

Fundação Presidente Antônio Carlos FUPAC/UBÁ
Graduação em Psicologia

**ESPIRITUALIDADE, RELIGIOSIDADE E SAÚDE MENTAL: DESAFIOS
E POTENCIAIS NA PRÁTICA PSICOLÓGICA**

*Spirituality, religiosity, and mental health: challenges and potentials in
psychological practice*

Kárita Pilás de Souza¹; Samuel Freitas de Castro²

¹- Discente do curso de graduação em Psicologia da Fundação Presidente Antônio Carlos – FUPAC/Ubá.

² Psicólogo. Docendo do curso de Psicologia da Fundação Presidente Antônio Carlos – FUPAC/Ubá

RESUMO

O presente artigo examina a intersecção entre saúde mental e espiritualidade no contexto da Psicologia, destacando a relevância da espiritualidade como um fator na compreensão e no tratamento de pacientes com sofrimento mental. Destaca-se que, apesar da alta religiosidade da população brasileira, a espiritualidade ainda é frequentemente negligenciada nos currículos de formação em Psicologia, o que limita a preparação dos profissionais para lidar com essa dimensão. Através de uma revisão da literatura, o artigo propõe uma articulação entre teoria e prática clínica, argumentando que a espiritualidade deve ser integrada como um recurso complementar no cuidado à saúde mental. O artigo discute o aspecto tanto positivo quanto negativo da espiritualidade na gestão e no enfrentamento de desafios emocionais. A conclusão sugere que a integração da espiritualidade no cuidado psicológico pode proporcionar uma abordagem mais holística e eficaz, promovendo resiliência e bem-estar dos pacientes, ao mesmo tempo em que reconhece os desafios éticos e profissionais dessa integração.

Palavras-chave: espiritualidade; religiosidade; saúde mental.

ABSTRACT

This article examines the intersection between mental health and spirituality within the context of Psychology, highlighting the relevance of spirituality as a factor in understanding and treating patients with mental suffering. It emphasizes that, despite the high religiosity of the Brazilian population, spirituality is still often neglected in Psychology training curricula, limiting professionals' preparation to address this dimension. Through a literature review, the article proposes an integration between theory and clinical practice, arguing that spirituality should be incorporated as a complementary resource in mental health care. The article discusses both the positive and negative aspects of spirituality in managing and coping with emotional challenges. The conclusion suggests that the integration of spirituality in psychological care can provide a more holistic and effective approach, promoting resilience and well-being in patients, while also recognizing the ethical and professional challenges of this integration.

Keywords: spirituality, religiosity, mental health

Correspondência: Kárita Pilás de Souza
e-mail:

INTRODUÇÃO

A Psicologia, como ciência e visão de homem busca a todo momento tentar entender quais as variáveis influenciam a tomada de decisão, o processo de adoecimento e tudo que permeia a esfera humana em suas mais diversas dimensões. Sua produção de conhecimento não deve e nem se limita a visualizar um fator como unidimensional ou de forma superficial, buscando sempre a profundidade de análise, seja sobre o próprio indivíduo, seja sobre as atividades que esse sujeito realiza. Apesar de todo o debate entorno da existência ou não de um objeto específico de estudo da Psicologia, suas características como área de trabalho e ciência nos permite inferir que esse objeto seria todo o aglutinado de expressões e variedades de fenômenos psicológicos. (Bock et al., 2023)

Sendo assim, a espiritualidade, forma abrangente de se visualizar todas as expressões religiosas e da religiosidade e forma de conceito superior na explicação deste fenômeno, como será explicado adiante, também se configura como fator de interesse para a psicologia no tocante ao seu aspecto subjetivo, individual, filosófico e, principalmente, formador da personalidade e saúde mental do indivíduo. (Santos et al., 2021).

Em se tratando da realidade brasileira, onde quase noventa por cento da população declara possuir alguma religião é de se espantar que esse tema ainda seja tão pouco debatido a nível acadêmico, principalmente nos cursos de psicologia, uma vez que o entendimento dessas dinâmicas subjetivas e seu importante papel na vida do sujeito, pode alçar o debate e o embasamento de práticas mais eficazes para a clínica e assistência ao paciente com sofrimento mental. (Monteiro et al., 2020)

A relevância deste estudo se destaca, primeiramente, pelo papel central que a espiritualidade exerce na vida e na saúde mental de muitas pessoas desde o século XIX, influenciando não apenas o bem-estar individual, mas também as decisões coletivas de diversos grupos. Além disso, observa-se que, embora a espiritualidade seja um tema presente na vida de grande parte da população, ela frequentemente assume um papel secundário no currículo de muitos cursos de psicologia. Dessa forma, diversos alunos concluem sua formação com pouco ou nenhum contato com a temática, o que limita sua compreensão e aplicação prática de aspectos espirituais na saúde mental (Oliveira et al., 2022; De Souza et al. 2024).

