TREASURE.
UMA ABORDAGEM COMUNITÁRIA PARA A SAÚDE MENTAL E O BEM-ESTAR HOLÍSTICO NA VIDA RELIGIOSA

Ir. Dra. Sally John, SJB



Irmã Sally John, da Congregação de São João Batista, é professora associada de psiquiatria no Instituto Mahatma Gandhi de Ciências Médicas, em Wardha, no oeste da Índia. Ela atua na assistência clínica, no ensino e na psiquiatria comunitária, coordenando projetos de extensão voltados para crianças e adolescentes, bem como programas de cuidados geriátricos e paliativos.
Ir. Sally desenvolveu uma abordagem holística na psiquiatria, integrando aspectos da espiritualidade e da fé. Ela tem tratado questões de saúde mental de diversas religiosas e sacerdotes católicos.
Em 2024, ela fundou a "Treasure"/ "Tesouro", uma rede de saúde mental para religiosas, liderada por religiosas. Ir. Sally coordena uma rede composta por psiquiatras, psicólogos, enfermeiros psiquiátricos, assistentes sociais e auxiliares técnicos católicos para atender às necessidades de saúde mental das religiosas.

Por todos os continentes e culturas, as religiosas situam-se no coração vivo da missão da Igreja. Em escolas e hospitais, em paróquias e prisões, em campos de refugiados e comunidades vulneráveis, elas personificam uma presença silenciosa, porém poderosa, de compaixão, resiliência e esperança.

Elas acompanham os vulneráveis, educam os jovens, cuidam dos enfermos e caminham ao lado daqueles que estão à margem.

No entanto, por trás desse serviço generoso, existe uma realidade mais oculta.

Aquelas que dedicam a vida a cuidar dos outros frequentemente carregam fardos invisíveis: o peso emocional do acompanhamento, as complexidades da vida comunitária,

a tensão da liderança e o cansaço acumulado de anos de serviço. Estresse, burnout, esgotamento emocional e sofrimento psicológico não são experiências incomuns. E, no entanto, em muitos contextos da vida religiosa, essas realidades permanecem não ditas, incompreendidas ou suportadas em silêncio.

Por muito tempo, as lutas da mente e do coração foram frequentemente interpretadas sobretudo em termos espirituais ou morais. Embora a fé continue sendo uma profunda fonte de força, a dimensão psicológica da vida humana nem sempre recebeu a mesma atenção. Como resultado, muitas religiosas atravessaram suas dificuldades sem a linguagem, o apoio ou as estruturas necessárias para a cura e a integração.

No entanto, algo está mudando. Em toda a Igreja universal, cresce o reconhecimento de que o cuidado com a pessoa humana deve ser holístico, abrangendo corpo, mente, relacionamentos e espírito como um todo integrado. É nesse momento de despertar que nasce a rede *Treasure*.



***Treasure*: Um movimento que nasce da escuta**

Treasure é uma rede colaborativa que reúne mais de 100 religiosas de toda a Índia. Elas são profissionais capacitadas na área de saúde mental, incluindo psiquiatras, psicólogas, profissionais de saúde (como médicas e enfermeiras) e conselheiras, representando

diversas congregações. Unidas por um compromisso comum, a rede trabalha para promover a saúde mental, o bem-estar psicoespiritual e o cuidado integral de suas irmãs de comunidade. Alicerçada tanto na expertise profissional quanto na experiência religiosa vivida, a rede Treasure busca fomentar abordagens de cuidado compassivas, comunitárias e sustentáveis no âmbito da vida consagrada.

A rede *Treasure* não é apenas um programa; é um movimento que nasceu de uma escuta atenta.

A iniciativa surgiu da experiência compartilhada de religiosas que atuam como profissionais de saúde mental — psiquiatras, psicólogas, conselheiras e educadoras — e que, ao longo de anos de atuação clínica e pastoral, depararam-se com uma realidade recorrente: muitas religiosas não apenas vivenciavam sofrimento, mas o faziam em ambientes onde tais dificuldades eram difíceis de nomear, expressar ou enfrentar.

Assim, a rede *Treasure* nasceu como uma resposta — não apenas ao sofrimento, mas também ao silêncio, à fragmentação e à ausência de um cuidado integrado.

