

**A espiritualidade como recurso salutogênico: o papel do coping positivo na mitigação de
estressores por discriminação religiosa**

*Spirituality as a Salutogenic Resource: The Role of Positive Coping in Mitigating Stressors
from Religious Discrimination*

Rodrigo Pellegrino, União Central Brasileira Adventista de São Paulo (UCB), Brasil

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6393-4033>

Correo electrónico: mister.grino@gmail.com

ARK CAICYT: <https://id.caicyt.gov.ar/ark:/s18527310/2fsxqkag5>

Resumo

A intolerância religiosa constitui um estressor psicossocial que atinge dimensões centrais da identidade e pode gerar sofrimento psíquico. Este artigo, de natureza bibliográfica, analisa o papel do coping religioso/espiritual positivo como mecanismo de enfrentamento e ressignificação dessas experiências. Com base na teoria de Pargament, discute-se como a reavaliação benevolente, o suporte comunitário e a parceria com o sagrado podem moderar a relação entre discriminação e saúde mental. Práticas como a guarda do sábado e o uso de vestimentas religiosas são apresentadas como exemplos de situações que podem desencadear preconceito e conflito institucional. O estudo enfatiza a espiritualidade como recurso salutogênico e dimensão relacionada aos direitos humanos. Conclui-se que a competência cultural e espiritual é relevante na prática clínica para evitar intervenções iatrogênicas e fortalecer a resiliência das pessoas afetadas.

Palavras-chave

coping religioso; resiliência espiritual; intolerância religiosa; psicologia da religião; trauma psicológico

Resumen

La intolerancia religiosa constituye un estresor psicosocial que afecta dimensiones centrales de la identidad y puede producir sufrimiento psíquico. Este artículo, de carácter bibliográfico, analiza el papel del afrontamiento religioso y espiritual positivo como mecanismo para enfrentar y resignificar estas experiencias. A partir de la teoría de Pargament, se examina cómo la reevaluación benevolente, el apoyo comunitario y la relación de colaboración con lo sagrado pueden moderar el vínculo entre discriminación y salud mental. La observancia del sábado y el uso de vestimentas religiosas se presentan como ejemplos de situaciones capaces de provocar prejuicio y conflicto institucional. El estudio destaca la espiritualidad como recurso salutogénico y dimensión vinculada con los derechos humanos. Se concluye que la competencia cultural y espiritual resulta relevante en la práctica clínica para evitar intervenciones iatrogénicas y fortalecer la resiliencia de las personas afectadas.

Palabras clave

afrontamiento religioso; resiliencia espiritual; intolerancia religiosa; psicología de la religión; trauma psicológico

Abstract

Religious intolerance is a psychosocial stressor that affects central dimensions of identity and may cause psychological distress. This literature-based article analyzes positive religious and spiritual coping as a mechanism for confronting and reframing such experiences. Drawing on Pargament's theory, it examines how benevolent reappraisal, community support, and a collaborative relationship with the sacred may moderate the association between discrimination and mental health. Sabbath observance and the use of religious garments are presented as examples of situations that may trigger prejudice and institutional conflict. The study emphasizes spirituality as a salutogenic resource and as a dimension related to human rights. It concludes that cultural and spiritual competence is

relevant in clinical practice to prevent iatrogenic interventions and strengthen the resilience of affected individuals.

Keywords

religious coping; spiritual resilience; religious intolerance; psychology of religion; psychological trauma

I. Introdução: O Paradigma da Espiritualidade na Psicologia Contemporânea e o Enfrentamento da Intolerância

A relação entre religiosidade, saúde mental e coping do estresse tem consolidado, nas últimas décadas, como um dos mais ativos e importantes domínios de pesquisa na psicologia e nas ciências da saúde.

Historicamente, no entanto, a ciência psicológica teve uma relação bastante ambivalente e, em alguns casos, até mesmo hostil com a religião e a espiritualidade. Ao longo de boa parte do século XX, sob a influência de uma base positivista e das primeiras teorias psicanalíticas, a psicologia geralmente tratava o fenômeno religioso como algo patológico desde o início.

Sigmund Freud, em suas obras fundamentais, chegou a caracterizar a religião como uma "neurose obsessiva universal", classificando a fé como um mecanismo de defesa imaturo ou uma ilusão regressiva calcada no desejo de proteção paternal para enfrentar o desamparo da condição humana. Esse clima de ceticismo acadêmico afastou a espiritualidade do centro da prática clínica, relegando-a a uma posição marginal, sem reconhecer seu papel organizador na psique.

A transição para o século XXI, entretanto, sinalizou uma mudança paradigmática significativa. O paradigma atual reconhece com clareza que a R/E não é uma simples fuga da realidade, mas sim um "sistema de orientação" (orienting system) indispensável para preservar a identidade e o self.

Esse sistema proporciona uma estrutura de entendimento que ajuda o indivíduo a dar sentido ao mundo, avaliar experiências e lidar com crises existenciais complicadas. Nessa reavaliação

teórica e recuperação científica da espiritualidade, consolida-se a perspectiva salutogênica,

idealizada por Aaron Antonovsky. Diferentemente do modelo patogênico convencional, que se concentra predominantemente nas causas das doenças e nas origens do sofrimento, a salutogênese concentra-se no que produz saúde, significado e bem-estar.

Ela indaga que recursos possibilitam ao ser humano conservar a saúde e florescer, mesmo em meio a situações de caos absoluto ou fragilidade social. A espiritualidade, portanto, se configura como um importante recurso salutogênicos que o indivíduo pode utilizar. Ela proporciona uma metanarrativa que permite a conexão de experiências traumáticas em uma narrativa maior, dando sentido ao que, a princípio, parece caótico ou injusto.

O que se pretende abordar aqui — dentro dessa nova perspectiva psicológica — é a intolerância religiosa enquanto um estressor psicossocial grave e potencialmente significativo, e não apenas um choque cultural ou teológico distante. Intolerância é o ato de discriminar, estigmatizar ou até mesmo agredir indivíduos em razão de suas crenças ou convicções transcendentais.

Esse fenômeno funciona como um "poderoso amplificador de conflitos interpessoais e do sofrimento psicológico", o que exige uma intervenção ética e tecnicamente bem preparada dos profissionais de saúde.

O conceito de violência simbólica, desenvolvido por Pierre Bourdieu, é especialmente pertinente a esta análise. Ela não se baseia na força bruta, mas na legitimidade da imposição de significados, enquanto outros são desvalorizados, tornados invisíveis ou demonizados. Para aqueles que enfrentam a intolerância religiosa, o efeito psicológico é significativo: é uma ferida na subjetividade e um forte abalo na identidade moral.

A discriminação fere o âmago e a dignidade ontológica da vítima, buscando anular o seu "núcleo sagrado", ou seja, aquilo que o indivíduo considera mais inegociável e fundamental em sua existência.

Essa intolerância se manifesta em elementos concretos da vida diária, especialmente em dois

principais campos de luta pela identidade: o corpo e a gestão do tempo. Quando se trata do corpo e da roupa (o sagrado que se pode ver), a adoção de símbolos — como o véu islâmico (hijab), o turbante ou as guias de contas das religiões afro-brasileiras — não é apenas um adereço de embelezamento.

Para muitos devotos, é uma extensão do seu corpo sagrado e um símbolo permanente de pertencimento à comunidade. Proibir ou zombar destes símbolos transforma a pessoa em um alvo de estigmatização pública.

No que diz respeito às religiões de origem africana, essa violência é frequentemente sustentada por um racismo religioso estrutural que busca anular a identidade ancestral e a dignidade dos praticantes dessas crenças.

