

RESUMO

CRUZ DA SILVA, Marina¹; AMORIM, Allan²; GARCIA DIAS, Breno³; SILVA, Rosa Helena⁴. **Fé e saúde mental**. 2026. Projeto de Extensão (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário de Barra Mansa, Barra Mansa/RJ, 2026.

Introdução: A saúde mental é fundamental para o bem-estar humano, especialmente diante do aumento de quadros de ansiedade, estresse e sofrimento emocional na atualidade. Em contextos religiosos, ainda persistem crenças que associam o sofrimento psíquico à falta de fé, o que pode dificultar a busca por apoio psicológico.

Objetivo: Este trabalho tem como objetivo apresentar a Psicologia no contexto religioso, demonstrando que a fé e a saúde emocional podem caminhar de forma complementar. Busca-se desmistificar preconceitos, promover o autocuidado emocional e incentivar a procura por ajuda profissional. **Metodologia:** A metodologia consiste em uma apresentação expositiva, com linguagem clara e acessível, voltada ao público da escola dominical, abordando temas como saúde mental, Psicologia e autocuidado, além de proporcionar um espaço de escuta e diálogo. **Conclusão:** Conclui-se que a Psicologia pode contribuir para o bem-estar emocional sem interferir nas crenças individuais, promovendo acolhimento, informação e cuidado integral.

Palavras-chave: saúde mental. fé. psicologia. autocuidado. religião.

ABSTRACT

Introduction: Given the increasing prevalence of anxiety, stress, and emotional distress in contemporary society, religious contexts still often maintain beliefs that associate psychological suffering with a lack of faith, which may hinder the search for psychological support. **Objective:** This study aims to present Psychology within the religious context, demonstrating that faith and emotional health can coexist in a complementary manner. It seeks to dispel misconceptions, promote emotional self-care, and encourage individuals to seek professional support. **Methodology:** The methodology consists of an expository presentation, using clear and accessible language, aimed at a Sunday school audience, addressing topics such as mental health, Psychology, and self-care, while also providing a space for listening and dialogue. **Conclusion:** It is concluded that Psychology can contribute to emotional well-being without interfering with individual beliefs, promoting acceptance, information, and comprehensive care.

Keywords: mental health; faith; psychology; self-care; religion.

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia do centro Universitário de Barra Mansa-UBM,RJ. E-mail: psicologia@ubm.br

² Acadêmico do Curso de Psicologia do centro Universitário de Barra Mansa-UBM,RJ. E-mail: amorim@hotmail.com

³ Acadêmico do Curso de Psicologia do centro Universitário de Barra Mansa-UBM,RJ. E-mail: psicologia@ubm.br

⁴ Acadêmica do Curso de Psicologia do centro Universitário de Barra Mansa-UBM,RJ. E-mail: psicologia@ubm.br

REFERÊNCIAS

BECK, Aaron T. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Código de ética profissional do psicólogo**. Brasília: CFP, 2005.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

KOENIG, Harold G. **Religião, espiritualidade e saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental: conceitos e definições**. Genebra: OMS.