

**ASSOCIAÇÕES DA ESPIRITUALIDADE NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO
ASSOCIATIONS OF SPIRITUALITY IN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

Jennifer Soares de Souza¹

Ernani de Souza Guimarães Júnior²

¹ Centro Universitário do Sul de Minas, Varginha, Minas Gerais, E-mail:
jennifer.souza@alunos.unis.edu.br ; ORCID: 0009-0006-8274-7109

² Centro Universitário do Sul de Minas, Varginha, Minas Gerais, E-mail:
ernani.junior@professor.unis.edu.br; ORCID: 0000-0003-4793-8648

RESUMO

Este trabalho aborda como tema a psicologia e a espiritualidade e expõe a ligação entre elas, tentando dimensionar como a prática da espiritualidade se evidencia na vida particular da pessoa. A partir desse entendimento, esta abordagem se justifica por estudos que mostram que a espiritualidade ajuda a pessoa conhecer a si mesma, a dar um sentido a sua vida, a ter um equilíbrio emocional, reduzindo sintomas de alguns transtornos, como ansiedade e depressão. O objetivo deste trabalho é analisar como a espiritualidade pode ser usada para o desenvolvimento de fatores positivos do bem-estar psicológico e ajuda diante de transtornos psicológicos. Este propósito foi conseguido através de revisões bibliográficas publicadas entre 2000 e 2025 com busca em bases de dados como Google Acadêmico, Scopus, PubMed e SciELO. Os resultados indicam que as estratégias ligadas à espiritualidade, quando acrescidas a uma escuta ativa e empática, auxiliam para a restauração da experiência existencial da pessoa, impulsionando a redefinição de sua jornada e a construção do equilíbrio psicológico. Essa compreensão amplia seu entendimento sobre si mesmo e sobre o sentido da vida, auxiliando o bem-estar psicológico e auxiliando a pessoa no enfrentamento perante os desafios cotidianos. Considera-se que a espiritualidade, em junção com a psicologia, é um recurso significativo para o paciente no seu crescimento pessoal, autoconhecimento, compreensão da sua individualidade e bem-estar psicológico.

Palavras-chave: Espiritualidade; Redefinição; Bem-estar.

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como tema a psicologia e a espiritualidade. Parte-se da seguinte questão problema: de que forma a espiritualidade pode ajudar como auxílio na saúde

mental e bem-estar psicológico? Diante disso, tem-se como objetivo analisar como a espiritualidade pode ser usada para o desenvolvimento de fatores positivos do bem-estar psicológico e ajuda diante de transtornos psicológicos. Assim, busca-se em publicadas entre 2000 e 2025 verificar de que forma a espiritualidade auxilia na reconstrução da pessoa diante da dor e sofrimento, permitindo que crie uma percepção mais apurada de si mesma e do mundo.

Indiretamente, o conhecimento explorado se associa à compreensão da maneira pela qual a psicologia, enquanto ciência social e da saúde, pode utilizar da espiritualidade como apoio no cuidado da pessoa, verificando como essas ligações proporcionam bem-estar psicológico, resistência e a reestruturação do sentido de vida.

Assim, esse tema contribui para a sociedade na promoção de um entendimento maior e de forma mais complexa da saúde mental. Em um cenário onde a maior preocupação dos brasileiros associada à saúde reside na saúde mental (IPSOS, 2025), com muitos casos de ansiedade, depressão e estresse, pode-se compreender que a espiritualidade é parte integrante da pessoa e, quando utilizada na terapia, ajuda no desenvolvimento terapêutico.

A partir do que foi exposto, a escolha desse tema se justifica pela importância da espiritualidade como uma importante dimensão na vida da pessoa e sua ligação com o bem-estar psicológico. Estudos mostram que a espiritualidade favorece o autoconhecimento, a resistência e a estruturação de sentido, auxiliando para o equilíbrio emocional e a diminuição de sintomas como ansiedade e depressão. Nesse cenário, analisar as ligações entre espiritualidade e bem-estar psicológico é essencial para amplificar o entendimento sobre dados que trazem a saúde mental e práticas terapêuticas mais sistêmicas e humanizadas.

O artigo está organizado em quatro partes, sendo esta introdução a primeira. Na sequência apresenta-se os procedimentos metodológicos utilizados, seguindo-se a apresentação dos resultados da pesquisa. Na última parte são feitas as considerações finais do artigo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Após a introdução, o artigo deverá conter: referencial teórico, material e métodos, resultados e discussão, e considerações finais.

O tema da psicologia e a espiritualidade expõe a ligação entre elas, dimensionando como a prática da espiritualidade se evidencia na vida particular da pessoa, evidenciando vários aspectos interligando a espiritualidade e o bem-estar psicológico e identificando como a espiritualidade é uma área importante da vida humana, com porte para ajudar no bem-estar psicológico dimensionando sua visão de mundo, crenças, particularidades e jeito de ser

Diante disso, assimilar as associações entre espiritualidade e bem-estar psicológico torna-se um diferencial para a criação de estratégias de auxílio da promoção da saúde mental, nas terapias.