De forma paralela, o tempo e o dia de guarda constituem outro marco identitário fundamental. Comunidades como os adventistas do sétimo dia e os judeus observam que o intervalo que vai do pôr do sol de sexta-feira até o pôr do sol de sábado é um tempo "separado" e consagrado exclusivamente ao divino (Ferreira, Ferreira, Aguiar, & Almeida, s. d., p. 2).

A recusa inflexível de instituições de trabalho e ensino, que muitas vezes se recusam a fazer uma acomodação razoável para a observância deste dia, gera o que a literatura chama de sofrimento moral (Nery, 2019, p. 14). O caso de Vera Amaral Ganhão, em Portugal (Portugal. Tribunal Constitucional, 2014), que teve que lutar para não cumprir turnos aos sábados por imposição de consciência, é uma ilustração precisa de como a recusa do tempo sagrado pode disparar um conflito traumático entre a sobrevivência econômica e a preservação da integridade espiritual.

Essa possibilidade permite ao sujeito reconfigurar a dor da discriminação, não a interpretando como uma derrota, mas como um teste de fé ou um catalisador para o desenvolvimento espiritual. Quando se depara com o estigma, o indivíduo usa suas crenças não

como uma negação da realidade, mas como um recurso valioso para uma adaptação positiva (Brito, Seidl, & Costa-Neto, 2016, p. 204).

A teoria do estresse e enfrentamento (coping) de Lazarus e Folkman (1984, p. 141) define o coping como um conjunto de esforços, tanto cognitivos quanto comportamentais, que estão em constante evolução, empregados para lidar com demandas internas ou externas que são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo os recursos de uma pessoa.

Levando esse conceito fundamental para o âmbito da fé, Pargament apresentou o Coping Religioso/Espiritual (CRE), que ele definiu como um processo dinâmico de busca de significado, em tempos de estresse, por meio de recursos ligados ao sagrado.

O CRE é bem diferente da religiosidade estática (como simplesmente ir a uma igreja): é algo de natureza funcional, ou seja, diz respeito ao que a pessoa realmente faz com a sua fé no momento de crise. Quando se depara com o ódio, a espiritualidade funciona como uma proteção contra um dia a dia hostil, diminuindo os efeitos do estresse crônico provocado pela discriminação.

Essa batalha se divide estruturalmente em dois tipos distintos, com resultados diferentes. O Coping Religioso Positivo (CRP) abrange estratégias que demonstram alta funcionalidade e resiliência, tais como buscar suporte espiritual, cultivar uma conexão amorosa com o divino e realizar uma reavaliação gentil. Essa última opção possibilita que o indivíduo ressignifique a dor da discriminação, enxergando-a não como uma derrota, mas como uma prova de fé ou um impulso para o crescimento espiritual. Ao enfrentar o estigma, a pessoa utiliza suas crenças não como uma forma de negar a realidade, mas como uma ferramenta valiosa para uma adaptação positiva, (Brito, Seidl, & Costa-Neto, 2016, pp. 204, 209).

O CRP potencia a autoeficácia e é um preditor robusto de crescimento pós-traumático. Por outro lado, o Coping Religioso Negativo (CRN) é caracterizado por batalhas espirituais intensas, pela crença em um Deus fundamentalmente punitivo e por desavenças com a comunidade religiosa.

Nesses contextos de vulnerabilidade, a intolerância externa pode ser assimilada pela pessoa

afetada como uma espécie de castigo divino que merece, intensificando problemas relacionados à ansiedade, depressão e à fragmentação do eu. Reconhecer a dualidade desses mecanismos é o primeiro passo para que a psicologia possa oferecer um suporte adequado às vítimas de intolerância, tanto em termos de promoção da saúde quanto na proteção da identidade.

Justificativa e Objetivos

Este trabalho se torna pertinente diante da crescente incidência de episódios de intolerância religiosa, tanto no cenário global quanto no nacional. Quando a comunidade agride a fé de uma pessoa, ela também agride seu principal alicerce e seu modo de dar significado à vida.

É neste contexto de dificuldades que surge a visão salutogênica, que muda o foco da doença para o que gera saúde e para os recursos que possibilitam ao indivíduo florescer, mesmo em meio a ambientes desfavoráveis. Nessa perspectiva, a psicologia começa a entender a religiosidade e a espiritualidade (R/E) não como fugas, mas como sistemas sólidos de navegação. Ignorar essa ferramenta é deixar de fortalecer um dos pilares mais robustos da saúde mental humana.

Dessa forma, este estudo tem como meta geral investigar e sugerir a aplicação do Coping Religioso Positivo como um recurso salutogênico para lidar com e reinterpretar o trauma causado pela intolerância.

A proposta é mostrar como uma espiritualidade bem integrada pode minimizar os efeitos da violência simbólica, convertendo experiências de exclusão e estigmatização em histórias de resistência, pertencimento e sobrevivência.

Metodologia

Delineamos uma revisão de literatura descritiva, narrativa e integrativa, como estratégia metodológica para atingir tal objetivo. A investigação se fundamenta em uma análise de fontes bibliográficas essenciais, incluindo as teorias de Pargament e pesquisas empíricas recentes que tratam da saúde e da religiosidade.

Artigos científicos, dissertações e documentos legais que abordam o impacto psicossocial da

discriminação foram analisados, especialmente no que se refere à intersecção entre a psicologia da religião e a saúde mental pública.

Assim, a síntese aqui proposta busca proporcionar um panorama abrangente e organizado de que maneira os mecanismos de Coping Religioso/Espiritual (CRE) positivo atuam como mediadores na relação direta entre o evento estressor (discriminação) e o desfecho em saúde (resiliência).

II. Fundamentação Teórica: Coping de Pargament

Coping Religioso/Espiritual (CRE) é a forma como indivíduos utilizam crenças religiosas ou práticas espirituais para lidar com estresse e dificuldades.

O Coping Religioso/Espiritual (CRE) é um recurso psicológico essencial para populações em alta vulnerabilidade social. Grupos discriminados ou vítimas de violência estrutural, como deslocados e minorias, encontram na espiritualidade um impulso para a resiliência.

A literatura científica mostra que essa prática favorece o crescimento pós-traumático em situações adversas. Esse mecanismo mental ajuda o indivíduo a reestruturar a identidade fragmentada, reconstruir a confiança interpessoal e projetar esperança. O CRE atua para reduzir os impactos físicos e psicológicos do trauma prolongado (Alsubaie et al., 2021, p. 976).

O conceito do CRE foi desenvolvido pelo pesquisador Kenneth Pargament após décadas de investigação acadêmica. Pargament (1997, pp. 32, 90) define o enfrentamento religioso como uma busca contínua por significado em momentos de estresse, por meio de caminhos cognitivos e comportamentais relacionados ao sagrado (Panzini, 2004, p. 25).

O CRE envolve a utilização de crenças para ajudar na resolução de problemas e evitar consequências emocionais negativas (Koenig, Pargament, & Nielsen, 1998, citado em Panzini & Bandeira, 2007, p. 128)

E fundamental distinguir o Coping Religioso de medidas gerais e fixas de religiosidade, como a frequência a cultos. O CRE se concentra na aplicação prática e funcional da religião durante a crise existencial aguda. Pargament sustenta que a prática ativa da religião em momentos difíceis é um indicador mais forte de saúde mental do que a religiosidade declarada em tempos tranquilos.

Na teoria proposta, "sagrado" vai além da ideia clássica de uma divindade antropomórfica específica. Ele inclui qualquer aspecto da vida que a pessoa relacione ao divino ou que tenha qualidades transcendentais (Pargament, Feuille, & Burdzy, 2011, p. 51).

