

A Mente como Capital do Corpo: A Centralidade da Saúde Mental na Antropologia de Ellen G. White

Renan da Silva Pacheco

UNASP 



A Mente como Capital do Corpo: A Centralidade da Saúde Mental na Antropologia de Ellen G. White

Renan da Silva Pacheco¹

Resumo: Este artigo propõe uma análise da centralidade da mente na antropologia de Ellen G. White, destacando seu papel fundamental na constituição do ser humano e sua relação direta com a saúde física, emocional e espiritual. Partindo da descrição que “a mente é a capital do corpo”, a pesquisa explora os efeitos positivos e negativos do funcionamento mental sobre o corpo e a alma. A metodologia utilizada foi a análise documental de trechos e obras publicadas da autora, que abordam diretamente o assunto. Os resultados evidenciam que a mente, quando harmonizada com os princípios divinos, favorece a saúde integral, ao passo que, corrompida ou desgovernada, compromete todas as demais dimensões da existência humana. A pesquisa conclui que uma compreensão teológica e prática da saúde mental, à luz da contribuição de Ellen G. White, é essencial para uma vivência cristã equilibrada e espiritualmente vigorosa.

Palavras-chave: Mente. Corpo. Saúde mental. Ellen White. Antropologia.

Abstract: This article proposes an analysis of the centrality of the mind in the anthropology of Ellen G. White, highlighting its fundamental role in the constitution of the human being and its direct relationship with physical, emotional, and spiritual health. Based on the description that “the mind is the capital of the body,” the research explores the positive and negative effects of mental functioning on the body and soul. The methodology used was a documental analysis of excerpts and published works by the author that directly address the subject. The results show that the mind, when harmonized with divine principles, promotes integral health, whereas when corrupted or ungoverned, it compromises all other dimensions of human existence. The study concludes that a theological and practical understanding of mental health, in light of Ellen G. White’s contribution, is essential for a balanced and spiritually vigorous Christian life.

Keywords: Mind. Body. Mental Health. Ellen White. Anthropology.

¹ Graduado em Psicologia pelo Centro Universitário Celso Lisboa. Pós-graduado em Docência Universitária (UNASP) e Mestre em Teologia (SALT UNASP). E-mail: renanspacheco@gmail.com

1. Introdução

A mente humana ocupa um papel central na constituição do ser humano enquanto criatura. Ellen G. White, em sua vasta produção literária,² possui uma definição da mente como “a capital do corpo”.³ Para a autora, a mente funciona como coordenadora das ações, decisões e até mesmo do relacionamento entre o ser humano e o divino. A partir dessa concepção, White eleva a saúde mental a um nível fundamental para a integralidade do ser, visto que dela depende não apenas o bem-estar físico, mas também o equilíbrio emocional e a vida espiritual.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 970 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de algum transtorno mental,⁴ sendo a depressão e a ansiedade os mais prevalentes. O Brasil é o país com maior prevalência na América Latina ([BRASIL, 2014](#)). Isso foi intensificado ainda mais após o período da pandemia Covid-19 ([PEIXOTO et al., 2024](#)).

A contemporaneidade, marcada por crises emocionais, transtornos mentais e tensões espirituais, exige um olhar mais profundo sobre os fundamentos teológicos da saúde mental. No contexto adventista, Ellen White fornece um arcabouço sólido e coerente para compreender a interdependência entre mente, corpo e espírito, inserindo a saúde mental dentro de uma perspectiva de redenção, santificação e missão.

Neste artigo, parte-se da premissa de que a compreensão da mente como centro do ser humano não é apenas uma proposição filosófica ou psicológica, mas uma categoria antropológica teológica com implicações práticas para a vida cristã. A investigação parte de livros de Ellen G. White que abordam essa temática diretamente, com destaque para as obras “A Ciência do Bom Viver” e “Mente, Caráter e Personalidade”, volumes 1 e 2, buscando identificar os principais fundamentos de sua visão sobre a mente e seus desdobramentos para a saúde mental.

Dessa forma, este estudo tem como objetivo geral analisar a centralidade da mente na antropologia de Ellen G. White, demonstrando como sua integridade e funcionamento equilibrado impactam todas as dimensões da existência humana.

² A produção literária de Ellen G. White, na época de sua morte, chegou a aproximadamente 100.000 páginas, contando com 24 livros, cerca de 5.000 artigos em periódicos da igreja, milhares de páginas de documentos, cartas e manuscritos, além de muitas outras páginas de diários que foram datilografados. As compilações feitas posteriormente à sua morte, somados aos livros em vida, totalizam 130 livros atualmente.