2.1 Espiritualidade

De acordo com Giddens (2002), com toda a tecnologia e progressos nas ciências, acesso à informação, grande parte das pessoas vive ansiosa e com crises existenciais. Diante desse quadro, Bauman (2001), diz que esse quadro de superficialidade e relações rasas aumenta a situação de vulnerabilidade das pessoas, inconstância e artificialidade nas relações sociais, o que traz o desejo constante pela imagem pessoal e a ostentação, trazendo consigo pessoas supérfluas e manipuláveis, sem totalidade de ser e sem conteúdo na sociedade. Essa situação traz o sentimento de desamparo, o consumismo, a constante procura por uma identidade e valores internos, fazendo com que as pessoas vivam mecanizadas e sem autenticidade.

Então, as pessoas vivem em busca de prazeres momentâneos para tentarem tratar esse vazio. Uma das formas das pessoas buscarem por significados é por meio da espiritualidade, onde tentam encontrar o significado que não encontraram no externo. Jung (1971) e Maslow (1973) já mostravam como necessidade de encontrar um sentido de vida era fundamental para o desenvolvimento das pessoas e bem-estar psicológico e a espiritualidade pode ser vista como essa porta de entrada da pessoa ao mundo ajudando a ter um jeito de viver mais integral, consciente e com essência. Dessa forma, Steinhäuser et al. (2000), mostra que a denominação de paz interior, em grande parte das vezes, florescida pela espiritualidade, ajuda muito a aumentar o bem-estar psicológico da pessoa.

Barreto (2023), mostra um conceito baseando nas teorias de Feuerbach, Nietzsche e Jung, onde ele diz que a busca de si-mesmo e a busca por um sentido de vida é um agente impulsionador para a vivência humana. Já Mendes et al. (2023), diz que a teoria de si-mesmo vem de se colocar como centro por completo e é achar um significado e

sentido na vida. Assim, a busca de si-mesmo é uma busca particular com uma ligação íntima com o seu eu e com o mundo que pode ou não abranger estados variados de consciência. Oliveira e Junges (2012) acrescentam que a espiritualidade é construída de acordo com a vivência e experiências que superam o que a pessoa vive no dia a dia. É uma experiência particular de comunhão com ela própria, com o próximo e com o espaço.

Mano (2010) também reforça essa questão da particularidade, apontando que a espiritualidade é um acontecimento particular, de procura diária, espontânea e prazerosa de se conhecer e conhecer o outro, suas competências e limites. Levando isso em conta, ou seja, a particularidade da experiência, a espiritualidade segue a pessoa pelo tempo. Ela não se limita ao campo social, indo para a particularidade das pessoas, com suas crenças, valores, emoções e comportamentos (Geronasso; Moré, 2015).

Na mesma direção, Fisher (2011) considera que a espiritualidade traz uma conexão maior com o eu interior, uma ligação com a natureza, com o universo ou com os outros, sendo muito significativa para o bem-estar psicológico. Pinto (2007) corrobora ao acrescentar que a espiritualidade inclui a cultura e a história de vida, essências, valores, costumes e experiências das pessoas. Como sentido de vida, ligação e excelência, pode ser um método existencial e importante no modo como a pessoa se comporta diante as angústias, questões internas e contratempos cotidianos.

Fundamentado nisso, as conceituações de espiritualidade mostram a amplitude dessa compreensão e suas denominações. O termo resultante vai muito além de acontecimentos isolados (HenningGeronasso; Moré, 2015; Oliveira; Junges, 2012). Para Miller e Thoresen (2003), a espiritualidade é uma força muito importante na vida humana, trazendo crescimento e sentimentos como serem gratos, saberem perdoar e terem empatia.

Alicerçado nisso, a existência das pessoas é apontada pela descoberta de sentido na vida e a busca de um propósito a seguir de acordo com a vida complexa que levam e com os obstáculos da vida. Nesta cena, a espiritualidade tem uma compreensão relevante, quebrando fronteiras para se evidenciar como uma procura pessoal por ligação, compreensão e sentido.

Por conseguinte, a procura por uma vida com foco é uma característica inerente à experiência humana. A espiritualidade ajuda muito nessa trajetória individual de ligação com o eu interior, a natureza e o universo (Pargament, 2011). Puchalski et al. (2014) afirmam que o desligamento entre o autêntico e a persona traz sofrimento emocional, fazendo com que a pessoa busque um significado e um religamento com seu eu, um

sentido e propósito para sua vida, onde as pessoas procuram um propósito particular e reconexão com seu eu e com o mundo.

Já, para Moreira-Almeida e Koenig (2006), a espiritualidade está interligada em procuras pessoais para o entendimento e sentido da vida, a importância em como as pessoas compreendem episódios dolorosos e como reagem a eles, impulsionando a sua compreensão do sofrimento psicológico e o posicionamento em enfrentar os obstáculos.