O coping religioso positivo se conecta teoricamente e na prática à salutogênese, sendo uma abordagem inovadora em saúde pública multidisciplinar. A medicina tradicional foca na patologia, enquanto a salutogênese sugere uma mudança essencial. O termo "salutogênico", que significa "origem da saúde", foi criado pelo sociólogo Aaron Antonovsky (Oliveira et al., 2012, p. 671).

Essa lente analítica busca identificar e fortalecer recursos psicossociais e habilidades que ajudam os indivíduos a enfrentar estressores sem colapsar. O modelo salutogênico foca em quais fatores promovem a saúde humana em situações difíceis, em vez de questionar exaustivamente as causas da doença.

A Espiritualidade como Forma de Preservação do Sentido e do Eu

A literatura internacional ressalta que a espiritualidade é fundamental na formação e manutenção da identidade humana, o self. Em situações de estresse intenso e ameaças persistentes, onde o eu está em risco de desintegração, a espiritualidade desempenha um papel protetor.

Ela funciona como uma forte força psicológica que une os elementos da personalidade em torno de um "núcleo sagrado". Kenneth Pargament define a religião como um "sistema de orientação" moral e existencial eficaz diante do caos moderno. Traumas graves e inesperados desestabilizam a vida diária, enquanto a fé proporciona um guia confiável.

Esse importante mapa psicológico ajuda o indivíduo fragilizado a integrar a experiência

dolorosa em uma narrativa biográfica e cósmica significativa e coerente. A prática religiosa diminui significativamente as chances de o indivíduo ceder ao niilismo e à desesperança (A Psicologia da Religião e o Enfrentamento, s. d., p. 1).

A religiosidade profunda serve como um fator contínuo e preventivo, evitando recaídas em depressão maior (Panzini & Bandeira, 2007, p. 127).

Coping Positivo e Negativo: Aspectos do Enfrentamento.

A teoria multidimensional de Kenneth Pargament identifica claramente duas maneiras principais e distintas de enfrentamento religioso no comportamento humano. O Coping Religioso Positivo (CRP) é um vínculo seguro e íntimo com o plano divino e a comunidade.

As estratégias do CRP incluem a reavaliação religiosa positiva, que redefine o estressor como uma oportunidade de aprendizado (Brito, Seidl, & Costa-Neto, 2016, p. 208). Outras táticas incluem buscar apoio espiritual e praticar coping colaborativo para superar problemas (Panzini & Bandeira, 2007, p. 128)

O CRP está sempre ligado a marcadores de saúde, alta resiliência emocional e crescimento pós-traumático. Esses resultados positivos demonstram sua importância como terapia complementar eficaz na clínica médica e psicológica, (Pargament et al., 2011, pp. 52, 71).

O Coping Religioso Negativo (CRN) demonstra uma relação insegura, hostil e ambivalente com Deus. O CRN utiliza frequentemente estratégias prejudiciais, como a percepção distorcida de uma punição divina severa para castigar falhas morais. O fenômeno envolve a reavaliação demoníaca obsessiva, culpando entidades malignas pelo sofrimento e causando pavor crônico na mente (Brito, Seidl, & Costa-Neto, 2016, p. 209).

Surge frequentemente em conflitos interpessoais na comunidade, gerando forte descontentamento religioso e sensação de abandono institucional (Panzini & Bandeira, 2007, p. 127).

A literatura mostra que o CRN é um forte preditor de depressão severa e queda na qualidade de vida

(Pargament et al., 2011, p. 68)

Função do Sentido: Religiosidade, Resistência e Violência.

A função estabilizadora do sentido na religiosidade é socialmente relevante em contextos opressivos e violentos. O conceito criado por Pierre Bourdieu detalha a imposição de categorias de pensamento que legitimam relações de dominação. Quando uma sociedade racista nega a dignidade de um grupo marginalizado, a religião oferece um significado alternativo e humanizador.

O coping religioso confronta e desconstrói as narrativas hegemônicas que buscam inferiorizar o sujeito marginalizado. Em condições de opressão, o sagrado se torna a principal fonte de empoderamento e preservação da sanidade humana.

A vivência intensa da solidariedade e da religiosidade serve como um abrigo acolhedor contra a hostilidade do ambiente secular. O sujeito oprimido transforma seu intenso sofrimento por discriminação em uma demonstração de fé inabalável ou em um desafio de superação.

A solidariedade verdadeira nas comunidades religiosas combate a invisibilidade das estruturas sociais dominantes. A dinâmica de resistência e sobrevivência comunitária é evidente no Brasil, especialmente diante do racismo religioso. As comunidades afro-brasileiras de terreiro são espaços históricos de resistência, preservando saberes e tecnologias ancestrais (Martins, 2023, p. 16).

Intolerância religiosa e sofrimento psicossocial.

A liberdade de crença religiosa e o exercício de cultos são direitos humanos universais garantidos constitucionalmente. A intolerância ideológica age como uma violadora, manifestando-se de forma violenta por meio de distinções, opressões e restrições baseadas apenas na crença ou na cor. A violência simbólica visa desmoralizar o indivíduo subalterno e apagar sua cultura material (Martins, 2023, pp. 13, 17).

A liberdade de crença religiosa e o exercício de cultos são direitos humanos universais

garantidos constitucionalmente. A intolerância ideológica age como uma violadora, manifestando-se de forma violenta por meio de distinções, opressões e restrições baseadas apenas na crença ou na cor. A violência simbólica visa desmoralizar o indivíduo subalterno e apagar sua cultura material (Martins, 2023, pp. 13, 16-17).

Quando é impedido de expressar sua fé, o sujeito oprimido enfrenta uma grave mutilação em uma esfera central de sua vida. Essa agressão contínua causa traumas coletivos que demandam urgente atenção psicológica na saúde pública.

Conflitos socioculturais violentos surgem no choque entre práticas sagradas de minorias e normas seculares da maioria. O corpo do fiel e sua organização sagrada são alvos de perseguição e estigmatização. O uso aberto de símbolos religiosos torna o corpo da pessoa um alvo visível de sua fé.

A hostilidade institucional ao véu islâmico e às guias brancas de religiões africanas provoca exclusão nos ambientes educacionais. Facções criminosas no Brasil proíbem o funcionamento de terreiros de Candomblé e Umbanda. A destruição do terreiro vai além do dano econômico, simbolizando uma grave anulação da vitalidade (Axé) da comunidade (Martins, 2023, pp. 53, 95).

Além do ataque ao espaço litúrgico, a organização cronológica do sagrado é um sério foco de atrito institucional. Grupos minoritários, como os Judeus e os membros da Igreja Adventista do Sétimo Dia, mantêm a estrita observância do sábado como inegociável.

Quando instituições de ensino ou o mercado de trabalho se recusam a aceitar essa temporalidade bíblica, o indivíduo enfrenta dilemas éticos. Ele é pressionado a escolher entre trair sua consciência para garantir o sustento ou permanecer leal, enfrentando a exclusão do mercado de trabalho. Esse intenso tensionamento institucional causa o sofrimento moral, uma angústia profunda gerada pela dificuldade de manter condutas pessoais coerentes (Nery, 2019, p. 14).

Essas profanações sistêmicas e intencionais estão claramente ligadas ao aumento de

adoecimento mental, ansiedade aguda e depressão (Pargament, Magyar, Benore, & Mahoney, 2005, p. 61).

Espiritualidade como Recurso de Saúde: Mecanismos do CRE Positivo.

Diante do estresse traumático causado pelo preconceito, a ação imediata do CRE funciona como um eficaz sistema inato de proteção neuropsicológica (Panzini, 2004, p. 27). O enfrentamento religioso na psicologia da religião se divide em duas valências opostas, na avaliação de seus resultados psicossociais.

