

## OS CINCO REMÉDIOS CONTRA A TRISTEZA SEGUNDO TOMÁS DE AQUINO: DIÁLOGO COM A PSICOLOGIA CONTEMPORÂNEA

**Arição Chaves Nantes**

<http://lattes.cnpq.br/7077603064834928>

<https://orcid.org/0009-0007-9577-3426>

E-mail: [arilcosophos@gmail.com](mailto:arilcosophos@gmail.com)

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/RNI-2026.V1N2>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/RNI-2026.V1N2-24>

**RESUMO:** A tristeza está presente na vida humana e nem sempre indica um problema ou desajuste. Em certas situações, ela aparece associada a perdas, frustrações ou mudanças que atingem aquilo que o sujeito considera relevante. Ainda assim, é comum que a tristeza seja tratada apenas como algo que deve ser evitado. Este estudo volta-se à análise dos cinco remédios contra a tristeza em Tomás de Aquino, buscando compreender como essa proposta se organiza e quais aproximações podem ser feitas com a psicologia contemporânea. Nessa perspectiva, a tristeza é compreendida como uma reação diante da ausência de um bem, o que permite situá-la dentro da experiência humana. São considerados o prazer, o choro, a amizade, a contemplação da verdade e o descanso como formas de lidar com essa condição. Esses cinco elementos não eliminam a tristeza, mas alteram a maneira como ela é vivida, interferindo na intensidade do sofrimento. A leitura desses aspectos permite aproximações com discussões atuais sobre a forma como as emoções são enfrentadas, o papel das relações e a busca por sentido, ampliando a compreensão do sofrimento humano.

**PALAVRAS-CHAVE:** Tristeza. Tomás de Aquino. Paixões. Psicologia contemporânea. Sofrimento humano.

### THE FIVE REMEDIES FOR SADNESS ACCORDING TO THOMAS AQUINAS: A DIALOGUE WITH CONTEMPORARY PSYCHOLOGY

**ABSTRACT:** Sadness is present in human life and does not always indicate a problem or maladjustment. In many situations, it appears associated with losses, frustrations, or changes that affect what the individual considers important. Even so, it is often treated merely as something to be avoided. This study focuses on the analysis of the five remedies for sadness in Thomas Aquinas, seeking to understand how this proposal is structured and what connections can be established with contemporary psychology. From this perspective, sadness is understood as a reaction to the absence of a good, which allows it to be situated within human experience. Pleasure, crying, friendship, contemplation of truth, and rest are considered as ways of dealing with this condition. These elements do not eliminate sadness, but they change the way it is experienced, influencing the intensity of suffering. Examining these aspects allows for connections with current discussions on how emotions are dealt with, the role of relationships, and the search for meaning, thereby broadening the understanding of human suffering.

**KEYWORDS:** Sadness. Thomas Aquinas. Passions. Contemporary psychology. Human suffering.

## INTRODUÇÃO

A tristeza costuma ser tratada, em muitos contextos atuais, como algo que precisa ser rapidamente controlado ou eliminado. Essa forma de compreender a experiência emocional desconsidera que nem toda tristeza aponta para um desequilíbrio ou para um quadro mais amplo de sofrimento psíquico. Em determinadas situações, ela surge como resposta direta a perdas, frustrações ou mudanças que afetam aquilo que o sujeito reconhece como importante (Monteiro *et al*, 2020).

A reflexão desenvolvida por Tomás de Aquino na Suma Teológica (I-II, q.35-38), segue outra direção ao tratar desse tema. Para Tomás, a tristeza não aparece como algo estranho à condição humana, mas como uma reação diante da ausência de um bem ou da presença de algo percebido como negativo. Esse modo de compreender a emoção desloca o foco da simples eliminação para a tentativa de entender como ela se forma e como se insere na vida do sujeito (Romero, 2024).

Ao tratar desse fenômeno, Tomás de Aquino não se limita a descrevê-lo apenas, mas, indica caminhos para lidar com a tristeza que vão além da negação ou rechaço. Os chamados remédios não aparecem como técnicas externas, mas como elementos que já fazem parte da experiência humana. Prazer, choro, amizade, contemplação e descanso dizem respeito a aspectos concretos da vida cotidiana, o que ajuda a explicar por que podem interferir na forma como o sofrimento é vivido, bem como sua intensidade. O problema deixa de ser apenas a presença da tristeza e passa a envolver o modo como ela se mantém ou se transforma ao longo do tempo (Cunha; De Oliveira; Moreira, 2020).

Ao mesmo tempo, a psicologia contemporânea tem desenvolvido discussões que permitem aproximações com essa leitura. A forma como o indivíduo lida com suas emoções tem sido considerada mais relevante do que a tentativa de eliminá-las completamente. Esses elementos não coincidem com a estrutura filosófica tomista, mas tornam possível estabelecer pontos de contato, principalmente no modo como o sofrimento é interpretado e vivido (Fortes *et al*, 2022).

