

RESUMO EXPANDIDO ESTRUTURADO - SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR –
ABORDAGENS INTERDISCIPLINARES PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE
MENTAL, PREVENÇÃO E CUIDADO INTEGRAL

**A INFLUÊNCIA DA RELIGIOSIDADE E ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE
MENTAL: PERSPECTIVAS DA PSICOLOGIA NA CONTEMPORANEIDADE.**

João Gabriel De Lima Santiago Gasparini (joao572gabriel@gmail.com)

Amanda Moreira Pessoa (amandampessoa4@gmail.com)

Greyciane Diniz Ferreira (greycianediniz@gmail.com)

Fabrisya Maria Saraiva Peixoto (bisasaraiva@gmail.com)

INTRODUÇÃO

A religiosidade e a espiritualidade são fenômenos que acompanham o ser humano ao longo da história, constituindo aspectos essenciais de sua existência e identidade. Nos últimos anos, esses temas têm despertado crescente interesse no campo da psicologia no âmbito da saúde mental. No entanto, é necessário abordar essa questão com cautela, dado o contexto religioso diversificado e os mitos e preconceitos que, muitas vezes, permeiam o imaginário coletivo. O presente trabalho investiga como a religiosidade e espiritualidade influencia o adoecimento psíquico dos indivíduos, sob uma perspectiva psicológica? A hipótese central deste estudo é que ambas podem atuar como fatores de proteção, favorecendo a melhoria do quadro de adoecimento psíquico, especialmente quando utilizadas como mecanismos de enfrentamento diante das adversidades. Contudo, reconhece-se que, quando associadas a práticas dogmáticas e rígidas, essas mesmas dimensões podem

tornar-se elementos potencialmente nocivos à saúde mental, contribuindo para o agravamento de condições psíquicas.

O objetivo deste trabalho é de forma geral analisar os impactos destes fenômenos na saúde mental. Busca-se: investigar a construção histórica e suas influências nas práticas da saúde mental; examinar os mecanismos de coping religioso e sua contribuição para o enfrentamento de desafios emocionais e psicológicos; e avaliar os impactos das mesmas sobre a saúde mental, considerando diferentes contextos socioculturais e individuais.

É relevante distinguir espiritualidade e religiosidade, bem como suas formas de atuação nos processos terapêuticos. Segundo Oliveira e Junges (2012), a compreensão da espiritualidade exige que esta seja analisada separadamente da religião, visto que a religiosidade está frequentemente vinculada a dogmas e valores rígidos, muitas vezes impostos por seus representantes, enquanto a espiritualidade expressa-se como uma experiência singular de busca por sentido e conexão com o meio. Os autores observaram, que tanto espiritualidade quanto religiosidade são percebidas pelos entrevistados como elementos centrais para a fundamentação do equilíbrio mental e bem-estar biopsicossocial.

A relevância desse estudo, no âmbito do conhecimento científico, advém da necessidade de aprofundar a compreensão dos impactos psicológicos das práticas de espiritualidade e religiosidade na saúde mental do indivíduo. Dado que há uma crescente adesão a tais práticas na contemporaneidade, a psicologia é levada a investigar a interconexão entre saúde mental e os fenômenos supracitados, a fim de compreender de que maneira são utilizadas como mecanismos de enfrentamento diante de quadros psicopatológicos considerando os aspectos socioculturais e individuais.

A escolha deste tema justifica-se pela magnitude das crenças religiosas e espirituais que permeiam a sociedade, cujos símbolos exercem impacto no cotidiano individual e coletivo. Nesse contexto, por parte dos autores, há necessidade de investigar tais dimensões de forma crítica.

METODOLOGIA

O estudo, de natureza básica, utilizou uma abordagem qualitativa, fundamentado em pesquisa bibliográfica em bases científicas e publicações especializadas, como Revista PPC, SciELO Brasil e PePSIC. Foram analisados

artigos e estudos que abordam religiosidade, espiritualidade e saúde mental, permitindo a sistematização de dados teóricos sobre o tema.

RESULTADOS ESPERADOS E DISCUSSÃO

Espera-se evidenciar a relação entre saúde mental, adoecimento psíquico e práticas religiosas/espirituais, destacando impactos positivos e negativos. A expectativa é identificar a espiritualidade e a religiosidade como potenciais fatores terapêuticos, contribuindo para a ressignificação da vida e para a busca de sentido existencial. Além disso, prevê-se a identificação de limites nessa relação, como conflitos internos, sentimento de culpa ou perda de crenças, que podem intensificar o sofrimento psíquico e comprometer o bem-estar do indivíduo.

Conforme ressaltado na literatura analisada, a espiritualidade e religiosidade são compreendidas como formas de amparo ao indivíduo em situações de adoecimento, constituindo fenômenos que acompanham a humanidade ao longo da história social. Como apontado por Dalgalarrrondo (2007) as relações, saúde mental e símbolos religiosos, têm sido observadas por diversos pesquisadores ao decorrer dos últimos séculos. A partir disso observa-se uma emergente busca por abordagens científicas que explorem esse tema, considerando que tais dimensões podem ser compreendidas como ferramentas de apoio no enfrentamento de certas condições psicopatológicas, tanto pelo seu potencial de promover sentido existencial, quanto por inserção em grupos sociais.

