



# QUANDO A FÉ CURA:

## A FORÇA DA ORAÇÃO NA SAÚDE DO CORPO E DA ALMA

A espiritualidade como aliada da saúde integral:  
quando o diálogo com Deus reorganiza a vida

♦ Renata Moraes ♦

**E**m meio ao aumento do estresse, do cansaço emocional e de diagnósticos cada vez mais precoces, cresce a busca por uma saúde integral que une corpo, mente e espírito. Pesquisas científicas e práticas pastorais mostram que a espiritualidade, especialmente a oração, pode fortalecer o equilíbrio emocional, prevenir doenças e oferecer mais serenidade diante da enfermidade.

A relação entre fé e bem-estar deixou de ser apenas um tema religioso. A Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp), referência nacional, incluiu em sua diretriz de 2019 a espiritualidade e a religiosidade como fatores psicossociais importantes na prevenção de doenças cardiovasculares. Estudos indicam que pessoas com vida espiritual ativa tendem a ser mais resilientes e a apresentar melhor qualidade de vida.

Pesquisas em neurociência corroboram esse cenário. Durante a oração, áreas cerebrais ligadas à autoconsciência e à empatia são ativadas, enquanto a amígdala (região associada ao estresse) reduz sua atividade. O resultado pode ser menor ansiedade, melhora do humor e sensação de paz



Imagem: Arquivo Pessoal

**Cônego João Inácio Mildner.**

interior. Técnicas repetitivas, como mantras, terços e orações tradicionais, ainda contribuem para diminuir a frequência cardíaca, melhorar o sono e aliviar a percepção da dor.

Esse efeito não é uniforme, pois diferentes expressões de oração influenciam cada pessoa de modo singular; ainda assim, evidências apontam que a prática regular favorece a saúde emocional e espiritual.

### **A FÉ SUSTENTA A SAÚDE: A PERSPECTIVA PASTORAL**

Nas visitas a hospitais da Arquidiocese de São Paulo, o Cônego João Inácio Mildner observa diariamente como a espiritualidade reorganiza a vida de quem enfrenta um diagnóstico difícil. Para ele, a fé não é uma prática esporádica, é uma disposição interior que molda toda a existência. “As pessoas que têm uma vida de fé adoecem menos e enfrentam melhor qualquer enfermidade”, afirma.

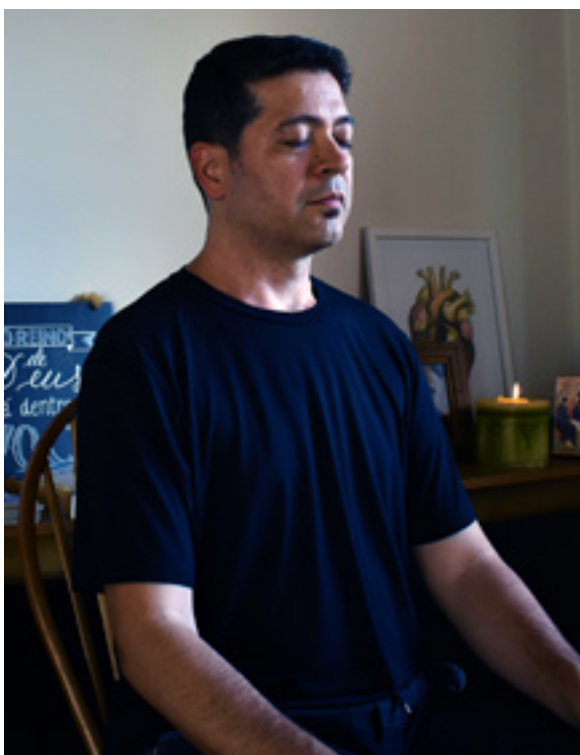
Segundo o vigário episcopal para a Pastoral da Saúde e dos Enfermos da Arquidiocese de São Paulo, a oração constante não elimina a dor, mas oferece equilíbrio e serenidade: “A pessoa de fé tem mais confiança em Deus, aceita com mais mansidão o tratamento e sabe que não sofre sozinha”.

O religioso destaca que a fé cristã não substitui o tratamento médico, mas o ilumina. Recordando a cura da mulher com hemorragia no Evangelho, afirma: “Ter fé significa acreditar e agir. A fé incentiva a buscar a cura e, ao mesmo tempo, abraçar com amor a própria cruz”. Para ele, a síntese da espiritualidade cristã está no encontro entre confiança, esperança e atitude.