³ Testemunhos para a Igreja, v. 3, p. 136

⁴ Disponível em <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Como metodologia, adota-se a análise documental de textos da autora, com foco qualitativo e abordagem teológico-descritiva. Através desse percurso, pretende-se evidenciar como a compreensão de Ellen White da mente oferece um modelo coerente e profundamente relevante para o cuidado da saúde mental na atualidade, demonstrando que seus escritos estão além de seu tempo e possuem relevância ainda hoje.

2. Fundamentos da Antropologia de Ellen G. White

A compreensão de Ellen G. White acerca do ser humano apresenta uma antropologia integral, a qual é descrita como uma unidade composta de corpo, mente e espírito. Diferentemente das concepções dualistas ou dicotômicas da filosofia grega,⁵ que separavam corpo e alma em esferas distintas e, por vezes, antagônicas, a autora adventista defende uma visão holística, em que todos os aspectos da existência humana estão interligados e afetam-se mutuamente. Nesse modelo, a mente assume um papel de governo, sendo o centro do raciocínio, da moralidade, da adoração e das decisões que impactam o destino eterno do indivíduo.

De fato, a antropologia de Ellen White é inequivocamente holística, na medida em que rejeita dicotomias entre o físico e o espiritual, entre o intelecto e as emoções e entre a razão e a fé. Para ela, esse princípio é visto desde o começo da história, quando “Foi-lhes [para Adão e Eva] designada uma útil ocupação, como uma bênção, para fortalecer-lhes o corpo, expandir a mente e desenvolver o caráter”.⁶ Assim, qualquer abordagem fragmentada do ser humano compromete não apenas a saúde, mas também a espiritualidade e o propósito original da criação.

Em seus escritos, White reitera que “a mente é a capital do corpo”,⁷ isto é, o centro onde se dá o governo do ser. Essa concepção está profundamente ligada ao conceito

⁵ A tradição filosófica grega influenciou profundamente a concepção dualista do ser humano, especialmente a partir de Platão, que propunha uma clara separação entre corpo (soma) e alma (psyché), considerando o corpo como prisão da alma. Aristóteles, por sua vez, introduziu uma perspectiva mais funcional, embora ainda dualista, ao conceber a alma como forma do corpo. A ideia tricotómica — corpo, alma e espírito — foi sistematizada posteriormente em contextos religiosos e filosóficos helenistas, buscando uma leitura mais detalhada das funções humanas, embora tal divisão não seja coerente com a visão holística hebraica. No pensamento grego, portanto, a dicotomia e a tricotomia se distanciam da antropologia bíblica, que comprehende o ser humano como uma unidade indivisível de corpo, mente e espírito. (VENTURA, 2020)

⁶ Educação, p. 21.2 – acréscimos do autor

⁷ Testimonies for the Church 3:136 (1872) in: Mente, Caráter e Personalidade v. 1, p. 72.1.

bíblico do “coração”⁸ como sede do pensamento, da moralidade e da decisão. O domínio da mente sobre o corpo não é, portanto, apenas neurológico, mas ético e espiritual.

Esse entendimento se antecipa às formulações contemporâneas de saúde integral e encontra reverberação em pesquisas atuais que destacam a importância da espiritualidade e da religiosidade para a saúde mental. Estudos demonstram que práticas espirituais contribuem para resiliência emocional, enfrentamento do estresse e melhoria da qualidade de vida ([OLIVEIRA e JUNGES, 2025, p. 1](#)).

Muito embora esse seja um tema enfatizado mais recentemente, Ellen White apresentou uma compreensão pioneira da interação entre saúde física e estado emocional:

O estômago dispéptico sempre leva à irritabilidade. O estômago ácido leva a um temperamento azedo. Teu corpo tem de ser mantido em sujeição, se queres fazer dele um templo adaptado para a habitação do Espírito Santo. Come com moderação, mesmo dos alimentos saudáveis. Faze exercício moderado, e sentirás que tua vida é de alguma importância. — [Carta 27, 1872](#).⁹

Isso hoje é reconhecido na literatura médica como correlação entre ansiedade e distúrbios gastrointestinais. Seu pensamento, portanto, não apenas tem valor teológico, mas apresenta correspondências clínicas que reforçam sua relevância interdisciplinar.