Este breve estudo, para tanto, se volta à análise dos cinco remédios contra a tristeza em Tomás de Aquino, buscando compreender como essa proposta se organiza e quais aproximações podem ser feitas com a psicologia contemporânea. Parte-se da

premissa de que a tristeza não deve ser tratada apenas como algo a ser eliminado, mas como uma experiência que pode ser compreendida dentro de uma estrutura mais ampla da vida humana. A aproximação entre essas perspectivas permite ampliar a análise do sofrimento, considerando diferentes dimensões envolvidas nessa experiência.

## FUNDAMENTOS ANTROPOLÓGICOS E TEORIA DAS PAIXÕES EM TOMÁS DE AQUINO

Ao tratar das emoções, Tomás de Aquino não parte de uma análise isolada do sentir, mas de uma concepção mais ampla de ser humano. Para ele, não faz sentido separar radicalmente corpo e alma, como se fossem duas realidades independentes e antagônicas. O homem é uma unidade, e tudo o que acontece no plano afetivo está, de alguma forma, ligado a essa constituição imaterial. Isso muda bastante a forma de olhar para as emoções, porque impede reduzi-las apenas a reações biológicas ou estados psicológicos desconectados do restante da vida humana (Romero, 2024).

Tomás de Aquino não propõe eliminar as emoções, mas integrá-las. Quando isso não acontece, elas podem se tornar desordenadas e comprometer a vida prática, afastando o sujeito de seus próprios fins e objetivos (Vázquez, 2019).

Outro ponto importante é que as paixões não são todas iguais. Tomás de Aquino distingue dois grupos principais: aquelas ligadas ao concupiscível e aquelas relacionadas ao irascível. As primeiras dizem respeito ao bem e ao mal considerados de forma mais direta, enquanto as segundas aparecem quando há obstáculos ou dificuldades (Dos Santos; De Lima; De Souza, 2023).

Quando se observa essa estrutura mais de perto, fica claro que a tristeza não pode ser tratada apenas como um problema a ser eliminado, pois, ela faz parte da forma como o ser humano responde à realidade. Diante da perda de algo considerado importante ou da presença de um mal, a tristeza aparece como uma reação coerente. Ignorar isso leva a interpretações superficiais, que tentam suprimir o sofrimento sem compreendê-lo. Em Tomás de Aquino, o caminho é outro: primeiro entender o lugar dessa emoção dentro da vida humana, depois pensar em como lidar com ela de modo racional (Freiras, 2018).

No fundo, o que essa perspectiva tomista mostra é que as emoções não estão fora da razão nem da vida moral, mas, participam da forma como o ser humano existe e se orienta no mundo. Quando compreendidas dentro dessa estrutura, deixam de ser vistas apenas como obstáculos e passam a ser elementos que podem ser trabalhados. É justamente a partir dessa base que se torna possível entender por que Tomás de Aquino propõe caminhos concretos para lidar com a tristeza, sem ignorá-la nem reduzi-la a algo puramente negativo que deve necessariamente ser rejeitada (Freitas, 2018).

### A TRISTEZA (TRISTITIA) E A ACÍDIA NA FILOSOFIA TOMISTA

Ao tratar da tristeza, Tomás de Aquino (Sth,I-II, q.35-38) não a coloca como algo estranho à experiência humana, nem como um desvio que deveria simplesmente desaparecer. Ela aparece dentro da lógica das paixões, ou seja, como uma reação diante daquilo que é percebido como mau. Isso já muda bastante a forma de olhar para o problema, pois, para Tomás, a tristeza não surge “do nada”, nem é apenas um estado interno inexplicável, mas, está ligada a algo que foi perdido, frustrado ou que se apresenta como negativo no presente. Nesse sentido, ela tem relação direta com a forma como o sujeito interpreta a realidade (Souza; Moreira, 2018).

Quando se considera essa definição, fica difícil tratar a tristeza apenas como algo que precisa ser evitado a qualquer custo, pois, em muitos casos, ela expressa exatamente o contrário: mostra que o indivíduo reconhece valor em algo. A perda de algo, apenas produz tristeza, se este algo possuía algum grau de importância. Esse ponto costuma passar despercebido em leituras mais rápidas e superficiais, que tendem a associar toda experiência triste a um problema em si. Em Tomás de Aquino, a questão não é tão simples, pois, a tristeza pode ser adequada à situação, ainda que cause desconforto. Ignorar este aspecto mais amplo da experiência humana empobrece a análise do sofrimento humano (Tavares; Lima; Tokumaru, 2021).