Assim, nota-se que a espiritualidade é um entendimento intrínseco sendo importante em muitas das experiências das pessoas, induzindo sua percepção de mundo, o seu eu interior e seu bem-estar mental, sendo como um campo existencial que mostra a procura por uma razão e individualidade com vários aspectos interligando com o bem-estar psicológico e sendo uma área importante da vida humana, com porte para ajudar no bemestar psicológico dimensionando sua visão de mundo, crenças, particularidades e jeito de ser.

Pode-se entender, então, como diz Piedmont (2018), que a espiritualidade faz parte da personalidade da pessoa, sendo ela uma característica universal que afeta no bem-estar psicológico e na saúde mental populacional.

Será abordado, em seguida, como a espiritualidade atinge na saúde mental de modos variados, como pode ser visto na obra de Cunha; Scorsolini-Comin (2019), que diz que a espiritualidade pode ajudar em muitas formas nas batalhas em situações que podem estressar as pessoas, através do positivismo e acabando com as chances de depressão e a ansiedade que elas causam.

2.2 Espiritualidade na Saúde Mental

Para Melo (2015), por bastante tempo, a ciência e a espiritualidade eram tratadas como partes separadas e divergentes. Hoje em dia, ainda existem teorias racionais e mecanizadas que não valorizam o que não conseguem verificar, controlar ou racionar com materialidades. Em contrapartida, há teorias que tentam ver uma dimensão mais apropriada desses acontecimentos, ajudando com maneiras eficazes de verificação e busca de conhecimentos.

A importância da espiritualidade na saúde mental vem se consolidando ao longo dos anos. Uma das evidências é o reconhecimento pelo Conselho Regional de Psicologia de São Paulo (CRP-SP, 2016) da importância de temas associados à espiritualidade na

prática profissional dos psicólogos. Considera ser estudos que agregam na formação acadêmica de psicólogos quando forem usar na prática do exercício da função.

Tal recomendação se justifica, uma vez que cerca de 70% a 80% das pessoas que acreditam na espiritualidade como fonte de bem-estar psicológico em suas vidas e no auxílio do enfrentamento dos transtornos emocionais diários, bem como têm a chance de utilizarem ela na psicoterapia, obtêm muitas chances de progressos no tratamento, independente, do terapeuta ser uma ou não uma pessoa espiritual. (Heft, 2019).

Também é possível considerar, como apontado por MacDonald et al. (2001), que a busca por sentido de vida e respostas, que são o sentido da espiritualidade, ajuda a pessoa a passar por obstáculos estressantes para conseguir a saúde mental. Já, Koenig (2009), diz que a espiritualidade é um mecanismo de combate, que traz conforto e uma esperança contra os obstáculos e situações desgastantes.

Outros autores que reforçam a importância do tema são Tedeschi; Calhoun (2004), para os quais a espiritualidade pode ajudar no embate em momentos de crise, auxiliando na adaptação do período pós-traumático.

Diante disso, a espiritualidade tem sido averiguada como um dos métodos utilizados contra o progresso de transtornos mentais, auxiliando a diminuir os abalos negativos de processos estressantes e traumáticos (Smith; Sells, 2007). Para Pargament (2011), a criação de condição de reviver os momentos de obstáculos sob uma visão melhorada pode diminuir a carga de estresse e aumentar a capacidade de reinterpretar eventos difíceis sob uma perspectiva maior pode reduzir o estresse e aumentar a resistência. Outros estudos atuais também mostram que a espiritualidade está ligada a altos níveis de bem-estar psicológico, menos índices de depressão e ansiedade e mais resistência a situações estressantes. (Peterman et al., 2018; Underwood; Vagnini, 2022).

Por conseguinte, assimilar as associações entre espiritualidade e bem-estar psicológico torna-se um diferencial para a criação de estratégias de auxílio da promoção da saúde mental, nas terapias. Pargament (2011) afirma que a espiritualidade ajuda os indivíduos a encontrarem um significado, quando se sentem em momentos difíceis de dor e angústia. Já para Moreira-Almeida e Koenig (2006) a espiritualidade está interligada em procuras pessoais para o entendimento e sentido da vida, a importância em como as pessoas compreendem episódios dolorosos e como reagem a eles, impulsionando a sua compreensão do sofrimento psicológico e o posicionamento em enfrentar os obstáculos.

Oliveira e Junges (2012), diz que a importância do que se interpreta na espiritualidade é fundamental para transpassar obstáculos problemáticos que não

conseguem evitar em uma ligação direta com o bem-estar psicológico das pessoas. Na mesma direção Mano (2010) aponta que é imprescindível estender as características psíquicas para a compreensão espiritual, visando que a espiritualidade possa ser associada a uma procura pelo sentido e desígnio da subsistência.

O reconhecimento de que a espiritualidade pode estar associada a práticas terapêuticas são mencionadas pela Organização Mundial de Saúde (2002). A ONU coloca que a espiritualidade são práticas das pessoas que devem ser agregadas às terapias por causa dos seus benefícios que são o bem-estar e a ligação que se forma entre paciente-terapeuta. Na mesma direção, o Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2013) aponta que a espiritualidade é de grande relevância na admissão de psicólogos, em sua prática clínica na formação do conhecimento sobre as ligações delimitadas entre o campo espiritual, a saúde emocional e felicidade da pessoa.