Para White, a mente é o ponto de convergência da experiência humana. Ela declara: “Todo órgão do corpo foi feito para ser servo da mente. Esta [a mente] é a capital do corpo”.¹⁰ Essa metáfora da mente como “capital” revela sua primazia na organização do ser e seu papel determinante tanto nas manifestações físicas quanto espirituais.

Em outras palavras, não se pode pensar na saúde do corpo ou na santidade da vida cristã sem considerar a integridade da mente. Afinal de contas, “Os nervos do cérebro, que comunicam com todo o organismo, são o único meio pelo qual o Céu pode comunicar-se com o homem e afetar sua vida íntima”.¹¹ Esse entendimento também está presente na seguinte afirmação: “A mente rege o homem todo. Todas as nossas ações, quer sejam boas ou más, originam-se na mente. É a mente que adora a Deus e nos põe em contato com os seres celestiais”.¹²

A mente, portanto, não é apenas funcional, mas espiritual — é nela que se dá a comunhão com o divino. Dessa forma, qualquer desequilíbrio mental compromete não

⁸ No Antigo Testamento, o termo hebraico “lēb” designa o centro da vida interior humana, incluindo pensamento, vontade e moralidade. O coração é a sede da reflexão, julgamento e decisões éticas e espirituais, contrastando com uma visão meramente emocional ou física do termo. (BUZO, 2023)

⁹ Mente, Caráter e Personalidade v. 2, p. 394.1.

¹⁰ Testimonies for the Church 3:136 (1872) in: Mente, Caráter e Personalidade v. 1, p. 72.1.

¹¹ Mente, Caráter e Personalidade v. 1, p. 230.5

¹² Mente, Caráter e Personalidade v. 2, p. 396.1

apenas o corpo, mas o relacionamento com Deus. Além disso, Ellen White reconhece que a mente está sujeita às influências espirituais em constante conflito no Grande Conflito entre Cristo e Satanás.

Esse cenário do Grande Conflito opera como background da percepção da autora acerca da realidade. Ela adverte que, se não for firmemente disciplinada e submetida à orientação divina, a mente pode se tornar um campo de batalha vulnerável: “Se permitirmos, os anjos maus trabalharão [cativarão e controlarão] a mente dos homens, até que estes não tenham mente ou vontade suas próprias”.¹³ Essa advertência destaca a responsabilidade individual em proteger e consagrar a mente ao serviço de Deus.

Por fim, a mente é também o local onde se forma o caráter, e este, por sua vez, é o único bem que o ser humano levará para a eternidade. A formação do caráter, segundo White, exige que a mente seja educada, disciplinada e elevada pelos princípios do Céu. Desse modo, compreender a centralidade da mente é essencial para entender a própria missão do ser humano diante de Deus.

3. A Mente e a Saúde Integral

A íntima ligação entre mente e corpo é um dos pilares da compreensão de saúde no pensamento de Ellen G. White. Ela afirma com clareza: “Muito íntima é a relação que existe entre a mente e o corpo. Quando um é afetado, o outro se ressente. O estado da mente atua muito mais na saúde do que muitos julgam”.¹⁴ Essa perspectiva rompe com uma visão fragmentada do ser humano e propõe uma teologia da saúde integral, na qual o bem-estar físico, mental e espiritual estão entrelaçados de forma inseparável.

Nesse sentido, Ellen White identifica uma série de distúrbios emocionais que, se não forem tratados, prejudicam diretamente a saúde física. Ela escreve: “Muitas das doenças sofridas pelos homens são resultado de depressão mental. Desgosto, ansiedade, descontentamento, remorso, culpa, desconfiança — todos tendem a consumir as forças vitais e a convidar a decadência e a morte”.¹⁵ Em outras palavras, a mente abatida ou sobrecarregada é um agente direto de adoecimento do corpo.

A ligação entre mente e corpo, nas obras de Ellen White, é clara e frequentemente reiterada. As aflições da mente exercem poderosa influência sobre a saúde do corpo, e

¹³ Manuscrito 64, 1904; in: Mente, Caráter e Personalidade v. 1, p. 24.2.

¹⁴ A Ciência do Bom Viver, p. 241.1.

¹⁵ A Ciência do Bom Viver, p. 241.1

vice-versa. Quando o sistema nervoso é afetado por preocupações, angústias ou estímulos negativos, todo o organismo sofre as consequências.

O abatimento mental tem poder para causar conduzir o indivíduo à morte, destacando que a tristeza constante, a raiva e o medo não são apenas problemas emocionais, mas fatores diretamente relacionados ao surgimento de enfermidades.