Isso não quer dizer que ela seja indiferente ou sem consequências, pois, dependendo da intensidade e da forma como é vivida, a tristeza pode interferir diretamente no comportamento. Há situações em que ela reduz a disposição para agir, dificulta decisões e leva ao afastamento de atividades importantes que antes faziam parte

da rotina. Esse efeito não é automático, mas também não é raro, de modo que, quando a emoção se prolonga ou se intensifica sem mediação da razão, ela pode desorganizar a vida prática. É nesse ponto que a análise tomista ganha relevância, porque não ignora os impactos concretos das paixões (Monteiro *et al*, 2020).

Ao mesmo tempo, Tomás de Aquino (STh,I-II,q.35-38) não trata todas as formas de tristeza como equivalentes, pois, para ele, há uma diferença importante entre uma tristeza ligada a situações específicas e outra que envolve dimensões mais profundas da existência. É nesse segundo caso que aparece a acídia, que, não se confunde com um desânimo passageiro ou com uma reação momentânea a um problema, mas apresenta-se como uma forma de tristeza que atinge a relação do sujeito com aquilo que deveria ser reconhecido como bem em nível mais elevado (Borba; Reichow, 2024).

A acídia, para Tomás de Aquino (STh,II-II, q.35) costuma ser descrita como uma espécie de resistência diante do bem espiritual, embora, esta resistência, não significa necessariamente uma rejeição consciente, mas uma dificuldade em acolher aquilo que exige envolvimento, compromisso ou orientação mais profunda da vida. Em vez de aproximação, ocorre afastamento. Em vez de interesse, aparece uma espécie de peso ou indisposição. Essa experiência não é apenas emocional, no sentido comum do termo, mas, envolve também uma dimensão existencial, porque toca diretamente na forma como o indivíduo se posiciona diante do que dá sentido à sua vida (Cafezeiro *et al*, 2023).

Esse ponto ajuda a entender por que a acídia não pode ser reduzida a um quadro psicológico comum, embora possa apresentar semelhanças com estados como desmotivação ou apatia, sua estrutura é diferente. A acídia, em Tomás de Aquino, está ligada à relação com o bem, não apenas a um estado interno. Por isso, tratá-la apenas como um problema emocional pode ser insuficiente. A análise tomista chama atenção justamente para essa diferença, evitando confundir níveis distintos da experiência humana (Cunha; Scorsolini-Comin, 2019).

Outro aspecto que merece atenção é que nem toda tristeza conduz à acídia, até por que, certas experiências de tristeza permanecem ligadas a situações concretas e delimitadas. Já a acídia aparece quando há um deslocamento mais profundo, quando o sujeito começa a se afastar daquilo que orienta sua vida de maneira mais ampla. Essa distinção é importante porque impede generalizações apressadas. Tomás de Aquino (STh,

I-II, q.35-38) nos ensina que nem toda tristeza é patológica, e nem toda forma de desânimo indica algo mais grave, sendo assim, é imprescindível analisar o contexto e a relação com o bem (Cunha; Scorsolini-Comin, 2019).

Ao considerar essas nuances, a abordagem de Tomás de Aquino se mostra mais cuidadosa do que interpretações que tratam o sofrimento de maneira uniforme. Em vez de reduzir tudo a uma única categoria, ele distingue níveis, causas e efeitos, possibilitando uma leitura mais precisa da experiência humana, especialmente quando se trata de estados afetivos complexos. A tristeza, nesse quadro, deixa de ser vista apenas como algo negativo e passa a ser entendida dentro de uma estrutura maior (Borba; Reichow, 2024).

Essa forma de compreender o problema abre espaço para pensar em maneiras de lidar com a tristeza que não sejam apenas reativas, pois, se ela está ligada à perda de um bem ou à presença de um mal, então, qualquer tentativa de enfrentamento precisa considerar essa relação. Não basta tentar “eliminar” a emoção, mas, é necessário agir sobre aquilo que a sustenta. É justamente essa linha de raciocínio que prepara o caminho para a proposta dos chamados remédios contra a tristeza (Fortes *et al*, 2022), que analisaremos em seguida.

## METODOLOGIA

Este estudo adota o desenho de revisão integrativa da literatura, entendido como um procedimento que permite reunir e interpretar, de modo articulado, produções de natureza teórica e empírica sobre um mesmo tema, no caso, mediante o texto principal: Suma teológica de Tomás de Aquino (I-II,q.35-38), bem como produções atuais sobre o tema.

A construção do corpus envolveu busca nas bases PubMed, SciELO e Google Scholar, escolhidas por reunirem, respectivamente, estudos em saúde e ciências da vida, produções da comunidade científica ibero-americana e um conjunto amplo de artigos e capítulos disponíveis em acesso aberto. Foram utilizados descritores em português, combinando termos como “Tomás de Aquino”, “Tristeza”, “Sofrimento humano”, “Paixões”, “Psicologia contemporânea”, sempre exigindo a presença de pelo menos um termo ligado diretamente ao autor medieval (Santos, 2024).

