persistirem.

Ao final do dia: reflita sobre aquilo que viveu, reconheça suas dificuldades sem se condenar e procure identificar um pequeno passo para o dia seguinte.

Essas atitudes não constituem uma fórmula para alcançar felicidade permanente.

São caminhos de responsabilidade, atenção e amadurecimento.

Se o sofrimento emocional for intenso, persistente ou prejudicar a vida cotidiana, é importante buscar avaliação profissional. Pensamentos de suicídio ou risco imediato exigem atendimento urgente. No Brasil, o SAMU 192 e os serviços de emergência podem ser acionados; o CVV 188 oferece apoio emocional.

11. A missão pastoral de acolher e acompanhar

O sacerdote não deve ser apenas alguém que transmite ensinamentos.

Sua missão também envolve escutar, orientar, visitar e acompanhar as pessoas em suas dificuldades.

A escuta pastoral exige respeito, discrição e ausência de julgamentos precipitados.

Nem toda tristeza é um problema espiritual.

Nem toda enfermidade possui relação com culpa pessoal.

Nem toda dificuldade familiar pode ser resolvida apenas com um conselho.

O sacerdote precisa reconhecer os limites de sua atuação e encaminhar a pessoa para profissionais habilitados quando necessário.

Da mesma forma, familiares e membros da comunidade devem compreender que oferecer apoio não significa controlar a vida de quem sofre.

O verdadeiro acolhimento respeita a dignidade, a liberdade e as necessidades individuais.

A Igreja deve procurar especialmente aqueles que se encontram isolados, enfermos, enlutados ou emocionalmente fragilizados.

Não basta perguntar por que uma pessoa deixou de frequentar as celebrações.

Precisamos também perguntar se ela está sofrendo e necessita de nossa presença.

Essa atitude expressa a caridade cristã em sua dimensão mais concreta.

Conclusão — A alma sempre pode encontrar um caminho para recomeçar

A existência humana é marcada por alegrias, dificuldades, encontros, despedidas, conquistas e perdas.

Nem sempre conseguimos compreender tudo o que acontece.

Algumas situações exigem paciência. Outras exigem mudanças. Existem também circunstâncias em que precisamos de proteção, tratamento ou acompanhamento prolongado.

A espiritualidade cristã não nos obriga a fingir que tudo está bem.

Ela nos convida a reconhecer nossa fragilidade sem perder a esperança.

A ciência oferece conhecimento e recursos para cuidar da saúde.

A psicologia contribui para a compreensão das emoções e dos comportamentos.

A filosofia favorece o discernimento e a busca de sentido.

A fé cristã nos conduz à esperança, à transformação interior e à comunhão com Deus.

A Igreja é chamada a oferecer um espaço de acolhimento, fraternidade e crescimento espiritual.

A ascensão da alma não significa afastar-se da realidade humana.

Significa permitir que nossa humanidade seja progressivamente transformada pela graça divina.

Essa transformação pode começar com um gesto simples: reconhecer que precisamos de cuidado.

Pode continuar quando procuramos ajuda, reconstruímos relacionamentos, cultivamos a oração e aprendemos a viver com maior responsabilidade e amor.

Cristo não nos chama porque já estamos plenamente restaurados.

Ele nos chama para caminhar com Ele.

Por isso, se hoje sua vida está difícil, não exija de si uma transformação imediata.

Comece com aquilo que é possível.

Cuide de sua saúde.

Aceite ajuda.

Procure reconciliação quando houver condições seguras.

Reserve um momento para a oração.

Aproxime-se da comunidade cristã.

E permita que cada novo dia seja uma oportunidade de crescimento.

Porque a verdadeira ascensão da alma não consiste em nunca cair, mas em continuar caminhando, sustentados pela graça de Deus, em direção ao amor, à liberdade interior e à comunhão eterna com o Pai.

Oração para os momentos de aflição

Senhor Jesus Cristo, Filho do Deus vivo,

Tu conheces meu coração, minhas preocupações e as dores que nem sempre consigo expressar.

Acolhe minhas fragilidades e ilumina meus pensamentos.

Quando o medo me visitar, ajuda-me a encontrar serenidade.

Quando a tristeza me envolver, aproxima de mim pessoas capazes de oferecer cuidado e compreensão.

Quando eu não souber qual caminho seguir, concede-me sabedoria para reconhecer o próximo passo.

Ensina-me a cuidar da vida que recebi, a perdoar com liberdade, a amar com sinceridade e a aceitar a ajuda de que necessito.

Conduze-me à comunhão contigo e com meus irmãos e irmãs.

Que minha alma cresça continuamente na tua graça, sem perder a esperança diante das dificuldades.

E que, em cada novo dia, eu encontre forças para recomeçar.

Amém.

Referências bibliográficas

Sagradas Escrituras

BÍBLIA SAGRADA. Livro de Jó; Salmos 34 e 142; Mateus 6,25-34; Mateus 11,28-30; Mateus 26,37-38; João 9,1-3; João 11,35; João 16,33; Atos 2,42; Romanos 5,1-5; 2 Coríntios 1,3-4; 2 Pedro 1,4.

Tradição cristã e espiritualidade

MILEANT, Alexandre. *Aflições na nossa vida*. Holy Trinity Orthodox Mission, 2002. Obra utilizada como inspiração temática.

GREGÓRIO DE NISSA. *A Vida de Moisés*. Sobre a caminhada espiritual e o crescimento contínuo em Deus.

JOÃO CLÍMACO. *A Escada da Ascensão Divina*. Sobre discernimento e amadurecimento espiritual.

WARE, Kallistos. *The Orthodox Way*. St Vladimir's Seminary Press.

NOUWEN, Henri J. M. *The Wounded Healer*. Doubleday.

Filosofia e psicologia

FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido*. Vozes.

ROGERS, Carl R. *Tornar-se Pessoa*. Martins Fontes.

HADOT, Pierre. *Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga*. É Realizações.

NEFF, Kristin. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.

HAYES, Steven C.; STROSAHL, Kirk D.; WILSON, Kelly G. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press.

Saúde e cuidado emocional

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. Genebra: OMS, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Genebra: OMS, 2022.

NATIONAL CENTER FOR COMPLEMENTARY AND INTEGRATIVE HEALTH. *Meditation and Mindfulness: Effectiveness and Safety*. National Institutes of Health.

Nota editorial: este artigo é uma reflexão teológica, filosófica e pastoral de caráter educativo. Não substitui diagnóstico, acompanhamento ou tratamento médico e psicológico.

Igreja Apostólica Ortodoxa da América

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo.

Um convite à comunhão

Se você atravessa um período de dificuldades, deseja conhecer a espiritualidade ortodoxa ou procura orientação pastoral, aproxime-se de nossa comunidade. A caminhada cristã é uma experiência de fé, oração, fraternidade e amor.

Site: https://iaoa.com.br/