Esses conceitos dialogam diretamente com o que hoje a psicologia e a medicina psicossomática reconhecem como impacto das emoções na saúde física¹⁶. A Organização Mundial da Saúde já considera que o bem-estar mental é essencial para a saúde total, corroborando o que Ellen White escreveu há mais de um século.

Além disso, ela também apresenta um caminho terapêutico:

Se a mente é livre e feliz, por uma certeza de fazer o bem e um senso de satisfação por causar felicidade a outros, isto causa uma alegria que reagirá sobre todo o organismo, promovendo uma circulação mais livre do sangue e um avivamento de todo o corpo.¹⁷

Essa citação não apenas explica a dinâmica emocional-fisiológica, mas aponta o altruísmo e o propósito cristão como fontes de cura.

Essa constatação é aprofundada com mais detalhes, onde Ellen White afirma que “grande parte das doenças que afligem a humanidade tem a sua origem na mente, e só podem ser curadas pela restauração da mente à saúde”.¹⁸ Esse princípio reforça que o tratamento de enfermidades, mesmo físicas, passa pelo cuidado com o estado mental, emocional e espiritual do indivíduo.

Do outro lado da balança, atitudes positivas da mente também têm poder terapêutico. Ellen White enfatiza: “O ânimo, a esperança, a fé, a simpatia e o amor promovem a saúde e prolongam a vida. Um espírito contente, animoso, é saúde para o

¹⁶ As doenças psicossomáticas são compreendidas como manifestações físicas que têm origem em conflitos emocionais ou psíquicos, nas quais o corpo traduz, muitas vezes de forma simbólica, um sofrimento mental não elaborado. Segundo Cerchiari (2000), a psicossomática possui uma trajetória histórica que atravessa paradigmas filosóficos e científicos, sendo um campo que transita entre a medicina e a psicologia, com foco na integralidade do ser humano. Capitão e Carvalho (2006) reforçam essa perspectiva histórica e clínica, discutindo diferentes escolas da psicossomática, como a psicanálise de Freud e as contribuições de Marty e McDougall. Já Silva e Muller (2007) enfatizam as doenças dermatológicas como expressões psíquicas visíveis, especialmente em casos como psoríase e dermatite atópica. No mesmo sentido, Cruz e Júnior (2015) abordam a interação corpo-mente como essencial para a promoção da saúde integral, defendendo a escuta ativa do sujeito somatizador. Por fim, Galdi e Campos (2017) trazem a perspectiva clínica da psicanálise, sublinhando a importância da escuta terapêutica e da abordagem interdisciplinar no cuidado ao paciente com sintomas psicossomáticos. Em todos os casos, nota-se que Ellen G. White já apresentava esse princípio nos anos 1870.

¹⁷ Mente, Caráter e Personalidade v. 2, p. 646.1

¹⁸ Mente, Caráter e Personalidade v. 2, p. 396.4.

corpo e força para a alma. ‘O coração alegre serve de bom remédio’ (Pv 17:22)”.¹⁹ Essa afirmação resgata o princípio bíblico e evidencia que o cultivo de emoções nobres é uma prática de saúde preventiva e restauradora.

Ela também reconhece o papel da imaginação como fonte de enfermidade. A mente que se deixa levar por pensamentos negativos, fúteis ou falsos, adoece: “A doença é muitas vezes produzida, e com frequência grandemente agravada pela imaginação [...] Muitos morrem de doença de origem inteiramente imaginária”.²⁰ Essa observação feita na década de 1870 é muito atual, especialmente em tempos marcados por ansiedade, hipocondria digital e excesso de estímulos sensoriais.

Com isso, fica evidente que a saúde mental, na perspectiva de Ellen White, não se limita à ausência de doenças psíquicas, mas está profundamente ligada ao cultivo da fé, da esperança e da comunhão com Deus. O desequilíbrio da mente não é apenas uma questão médica, mas também espiritual, e sua restauração exige uma abordagem integral, que considere a dimensão da alma e a conexão com o Criador.

4. O Domínio da Mente e os Perigos do Controle Psicológico

Entre os aspectos mais notáveis da compreensão de Ellen G. White sobre a mente está sua firme advertência contra qualquer forma de dominação mental. Para ela, a mente humana foi criada para ser governada unicamente por princípios divinos e pelo autodomínio orientado por Deus, jamais por outra mente humana. “Não é desígnio de Deus que nenhuma criatura humana submeta a mente e a vontade ao domínio de outra, tornando-se um instrumento passivo em suas mãos”.²¹ Essa visão não apenas resguarda a liberdade individual, mas eleva a responsabilidade da autogestão mental como um chamado espiritual.