Definimos como critérios de inclusão: preferencialmente publicações mais recentes, entre 2020 e 2025; textos em português, com disponibilidade de versão completa; e vínculo explícito entre Tomás de Aquino e temas da Psicologia contemporânea, seja na forma de diálogo conceitual, seja por meio de aplicações em pesquisa empírica ou prática profissional. Entraram no recorte artigos de periódicos, capítulos de livro e ensaios com revisão por pares que articulam categorias tomistas a problemas psicológicos atuais (Caponnetto, 2024).

Na etapa de triagem, os resultados da busca foram inicialmente examinados por título e resumo, com o objetivo de eliminar registros claramente fora do escopo. Em seguida, os textos potencialmente relevantes foram lidos na íntegra, verificando se, de fato, articulavam categorias tomistas, como Tomás de Aquino, paixão, tristeza, sofrimento humano, psicologia contemporânea. Essa organização permitiu agrupar os trabalhos em eixos que orientam a apresentação dos resultados: Tomás de Aquino, tristeza, sofrimento humano e psicologia contemporânea.

## OS CINCO REMÉDIOS CONTRA A TRISTEZA EM TOMÁS DE AQUINO

Ao tratar da tristeza e sobre seus remédios, Tomás de Aquino (STh, I-II,q.35-38) não se limita a descrevê-la ou classificá-la entre as paixões, pois, para ele, há um movimento claro no sentido de compreender como ela pode ser enfrentada dentro da própria estrutura da natureza humana. Esse ponto é importante, porque os chamados remédios contra a tristeza não aparecem como soluções externas ou artificiais, mas como respostas que respeitam a forma como o ser humano funciona. Eles partem da ideia de que, se a tristeza surge em relação ao mal ou à perda de um bem, então seu enfrentamento deve considerar essa mesma dinâmica (Gilson, 2024).

O primeiro desses remédios está relacionado ao prazer, que, à primeira vista, pode parecer uma resposta simples demais, mas não se trata de qualquer forma de prazer, pois, em Tomás de Aquino, o prazer atua como um movimento oposto à tristeza, que se vincula à presença de um bem. Quando o sujeito experimenta algo que lhe é agradável, há uma reorganização do estado afetivo, que pode atenuar a intensidade da tristeza. Isso não significa ignorar o sofrimento ou substituí-lo de maneira superficial, mas reconhecer que

a experiência de algo positivo pode reequilibrar, ainda que parcialmente, a disposição interna (Gilson, 2024).

Outro elemento apontado é o choro, que, diferentemente de abordagens que tratam o choro como sinal de fraqueza ou perda de controle, Tomás de Aquino (S<sup>Th</sup>,I-II,q.38 a.2), reconhece nele uma função específica e importante, por que permite expressar a dor mediante uma espécie de alívio, que impede que este sofrimento permaneça totalmente retido. Trata-se de uma descarga emocional que contribui para diminuir a tensão interna. Essa percepção mostra que nem todas as manifestações da tristeza são negativas; algumas fazem parte do próprio processo de enfrentamento (Lauan, 2004).

A presença de amigos também aparece como um recurso relevante, pois, a tristeza, quando vivida de forma isolada, tende a se intensificar, ao passo que, o convívio com outras pessoas, por outro lado, permite compartilhar a experiência e reduzir seu peso. Em Tomás de Aquino (S<sup>Th</sup>,II-II,q.109-113), a amizade não é apenas um elemento social, mas algo que possui valor profundo na vida humana, pois, esta relação com o outro possibilita apoio, compreensão e até mesmo uma mudança de perspectiva sobre aquilo que está sendo vivido. Nesse sentido, o vínculo interpessoal atua como fator de equilíbrio diante do sofrimento (Lauan, 2004).

Outro ponto destacado é a contemplação da verdade. Esse aspecto pode parecer mais abstrato, mas ocupa um lugar central na proposta tomista. Ao direcionar a atenção para algo que ultrapassa a situação imediata de sofrimento, o sujeito pode reorganizar sua experiência. A contemplação não elimina a tristeza, mas a relativiza dentro de um horizonte mais amplo. Ao considerar a verdade, especialmente em seu sentido mais elevado, o indivíduo se afasta momentaneamente daquilo que o aflige, criando espaço para uma compreensão mais profunda da realidade (Cunha; De Oliveira Moreira, 2020).