Considerando a importância de aproximar a psicologia do conceito de espiritualidade e das suas contribuições na assistência a pacientes que experienciam sofrimento mental, especialmente aqueles com quadros depressivos, este artigo objetiva realizar uma revisão de literatura sobre o tema. Ao longo do texto, propomos uma articulação entre teoria e prática

clínica, analisando como a espiritualidade pode ser integrada à psicologia como um recurso complementar para o cuidado em saúde mental. É fundamental esclarecer, desde o início, que a abordagem sobre espiritualidade, religiosidade e religião adotada aqui não se limita a uma prática específica; ao contrário, visa uma visão holística da área, que compreenda a multiplicidade de crenças e experiências espirituais e seu potencial para influenciar positivamente a saúde mental dos indivíduos. Nesse contexto, buscamos enfatizar que não apenas um sistema de crenças ou doutrina isolada pode ser benéfico, mas sim uma ampla gama de vivências espirituais que promovem o bem-estar e contribuem para a resiliência psicológica.

DESENVOLVIMENTO

Interfaces da Espiritualidade com a Psicologia e a Saúde Mental

Compreender a espiritualidade no campo da saúde mental, bem como a interlocução entre religião e ciências – especialmente as da área da saúde –, remonta a períodos históricos distantes, nos quais surgem diferentes perspectivas sobre a relação entre essas duas esferas, ora aproximando-as, ora criando afastamentos. A pesquisa histórica evidencia que a ideia de uma oposição irreconciliável entre religião e saúde mental, muitas vezes ensinada de forma simplificada em algumas instituições, ignora nuances importantes: o entendimento de que a religião relegava a saúde mental e transtornos graves, como delírios e alucinações, à influência de entidades malignas sem considerar aspectos etiológicos não apenas é uma visão reducionista, mas também incorreta. Essa abordagem ignora o fato de que, em várias ocasiões, foram as próprias instituições religiosas que financiaram e mantiveram espaços dedicados ao cuidado de indivíduos que sofriam com esses quadros, sendo pioneiras no acolhimento e tratamento de pessoas com sofrimento psicológico e evidenciando uma complexa relação. (Monteiro et al., 2020)

Embora autores renomados da psicologia, como Charcot [1825-93], tenham buscado patologizar a experiência religiosa, refletindo o contexto histórico e o movimento intelectual predominante de sua época, outros, como Jung, revelaram não apenas apreço pela expressão da espiritualidade, mas também a colocaram como um elemento central em grande parte de suas obras. Jung permitiu, dessa forma, uma abordagem mais positiva da experiência religiosa e da espiritualidade, reconhecendo seu papel profundo e significativo na psique humana. Esse movimento de valorização culmina, na atualidade, em uma quantidade crescente de pesquisas,

especialmente nas últimas duas décadas, que procuram incorporar o debate científico e o rigor analítico na compreensão da espiritualidade e da experiência religiosa, considerando-a uma dimensão importante da saúde mental e do desenvolvimento humano. Assim, a espiritualidade se afirma cada vez mais como um campo legítimo e necessário de estudo, voltado para uma análise criteriosa e imparcial que busca esclarecer sua influência nas dimensões psicológicas e emocionais do ser humano. (Monteiro et al., 2020; Moreira-Almeida et al., 2006)

Mas há de ser feita uma distinção prática e didática dos termos utilizados de forma muitas vezes em formato sinônimo, mas que carregam significados e significantes diferentes, ora complementares, ora divergentes. Quando falamos do termo Espiritualidade, nos referimos ao conjunto de expressões da religiosidade, mas que não necessariamente estejam vinculadas a uma religião específica. Poderíamos dizer que esta é a parcela mais pessoal e íntima, sendo intangível e tendo um grande impacto no psicológico do indivíduo. (Santos et al., 2021)