É importante ressaltar que, ao abordar as psicopatologias, os autores destacam maior associação com aspectos da religiosidade do que propriamente da espiritualidade. Oliveira e Junges (2012) mencionam que comumente pessoas em situação de fragilidade psicológica tendem, inicialmente, a buscar respostas na religião ou na espiritualidade, ainda nesse contexto apontam uma ligação entre pessoas em sofrimento psíquico e manifestações de expressões religiosas como “avistamentos” de anjos ou espíritos. Ainda que essas experiências possam estar inseridas em um contexto de fé legítima, em certos casos elas devem ser compreendidas como possíveis indicadores clínicos de alerta. Destacam que tais expressões religiosas, associadas a sofrimento psíquico intenso, sinalizariam o início ou agravamento de quadros psicopatológicos, como episódios psicóticos, delírios místicos ou transtornos dissociativos.

Foram abordados também a religiosidade como ferramenta de auxílio terapêutico em alguns casos. Questionar o paciente sobre suas crenças e como utiliza-se do enfrentamento religioso na resolução dos seus problemas, algo que é destacado por Bruscagin (2004); Henning-Geronasso (2015), o psicólogo deve, sob perspectiva colaborativa com o paciente, proporcionar uma parceria onde aprende-se com a linguagem religiosa familiarizada, fazendo-o entender melhor uma possível solução e realizar o gerenciamento da situação, incrementando possíveis benefícios. Desta forma a prática da religiosidade pode se tornar base para intervenções terapêuticas e ser utilizada como recurso em clínica, nesta acepção, Bruscagin (2004); Henning-Geronasso (2015) aborda, na perspectiva sistêmica, a utilização da religiosidade dos pacientes, tanto como estratégias, quanto como recursos psicoterapêuticos que visam atingir os objetivos de promoção de saúde mental e qualidade de vida.

Em contraposição, é necessário considerar seus possíveis impactos negativos no âmbito psíquico. Diversos profissionais da psicologia destacam que certas práticas religiosas podem reforçar sentimento de culpa e mecanismos de auto regulação rígidos. Em algumas doutrinas, a culpa, o pecado e a ideia de punição divina são utilizados como formas de controle e explicação para o sofrimento, o que pode agravar quadros de depressão, ansiedade ou outros tipos de adoecimentos emocionais.

Nessas circunstâncias, doenças psíquicas podem ser interpretadas como resultado de uma suposta "falta de fé" ou de uma "fraqueza moral", o que contribui para a estigma do sofrimento mental e dificulta o acesso a tratamentos adequados. Além disso, determinadas crenças religiosas podem entrar em conflito com orientações médicas ou psicoterapêuticas, levando o indivíduo a rejeitar medicamentos, terapias ou a minimizar a gravidade de seus sintomas. A fé, absolutizada como única via de cura, pode gerar uma dependência excessiva de líderes religiosos, retardando a busca por apoio profissional e a conquista da autonomia na gestão do próprio sofrimento.

A espiritualidade e a religiosidade acompanham a trajetória humana ao longo da história, influenciando a forma como os indivíduos lidam com o sofrimento, a saúde e o sentido da vida. Este estudo, de natureza básica e abordagem qualitativa, tem como objetivo analisar os impactos dessas dimensões na saúde mental, investigando seus efeitos no adoecimento psíquico. Através de revisão bibliográfica, observou-se que a espiritualidade e a religiosidade podem funcionar como mecanismos de enfrentamento, auxiliando na resiliência emocional, na construção de sentido existencial e na inserção social. No

entanto, quando associadas a práticas religiosas rígidas, culpa moral e interpretações dogmáticas, podem agravar quadros de ansiedade, depressão ou transtornos psicóticos, além de gerar resistência a tratamentos médicos e psicológicos. A distinção entre espiritualidade (experiência subjetiva e individual) e religiosidade (ligada a instituições e normas) é essencial para uma compreensão mais precisa de seus efeitos na saúde mental. Conclui-se que a atuação psicológica deve considerar tais fatores com criticidade, acolhendo a dimensão espiritual do paciente sem negligenciar os riscos envolvidos. A integração ética e culturalmente sensível entre espiritualidade, religiosidade e psicologia pode contribuir para práticas clínicas mais eficazes e humanas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, norteados pelos estudos realizados, pode-se concluir que a espiritualidade/religiosidade está intrinsecamente presente na vida do indivíduo e em seu contexto social, configurando-se como um importante amparo na forma de perceber o mundo e enfrentar adversidades. Contudo, observa-se que, se por um lado a espiritualidade pode representar suporte e fortalecimento subjetivo, por outro, quando vivida ou imposta de maneira excessiva, pode estar associada a quadros psicopatológicos, nos quais sentimento de culpa e condenação emergem como elementos centrais da experiência.

Palavras-chave: religiosidade espiritualidade psicologia.