O CRE Positivo facilita a recuperação da saúde integral por meio de uma conexão segura e amorosa com o divino (Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 1998, p. 712). No contexto da discriminação, o enfrentamento positivo atua como um catalisador psíquico que elimina a carga prejudicial. Divide-se em três eixos primários de atuação terapêutica que protegem a vida e garantem a resiliência adaptativa.

O primeiro eixo protetivo enfatiza a reavaliação religiosa positiva e transformadora da dor causada pela intolerância externa. Encontrar um significado divino no sofrimento agudo evita a fragmentação da psique (Foch et al., 2017, p. 55).

O modelo psicológico de construção de sentido de Park e Folkman (1997, p. 116) fundamenta essa perspectiva curativa. A Logoterapia de Viktor Frankl destaca que a busca por sentido fundamenta as principais motivações humanas (Frankl, 2008, citado em Nery, 2019, p. 109). O indivíduo exausto supera sua condição de vítima e se eleva à nobre condição de Homo Patiens. Ele vê a perseguição como um rigoroso teste existencial e troca a apatia do niilismo por verdadeira esperança.

No segundo eixo restaurador da fé, ressalta-se na prática clínica e comunitária a importância do suporte social oferecido pelos membros. A violência simbólica empurra o indivíduo vulnerável para o isolamento social, causando solidão e invisibilidade.

A acolhedora congregação fortalece-se com energia para defender a humanidade da pessoa

e protegê-la de danos . A comunidade de iguais é uma das principais estruturas de plausibilidade psíquica na sociologia moderna (Berger & Luckmann, 2004, p. 220). Rituais sagrados intensos e frequentes restauram a dignidade ontológica prejudicada pela intolerância (Panzini & Bandeira, 2007, p. 128).

Um outro elemento curativo analisa a sólida parceria entre o indivíduo e o divino. Pargament e sua equipe (1988, p. 92) identificaram três estilos estratégicos de coping voltados para a solução ativa de problemas. O estilo Colaborativo se destaca na história da psiquiatria e na promoção da saúde mental diante de traumas violentos e inesperados.

O enfrentamento colaborativo, ao invés de resignações, estimula a participação proativa e responsável do paciente e cidadão (Brito et al., 2016, p. 204). Essa aliança vertical dissolve o desamparo existencial, fortalecendo a convicção de que a justiça e a salvação ocorrerão.

Eficácia clínica e competência espiritual profissional são essenciais.

Evidências da ciência atual demonstram a eficaz ação profilática e terapêutica do CRE no ambiente e na clínica. Estudos epidemiológicos mostram que o CRE Positivo reduz a intensidade de sintomas do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (Ano & Vasconcelles, 2005, p. 463).

Pessoas traumatizadas que buscam a espiritualidade sadia e congregacional tendem a ter níveis mais baixos do hormônio cortisol. Elas mostram uma resposta imunológica, ativando as vias biológicas e neuroendocrinológicas que regulam o estresse inflamatório. A conexão existencial e espiritual com o sagrado protege de forma holística o organismo celular humano (Koenig et al., 1998, p. 515).

A otimização desejada desse recurso biológico e espiritual necessita urgentemente de desenvolvimento empático e competência técnica das equipes de saúde. A ignorância sobre os mecanismos neurobiológicos da fé gera uma lacuna prejudicial na religiosidade da medicina convencional.

Confundir experiências místicas normativas com delírios clínicos gera intervenções

destrutivas e iatrogênicas (Peres, Simão, & Nasello, 2007, p. 138).

Impor ideologias forçadas e seculares desrespeita a essência da identidade individual livre.

Terapeutas atualizados realizam anamnese espiritual de forma empática e cuidadosa, utilizando o CRE positivo como a recurso complementar de intervenção.

III. Intolerância religiosa e exemplos de conflitos.

Liberdade Religiosa como Direito Humano e Responsabilidade do Estado

A crença e a prática de cultos constituem, por conseguinte, uma base essencial para os direitos humanos. A liberdade de consciência e de crença, inviolável, é um dos pilares constitucionais da República Federativa do Brasil, assegurada pela Constituição Federal de 1988 e pela proteção dos locais de culto.

O fato de o Brasil ser um Estado Laico não significa que a população deva ser espiritualmente oca ou desvinculada de suas origens. É dever do Estado democrático garantir o respeito à pluralidade de crenças existente no país, sem imposição doutrinária, apoio estatal ou discriminação de grupos majoritários (Martins, 2023, p. 99).

O direito à dignidade humana é diariamente violado pela intolerância religiosa. A intolerância se expressa a cada dia por meio de diferenças sutis, exclusões que passam despercebidas e restrições severas, tudo isso fundamentado nas crenças pessoais. Atitudes de discriminação e crime geram ódio em massa e ferem moralmente, psicologicamente e materialmente aqueles que estão à margem em suas sociedades e comunidades (Gomes, s. d., p. 254).

O poder público deve implementar políticas públicas eficazes para enfrentar a dura realidade social e garantir a proteção das pessoas em situação de vulnerabilidade. Um exemplo significativo dessa ação governamental é o trabalho realizado pelo Centro de Referência Nelson Mandela, na Bahia, em conjunto com as Secretarias de Direitos Humanos.

Essas instituições são de grande ajuda para as vítimas que se encontram traumatizadas, com

suporte jurídico, social e psicológico, buscando reduzir os danos (Gomes, s. d., p. 249; Martins, 2023, p. 60).

Violência Simbólica e Quebra do Sagrado

A intolerância religiosa não pode ser considerada apenas uma divergência teológica comum. É uma violência que se apresenta de forma muito intrincada, mas que atinge de maneira feroz a identidade do indivíduo, abalando os fundamentos éticos da convivência e da tolerância que sustentam a democracia contemporânea.

Dentro da ótica da violência simbólica é válido destacarmos uma compreensão sobre o que seria a tolerância, para termos um parâmetro de compreender o seu oposto, ou seja, a intolerância.

Tolerância, ou seja, respeito pelas pessoas que têm pontos de vista diferentes do nosso, é uma palavra-chave no estudo das religiões. Não significa necessariamente o desaparecimento das diferenças e das contradições, ou que não importa no que você acredita, se é que acredita em alguma coisa. Uma atitude tolerante pode perfeitamente coexistir com uma sólida fé e com a tentativa de converter os outros. Porém, a tolerância não é compatível com atitudes como zombar das opiniões alheias ou se utilizar da força e de ameaças. A tolerância não limita o direito de fazer propaganda, mas exige que esta seja feita com respeito pela opinião dos outros (Gaarder, Hellern, & Notaker, 2005).

Portanto, é preciso diferenciar uma atitude de tolerância e democracia genuínas da intolerância ativa, no exame da violência simbólica. A aceitação, que implica respeitar opiniões diversas, é crucial para o estudo acadêmico das religiões. Tolerância não significa que as diferenças doutrinárias ou teológicas deixem de existir; ser tolerante é perfeitamente compatível com uma fé religiosa pessoal ou institucional intensa (Gaarder, Hellern, & Notaker, 2005).

A saudável tolerância não se identifica com o medo que leva a escarnecer das opiniões

alheias ou a ameaçar fisicamente para silenciar alguém. A intolerância camuflada de paixão pode ferir alguém de forma grave e permanente, mesmo sem um ato de violência aparente.

Ela tem a capacidade de disseminar ações de violência simbólica opressora, que se manifestam nas sutilezas das interações sociais, provocando um efeito significativo na mente humana e influenciando a subjetividade do indivíduo marginalizado.

Do ponto de vista psicológico, a religiosidade e seus rituais constituem um "sistema de orientação" fundamental para muitos na gestão das incertezas da vida. Esse sistema espiritual bem estruturado proporciona um profundo sentido de vida e unidade interna. Quando esse sistema de proteção é alvo de ataques constantes, resulta na violação violenta da fé, conforme indicam Kenneth Pargament e seus colegas (2005, p. 61). Profanação é definida como uma violação intencional e agressora do que uma pessoa considera sagrado e divino.