Já o termo religiosidade se torna de difícil distinção para muitos autores por se assemelhar muito ao dito anteriormente, sendo por diversas vezes na literatura usada como binômio Espiritualidade/Religiosidade (Adão & Harrison, 2022; Oliveira et al, 2022). Para uma distinção básica, sem pretensão de reduzir o significado ou mesmo o conceito, mas para fins didáticos, podemos conceber a religiosidade como sendo um construto multidimensional que abrange um conjunto complexo de crenças, práticas e rituais orientados por um ser considerado superior e transcendental. Esses elementos são adotados pelo indivíduo como forma de direcionar não apenas seus comportamentos diários, mas também suas relações interpessoais e seu modo de viver de maneira mais ampla. Nesse sentido, a religiosidade influencia tanto a forma como a pessoa interage com o mundo ao seu redor quanto as escolhas que faz, atuando como um guia fundamental em diversas esferas de sua vida, oferecendo significado, propósito e um senso de orientação. (Silva & Faro, 2020)

Por fim, a terminologia religião e por consequência o seu estudo pela psicologia como grande área, chamada comumente de Psicologia da Religião, passa há mais de duas décadas por grandes debates por parte da comunidade científica, resultando, inclusive, na mudança de nome de um departamento inteiro da Associação Americana de Psicologia (APA) que passou a ser chamada de *Psychology of Religion and Spirituality* (Psicologia da Religião e da Espiritualidade). Entremeadada por essas discussões sobre a nomenclatura e terminologia, podemos aqui definir, de acordo com as tradições ocidentais, que o termo religião é tipicamente usado para se referir a um sistema estruturado de crenças e práticas que uma comunidade mantém, apoiado por rituais particulares que visam capturar, adorar, comunicar-

se com ou se aproximar do Sagrado, do Divino ou de Deus. (De Freitas, 2017)

Levando em consideração o dito até aqui e os aspectos subjetivos inerentes à experiência humana, o Conselho Federal de Psicologia (CFP) reconhece a complexidade e a importância da religiosidade e da espiritualidade para os processos culturais, ressaltando sua profunda ligação com o sentido existencial da vida e seu papel significativo na constituição das subjetividades. Além disso, destaca sua relevância para uma compreensão integral e mais ampla do ser humano em suas múltiplas dimensões. O CFP também reconhece a interconexão entre aspectos religiosos e espirituais com o campo da psicologia, enfatizando que a abordagem profissional desse tema deve estar sempre alinhada com os princípios estabelecidos pelo Código de Ética do Psicólogo. Assim, é imperativo que essa análise respeite a liberdade de consciência e as crenças individuais, assegurando uma abordagem cautelosa, cuidadosa e respeitosa, evitando, em todas as circunstâncias, qualquer forma de negligência em relação a esses aspectos fundamentais da vivência humana. (CFP, 2005; CFP, 2019; Viana & Pereira, 2024)

Não sendo desejável aqui desvincular a ideia de que a espiritualidade tenha papel importante no estudo de como o ser humano irá encerrar as situações aversivas de seu cotidiano, e conseqüentemente como a sua saúde mental irá ser impactada pelos acontecimentos, principalmente aqueles que se recobrem de sentimentos negativos, é de grande importância para a psicologia estudar o fenômeno do coping de forma geral e conseqüentemente o coping religioso, sendo que este primeiro pode ser definido como um conjunto de estratégias tanto cognitivas quanto comportamentais que o indivíduo emprega com a finalidade de lidar com situações consideradas estressantes. Em outras palavras, refere-se ao modo específico como cada pessoa gerencia e responde ao estresse, utilizando diversos recursos e mecanismos para enfrentá-lo de maneira adaptativa, buscando minimizar seus impactos negativos no bem-estar e na saúde mental. (Monteiro et al., 2020)

Existem diversas classificações para o coping religioso, e entre elas, os autores Panzini e Bandeira (2007) propõem uma abordagem que analisa esses mecanismos em termos de aspectos positivos e negativos. No aspecto positivo, o indivíduo recorre ao apoio de Deus, buscando forças para promover uma mudança favorável na situação, enquanto no aspecto negativo, a pessoa interpreta os acontecimentos adversos como sendo parte da vontade divina, acreditando que nada pode ser feito para alterá-los. Essa forma negativa de coping pode estar associada a sentimentos intensos de revolta, culpa ou até mesmo desespero. Assim, o coping religioso ocorre quando indivíduos utilizam a religião como um recurso para enfrentar situações estressantes. Quando adotado de maneira positiva, esse tipo de coping pode facilitar

a resolução de problemas, além de prevenir ou minimizar as consequências emocionais negativas do estresse da vida cotidiana. Evidências apontam que estratégias de coping religioso positivo são amplamente utilizadas, superando o uso de estratégias negativas, por diferentes grupos em diversas situações de estresse, especialmente no contexto da saúde e da doença. (Dos Santos, 2023)