Por fim, Tomás de Aquino (S<sup>Th</sup>,I-II,q.38 a.5) menciona o descanso do corpo, incluindo o sono, como um elemento que contribui para o enfrentamento da tristeza. Esse ponto revela uma dimensão muitas vezes negligenciada: a relação entre o estado físico e a experiência emocional. O cansaço pode intensificar o sofrimento, enquanto o repouso tende a restaurar o equilíbrio. Ao incluir esse aspecto, Tomás de Aquino demonstra uma compreensão integrada do ser humano, em que corpo e alma participam conjuntamente da experiência afetiva (Cunha; De Oliveira Moreira, 2020).

O conjunto desses elementos mostra que os cinco remédios contra a tristeza propostos por Tomás de Aquino, não seguem uma única direção, pois, alguns atuam diretamente sobre o corpo, outros sobre a afetividade e outros ainda sobre a dimensão intelectual. Essa diversidade não é casual, mas reflete a própria complexidade da experiência humana. Em vez de propor uma solução única e simplista, Tomás de Aquino (STh,I-II, q.35-38) apresenta caminhos que dialogam com diferentes aspectos da existência, o que amplia as possibilidades de enfrentamento do sofrimento (Silva; Cavalcante, 2010).

Ao observar esses cinco remédios em conjunto, percebe-se que eles não eliminam a tristeza de forma imediata, nem prometem uma solução definitiva, mas oferecem uma forma racional de lidar com ela de maneira mais equilibrada, considerando a totalidade e complexidade do sujeito. Essa abordagem se distancia tanto de uma negação do sofrimento quanto de uma aceitação passiva, mas aponta para um movimento de reorganização, no qual o indivíduo busca recuperar uma relação mais estável e equilibrada com o seu existir (Silva; Cavalcante, 2010).

A leitura conjunta dos cinco remédios contra a tristeza em Tomás de Aquino (STh,I-II,q.35-38) mostra que não se trata de soluções isoladas, mas de respostas que acompanham a própria estrutura do ser humano, pois, em Tomás de Aquino, não há separação rígida entre dimensões da experiência, o que explica por que os caminhos propostos por ele atingem corpo, afetividade e pensamento ao mesmo tempo. Isso impede uma interpretação simplista, como se houvesse um método único para lidar com a tristeza (Paula, 2026).

O prazer, nesse contexto tomista, não pode ser confundido com distração ou tentativa de evitar o sofrimento, mas deve ser percebido, segundo Tomas de Aquino (STh, I-II,q, 38 a.1), como algo ligado à presença de um bem que, mesmo não resolvendo a causa da tristeza, altera a forma como o sujeito se encontra diante dela. Quando algo positivo é experimentado, ocorre uma mudança de disposição que interfere diretamente na intensidade da emoção percebida como negativa (Paula, 2026).

A expressão da dor, especialmente por meio do choro, indica outro tipo de movimento, pois, enquanto o sofrimento permanece contido, ele tende a se tornar menos claro e mais difícil de ser elaborado. Ao ser exteriorizado, passa a ter forma, o que

favorece sua compreensão. Não se trata apenas de aliviar a tensão, mas de tornar a experiência mais acessível ao próprio sujeito. Esse processo contribui para que a tristeza deixe de ser um estado difuso e passe a ser algo reconhecido, o que facilita sua elaboração ao longo do tempo (Brisola; Amatuzzi, 2024).

A contemplação da verdade, conforme Tomás de Aquino (STh,I-II,q.38 a.4) desloca o foco daquilo que está sendo vivido no momento. Quando a atenção permanece totalmente voltada para o problema, a tendência é de fechamento, com a redução do horizonte de possibilidades. Ao considerar algo que ultrapassa a situação imediata, ocorre uma ampliação da percepção. A tristeza continua presente, mas deixa de ocupar todo o campo da experiência. Esse deslocamento permite ao sujeito recuperar certa estabilidade, o que favorece uma compreensão menos limitada do que está acontecendo (Almeida; Freitas, 2024).

O descanso do corpo, segundo Tomás de Aquino (STh,I-II,q.38 a.5) introduz um elemento que nem sempre recebe a devida atenção em abordagens mais teóricas. O estado físico interfere diretamente na forma como as emoções são percebidas e vividas. Cansaço acumulado, falta de sono e desgaste corporal tendem a intensificar o sofrimento, tornando a experiência mais pesada do que seria em outras condições (Almeida; Freitas, 2024).

Os cinco remédios tomistas para a tristeza, portanto, não atuam sobre a origem da tristeza, mas sobre a maneira como ela se manifesta no sujeito. A situação que provocou o sofrimento pode permanecer a mesma, mas a relação com ela se transforma, pois, ao reduzir a intensidade da emoção, abre-se espaço para que a razão volte a atuar com maior clareza, o que permite decisões mais equilibradas e respostas menos impulsivas. Essa mudança de perspectiva não elimina o sofrimento, mas impede que ele se torne o elemento dominante da experiência (Martins *et al*, 2023).