Dentro desta lógica, Oliveira e Junges (2012) acrescentam que a aplicação em clínica em Psicologia da dimensão da espiritualidade pode ser um campo expressivo à ação psicoterapêutica de psicólogos, já que é um profissional da Psicologia ajudador no progresso terapêutico. Corroboram com a questão Scorsolini-Commin (2015), onde a compreensão da espiritualidade é um tópico imprescindível nas terapias, mostrando muito êxito com a particularidade do paciente que quer auxílio psicológico ou Campos e Ribeiro (2017), para os quais a espiritualidade traz benefícios à saúde mental sendo utilizada na terapia. Também podemos acrescentar Dalgarrondo (2008), que coloca que a espiritualidade pode ser utilizada como mecanismo junto com a terapia para o auxílio na recuperação de transtornos mentais e utilizá-la, ajuda contra o agravamento de quadros psicopatológicos.

Hefti (2019) aponta que há várias comprovações científicas que mostram as vantagens em considerar a espiritualidade em pacientes com transtornos psiquiátricos por ser algo único de cada pessoa, dando sentido às suas vidas e ajuda no processo do tratamento terapêutico. O autor também, afirma que a espiritualidade dá esperança e propósito à vida das pessoas. Os pacientes dizem que se viverem sem um propósito seria insuportável e a espiritualidade traz esse propósito.

Na mesma direção, para Pargament (2011), a espiritualidade é um recurso considerado muito importante que as pessoas sempre buscam usar para buscar sentido às suas vidas quando passam por transtornos e sofrimentos, ou, como colocado por MacDonald, Friedman e Friedman (2001), a espiritualidade ajuda muito no bem-estar psicológico das pessoas, trazendo um sentimento de satisfação.

Outros diversos autores evidenciam a importância da espiritualidade na superação de dificuldades, sofrimentos e doenças psíquicas e sua utilização junto à psicoterapia. Koenig (2009) enfatiza que a espiritualidade é muito eficaz no período de passagem de obstáculos, dando conforto e esperança, diminuindo a depressão e a ansiedade. Hefti (2019) diz que para utilizar a espiritualidade na terapia é necessário compreender como ela é importante na vida do paciente, avaliar o contexto da espiritualidade do paciente e tratar de maneira leve, respeitosa e aberta sobre os assuntos referentes a espiritualidade. Ainda segundo o autor, com vista na junção da espiritualidade e a terapia, há a junção da espiritualidade com trabalhos comunitários e saúde mental.

Diante disso, vale a recomendação de Henning-Geronasso; Moré (2015),

Para que a espiritualidade seja inserida na terapia, é importante que, na terapia, haja uma investigação de como o paciente crê e utiliza de metáforas em sua vida e utilizá-las de maneira que não diminuam a crença do paciente, sendo relacionadas de acordo com as crenças e significados dados por ele. (Henning-Geronasso; Moré, 2015, p.8).

Dessa forma, conforme Hefti (2019), na doença mental e na física, podem ser utilizadas a espiritualidade no tratamento, porque ela ajuda nas formas diretas e indiretas.

Campos e Ribeiro (2017) colocam que a espiritualidade na terapia ajuda no autoconhecimento e no sentido à vida para o cliente. Para os autores

A espiritualidade ajuda no progresso da saúde se alinhada com a terapia, sendo a oração e a meditação métodos que fazem parte da espiritualidade. A espiritualidade ajuda no trabalho do terapeuta de qualquer abordagem que trabalhe, trazendo vantagens. (Campos; Ribeiro, 2017, p. 6).

Assim, a espiritualidade ajuda no tratamento de pacientes com transtornos psiquiátricos, sendo um campo único de cada pessoa, dando sentido às suas vidas e tornando a vida delas sagrada o que ajuda muito no processo de recuperação desses pacientes (Hefti, 2019). Para Scorsolini-Comin (2019), em pacientes com sofrimentos de doenças, a espiritualidade é uma forma positiva no tratamento em muitos casos, já que muitas pessoas usam a espiritualidade como forma para enfrentar esse processo.

Diante do exposto, para ajudar nessa jornada, a psicologia auxilia as pessoas na busca do seu sentido para a vida e na resistência aos sofrimentos. Isso traz uma autodescoberta, um caminho particular e individual que encobre o aprendizado de quem a pessoa é. Isso é um caminho que inicia na reflexão e nos reconhecimentos das experiências de vida da pessoa, nas crenças, sentimentos e comportamentos. Essa descoberta vai até que a pessoa se descubra e possa obter um entendimento mais amplo de si mesma, podendo viver de maneira mais intensa e compensatória.

Desse modo, Moreira-Almeida et al. (2006), diz a espiritualidade ajuda na preservação da saúde mental e ajuda no combate de transtornos mentais, dando resistência e promovendo qualidade de vida através da ligação que a pessoa faz entre elas e a natureza social edificada da realidade, internalizadas e vividas. A pessoa cria a sua realidade através da sua vivência, cultura, definição de realidade e crenças. A psicologia tenta entender os ângulos espirituais da vivência da pessoa, analisando seu potencial e sua crença sobre a realidade. Tudo isso ajuda a pessoa a chegar no bem-estar psicológico e a saúde mental.