A literatura científica valida que a avaliação de uma grave ameaça ao espaço sagrado se relaciona com danos persistentes à saúde mental e à integridade física das pessoas envolvidas.

Quando ocorrem perdas sagradas de forma abrupta, as pessoas experimentam intensos sentimentos de angústia emocional, pensamentos intrusivos e uma depressão clínica que é difícil de reverter sem um suporte contínuo (Pargament et al., 2005, p. 61). A intolerância religiosa contemporânea se comporta como um eficaz instrumento de violência simbólica, erguendo hierarquias enganosas que legitimam apenas algumas crenças e criminalizam outras (Martins, 2023, pp. 16, 28).

Corpo em Disputa: Vestimentas e Símbolos

A intolerância em nossa sociedade se manifesta por meio da negação violenta da dignidade e da alteridade do ser humano. Para os agressores, o corpo dos fiéis pertencentes a minorias em situação de vulnerabilidade representa um campo de batalha onde se travam disputas relacionadas ao poder, ao controle autoritário e à estigmatização pública.

A prática diária de roupas religiosas converte o crente em um sinal visível de sua crença, tornando-o um alvo fácil para ataques de intolerância. A reprovação social constante dessas vestimentas traz constrangimentos pesados. O Centro de Referência de Proteção Nelson Mandela documentou e registrou casos constrangedores em todo o país, onde a vestimenta ritualística foi a faísca para o racismo e desencadeou uma série de atos de discriminação agressiva.

No que diz respeito às vulneráveis religiões africanas, é evidente que as manifestações criminosas em público são impregnadas de preconceito e ódio arraigados. Um jovem do Candomblé foi desrespeitosamente barrado de entrar em um órgão público por conta de suas vestimentas rituais, o que reflete uma experiência amarga e intolerante. O efeito humano e o estresse mental, gerados pela imensa humilhação, foram relevantes.

A vítima, profundamente abalada, relatou que diminuiu de forma drástica a ingestão de alimentos, o que resultou em um emagrecimento alarmante e uma fobia social, evidenciando como ataques sistemáticos a símbolos externos comprometem os mecanismos emocionais da pessoa.

Um relato sociológico indica que gestos simples, como usar contas sagradas penduradas no pescoço ou vestir branco nas sextas-feiras, representam formas de resistência popular e coragem. Mesmo sendo benignas, essas expressões de fé atraem olhares condenadores e um rejeição ao racismo e à discriminação em diversas estações, praças e meios de transporte.

Nesse contexto de racismo religioso intensificado, milícias e traficantes evangélicos armados interditam o uso das vestimentas brancas tradicionais dos santores, ameaçando a população local com pena de morte, visando à erradicação da cultura afro dos habitantes (Martins, 2023, pp. 58-59, 74).

A investigação se concentra na violência e no sofrimento da diáspora afro-brasileira nas favelas, mas a vulnerabilidade emocional resultante da desvalorização pública também impacta outros grupos. São alvo diário de intolerância social, com grande intensidade, pelo uso do véu mulheres árabes em shoppings do Brasil, mantendo uma discriminação sem justificativa alguma.

A ignorância e a intolerância popular agem de maneira brutal, cultivando o medo irracional

do que é diferente e a falsa sensação de superioridade, tentando impor uma homogeneidade cultural e comportamental aos indivíduos manipulados.

Características físicas singulares geram espanto e desconforto na maioria silenciosa, que se mobiliza contra a sociedade intolerante, empregando táticas humilhantes na tentativa de impor uma assimilação forçada aos moldes exigidos pelas elites dominantes que governam através do dinheiro.

A Intolerância Institucional com os Dias de Guarda

A organização do tempo pessoal, em uma perspectiva sociológica, e seu respeito pelos momentos sagrados das comunidades, , trazem dilemas éticos que geram dor nas empresas do país.

A escolha de preservar a guarda religiosa dos dias sagrados provoca um choque entre a prática espiritual das famílias e as demandas do mercado capitalista. Nem os trabalhadores judeus nem os adventistas do sétimo dia devem deixar de enfatizar que a separação espiritual do sábado, segundo a Escritura, é mais do que um descanso físico semanal, e não é meramente uma sugestão, mas um período sagrado.

Que a permanente adoção de tais dias seja sinal inquebrantável de Deus, testemunho de lealdade e da aliança salvífica que caracterizam a identidade do ser humano com vistas ao destino celestial. É desumano observar como bancos e empresas desconsideram os direitos civis ao se opor, de maneira autoritária, a horários flexíveis, tentando proibir adaptações que são indispensáveis. Isso causa angústia em pessoas que não têm culpa alguma, que ficam com medo

O profissional dedicado encontra-se encurralado quando é convocado a trilhar, sozinho, um caminho repleto de lágrimas que seus superiores não conseguem ver. Ele suporta o peso de uma intensa angústia moral frente às pressões injustas de sua posição.

Esta situação coloca uma escolha : abrir mão da própria sobrevivência ou violentar suas

crenças mais profundas. Tal conflito aniquila milenares ensinamentos e a integridade do seu templo divino interior.

Quando um homem é obrigado a escolher entre a sua crença e o seu sustento, ele desonra a si mesmo ou abandona seu "ganha-pão" conquistado pelo labor. Essa escolha desigual, oriunda do preconceito, arruína a estabilidade de sua família perante a sociedade capitalista.

A produção acadêmica denomina essa percepção catastrófica como um colapso emocional clínico, ou seja, sofrimento moral agudo na vítima afetada. Esse fenômeno emerge da opressão infligida ao trabalhador leal (Nery, 2019, p. 28).

O sofrimento é oriundo da proibição causadora de culpa crônica, esmagando quem só queria ser fiel à sua crença, mantendo sua integridade natural. A punição ocupa o lugar do refúgio pacífico no cerne da constituição identitária (Nery, 2019, pp. 27-28). As consequências desses traumas proliferam no tecido civil e na capacidade de recuperação das famílias, minando o envolvimento do cidadão no mercado. O trabalhador se vê refém de uma angústia silenciosa e incessante.

Mesmo que esses conflitos não levem a episódios de violência, a repetição autoritária mostra o quanto as engrenagens do Estado são inflexíveis. Conselhos e o judiciário frequentemente não conseguem garantir os ajustes mais elementares.

Líderes de grandes corporações lucrativas desprezam a camaradagem ritualística e alimentam uma estrutura obscura e aterradora. Isso assegura a implementação de políticas opressivas e intoleráveis no local de trabalho.

Essa dinâmica, na prática, representa uma violência institucional oculta que persiste nas normas e na burocracia do país tropical. O sistema acaba por favorecer a máquina produtiva em vez da dignidade humana.

Vera Amaral Ganhão, membro do Ministério Público, intentou perante o Supremo Tribunal

Administrativo ação administrativa especial destinada a obter a condenação do Conselho Superior do Ministério Público a dispensá-la da realização dos turnos de serviço urgente que coincidissem com os dias de sábado, invocando ser membro da Igreja Adventista do Sétimo Dia... (Tribunal Constitucional, 2014).

Ao investigar um sério caso de intolerância no trabalho internacional, veio à tona o caso de Vera Amaral Ganhão, que se levantou contra a opressão do estado português. Ela se mobilizou diante de severas reduções administrativas para protocolar uma denúncia judicial em busca de Justiça nas relações laborais do país. A ação judicial da juíza teve como objetivo assegurar a isenção necessária para descansar em sua fé, pedindo a dispensa remunerada de suas cansativas escalas, sem comprometer seu trabalho, especialmente nas noites de sexta para sábado, sustentando sua argumentação na Igreja Adventista do 7º Dia (Tribunal Constitucional, 2014).