### **O SILÊNCIO QUE CURA: A MEDITAÇÃO CRISTÃ COMO CAMINHO INTERIOR**

Em um mundo acelerado e ruidoso, a Comunidade Mundial de Meditação Cristã (WCCM) tem resgatado uma prática contemplativa enraizada nos primeiros séculos do cristianismo. Para Sérgio Peixoto Júnior, coordenador nacional da





**Sérgio Peixoto Júnior.**

comunidade, a meditação não é técnica, mas um disciplinado interior: “As diferentes formas de oração nos levam ao encontro com Deus e revelam o que existe dentro de nós”, explica.

A prática, realizada em silêncio, permite integrar pensamentos, emoções e memórias, conduzindo ao núcleo da identidade espiritual: “Não somos a mente barulhenta: temos em nós a mente de Cristo”, afirma.

Essa integração traz equilíbrio emocional, reduz a ansiedade e fortalece a resiliência. Seus pilares – solitude, silêncio e oração – ecoam a tradição dos padres e madres do deserto. A recomendação é meditar duas vezes ao dia, de vinte a trinta minutos, repetindo interiormente a palavra “*maranatha*”.

Segundo Sérgio, a meditação se torna um “antídoto cristão para a vida acelerada”: purifica o coração, reduz o ego e abre espaço para a ação do Espírito Santo. Os frutos, afirma, são visíveis: paz, alegria, compaixão e autocontrole.

## A CURA QUE TOCA A ALMA: DIGNIDADE, ESPERANÇA E PERTENÇA

Para Stela Maria Moraes, advogada, mãe, catequista e integrante do grupo Filhas de Maria, a oração promove uma cura que vai além do corpo: “Quando Nosso Senhor visita nossa história, Ele vai à verdadeira causa dos sofrimentos”, afirma. Essa restauração devolve dignidade e consciência da filiação divina.

Stela destaca que a fé não remove a dor, mas dá sentido a ela: “A certeza da vontade soberana de Deus sustenta o cristão. Temos a esperança do Céu e a confiança de que Ele tudo faz para nosso bem”.

A oração dos pais pelos filhos, diz ela, é uma forma profunda de cuidado emocional: “Desde a concepção, os pais se tornam canais do amor de Deus, oferecendo segurança e pertencimento”.



**Stela Maria Moraes.**

Para Stela, a prática diária da oração, especialmente em períodos prolongados como novenas e trintenários, é caminho de equilíbrio e libertação espiritual: “A oração constante forma o soldado de Cristo e dá forças para enfrentar as batalhas do dia a dia”. Ela conclui com um trecho bíblico das cartas de São Paulo aos filipenses: “E a paz de Deus, que excede toda a inteligência, haverá de guardar vossos corações e vossos pensamentos, em Cristo Jesus” (4,7).

Stela Maria Moraes é autora de várias obras de espiritualidade cristã que combinam oração, reflexão bíblica e prática devocional, publicadas pela Editora Ave-Maria. Entre elas, os títulos *30 dias caminhando para um encontro com o Sagrado Coração de Jesus*; *Jejum de Daniel: 21 dias de jejum e oração*; *30 dias caminhando com os anjos*; *30 dias de oração pela família: rezando com a Sagrada Família*; *30 dias de oração pelos filhos*; *30 dias caminhando nas virtudes de Maria*.

## A ORAÇÃO COMO FORMA DE VIVER COM LUCIDEZ E AMOR

Das enfermarias acompanhadas pelo Cônego João Inácio Mildner ao silêncio contemplativo da meditação cristã relatados nesta reportagem por Sérgio Peixoto Júnior e das experiências de cura interior relatadas por Stela Maria Moraes emerge uma mesma certeza: a oração não é fuga da realidade, mas é um modo mais lúcido, corajoso e amoroso de enfrentá-la.

Num mundo saturado de ansiedade e pressa, a espiritualidade oferece equilíbrio, sentido e força. A fé reorganiza a vida porque devolve o essencial: pertencemos a Deus, somos acompanhados por Ele e podemos encontrá-lo no mais íntimo de nós.

Em tempos de turbulência, talvez a revolução mais profunda seja esta: parar, silenciar, rezar e permitir que Deus faça novas todas as coisas. ●



Imagem: Arquivo Pessoal

**Retiro anual da Comunidade Mundial de Meditação Cristã, Mosteiro de Itaici 2025.**