Em sua essência, reside uma convicção simples, porém transformadora: cada religiosa é um *Tesouro* — e seu bem-estar psicológico e comunitário, sua saúde relacional e sua vida espiritual merecem um cuidado atento, estruturado e compassivo.

Essa visão reafirma que o cuidado com a saúde mental não está dissociado da vocação, mas é intrínseco ao seu florescimento.

Reimaginando o Cuidado: Da Luta Individual à Responsabilidade Comunitária

Uma das contribuições mais significativas da rede *Treasure* é a mudança de perspectiva: de encarar a saúde mental como uma questão individual para reconhecê-la como uma responsabilidade compartilhada e comunitária.

Em muitos casos, as dificuldades emocionais na vida religiosa não decorrem apenas de transtornos mentais graves. Elas surgem das realidades cotidianas, porém complexas, da vida humana — mal-entendidos, expectativas não atendidas, solidão, diferenças culturais, lacunas geracionais e as exigências da missão.

Quando essas experiências não são compreendidas, podem se aprofundar em sofrimento e isolamento. No entanto, quando as comunidades crescem em consciência e sensibilidade, tornam-se espaços onde a cura pode começar naturalmente, por meio da escuta, da aceitação e do apoio mútuo.

Nesse sentido, a própria comunidade se torna o primeiro contexto de cuidado.

Essa visão ressoa com a imagem do Evangelho do tesouro escondido no campo. O bem-estar mental também costuma ser um tesouro escondido — presente nos indivíduos e nas comunidades, mas que requer descoberta, proteção e cuidado atentos.

Na vida religiosa global de hoje, marcada por comunidades interculturais, ministérios diversos e realidades sociais em rápida transformação, essa dimensão comunitária torna-se ainda mais crucial. Diferenças de idioma, cultura, formação e expectativas

podem, por vezes, gerar tensões; contudo, quando abordadas com compreensão, podem também transformar-se em fontes de enriquecimento, aprendizado e comunhão mais profunda.

Assim, a rede *Treasure* convida as comunidades a se tornarem espaços onde as irmãs não apenas recebam apoio em sua missão, mas também sejam acompanhadas em sua humanidade.



Uma Estrutura para o Cuidado Holístico e Sustentável

Para transformar essa visão em realidade, a rede *Treasure* desenvolveu uma estrutura fundamentada em três dimensões interconectadas: Informação, Intervenção e Infraestrutura.

Informação: Conscientização e Redução do Estigma

A educação é a base da transformação. Por meio de programas de formação, oficinas, webinars e plataformas digitais, a rede *Treasure* promove a literacia em saúde mental no âmbito das comunidades religiosas.

Essas iniciativas ajudam religiosas e lideranças a compreender a vida emocional, o estresse, o trauma, os relacionamentos e a integração entre o bem-estar psicológico e o crescimento espiritual. Ao promover a conscientização, as comunidades começam a transitar do medo e da incompreensão para a compaixão e o cuidado fundamentado em conhecimento.

Intervenção: Garantindo o Acesso ao Apoio

Embora a prevenção seja essencial, algumas situações exigem atendimento profissional. A rede *Treasure* facilita o acesso a aconselhamento, psicoterapia e apoio psiquiátrico por meio de uma rede de profissionais capacitados.

São disponibilizadas modalidades tanto online quanto presenciais, garantindo que mesmo as irmãs em áreas remotas ou com escassez de serviços possam obter ajuda. Rodas de escuta, acompanhamento entre pares e sistemas estruturados de encaminhamento asseguram, ainda, que o apoio seja oportuno, adequado e respeitoso à dignidade.

Infraestrutura: Construindo Sistemas para o Futuro

O cuidado sustentável exige, mais do que boa vontade, estrutura. A rede *Treasure* está desenvolvendo diretrizes, módulos de capacitação, recursos para lideranças, referenciais éticos e sistemas de aprendizado digital que preparam as congregações a agir de forma consistente e responsável.

Isso inclui programas de formação, orientações para lideranças, recursos para cuidados geriátricos e protocolos estruturados para lidar com o sofrimento psicológico. Dessa forma, o cuidado com a saúde mental deixa de ser uma resposta ocasional para se tornar uma dimensão integrada da vida religiosa.