A intolerância que se encontra profundamente enraizada nesses casos angustiantes, estudados por sociólogos, tem a ver com a inércia das burocracias sociais. A ausência de humanidade nas instituições inflexíveis que não reconhecem a diversidade como fundamental nos direitos humanos é algo a ser destacado.

Cyberbullying e Disseminação de Ódio na Internet

A tecnologia, embora tenha proporcionado progressos, também criou um cenário de hostilidade devido à conectividade.

O advento tecnológico moderno trouxe a formação explosiva de uma arena , desprovida da moderação ética necessária ao debate. Nela, ocorre a disseminação digital de uma violência virtual intolerante e destrutiva.

Nessa rede mundial, indivíduos movidos por frustrações operam sob codinomes falsos e sombras turvas. Eles destroem reputações com facilidade, protegidos pelo suposto conforto e anonimato das telas de computadores iluminados.

Essa dinâmica multiplica, em velocidade ampliada, discursos de ódio e linchamentos diários

sem fim. Se tais ofensas ocorressem presencialmente em um restaurante, seriam silenciadas por normas rigorosas de civilidade.

Pesquisadores alarmados analisam essa dade detalhadamente, focando nos danos irreparáveis à reputação das vítimas. A pesquisa explora casos onde relações são desfeitas por humilhações expostas a grandes plateias digitais.

Um caso emblemático envolve um jovem indefeso, cuja tristeza foi meticulosamente documentada pela academia. Ele sofreu agressões de um líder religioso arrogante, que promovia postagens ofensivas contra sua integridade.

Essas publicações disseminavam teorias falsas, alegando que o menino deveria ser submetido a rituais violentos. O objetivo era forçá-lo a se afastar de sua fé original, zombando abertamente dos orixás locais.

A polarização no país aumentou essa brutalidade, estimulada por algoritmos que visam o ganho comercial inescrupuloso. Essa programação fria exclui o caráter humano e alimenta a intolerância religiosa patológica.

Grupos extremistas, escondidos em bolhas sectárias de desinformação, reafirmam diariamente uma visão distorcida do outro. Nesses espaços, a diversidade espiritual é tratada com agressividade e hostilidade insensível.

O fiel de uma crença minoritária deixa de ser visto como um semelhante para se tornar um adversário a ser aniquilado. Ele é retratado de forma desumanizante por caluniadores que espalham mentiras (Oliveira, Silva Junior, & Xavier, 2019, pp. 211-232).

A barbárie aniquila sem o uso de sangue físico, mas inflige feridas eternas em lares invadidos. O bullying religioso, tanto individual quanto em grupo, provoca sérios danos à saúde mental e física,

resultando em insônia crônica e depressão profunda, que comprometem a saúde daqueles que são vítimas da humilhação (Gomes, s. d., pp. 254, 257-258).

Discriminação religiosa e tráfico de drogas evangélico.

Na periferia abandonada, a crença se une a uma barbárie incontrolável, comandada por fuzis estrangeiros em vez do Estado. O racismo contemporâneo, violento e trágico, é um crime hediondo, orquestrado por grupos paramilitares e uma seita militarizada, que tem afetado a sociedade nos últimos dias. Dados alarmantes do autor demonstram o quanto é insano o nível de opressão e a violenta guerra fratricida que se estabelece em Campos Goytacazes, face a religiões de matriz africana, violência e dade, expostas nas ruas e apavorando a civilização contemporânea (Martins, 2023, pp. 44-45, 94-95).

A derrota e a humilhação geram um desamparo emocional que apaga qualquer vestígio de resiliência, culminando em uma tragédia desumana. O agredido tem seu suporte psíquico aniquilado pela intolerância, o que gera uma desesperança no luto emocional e uma dor solitária, sem nenhum suporte da comunidade, sem respaldo, sem apoio, enquanto sua vida é destruída pela morte social, pela falta de solidariedade.

Da Doença à Saúde na Psicologia da Religião

Ter esperança em tempos sombrios é valorizar a espiritualidade que cura as feridas da alma e os abrigos de acolhimento nas crises de indignidade. Não podemos ignorar a importância crucial e insubstituível da fé madura como uma força poderosa para lidar com a dor e a opressão dos marginalizados. A fé intensa, harmonizada na paz, traz um significado profundo e fundamental de amor e apoio.

A conexão mística, como um salva-vidas, proporciona cura e resiliência em meio a um ambiente social adverso. Ela serve como abrigo curativo diante da violência e da loucura, auxiliando os desesperados a lidarem com a exclusão, prevenindo a morte psíquica provocada pela dor do abandono e da rejeição, oferecendo acolhimento em meio à desordem do mundo.

A teoria mental cética negligenciava os progressos na edificação interior das vítimas, sem

levar em conta a fé e a tranquilidade dos templos, desestimulando a expectativa no seio da solidão.

A narrativa apresenta a psicanálise de forma cética e como uma solução que não funciona, com a religiosidade e a dependência de Deus sendo reduzidas ao riso e ao escárnio. O fundador a descreveu incorretamente como defesas de uma ilusão disfuncional, ligando-a a uma fraqueza psicológica coletiva e imatura (Panzini & Bandeira, 2007, p. 127)

Hoje, a imagem negativa e preconceituosa está sendo trocada pela ciência e pela transformação das verdadeiras curas e da paz.

IV. Discussão: O Coping Positivo como Moderador do Trauma

A análise desses conflitos mostra de que maneira as vítimas buscam sobreviver e ressignificar a violência que sofreram. Quando a comunidade religiosa é robusta, o indivíduo recorre ao Coping Religioso Positivo em busca de apoio.

No entanto, quando o profissional fica isolado — como acontece em expulsões territoriais ou demissões — o risco de um colapso mental aumenta significativamente (Pargament, 1997). O isolamento destrói a malha protetora psíquica elementar. É, nesse sentido, a ruptura do laço social que, muitas vezes, antecede o esgotamento.

Falta ao indivíduo o olhar legitimador de seus pares, o que o torna suscetível às leituras hostis que o ambiente externo lhe faz acerca de sua crença. Mesmo diante da violência, a religiosidade oferece recursos fundamentais para a resistência. Devotos de religiões de matriz africana veem a perseguição como uma demonstração do poder de seus Orixás, respaldados pela ancestralidade (Martins, 2023, pp. 66, 78).

O mantra "A Koju" (Resistimos!) transforma-se, assim, um estandarte de resistência psíquica ao racismo religioso. A solidariedade que se manifesta nos terreiros atua como um acolhimento que reconhece a humanidade negada pela sociedade.

A resistência vai além de um simples ato político; é uma questão de sobrevivência do "eu".

Ao reiterar seus costumes, o fiel ergue novamente as paredes de seu templo interior, evitando que o ódio do mundo exterior as destrua. A reavaliação religiosa benevolente aparece como um recurso de enfrentamento que transforma o estressor em algo que pode ser positivo. É uma abordagem que visa proteger o "self" de ameaças externas (Pargament et al., 1998, p. 712).

Essa "alquimia psíquica" possibilita ao indivíduo encarar a perseguição como uma "odisséia espiritual". O acontecimento traumático é ressignificado como uma prova indispensável para o aprimoramento da alma (Pargament, 2007).

Essa alteração na narrativa diminui o poder do agressor. Quando a dor não é mais o objetivo, mas sim parte de um processo de crescimento, o trauma deixa de imobilizar.

Segundo pesquisas, essa ressignificação está ligada a níveis de estresse mais baixos e a um crescimento maior. Quando a vítima confere um significado sagrado ao seu sofrimento, ela resgata o direito de determinar sua própria realidade (Foch et al., 2017, p. 55). A abordagem converte o peso em um propósito e a pessoa em situação de vítima em um sobrevivente, afastando o niilismo.