O conjunto desses elementos indica que o enfrentamento da tristeza em Tomás de Aquino, não depende de um único recurso, mas de uma articulação entre diferentes aspectos da vida humana. Não há redução a um fator isolado, seja ele emocional, racional ou físico, mas, a proposta tomista mantém a unidade do sujeito, evitando fragmentações que dificultariam a compreensão do problema. Essa forma de abordagem contribui para explicar por que a reflexão de Tomás de Aquino permanece relevante ainda nos dias

atuais, mesmo quando colocada em diálogo com discussões contemporâneas sobre sofrimento e regulação emocional (Santos; Caldas; Silva, 2024).

## DIÁLOGO COM A PSICOLOGIA CONTEMPORÂNEA

A aproximação entre a proposta de Tomás de Aquino (STh,I-II.q.35-38) sobre os remédios contra a tristeza e a psicologia contemporânea não depende de equivalência conceitual, mas da possibilidade de leitura da experiência humana a partir de pontos comuns. A tristeza, hoje, costuma ser tratada em termos de sofrimento psíquico, ainda que não exista consenso sobre seus limites. Parte da literatura insiste em diferenciar estados emocionais esperados de quadros clínicos mais complexos, justamente para evitar que qualquer manifestação de dor seja interpretada como patologia (Romero, 2024).

Quando se observa a produção recente na área da psicologia, chama atenção o modo como as emoções passam a ser analisadas não apenas pelo que são, mas pela forma como são vividas. A regulação emocional aparece nesse contexto como um campo relevante, deslocando o foco da eliminação da tristeza para o modo de lidar com ela. Nem sempre a emoção é o problema central; em muitos casos, o que agrava o sofrimento é a maneira como o sujeito responde ao que sente (Fortes *et al*, 2022).

A diferença entre tristeza e depressão também tem sido enfatizada, principalmente em estudos que procuram delimitar critérios mais precisos para diagnóstico. A tristeza pode estar ligada a acontecimentos específicos, apresentando variações ao longo do tempo e mantendo certa relação com a realidade vivida. A depressão, por outro lado, envolve persistência e alterações mais amplas, que afetam diferentes áreas da vida. Essa distinção não é apenas técnica, mas interfere diretamente na forma como o sofrimento é compreendido e tratado, evitando generalizações que dificultam a análise (Monteiro *et al*, 2020).

Aspectos ligados ao corpo também entram nessa discussão. A psicologia tem considerado, com maior frequência, a influência de fatores físicos sobre o estado emocional, como sono, cansaço e condições gerais do organismo. Alterações nessas dimensões tendem a repercutir diretamente na forma como o sujeito percebe e reage às situações. Isso reforça a ideia de que a experiência emocional não pode ser analisada de

maneira isolada, já que envolve diferentes aspectos da vida humana (Cafezeiro *et al*, 2023).

A espiritualidade, embora nem sempre central, aparece em algumas abordagens como elemento que interfere na maneira como o indivíduo organiza sua experiência. Não se trata apenas de crença religiosa, mas de um modo de interpretar a realidade e de atribuir sentido e significado ao que é vivido. Em determinados contextos, essa dimensão imaterial contribui para reorganizar a experiência de sofrimento, oferecendo outras formas de compreensão. Essa perspectiva permite aproximações com a ideia de contemplação, ainda que partindo de referenciais distintos (Borba; Reichow, 2024).

A leitura desses elementos não exige reduzir filosofia e psicologia a um mesmo campo, até por que, cada uma opera com pressupostos próprios, mas ambas podem contribuir para ampliar a compreensão da experiência humana, pois, quando colocadas em diálogo, permitem observar o sofrimento sob diferentes ângulos, o que evita interpretações limitadas e abre espaço para análises mais consistentes e abrangentes (Tavares; Lima; Tokumaru, 2021).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida ao longo deste breve estudo permite compreender que a tristeza não pode ser reduzida a um fenômeno exclusivamente negativo ou a um sinal imediato de desajuste, pois, ao ser observada a partir da perspectiva de Tomás de Aquino e do recorte específico ao qual analisamos (STh,I-II,q.35-38), ela se apresenta como parte da própria experiência humana, vinculada à relação do sujeito com aquilo que ele reconhece como bem ou como perda. Essa compreensão desloca o olhar da simples eliminação da emoção para a tentativa de entender seu papel dentro da vida do indivíduo.