Pode-se, então, perceber que a espiritualidade ajuda o paciente a melhorar o estado emocional e no enfrentamento de várias situações de frustrações, sejam consideradas pequenas ou grandes ao longo da sua vida, conforme será tratado nas considerações finais (Hefti, 2019) e a passar por um período pós-traumático, onde a busca de um novo sentido é o elemento chave para a promoção psicológica (Calhoun, 2004).

Piedmont (2018) vai mais fundo na análise, por considerar a espiritualidade é um aspecto de personalidade essencial, com implicação no bem-estar psicológico e na saúde mental.

Quadro 1 – Síntese das Principais Considerações dos Autores sobre Espiritualidade, Psicologia e Bem-Estar Psicológico (em ordem cronológica)

Autor(es)	Principais Contribuições
Steinhauser et al. (2000)	A paz interior, frequentemente derivada da espiritualidade, contribui para o bem-estar psicológico.
MacDonald, Friedman e Friedman (2001)	A espiritualidade está associada à satisfação e bem-estar psicológico.
Tedeschi e Calhoun (2004)	A espiritualidade facilita o crescimento pós-traumático e a reconstrução de sentido após crises.
Moreira-Almeida e Koenig (2006)	A espiritualidade influencia a forma como as pessoas enfrentam o sofrimento e encontram sentido na dor.
Dalgalarrondo (2008)	A espiritualidade pode complementar terapias psicológicas e prevenir agravamentos psicopatológicos.
Fisher (2011)	A espiritualidade envolve conexão consigo mesmo, com a natureza e com o universo, impactando o bem-estar psicológico.
Puchalski et al. (2014)	O desligamento entre o “eu autêntico” e a persona causa sofrimento; a espiritualidade auxilia na reconexão e propósito.
Scorsolini-Comin (2015)	A espiritualidade é relevante nas psicoterapias e auxilia no tratamento de doenças e sofrimento psíquico.
Piedmont (2018)	A espiritualidade é parte da personalidade humana, influenciando positivamente o bem-estar psicológico e a saúde mental.
Scorsolini-Comin (2019)	A espiritualidade é relevante nas psicoterapias e auxilia no tratamento de doenças e sofrimento psíquico.
Hefti (2019)	A espiritualidade oferece propósito e esperança, sendo um recurso terapêutico eficaz na saúde mental.

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Com base no conteúdo apresentado na revisão realizada e exposta neste trabalho, o Quadro 1 traz uma síntese das principais considerações dos autores abordados sobre a ligação entre espiritualidade, psicologia e bem-estar psicológico. Essa síntese é uma das contribuições deste trabalho para a comunidade científica. O Quadro 1 está organizado em ordem cronológica dos autores.

Diante desse cenário, ao agregar a espiritualidade nos cuidados com a saúde, mostra-se como o caminho de redescoberta é importante, conseguindo dar um melhor suporte aos pacientes, para que tenham, não só qualidade de vida e o bem-estar psicológico, mas uma ligação da pessoa com seu eu e com o mundo.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo foi baseado em uma revisão de bibliografia sistemática de literatura, de natureza qualitativa, tratando de artigos que exploram a ligação entre espiritualidade, vista como conexão, propósito, significado de vida e bem-estar psicológico. A análise bibliográfica qualitativa, que é uma análise feita através de bibliografias já existentes, com a intenção de reafirmar fundamentos que certificam a citação científica, que pode ser chamada de observação bibliográfica. (Pizzani et al, 2012).

Para coleta de dados foram utilizadas as bases de dados do Google Acadêmico, Periódicos Capes, PubMed – National Library of Medicine, Scielo e SciELO - Scientific Eletronic Library Online. Como critério de seleção adotou-se publicações entre 2000 a 2025, escritos em português, inglês ou espanhol, estudos originais, qualitativos, revisões, quantitativos e artigos de pesquisas com abordagens relacionadas entre espiritualidade e bem-estar psicológico. Não foram consideradas estudos de cunho religioso, dados empíricos, textos incompletos e artigos sem revisões por pares.

Utilizou-se como descritor de busca a seguinte string: (espiritualidade OR spirituality) AND (“Bem-estar psicológico” OR "psychological well-being" OR “saúde mental” OR "mental health"). As buscas foram feitas selecionando a opção Tópicos (Topic), que considera o título, resumo e palavras-chave.

Diante do grande volume de trabalhos encontrados nas diversas bases de dados consultadas, optou-se por utilizar uma metodologia de revisão narrativa de literatura. Os critérios utilizados para inclusão foram: artigos entre 2000 a 2025, trabalhos na íntegra, revisões teóricas e sistemáticas relacionadas ao tema e trabalhos em português, inglês ou espanhol. Foram selecionados os vinte primeiros trabalhos apresentados em cada base de

dados após a busca, sendo excluídos trabalhos com conteúdo religioso, trabalhos repetidos e empíricos incompletos. Os procedimentos de análise e seleção do material adotado partiram da leitura de títulos e resumos, para posterior leitura integral do material.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos evidenciou que a espiritualidade influencia no bem-estar psicológico, de maneira especial em auxílio em encontrar um sentido de vida, autoestima e regulação emocional. Observou-se que as pessoas com mais uso da espiritualidade tem um grau mais satisfatório com suas vidas e uma maior habilidade no combate de problemas corriqueiros.