Quebrando o silêncio, restaurando a dignidade

Talvez a transformação mais profunda trazida pela rede *Treasure* seja a quebra gradual do silêncio em torno da saúde mental.

Durante muitos anos, as dificuldades emocionais eram frequentemente ocultadas devido ao medo do estigma ou da incompreensão. Por vezes, o sofrimento era interpretado como falta de fé ou comprometimento insuficiente.

A rede Treasure convida, com delicadeza, a uma compreensão diferente.

Os desafios de saúde mental não são sinal de fraqueza espiritual. Eles refletem a realidade complexa da condição humana em contextos exigentes de missão e da vida comunitária.

Ao colocar a perspectiva psicológica em diálogo com a sabedoria espiritual, a rede *Treasure* promove uma abordagem mais madura e compassiva, que honra tanto a vulnerabilidade humana quanto a graça divina.

Nessa mudança de perspectiva, a vulnerabilidade deixa de ser algo a ser escondido para se tornar algo a ser acompanhado com dignidade e cuidado.

Um Horizonte Global em Expansão

Embora o projeto *Treasure* tenha surgido em resposta a um contexto específico, sua visão naturalmente se estende para além das fronteiras geográficas.

Os desafios que ele aborda, esgotamento, fadiga emocional, tensões relacionais, pressões de liderança, são vivenciados por religiosas em todo o mundo.

Em uma Igreja cada vez mais interconectada, há uma crescente oportunidade de construir aprendizado compartilhado, colaboração e apoio mútuo entre congregações e culturas.

Assim, a rede *Treasure* espera crescer como uma plataforma global onde:

- Congregações possam acessar recursos e capacitação
- Líderes possam receber apoio no exercício de suas responsabilidades
- Irmãs possam receber cuidado sem estigma
- Comunidades possam se tornar mais compassivas e psicologicamente conscientes

Por meio de plataformas digitais, colaborações acadêmicas e diálogo internacional, a rede *Treasure* busca contribuir para uma cultura global de cuidado na vida religiosa.



Um convite para caminhar juntos

A jornada rumo ao cuidado integral não pode ser realizada por uma única rede. Ela exige um compromisso coletivo de toda a comunidade global da vida religiosa.

Por isso, a rede *Treasure* faz um convite cordial:

Às congregações, lideranças, formadores e religiosas de todo o mundo para que participem desta conversa emergente sobre saúde mental com abertura, coragem e esperança.

Esse envolvimento pode assumir diversas formas:

- Integrar a saúde mental aos processos de formação
- Criar espaços de diálogo nas comunidades
- Apoiar lideranças no atendimento a membros em sofrimento
- Estabelecer parcerias com profissionais de saúde mental
- Promover culturas de empatia, compreensão e responsabilidade compartilhada

O objetivo não é apenas responder às dificuldades, mas cultivar comunidades onde cada irmã se sinta vista, ouvida e apoiada em sua humanidade e vocação.

Rumo a um futuro mais integrado e cheio de esperança

A vida consagrada continua a ser um testemunho poderoso do Evangelho no mundo de hoje. Para que esse testemunho permaneça vibrante e sustentável, ele deve estar alicerçado no bem-estar daqueles que o vivenciam.

A rede "*Treasure*" representa um passo humilde, porém cheio de esperança, em direção a essa visão.

A iniciativa nos recorda que:

- cuidar da saúde mental é parte do cuidado com a vocação;
- o bem-estar psicológico fortalece a profundidade espiritual;
- e a comunidade, quando vivida com compreensão, torna-se um lugar de cura.

No fim das contas, não se trata apenas de saúde mental.

Trata-se de como escolhemos cuidar uns dos outros. Cada irmã carrega em si um dom único para a Igreja e para o mundo. Cuidar do seu bem-estar é preservar esse dom. E, quando as comunidades religiosas ao redor do mundo começam a valorizar a pessoa em sua totalidade, a própria vida consagrada se torna um sinal de esperança ainda mais profundo — um sinal de compaixão, integração e cura para um mundo que anseia por essas três coisas.