Ellen White denuncia como perigosa qualquer prática em que uma mente busque subjugar outra sob a alegação de cura, influência terapêutica ou autoridade espiritual. O método de cura em que “a mente de uns é submetida ao domínio de uma outra” é para ela uma “chamada ciência” que, ainda que pareça inofensiva ou benéfica, “baseia-se em falsos princípios” e “é estranha à natureza e princípios de Cristo”.²²

¹⁹ A Ciência do Bom Viver, p. 241.3.

²⁰ A Ciência do Bom Viver, p. 241.2.

²¹ Conselhos sobre saúde, p. 345.2

²² A Ciência do Bom Viver, p. 242.2.

Em tempos recentes, práticas como hipnose, neurolinguística aplicada, e formas intensivas de coaching têm despertado preocupação ética por seu potencial de manipular a mente humana. Essas abordagens, embora muitas vezes apresentadas como inofensivas, podem exercer uma influência sutil e progressiva sobre a vontade, levando indivíduos a renunciar a seu juízo moral e autonomia de consciência.

Ellen White advertiu sobre esse tipo de ameaça de forma profética. Para ela, a mente era território sagrado da liberdade dada por Deus — e qualquer tentativa de dominá-la violava a dignidade humana e o plano divino.

Sua crítica era especialmente severa quando a influência vinha de líderes religiosos ou supostos terapeutas espirituais: “Nenhum homem foi feito um senhor, para governar a mente e consciência de um seu semelhante. Sejamos bem cuidadosos quanto à maneira com que lidamos com a herança de Deus comprada por sangue”.²³ Isso tem implicações diretas para ambientes eclesiásticos e terapêuticos, onde o risco de dependência emocional ou intelectual pode estar disfarçado sob o manto da autoridade espiritual.

Assim, a verdadeira saúde mental, na perspectiva de White, depende do domínio próprio, do pensamento crítico e da liberdade da consciência guiada pelo Espírito Santo — jamais por imposições humanas, mesmo quando mascaradas de motivação espiritual.

Essa crítica se estende também à manipulação religiosa, ao fascínio emocional e às relações de poder abusivas. Ellen White afirma que essa teoria teve origem em Satanás, cujo objetivo é colocar “a filosofia humana onde se devia encontrar a divina”.²⁴ O perigo desse domínio não está apenas em suas intenções humanas — que podem parecer nobres —, mas no fato de que ele abre a porta para a atuação do inimigo: “Abre uma porta através da qual Satanás entrará para tomar posse tanto da mente que se entrega ao domínio de outra como da que a domina”.²⁵

A defesa da individualidade espiritual, segundo White, não é um apelo ao isolamento, mas um reconhecimento de que cada ser humano deve buscar a direção diretamente em Deus, e não a transferir a outros. “Deus deseja pôr os homens em direta relação com Ele. [...] Busca estimular o senso da dependência pessoal, e impressioná-los com a necessidade de direção própria”.²⁶

.....

²³ Liderança Cristã, p.37.3

²⁴ A Ciência do Bom Viver, p. 243.1.

²⁵ Ibidem.

²⁶ Ibid., p. 242.4.

Em tempos em que a influência psicológica, o apelo midiático e o poder carismático são amplamente usados para moldar opiniões e condutas, o pensamento de Ellen White permanece profundamente relevante. A mente humana, para ser saudável e espiritualmente viva, deve manter sua liberdade moral, sua capacidade de raciocínio e sua fidelidade ao Criador como fontes de autoridade. Qualquer tentativa de usurpação dessa liberdade, mesmo sob o pretexto do bem, é espiritualmente destrutiva.

5. Aplicações Pastorais e Educacionais da Teologia da Mente

A compreensão da mente como centro do ser humano e como capital do corpo tem implicações práticas fundamentais para os ministérios da pregação, do ensino e do cuidado espiritual. Ao reconhecer a influência da mente sobre o corpo, as emoções e a espiritualidade, Ellen G. White fornece uma base sólida para ações pastorais e educacionais que visam a formação de seres humanos equilibrados, saudáveis e santificados.