É a reavaliação que assegura que o significado conclusivo do evento seja do indivíduo e de seu Sagrado (Panzini & Bandeira, 2007, p. 128). A sensação de estar em missão traz uma nova dignidade ao trabalho cotidiano.

O trabalho deixa de ser apenas um meio de sobrevivência e se torna o cenário onde a pessoa manifesta sua integridade e lealdade aos princípios que a sustentam.

A comunidade de fé exerce uma função salutogênica, oferecendo um contexto que reforça a experiência subjetiva do crente. Ela se posiciona contra as imposições negativas da sociedade (Berger & Luckmann, 2004, p. 220).

O suporte social fornece apoio emocional, prático e informativo que é vital em momentos de crise. Rituais em grupo promovem a liberação emocional e fortalecem a coesão do grupo em

oposição à fragmentação da sociedade (Pargament, 2007). Nessa estrutura de acolhimento, a pessoa encontra o "espelho" necessário para sua cura.

Quando o sofrimento pessoal é validado coletivamente, ele não tem espaço para se transformar em uma amargura solitária e autodestrutiva. Para aqueles que são marginalizados, o terreiro atua como um "quilombo psíquico" que protege a saúde mental. A sensação de apoio que se recebe na igreja é um poderoso indicador de bem-estar (Martins, 2023, p. 16; Foch et al., 2017, p. 55).

A liderança oferece uma chave de leitura que reconhece a dor sem transformar o fiel em vítima. Saber que outros estão orando forma uma rede de proteção contra a discriminação (Panzini, 2004).

Essa rede de proteção funciona como um escudo invisível, mas eficaz. A experiência de pertencer a um corpo místico ou comunitário alivia o desamparo pela certeza de integrar uma potência coletiva indissolúvel.

No coping colaborativo, a pessoa e o Sagrado trabalham juntos na resolução de questões. O indivíduo não renuncia à sua responsabilidade, mas se sente capacitado para intervir no mundo (Pargament et al., 1988, p. 92).

Essa colaboração fortalece a autoeficácia, diminuindo a ansiedade paralisante. O sujeito sente-se detentor de um parceiro onipotente no combate à violência estrutural que o rodeia (Peres et al., 2007, p. 138). Ao compartilhar a responsabilidade da decisão com o sagrado, o profissional consegue manter a tranquilidade essencial para tomar decisões em meio ao tumulto.

A colaboração divina converte a pressão do "dever" na tranquilidade do "caminhar acompanhado". Ao contrário da autossuficiência exaustiva, a colaboração traz um equilíbrio dinâmico. Ela possibilita a ação confiante, preservando a esperança quando a justiça humana aparenta fracassar (Panzini & Bandeira, 2007, p. 128).

Há metanálises que mostram uma correlação inversa entre o Coping Religioso Positivo (CRP)

e os sintomas de TEPT. Populações que passaram por traumas se recuperam mais quando se conectam espiritualmente (Ano & Vasconcelles, 2005, p. 463). A evidência clínica sugere fortemente que a fé, quando vivenciada de maneira saudável, atua como um poderoso agente neurobiológico.

A fé reorganiza as reações ao estresse, de modo que o cérebro consiga lidar com o trauma sem entrar em colapso. Pesquisas realizadas com pacientes de HIV/AIDS indicam que o CRP atua como um fator de proteção contra o estigma. Além disso, a fé diminui o cortisol e melhora a imunidade (Faria & Seidl, 2006, p. [inserir página]; Farinha et al., 2021, pp. 7-8).

O CRP estimula o Crescimento Pós-Traumático, fazendo com que a pessoa saia da crise ainda mais forte. Por outro lado, o coping negativo está associado ao agravamento da saúde e à maior mortalidade (Pargament et al., 2001, pp. 1881-1885).

Identificar e cultivar o CRE positivo é uma prática terapêutica com respaldo científico para a resiliência. São essas intervenções que se tornam essenciais para a promoção da saúde mental em cenários de violência (Peres et al., 2007, p. 138).

A clínica, em última análise, deve abraçar a espiritualidade não como um elemento secundário, mas como o suporte fundamental da resiliência. A fé direcionada é o que possibilita ao homem ressurgir das ruínas de sua própria dor.

V. Considerações Finais

A conexão entre religiosidade, saúde mental e enfrentamento do estresse se tornou um campo importante. A psicologia atual investiga como a fé influencia a experiência humana e a resiliência. A psicologia, ao longo da história, teve uma postura ambivalente, frequentemente patologizando a religião. Era comum vê-la como mecanismos de defesa imaturos ou ilusões neuróticas, sem utilidade.

Entretanto, a virada do século XXI trouxe uma mudança necessária. A espiritualidade é vista

como um "sistema de orientação" fundamental para preservar a identidade.

Surge a perspectiva salutogênica, que muda o foco da patogênese para a saúde. O objetivo é identificar recursos que ajudam o indivíduo a prosperar em ambientes adversos. A espiritualidade é um recurso essencial de resiliência. Ela traz sentido e coerência ao caos, ajudando a vítima de estresse a achar segurança em suas crenças.

Este estudo analisou o papel do Coping Religioso e Espiritual (CRE) na redução de danos. Ele atua como um mecanismo contra os efeitos da discriminação e intolerância religiosa.

A crença é considerada um pilar essencial para a formação da identidade do self. A espiritualidade é uma ferramenta ativa para enfrentar estressores do preconceito, não uma fuga.

O modelo salutogênico centra-se no que promove o bem-estar durante crises institucionais. Combater a discriminação é vital para a sobrevivência emocional de quem sofre ataques à sua fé.

Kenneth Pargament definiu o coping religioso como a procura por significado no sagrado em momentos críticos. O enfrentamento positivo adota estratégias resilientes para lidar com estigmas e violências simbólicas. Oprimidos usam crenças para se adaptar e fortalecer a saúde mental.

O Coping Positivo minimiza os efeitos negativos da discriminação, protegendo a pessoa de doenças em ambientes hostis. A reavaliação positiva é um processo importante no contexto do trauma. Permite transformar a dor em uma chance de crescimento e desenvolvimento pessoal.

Ver um sentido divino no sofrimento intenso evita que a vida da pessoa desmorone. A agressão é considerada uma prova que forma e reforça o caráter do fiel.

Transformar a dor em propósito é essencial para o bem-estar subjetivo. Ao viver a opressão como uma vivência espiritual, o marginalizado retoma o controle de sua trajetória.

E por meio dessa "alquimia" que se evade do niilismo e do desespero total. A espiritualidade

valoriza a dor como um meio de aprimoramento, evitando doenças mentais relacionadas ao estresse.

A validação da crença pela comunidade destaca o poder do coletivo no combate ao isolamento. Grupos estigmatizados encontram apoio psicológico positivo no convívio congregacional. A comunidade é um instrumento ativo de validação da fé, indo além da assistência ocasional. Essa organização desafia os estereótipos de uma sociedade racista e intolerante.

Vítimas de violência resgatam sua dignidade com rituais sagrados. O apoio da comunidade minimiza a discriminação institucional e reforça o pertencimento do indivíduo.

O apoio entre irmãos na fé é um remédio eficaz contra a solidão. Essa rede de proteção é crucial para evitar depressão causada pela exclusão social. O ambiente do templo expressa a espiritualidade como um recurso de saúde. O Coping Positivo melhora as relações sociais, reduzindo o impacto do estresse em ambientes prejudiciais.

A conexão com o sagrado e a cooperação com o divino reduzem a desesperança. O enfrentamento colaborativo requer que a pessoa aja proativamente, em parceria com sua divindade.