Os resultados mostraram que a espiritualidade age como agente de proteção contra transtornos psicológicos, como o estresse, depressão e ansiedade. Além disso, espiritualidade ajuda na formação do autoconhecimento da pessoa, aumentando sua visão de propósito de vida e existência.

Observou-se ainda que o bem-estar espiritual tem ligação com a resistência, visto que pessoas que usam da espiritualidade, em suas vidas, conseguem se ressignificar experiências negativas com uma visão positiva, utilizando essas experiências para seu crescimento particular com uma visão otimista dos fatos.

Portanto, os resultados comprovam que a espiritualidade ajuda na regulação psicológica, na resiliência e no bem-estar psicológico. Esse entendimento aumenta a visão sobre a saúde mental.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para Böschmeyer (1990), o sustento humano é a vontade de encontrar um sentido. As pessoas sentem a carência de um sentido.

Neste momento, é oportuno mencionar que para nortear a questão problema do trabalho, a espiritualidade pode ajudar como auxílio na saúde mental e bem-estar psicológico trazendo definições e sentidos particulares para sua existência, onde comprovou-se que a espiritualidade auxilia a pessoa a criar definições existenciais, o que ajuda na diminuição de sintomas depressivos e sentimento de vazio.

Observou-se que os objetivos foram alcançados, já que foram apresentadas as impressões sobre a ligação entre a espiritualidade e o bem-estar psicológico e sua ligação

na diminuição das manifestações de sentimentos como a ansiedade e depressão e sua atuação no aumento do contentamento com a vida e de como a espiritualidade age de maneira muito importante na saúde mental, ajudando na resistência, propósito e sentido de vida das pessoas.

Apesar dos importantes achados, é crucial reconhecer os vieses e as limitações inerentes à metodologia de revisão da literatura. Este trabalho demanda uma maior pesquisa, já que estudos que mostram o lado positivo são publicados com mais facilidade, o que pode ter interferido nos apuramentos.

Além disso, o delineamento transversal restringe as conclusões, não podendo afirmar que a espiritualidade é decisiva na se conseguir alcançar o bem-estar psicológico. Questões como as sociedades, culturas, ambientes familiares e individuais, assim como, a experiência de vida, podem interferir nos resultados, não podendo generalizar.

Para estudos futuros, aconselha-se a prática de delineamentos longitudinais e experimentais, multicultural e com diferentes faixas etárias para uma melhor análise de forma mista, com abordagens quantitativas e qualitativas, que podem dar um melhor entendimento sobre essa relação, incluindo o ambiente social, o sentido existencial empregado e a cultura estabelecida para melhor ligação entre espiritualidade e bem-estar psicológico.

Portanto, de acordo com Frankl (2020), as pessoas não buscam a felicidade para um final específica, mas para se sentirem felizes. Uma vida completa de sentidos não traz a felicidade, mas faz da pessoa preparada para o sofrimento.

ABSTRACT (em Inglês)

This work addresses the theme of psychology and spirituality, exploring the connection between them and attempting to understand how the practice of spirituality manifests in a person's personal life. Based on this understanding, this approach is justified by studies showing that spirituality helps individuals understand themselves, find meaning in their lives, achieve emotional balance, and reduce symptoms of disorders such as anxiety and depression. The objective of this work is to analyze how spirituality can be used to develop positive factors in psychological well-being and to help manage psychological disorders. This purpose was achieved through bibliographic reviews published between 2000 and 2025, using databases such as Google Scholar, Scopus, PubMed, and SciELO. The results indicate that strategies linked to spirituality, when combined with active and empathetic listening, contribute to restoring a person's existential experience, promoting the redefinition of their journey and the construction of psychological balance. This understanding broadens one's self-awareness and understanding of the meaning of life, aiding psychological well-being and helping the individual cope with daily challenges. Spirituality, in conjunction with psychology, is considered a significant resource for the

patient in their personal growth, self-knowledge, understanding of their individuality, and psychological well-being.

Keywords: *Spirituality; Redefining; Well-being.*

REFERÊNCIAS

BARRETO, J. Experiência psicológica e mística do si-mesmo na modernidade. **Perspectiva Teológica**, v. 55, n. 1, 2023.

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BÖSCHEMEYER, U. Fundamentos, diretrizes e método de trabalho da Logoterapia. In: FRANKL, V. E. (Org.). **Dar sentido à vida** (pp. 33-45). Petrópolis: Vozes, 1990.

CALHOUN, L. G.; TEDESCHI, R. G. **The handbook of posttraumatic growth: Research and practice**. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2004.

