

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

Airilço 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/CONEC-2026.01>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/CONEC-2026.01-17>

## 1. INTRODUÇÃO

A tristeza é uma afeição intrínseca à vida humana que nem sempre indica uma patologia, distúrbio ou desajuste psicológico. Em cenários cotidianos, ela manifesta-se associada a perdas significativas, frustrações ou mudanças abruptas que atingem aquilo que o sujeito considera relevante para sua existência. No entanto, a sociedade contemporânea tende a tratar a tristeza de forma estigmatizada, encarando-a meramente como um estado negativo que deve ser evitado ou suprimido a qualquer custo. O objetivo deste trabalho é analisar os cinco remédios contra a tristeza propostos por Tomás de Aquino, buscando compreender sua organização conceitual e estabelecer aproximações reflexivas com a psicologia contemporânea.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem teórica e analítica, configurando-se como um diálogo interdisciplinar entre a filosofia clássica tomista e as correntes da psicologia contemporânea. A metodologia estruturou-se a partir do levantamento bibliográfico e da análise conceitual da obra de Tomás de Aquino — especificamente onde a tristeza é compreendida como uma reação natural da alma diante da ausência de um bem. O referencial teórico foi organizado categorizando as cinco ações remediativas propostas pelo filósofo (o prazer, o choro, a amizade, a contemplação da verdade e o descanso) e correlacionando-as com as práticas modernas de saúde mental e manejo clínico do sofrimento psíquico.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise demonstrou que os cinco remédios operam não como mecanismos de eliminação mágica da dor, mas como atenuantes que alteram a forma como a tristeza é vivenciada, interferindo diretamente na intensidade do sofrimento. **O prazer** atua mitigando o foco exclusivo na dor; **O choro** apresenta-se como via de exteriorização e alívio de tensões internas; **A amizade** valida o suporte social e a partilha do sofrimento; **A contemplação da verdade** e **o descanso** oferecem, respectivamente, reorganização cognitiva e restauração psicofisiológica.

Esses elementos encontram forte respaldo na psicologia contemporânea, que também preconiza a regulação emocional, o autocuidado e as redes de apoio como pilares terapêuticos, despatologizando as reações humanas normais diante das adversidades da vida.

## 4. CONCLUSÃO

Conclui-se que a proposta de Tomás de Aquino possui uma surpreendente atualidade e relevância para as discussões sobre saúde mental na contemporaneidade. Ao situar a tristeza como uma experiência legítima e inerente à condição humana, o modelo propicia caminhos práticos e integrativos de enfrentamento que convergem com a clínica psicológica moderna. Longe de buscar uma felicidade artificial e impositiva, validar esses remédios significa humanizar o sofrimento, promovendo o equilíbrio psíquico através de ações acessíveis de acolhimento, reflexão e autocuidado.

## 5. REFERÊNCIAS

- AQUINO, Tomás de. Suma Teológica. (Referência implícita à obra do autor analisado).
- 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.
- 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.
- TAVARES, Andreza Conceição de Souza; LIMA, Rebeca Fernandes Ferreira; TOKUMARU, Rosana Suemi. Teorias evolucionistas da depressão: panorama e perspectivas. *Psicologia USP*, v. 32, 2021.