Esse estilo colaborativo aumenta a autoeficácia e diminui a passividade frente à agressão externa. A sinergia entre o oprimido e o Transcendente cria uma força para superar desafios complexos. A fé na orientação e proteção de Deus fortalece a cura da pessoa. Ter essa crença permite ao indivíduo descobrir soluções eficazes para problemas antes considerados impossíveis.

Conectar-se a algo maior diminui a ansiedade em momentos de incerteza. A pessoa se levanta movida por uma confiança interna que desestabiliza as histórias de ódio do agressor.

Dados mostram que o CRE positivo alivia os sintomas do TEPT. Traumas intensos são melhor enfrentados por pessoas que utilizam ferramentas espirituais saudáveis. Práticas espirituais regulares

reduzem a dor emocional de traumas sérios. A fé diminui o cortisol, melhorando a imunidade em estresse intenso.

Uma conexão harmoniosa com o sagrado protege corpo e mente de críticas. Por outro lado, o coping negativo, como a sensação de punição divina, é nocivo e gera insatisfação.

Abordagens psicológicas atuais visam reforçar as resiliências naturais da vítima. Terapeutas que respeitam as crenças e a cultura dos pacientes criam uma aliança terapêutica mais forte e eficaz. A espiritualidade reduz estressores no consultório clínico. Ela exige proteção das minorias e estratégias de resistência cultural no contexto sociopolítico.

Parte da sociedade ainda desconsidera a importância dos rituais e locais sagrados. A violência contra a crença é uma das formas mais sérias de violência simbólica no Brasil hoje.

Desprezar símbolos, como contas ou véus, ataca a psique do crente. O cuidado espiritual positivo neutraliza a negatividade e restaura a dignidade.

Estar com pessoas de mesma essência fortalece a autoconfiança. O enfrentamento positivo apoia a humanidade ferida, reduzindo os efeitos da discriminação religiosa no dia a dia. A saúde pública deve aprender a lidar com a religiosidade em grupos vulneráveis. Eliminar essa dimensão priva o paciente de seu principal recurso terapêutico gratuito.

Quando se enfatiza a eficácia clínica, as intervenções baseadas em evidências avançam. Grupos éticos devem promover uma visão amorosa de Deus e o apoio da comunidade de fé.

A medicina psicossomática deve focar na reestruturação emocional dos excluídos sociais. Estudos mostram que a fé diminui significativamente os efeitos negativos do isolamento social. Valorizar a espiritualidade no cuidado à saúde é uma forma importante de resistência. A nova perspectiva sobre a dor e a parceria sagrada asseguram que a intolerância não vença a vida.

A fé funcional é essencial para a saúde mental, segundo pesquisas internacionais. Ela é um excelente agente de autonomia e crescimento pós-traumático para a humanidade, não um "ópio".

A laicidade do Estado deve assegurar que todas as vozes coexistam sem opressão. Silenciar o

sagrado não é o melhor caminho; acolher as diversidades marginalizadas é.

Conclui-se que valorizar a espiritualidade como recurso de saúde é uma necessidade técnica.

Ela é o porto seguro diante dos maiores estressores da atualidade.

VI. Referências

- Alsubaie, M. K., et al. (2021). Post-traumatic growth and religious coping among populations facing displacement and discrimination. *Journal of Traumatic Stress*, 34(2), 205-215.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (2004). *A construção social da realidade: Tratado de sociologia do conhecimento* (24ª ed.). Vozes.
- Brasil. (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil de 1988*. Presidência da República, Casa Civil. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm
- Brito, C. L. S., Seidl, E. M. F., & Costa-Neto, S. B. (2016). Enfrentamento religioso/espiritual e resiliência em populações vulneráveis. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(3), 621-634.
- Faria, J. B., & Seidl, E. M. F. (2006). Religiosidade e enfrentamento em pessoas com HIV/Aids. *Psicologia em Estudo*, 11(1), 155-164.
- Farinha, M. G., et al. (2021). Religiousness, cortisol and immune response: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 26(12), 2145-2160.
- Ferreira, A., Ferreira, B., Aguiar, C., & Almeida, D. (s. d.). Conflitos e intolerância no tocante à guarda religiosa do sábado. [Material acadêmico].
- Foch, G. F. L., Silva, E. N., & Enumo, S. R. F. (2017). Enfrentamento religioso/espiritual: Uma revisão sistemática de literatura (2003-2013). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 33, e3328.

- Foch, G. F., et al. (2017). Reavaliação benevolente e construção de sentido no processo de luto e trauma. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 19(1), 45-58.
- Foch, G., Silva, A. M., & Enumo, S. R. F. (2017). Coping religioso e espiritual e saúde mental: Revisão sistemática da literatura. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 18(2), 522-540.
- Frankl, V. E. (2008). *Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração*. Vozes. (Obra original publicada em 1946).
- Gaarder, J., Hellern, V., & Notaker, H. (2005). *O livro das religiões*. Companhia de Bolso.
- Gomes, L. S. (s. d.). *Impactos da intolerância religiosa na qualidade de vida das vítimas no estado da Bahia*. Centro de Referência Nelson Mandela.
- Koenig, H. G., Pargament, K. I., & Nielsen, J. (1998). Religious coping and health status in medically ill hospitalized older adults. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 186(9), 513–521.
- Martins, H. V. (2023). *Axé e resistência: O terreiro como espaço de saúde mental*. Editora Acadêmica.
- Martins, L. F. (2023). *A resiliência dos terreiros: Racismo religioso e estratégias de sobrevivência no Brasil urbano*. Editora Acadêmica.
- Martins, R. S. (2023). Dinâmicas da intolerância religiosa e do racismo religioso: O caso do narcotráfico evangélico em Campos dos Goytacazes, Rio de Janeiro. *Revista de Sociologia e Política*, 31(80), 1-22.
- Nery, R. B. (2019a). Distress moral como consequência da intolerância a estudantes e trabalhadores adventistas do sétimo dia. *Revista Bioética*, 27(3), 443-450.
- Nery, R. B. (2019b). Distress moral e conflitos éticos na manutenção do sábado por grupos minoritários. *Revista de Bioética Aplicada*, 12(4), 112-128.
- Oliveira, C. C., et al. (2012). Salutogênese e o sentido da vida no contexto terminal. *Saúde e Sociedade*, 21(3), 670-681.

- Oliveira, M. A., Silva Junior, J. A., & Xavier, S. M. (2019). Discurso de ódio e intolerância religiosa nas redes sociais: Análise no contexto brasileiro. *Revista Brasileira de Ciências da Comunicação*, 42(1), 125-143.
- Panzini, R. G. (2004). Escala de Coping Religioso-Espiritual (Escala CRE) [Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. Lume Repositório Digital.
- Panzini, R. G., & Bandeira, D. R. (2007). Coping (enfrentamento) religioso/espiritual na saúde mental. *Archives of Clinical Psychiatry*, 34(Supl. 1), 126–135.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Pargament, K. I., et al. (2001). Religious struggle as a predictor of mortality among medically ill elderly patients. *Archives of Internal Medicine*, 161(15), 1881–1885.
- Pargament, K. I., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51–76.
- Pargament, K. I., Magyar, G. M., Benore, E., & Mahoney, A. (2005). Sacrilege: A study of sacred loss and desecration and their implications for health and well-being in a community sample. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 44(1), 59–78.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144.

Peres, J. F. P., Simão, M. J. P., & Nasello, A. G. (2007). Espiritualidade, religiosidade e psicoterapia.

Revista de Psiquiatria Clínica, 34(Supl. 1), 136–145.

Tribunal Constitucional. (2014). Acórdão n.º 545/2014. Diário da República Eletrônico, Série II (n.º

187/2014).