No contexto pastoral, a ênfase de White na relação entre o estado mental e a saúde espiritual exige uma abordagem integradora no cuidado das pessoas. Não se trata apenas de pregar sermões doutrinários, mas de ajudar os membros a desenvolverem uma mentalidade equilibrada, fundamentada na confiança em Deus, na esperança e na autodisciplina. A autora declara que “a mente deve deter-se sobre assuntos relacionados com nossos interesses eternos. Isso conduzirá à saúde do corpo e da mente”.²⁷

Esse princípio pode ser aplicado no aconselhamento pastoral, no discipulado, nas visitas e nos cultos, onde líderes espirituais são chamados a orientar os fiéis a desenvolver hábitos mentais saudáveis. Isso inclui a rejeição do pessimismo, da culpa obsessiva e do fanatismo emocional, bem como o cultivo de um espírito alegre, confiante e em paz com Deus.

A aplicação dos princípios de Ellen White em contextos pastorais e educacionais envolve mais do que ensino de doutrinas: trata-se de criar atmosferas restauradoras para a mente, onde todos fazem parte desse processo, iniciando na família.

²⁷ The Review and Herald, 29 jul. 1884; in Conselhos sobre Saúde, p. 50.3

O verdadeiro objetivo da educação é restaurar a imagem de Deus na alma. No princípio Deus criou o homem à Sua semelhança. Dotou-o de nobres qualidades. Sua mente era bem equilibrada, e todas as faculdades de seu ser estavam em harmonia entre si. Mas a queda e seus efeitos perverteram estes dons. O pecado mareou e quase obliterou a imagem de Deus no homem. Foi para restaurar a mesma que se concebera o plano da salvação, e se concedera ao homem um tempo de graça. Levá-lo novamente à perfeição em que a princípio fora criado — é o grande objetivo da vida, objetivo este que constitui a base de todos os outros. É o trabalho dos pais e professores, na educação da juventude, cooperar com o propósito divino; e, assim fazendo, são ‘cooperadores de Deus’.²⁸

Nos lares, ela enfatiza que o ambiente familiar deve ser o primeiro centro de saúde mental, advertindo que “o cristão deve ter uma ternura e um amor santificados, em que não há impaciência ou irritação; as maneiras rudes, ásperas, precisam ser abrandadas pela graça de Cristo”.²⁹ Pais e mães são, assim, convidados a praticar o autocontrole e cultivar o espírito de mansidão e esperança, para que o lar seja um refúgio contra o estresse emocional.

No ministério pastoral, Ellen White adverte contra os sermões excessivamente negativos e aterrorizantes, afirmando que “Nossos ministros e professores têm de representar o amor de Deus para com o mundo caído. Que a palavra da verdade seja proferida com o coração abrandado pela ternura”.³⁰ Isso tem implicações diretas para a saúde emocional dos ouvintes, uma vez que a espiritualidade baseada no medo, em vez de restaurar, oprime.

Essa responsabilidade por parte do ministro impactará a percepção dos ouvintes acerca do amor de Deus, pois “o amor de Deus deve viver no coração do ensinador da verdade. Seu próprio coração deve estar possuído daquele profundo e fervente amor que havia em Cristo; então ele fluirá para os outros”.³¹

Outro ponto relevante é a música, que, segundo ela, “A introdução da música em seus lares, em lugar de estimular à santidade e espiritualidade, tem sido um meio de afastar a mente deles da verdade” e a “música, quando bem utilizada, é uma grande bênção, mas quando mal-usada, uma terrível maldição”.³² Portanto, pastores, educadores e líderes devem discernir os estímulos mentais que promovem equilíbrio emocional e comunhão com Deus, evitando formas de expressão que gerem agitação mental ou banalização da fé.

²⁸ Mente, Caráter e Personalidade v. 1, p. 359.2.

²⁹ O Lar Adventista, p. 51.3

³⁰ Obreiros Evangélicos, p. 372.1

³¹ Evangelismo, p. 320.2

³² Filhos e Filhas de Deus, p.179.3.

Na área educacional, essa visão inspira métodos pedagógicos centrados na formação do caráter, mais do que apenas na transmissão de conteúdo. A educação deve trabalhar o raciocínio, a moralidade e a autonomia espiritual do estudante, e não o induzir a um pensamento mecânico ou manipulado.

Além disso, práticas educativas saudáveis devem considerar os riscos do excesso de estímulo mental, da ociosidade intelectual e da ausência de propósito. White adverte que “a mente não deve estar constantemente limitada a um pensar rigoroso, pois a delicada estrutura mental se torna cansada”,³³ e que tanto o corpo como a mente precisam de descanso. Tanto a falta como o excesso, tornam-se prejudiciais à saúde mental.