Os cinco remédios tomistas analisados mostram que o enfrentamento da tristeza não se limita a uma única forma de intervenção. Prazer, expressão emocional, convivência com outras pessoas, contemplação e descanso aparecem como possibilidades que atuam em diferentes dimensões da experiência. O que Tomás de Aquino evidencia não é a negação do sofrimento, mas a busca por uma forma de lidar com ele sem que se torne

dominante. A proposta mantém coerência com uma visão integrada do ser humano, na qual corpo, afetividade e razão permanecem articulados.

O diálogo com a psicologia contemporânea amplia essa leitura ao destacar a importância da forma como a emoção é vivida, pois, a compreensão do sofrimento, o papel das relações interpessoais e a construção de sentido aparecem como elementos que influenciam diretamente a experiência da tristeza. Mesmo partindo de referenciais distintos, essas abordagens convergem ao indicar que o sofrimento não pode ser tratado de maneira simplificada ou uniforme, mas complexa e equívoca.

A distinção entre tristeza e condições mais complexas também se mostra relevante, pois permite evitar interpretações superficiais e generalizantes. Nem toda experiência de dor indica um problema clínico, o que exige uma leitura mais cuidadosa das situações vividas. A tristeza pode assumir diferentes formas e intensidades, sendo necessário considerar o contexto em que se manifesta e a forma como o sujeito se relaciona com ela.

A aproximação entre filosofia clássica e psicologia não implica reduzir uma à outra, mas reconhecer que ambas contribuem para uma compreensão mais ampla da experiência humana. A reflexão apresentada permite perceber que lidar com a tristeza envolve mais do que eliminá-la. Exige compreender sua origem, reconhecer seu impacto e buscar formas de reorganizar a experiência, considerando a totalidade e complexidade do sujeito.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Tania Mara Campos de; FREITAS, Marta Helena de. Sociedade, cultura, sentido da vida e saúde mental no contexto de (pós) pandemia. **Sociedade e Estado**, v. 39, n.03, p.54947,2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/se/a/h8b95Vs3PD SvcmjQcWg9Bqh/?lang=pt>. Acesso em: 08 abr., 2026.

BORBA, Júlia Cunha de; REICHOW, Jeverson Rogério Costa. Espiritualidade, psicoterapia e saúde mental: panorama dos estudos brasileiros. **Boletim-Academia Paulista de Psicologia**, v. 44, n. 107, p. 146-158, 2024. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415711X2024000200146&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415711X2024000200146&script=sci_arttext). Acesso em: 08 abr., 2026.

BRISOLA, Elizabeth; AMATUZZI, Mauro Martins. A versão de sentido e seu uso na Psicologia: uma revisão integrativa. **Psicologia USP**, v. 35, p. e220082, 2024. Disponível

em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/xTBmr8LtzjpZq867WVNTSpg/?lang=pt>. Acesso em: 08 abr., 2026.

CAFEZEIRO, Amanda Sales et al. O papel da religiosidade/espiritualidade enquanto competência cultural na prática clínica do psicólogo. **Boletim-Academia Paulista de Psicologia**, v.43,n.105,p.155-167,2023. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415711X2023000200001&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415711X2023000200001&script=sci_arttext). Acesso em: 08 abr., 2026.

CUNHA, Leandro Melo; DE OLIVEIRA MOREIRA, Jacqueline. Acídia e crise de sentido: uma tentativa de aproximação conceitual. **Memorandum: Memória e História em Psicologia**, v. 37, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/15192>. Acesso em: 08 abr., 2026.

CUNHA, Vivian Fukumasu da; SCORSOLINI-COMIN, Fabio. Religiosidad/Espiritualidad (R/E) en el contexto clínico: experiencias profesionales de psicoterapeutas. **Temas em Psicologia**, v. 27, n. 2, p. 427-441, 2019. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413389X2019000200010&script=sci\\_abstract&tlng=es](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413389X2019000200010&script=sci_abstract&tlng=es). Acesso em: 08 abr., 2026.

DOS SANTOS Wanderley, Anderson; DE LIMA, Joedla Rodrigues; DE SOUSA, Jair Moisés. A relação entre tristeza e conhecimento. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, v. 16, n. 35, p. 15, 2023. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10218003>. Acesso em: 08 abr., 2026.

FORTES, Amanda Borges et al. A regulação emocional como moderadora da relação entre afeto positivo e negativo e bem-estar psicológico. **ESTUDOS E PESQUISAS EM PSICOLOGIA (ONLINE)**, 2022. Disponível em: [https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/23999/2/A\\_Regulao\\_Emocional\\_como\\_Moderadora\\_da\\_Relao\\_entre\\_Afeto\\_Positivo\\_e\\_Negativo\\_e\\_BemEstar\\_Psicolgico.pdf](https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/23999/2/A_Regulao_Emocional_como_Moderadora_da_Relao_entre_Afeto_Positivo_e_Negativo_e_BemEstar_Psicolgico.pdf). Acesso em: 08 abr., 2026.