CAMPOS, A. F.; RIBEIRO, J. P. Psicoterapia e espiritualidade: da gestaltterapia à pesquisa contemporânea. **Revista Abordagem Gestáltica**, Goiânia, v. 23, n. 2, p. 211-218, ago. 2017. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180968672017000200009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 8 set. 2025.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Posicionamento do sistema conselhos de psicologia para a questão da psicologia, religião e espiritualidade**. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/documentos/posicionamento-do-sistema-conselhos-de-psicologiapara-aquestao-da-psicologia-religiao-e-espiritualidade/>. Acesso em: 10 jun 2025.

CRPSP - CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DE SÃO PAULO. **Psicologia, Laicidade e as Relações com a Religião e a Espiritualidade**. Vols. 1, 2 e 3. São Paulo: CRP-SP, 2016.

CUNHA, V. F.; SCORSOLINI-COMIN, F. A Dimensão Religiosidade/Espiritualidade na Prática Clínica: Revisão Integrativa da Literatura Científica. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, [S. l.], v. 35, 2019. DOI: 10.1590/0102.3772e35419. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/revistaptp/article/view/23494>. Acesso em: 10 jun. 2025.

DALGALARRONDO, P. **Religião, psicopatologia e saúde mental**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

FISHER, J. W. The spiritual health and life-purpose model revisited. **Journal of Religious Health**, v. 50, n. 1, p. 10-18, 2011.

FRANKL, V. E. **A presença ignorada de Deus**. 21. ed. São Leopoldo; Petrópolis: Editora Vozes, 2020.

GERONASSO, H. H.; MORÉ, C. L. O. Espiritualidade e religiosidade em psicoterapia: compreensões de psicólogos. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 35, n. 2, p. 341-354, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703002252013>. Acesso em: 5 out. 2025.

GERONASSO, H. H.; MORÉ, C. L. O. O. Influência da Religiosidade/Espiritualidade no Contexto Psicoterapêutico. **Psicologia: Ciência e Profissão** [online], v. 35, n. 3, p. 711-725, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703000942014>. Acesso em: 10 jun. 2025.

GIDDENS, A. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editores, 2002.

HEFTI, R. Integrando Espiritualidade no Cuidado com a Saúde Mental, Psiquiatria e Psicoterapia. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 23, n. 2, ago. 2019. ISSN 1981-8076. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/68486>. Acesso em: 05 set. 2025.

HENNING-GERONASSO, M. C.; MORÉ, C. L. O. O. Influência Da Religiosidade/Espiritualidade No Contexto Psicoterapêutico. **Psicologia: Ciência E Profissão**, v. 35, n. 3, p. 711-725, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/19823703000942014>.

IPSOS. **IPSOS Health Service Report 2025**: uma pesquisa global com 30 países. Ipsos, 2025. Disponível em https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2025-10/Ipsos_health_service_report_2025%28Portugues%29.pdf Acesso em 24 out. 2025.

JUNG, C. G. **Psychology and religion**. Princeton: Princeton University Press, 1973.

KOENIG, H. G. **A espiritualidade no cuidado com o paciente**: Por que, como, quando, e o que dizer. São Paulo: Cultrix, 2009.

KOENIG, H. G. Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. **ISRN Psychiatry**, v. 2012, p. 1-33, 2012. DOI: <https://doi.org/10.5402/2012/278730>.

LOPES, A. L. M. et al. Espiritualidade e saúde mental: o que as evidências mostram? **Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 6, p. 34-41, dez. 2012. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/904>. Acesso em: 2 out. 2025.

MACDONALD, D. A.; FRIEDMAN, H. L.; FRIEDMAN, G. E. The conceptualization of spiritual well-being: A comprehensive study. **Journal of Psychological Inquiry**, v. 4, p. 32-49, 2001.

MANO, R. de P. **O sofrimento psíquico grave no contexto da religião protestante pentecostal e neopentecostal**: repercussão da religião na formação das crises do tipo

psicótica. 2010. 178 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e Cultura) – Universidade de Brasília, Brasília, 2010.

MARQUES, L. F. et al. Espiritualidade e bem-estar: revisão sistemática de literatura. **Revista Brasileira de Psicologia da Saúde**, v. 11, n. 1, p. 69-84, 2019. DOI: <https://doi.org/10.36482/1809-8908.ARBP2019v11i1p.69-84>.

MASLOW, A. **The farther reaches of human nature**. New York: Viking, 1971.

MCKINSEY HEALTH INSTITUTE. **Em busca de si e de algo maior**: uma análise da saúde espiritual. [S.l.]: McKinsey & Company, 2024. Disponível em: <https://www.mckinsey.com/featured-insights/destaques/em-busca-de-si-e-de-algo-maioruma-analise-da-saude-espiritual/pt>. Acesso em: 30 set. 2025.

MELO, C. de F. et al. Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão de literatura. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 15, n. 2, p. 447-464, 2015.

MENDES, B. V. et al. Bem-estar espiritual, sintomas e funcionalidade de pacientes em cuidados paliativos. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 76, p. 1-7, 2023.