Sendo assim, é preciso promover um ambiente de equilíbrio entre estudo, oração, atividade física e recreação inteligente. Novamente encontramos claras evidências na percepção antropológica de Ellen White acerca da mente como o centro da vida.

Por fim, tanto no ministério pastoral quanto no campo educacional, deve-se evitar o domínio psicológico e respeitar a individualidade moral do outro. A função do líder, do professor ou do conselheiro não é substituir a consciência, mas conduzir o indivíduo a uma relação pessoal e direta com Deus. Como ensina Ellen White: “O médico deve *educar o povo* a volver o olhar do humano para o divino. [...] Deve dirigi-lo Àquele que é capaz de salvar perfeitamente a todos quantos a Ele se chegam”.³⁴ Isso não pressupõe algum domínio sobre o ser, mas o conduzir pela educação para que a mente se volte para Deus.

Aplicar a teologia da mente, portanto, é mais do que entender conceitos — é orientar práticas ministeriais e educativas que libertam, restauram e dignificam o ser humano diante de Deus.

6. Conclusão

A mente, na antropologia de Ellen G. White, é mais do que uma faculdade psicológica ou intelectual: ela é o centro do ser, o ponto de encontro entre o humano e o divino, o núcleo do caráter, da adoração e da saúde integral. A expressão “a mente é a capital do corpo” sintetiza uma teologia que valoriza o autodomínio, a liberdade espiritual, a formação moral e a harmonia entre corpo, mente e espírito.

³³ Mente, Caráter e Personalidade v. 1, p. 289.2.

³⁴ A Ciência do Bom Viver, p. 243.3. com grifos acrescidos pelo autor.

Ao longo deste artigo, foi possível observar que a mente saudável, segundo White, é aquela que está em comunhão com Deus, equilibrada emocionalmente, disciplinada intelectualmente e protegida contra influências externas destrutivas. Quando essa centralidade é ignorada, o ser humano se torna vulnerável a doenças emocionais, manipulações psicológicas e estados espirituais de alienação. Por outro lado, quando é compreendida e cultivada, torna-se um instrumento de cura, salvação e testemunho.

As implicações dessa visão abrangem tanto o campo da teologia quanto os âmbitos pastorais, educacionais e relacionais. A prática da fé, a educação cristã, o aconselhamento e a formação de líderes espirituais se enriquecem ao recuperar o papel da mente como instrumento da graça e campo de batalha do grande conflito.

A centralidade da mente na antropologia de Ellen G. White revela não apenas um olhar teológico, mas também uma sensibilidade profética diante de temas que só nas últimas décadas passaram a ser discutidos de forma ampla nas áreas da medicina e da psicologia. O fato de que White escrevia sobre depressão, estresse, influência da alimentação e controle emocional em pleno século XIX, atesta não só sua inspiração, mas também a amplitude de sua contribuição.

Em tempos de crescente adoecimento emocional, crise de identidade, esgotamento mental e banalização da vida, sua visão de saúde integral — que abrange corpo, mente e espírito — torna-se extremamente relevante. Estudos recentes reforçam que espiritualidade bem orientada e fé madura têm papel terapêutico real, sendo fatores protetivos contra transtornos psíquicos ([ALEXANDRE et. al., 2024; SILVA et. al., 2024; BORBA e REICHOW, 2024; MONTEIRO et. al., 2020; MOREIRA-ALMEIDA e STROPPA, 2012](#)).

Ellen White também antecipa, de forma singular, o conceito contemporâneo de “inteligência emocional cristã”, ao apresentar que o domínio próprio deve ser presente na vida, pois “vossa cortesia e domínio próprio terão sobre o caráter de vossos filhos maior influência que meras palavras”.³⁵ Isso coloca sobre educadores, pastores e líderes espirituais a responsabilidade de promover ambientes que respeitem a integridade mental e favoreçam a formação de caráter equilibrado.

Portanto, revisitando os escritos de Ellen G. White à luz dos desafios atuais não é apenas exercício histórico, mas um convite à recuperação de uma teologia prática da

³⁵ The Review and Herald, 13 de Junho de 1882. In: O Lar Adventista, p. 421.5

mente, que contribui com profundidade para a construção de uma espiritualidade terapêutica, profética e integradora.