FREITAS, Denir Camargo. A tristeza e a inveja na obrigação de ser feliz. **Ide**, v. 40, n. 65, p. 97-107, 2018. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0101-31062018000100009&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0101-31062018000100009&script=sci_arttext). Acesso em: 08 abr., 2026.

GILSON, Etienne. **O tomismo**. WMF Martins Fontes, 2024.

LAUAND, Jean. O pecado capital da acídia na análise de Tomás de Aquino. **Videtur**, v. 28, 2004. Disponível em: <http://www.hottopos.com/isle47/13TomasAcidia.pdf>. Acesso em: 08 abr. 2026.

MARTINS, Jucimara Zacarias et al. Intervención en el Bienestar Subjetivo y Psicológico de Profesionales de Seguridad Pública. **Avaliação Psicológica**, v. 22, n. 3, p. 265-275, 2023. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-04712023000300265&script=sci\\_abstract&tlng=es](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-04712023000300265&script=sci_abstract&tlng=es). Acesso em: 08 abr., 2026.

MONTEIRO, Daiane Daitx et al. Espiritualidade/religiosidade e saúde mental no Brasil: uma revisão. **Boletim-Academia Paulista de Psicologia**, v. 40, n. 98, p. 129-139, 2020. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415-711X2020000100014&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415-711X2020000100014&script=sci_arttext). Acesso em: 08 abr., 2026.

PAULA, Hellen dos Reis de. Reflexões sobre a influência da espiritualidade/religiosidade no cuidado farmacêutico em saúde mental. 2026. Disponível em: <https://monografias.ufop.br/handle/35400000/9002>. Acesso em: 08 abr., 2026.

NANTES, C.A. Os cinco remédios contra a tristeza segundo Tomás de Aquino: diálogo com a psicologia contemporânea. **Revista Nexus Interdisciplinar**, Natal/RN, v. 1, n. 2, p. 393-407, abr./jun., 2026.



ROMERO, Frederico Ramalho. O sentido das paixões e emoções: Agostinho e Tomás de Aquino. **Ethic@-An International Journal For Moral Philosophy**, v. 23, n. 1, p. 45-69, 2024. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Frederico-Romero/publication/385773313\\_O\\_sentido\\_das\\_paixoes\\_e\\_emocoes\\_Agostinho\\_e\\_Tomas\\_de\\_Aquino/links/673487ed4a70511f071ce54a/O-sentido-das-paixoes-e-emocoes-Agostinho-e-Tomas-de-Aquino.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Frederico-Romero/publication/385773313_O_sentido_das_paixoes_e_emocoes_Agostinho_e_Tomas_de_Aquino/links/673487ed4a70511f071ce54a/O-sentido-das-paixoes-e-emocoes-Agostinho-e-Tomas-de-Aquino.pdf). Acesso em: 08 abr., 2026.

SANTOS, Karine David Andrade; CALDAS, Calila Mireia Pereira; SILVA, Joilson Pereira da. Saúde mental, autocompaixão e sentido de vida em professores da educação básica na pandemia da Covid-19. **Educação e Pesquisa**, v. 50, p. e277678, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/GJR8SbZ8PQndXt3vJ6rjLgc/?lang=pt>. Acesso em: 08 abr., 2026.

SILVA, Paulo José Carvalho da; CAVALCANTE, Melina Borges Rosa. Das lágrimas às palavras: manifestações do pathos segundo a medicina da alma moderna. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 13, n. 2, p. 283-295, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlpf/a/LbRYfyCHrpsckGGxwrs3t5B/?lang=pt>. Acesso em: 08 abr., 2026.

SOUZA, Camila; MOREIRA, Virginia. Tristeza, depressão e suicídio melancólico: a relação com o Outro. **Arquivos brasileiros de psicologia**, v. 70, n. 2, p. 173-185, 2018. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-52672018000200013&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-52672018000200013&script=sci_arttext). Acesso em: 08 abr., 2026.

TAVARES, Andreza Conceição de Souza; LIMA, Rebeca Fernandes Ferreira; TOKUMARU, Rosana Suemi. Teorias evolucionistas da depressão: panorama e perspectivas. **Psicologia USP**, v. 32, p. e200003, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/7LkLBKymbFxFxQ8mK5DnjRDjM/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 08 abr., 2026.

VAZQUEZ, Santiago Hernán. A distinção entre pecado e psicopatologia na concepção de acídia, de Tomás de Aquino. Possíveis relações com desenvolvimentos da psicologia contemporânea. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 22, p. 333-359, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlpf/a/7TcMbjMLc97Wrk5FpxFjsnG/abstract/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 08 abr., 2026.

Submissão: novembro de 2025. Aceite: dezembro de 2025. Publicação: abril de 2026.