MILLER, W. R.; THORESEN, C. E. Spirituality, religion, and health: An emerging research field. **American Psychologist**, v. 58, n. 1, p. 24-35, 2003.

MOREIRA-ALMEIDA, A.; LOTUFO NETO, F.; KOENIG, H. G. Religiousness And Mental Health: A Review. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 28, n. 3, p. 242-250, 2006.

MOREIRA-ALMEIDA, A.; KOENIG, H. G. Religiousness and spirituality in psychiatric clinical practice: a cross-cultural perspective. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 33, supl. 1, p. 24-33, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1590/S010160832006000500006>. Acesso em: 5 out. 2025.

OLIVEIRA, A. V. de; JUNGES, J. R. Espiritualidade e saúde: uma revisão da literatura. **Interface: Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 16, n. 41, p. 147-158, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832012005000015>. Acesso em: 5 out. 2025.

OLIVEIRA, M. R.; JUNGES, J. R. Saúde Mental E Espiritualidade/Religiosidade: A Visão De Psicólogos. **Estudos de Psicologia**, v. 17, n. 3, p. 469-476, 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2012000300016>. Acesso em: 10 jun. 2025.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Relatório Mundial de Violência e Saúde**. Genebra: OMS, 2002. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/relatoriomundial-sobre-violencia-esaude/>. Acesso em: 17 set. 2025.

PANZINI, R. G.; BANDEIRA, D. R. Qualidade de vida e espiritualidade. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 222-231, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/rpc>. Acesso em: 1 out. 2025.

PARGAMENT, K. I. **Spiritually Integrated Psychotherapy**: Understanding and Addressing the Sacred. New York: Guilford Press, 2011.

PARGAMENT, K. I. **The psychology of religion and coping**: Theory, research, and practice. New York: The Guilford Press, 2007.

PETERMAN, A. H. et al. Measuring meaning and peace with the Functional Assessment of Chronic Illness Therapy—Spiritual Well-Being Scale (FACIT-Sp): Distinguishing between religious and spiritual well-being. **Journal of Behavioral Medicine**, New York, v. 41, n. 3, p. 341-352, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10865-017-9909-4>. Acesso em: 5 out. 2025.

PIEDMONT, R. L. **The Assessment of Spirituality and Religious Sentiments**. New York: Springer, 2018.

PILGER, C. et al. Spiritual well-being and quality of life of older adults in hemodialysis. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, n. 4, p. 689-696, 2017.

PINTO, C.; PAIS-RIBEIRO, J. L. Construção de uma escala de avaliação da espiritualidade em contextos de saúde. **Arquivos de Medicina-Porto**, v. 21, n. 2, p. 47, 2007.

PIZZANI, L. et al. A Arte Da Pesquisa Bibliográfica Na Busca Do Conhecimento. **Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Educação**, Campinas, v. 10, n. 1, p. 53-66, jul./dez. 2012.

PUCHALSKI, C. M. et al. Improving the spiritual dimension of whole person care: Reaching national and international consensus. **Journal of Palliative Medicine**, v. 17, n. 6, p. 642-656, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1089/jpm.2014.9427>.

ROCHA, J. R.; MONTEIRO, L. V. B. A Dimensão Espiritual Na Compreensão Do Fenômeno Saúdedoença Na Psicologia Da Saúde. **Caderno De Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - ALAGOAS**, v. 4, n. 2, 2017. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/2094>. Acesso em: 10 jun. 2025.

SCORSOLINI-COMIN, F. Um Toco E Um Divã: Reflexões Sobre A Espiritualidade Na Clínica Etnopsicológica. **Contextos Clínic**, São Leopoldo, v. 8, n. 2, p. 114-127, dez. 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198334822015000200002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 10 jun. 2025.

SILVA, J. B. da et al. Relação entre religião, espiritualidade e sentido da vida. **Logos & Existência: Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial**, Paraíba, p. 203-215, 04 nov. 2014. Disponível em: [link suspeito removido]. Acesso em: 17 set. 2025.

SMITH, J. G.; SELLS, J. N. Spirituality and psychological well-being: A conceptual framework. **Journal of Mental Health and Spiritual Counseling**, v. 3, n. 2, p. 5-18, 2007.

STEINHAUSER, K. E. et al. Factors considered important at the end of life by patients, family, physicians, and other care providers. **JAMA**, v. 284, n. 19, p. 2476-2482, 2000.

TEDESCHI, R. G.; CALHOUN, L. G. "Targeted therapy": The role of posttraumatic growth in coping. **Journal of Psychological Trauma**, v. 9, n. 3, p. 459-472, 2004.

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO DISTRITO FEDERAL E DOS TERRITÓRIOS (TJDFT). **Espiritualidade e Saúde**. Brasília, DF, 2020.

UNDERWOOD, C.; VAGNINI, M. The role of spirituality in mental health recovery. **Journal of Holistic Nursing**, v. 40, n. 3, p. 182-195, 2022.

UNDERWOOD, L. G.; VAGNINI, K. M. Spiritual connection and mental health: The role of the daily spiritual experience scale. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 13, e835829, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.835829>. Acesso em: 5 out. 2025.