Referências Bibliográficas

ALEXANDRE, Clara M. A.; JÚNIOR, Hélio M. P. L.; MENDONÇA, Francisco C. Espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão dos efeitos positivos na saúde mental. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE**, v. 10, n. 11, p. 4805-4816, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i11.16798>. ISSN 2675-3375.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental e atenção psicossocial na Rede de Atenção à Saúde: a experiência dos Centros de Atenção Psicossocial do SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao> Acesso em 01 de jul. de 2025.

BORBA, Júlia Cunha de; REICHOW, Jeverson Rogério Costa. Espiritualidade, psicoterapia e saúde mental: panorama dos estudos brasileiros. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 44, n. 107, p. 146-158, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/10.5935/2176-3038.20240019>.

BUZO, Renato Fonseca. Algumas traduções e significados atribuídos ao termo coração no contexto bíblico do Antigo e Novo Testamentos. **Revista Ensaios Teológicos**, v. 9, n. 01, p. 149-165, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.58855/2447-4878.v9.n1.008>. ISSN 2447-4878.

CAPITÃO, Cláudio G.; CARVALHO, Érica B. Psicossomática: duas abordagens de um mesmo problema. **Psic**, São Paulo, v. 7, n. 2, p. 21-29, dez. 2006. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142006000200004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 02 jul. 2025.

CERCHIARI, Ednéia A. N. Psicossomática um estudo histórico e epistemológico. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 20, n. 4, p. 64-79, dez. 2000. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-9893200000400008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 02 jul. 2025.

CRUZ, Marina Z.; JÚNIOR, Alfredo J. Corpo, mente e emoções: referenciais teóricos da psicossomática. **Revista Simbio-Logias**, v. 4, n. 6, p. 46-66, 2011. Disponível em: <https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/corpo-mente-e-emocoes.pdf>. Acesso em: 2 jul. 2025. ISSN 1983-8472.

GALDI, Maíra B.; CAMPOS, Érico B. V. Modelos teóricos em psicossomática psicanalítica: uma revisão. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 25, n. 1, p. 29-40, mar. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2017000100003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 02 jul. 2025. <https://doi.org/10.9788/TP2017.1-03Pt>.

MONTEIRO, Daiane D.; REICHOW, Jeverson R. C.; SAIS, Elenice F.; FERNANDES, Fernanda S. Espiritualidade / Religiosidade e Saúde Mental no Brasil: uma revisão. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 40, n. 98, p. 129-139, 2020.

MOREIRA-ALMEIDA, Alexander; STROPPA, André. Espiritualidade e saúde mental: o que as evidências mostram? **Debates em Psiquiatria**, v. 2, n. 2, p. 10-14, 2012. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/904>. Acesso em: 2 jul. 2025.

OLIVEIRA, Márcia R. de; JUNGES, José R. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 17, n. 3, p. 469-476, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2012000300016>. Acesso em: 2 jul. 2025.

PEIXOTO, Ana C. T. et al. O impacto das doenças psicossomáticas na saúde mental da sociedade pós pandemia de COVID - 19. **LUMEN ET VIRTUS**, São José dos Pinhais, v. XV, n. XLI, p. 6075-6096, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.56238/levv15n41-083>. ISSN: 2177-2789.

SILVA, Juliana Dors Tigre da; MÜLLER, Marisa Campio. Uma integração teórica entre psicossomática, stress e doenças crônicas de pele. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 24, n. 2, p. 253-261, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000200011>. ISSN 0103-166X.

VENTURA, Luis Henrique Pontes. Os Elementos Essenciais do Homem. **RevEleTeo**, v. 14, n. 26, p. 51-71, 2020. ISSN 2177-952X.

WHITE, Ellen G. **A ciência do bom viver**. 2. ed. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2005.

_____. **Conselhos sobre saúde**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2007.

_____. **Educação**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2008.

_____. **Evangelismo**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2007.

_____. **Filhos e Filhas de Deus**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2004.

_____. **Liderança Cristã**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2004.

_____. **Mente, caráter e personalidade**: orientações para pastores, professores, conselheiros e todos os que lidam com os problemas mentais – Vol. 1. 2. ed. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2004.

_____. **Mente, caráter e personalidade**: orientações para pastores, professores, conselheiros e todos os que lidam com os problemas mentais – Vol. 2. 2. ed. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2005.

_____. **O Lar Adventista**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2004.

_____. **Obreiros evangélicos**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental Disorders**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. Acesso em 02 de jul. de 2025