Todavia, argumenta-se que, mesmo diante dos inúmeros estudos que destacam os vieses negativos e estereotipados associados à relação com a religião, a maior parte das pesquisas ainda se concentra em examinar os efeitos benéficos do coping religioso na avaliação da saúde mental e do bem-estar geral dos indivíduos. Dessa forma, essa relação com a religiosidade pode servir como um recurso para promover uma adaptação mais saudável diante de adversidades, como perdas significativas, situações estressantes e desafios nas relações interpessoais, contribuindo para o fortalecimento emocional. Por outro lado, ainda é importante reconhecer que essa mesma relação, dependendo de como é vivenciada, pode também induzir sentimentos de culpa, ansiedade e depressão, variando de acordo com a forma como o indivíduo se relaciona com a dimensão religiosa. (Souza , 2022)

Espiritualidade como Fator Protetor na Saúde Mental

A maior parte das pesquisas sugere que a religiosidade tende a atuar como um fator de proteção relevante, devendo ser considerada cuidadosamente na prática clínica como uma estratégia preventiva contra o desenvolvimento de diversos transtornos mentais, tais como depressão, ansiedade e o uso abusivo de substâncias, entre outros. Além disso, a religiosidade tem sido amplamente associada a uma melhor qualidade de vida, proporcionando suporte emocional e social que pode contribuir para o fortalecimento do bem-estar psicológico. Dessa forma, a incorporação de aspectos religiosos na avaliação clínica pode revelar-se um recurso importante tanto na promoção da saúde mental quanto na prevenção de estados psicopatológicos, ampliando as possibilidades terapêuticas disponíveis. (Fleury et al. 2018; Oliveira et al., 2022)

A espiritualidade apresenta-se como um recurso relevante e promissor na promoção da resiliência psicológica, oferecendo às pessoas um conjunto de crenças e práticas que fortalecem sua capacidade de lidar com o estresse e enfrentar adversidades emocionais. Pesquisas indicam que a religiosidade pode atuar como um fator protetor, ao estimular o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais positivas e adaptativas, facilitando, assim, a construção de uma visão mais esperançosa e otimista sobre o futuro. Esse conjunto

de práticas e crenças contribui para que o indivíduo desenvolva um sentido de vida mais estruturado, auxiliando na redução da vulnerabilidade a transtornos mentais e na promoção de um equilíbrio psicológico mais robusto. (Panzini & Bandeira, 2007)

A incorporação sensível e culturalmente informada da espiritualidade na prática clínica tem se revelado uma abordagem eficaz na promoção do bem-estar psicológico e na criação de vínculos mais significativos entre pacientes e profissionais de saúde mental. Pesquisas mostram que ao considerar o contexto cultural e as crenças espirituais de cada indivíduo, os profissionais estão mais preparados para oferecer uma assistência integral e personalizada, que não apenas respeita a identidade do paciente, mas também favorece uma maior adesão ao tratamento. Esse enfoque, ao integrar dimensões espirituais e culturais, contribui para a eficácia das intervenções terapêuticas e promove uma compreensão mais holística da saúde mental. (Costa et al., 2018)

Possuindo essa visão sobre a saúde mental, a literatura enfatiza que os pacientes apresentam necessidades espirituais que precisam ser cuidadosamente identificadas e abordadas durante o atendimento, no entanto, os profissionais de saúde mental frequentemente encontram dificuldades e desafios ao lidar com essas questões, devido à complexidade envolvida na integração desses aspectos na prática clínica. Além disso, é fundamental para o profissional de saúde mental possuir um conhecimento profundo e detalhado do ambiente cultural e religioso no qual seu trabalho está inserido. Isso ocorre porque a religião pode desempenhar um papel ambíguo no tratamento dos pacientes, podendo tanto ser um fator positivo, ao promover a integração do indivíduo à sociedade e motivá-lo a buscar ajuda terapêutica, quanto representar um obstáculo, especialmente se houver restrições religiosas que impeçam a aceitação da psicoterapia ou do uso de medicamentos prescritos. Esse desafio se torna ainda mais relevante no contexto brasileiro, onde as mudanças religiosas acontecem de forma acelerada, e onde a pobreza, aliada à falta de acesso adequado à educação, pode tornar a população mais suscetível a formas de abuso espiritual, dificultando o acesso a tratamentos de saúde mental eficazes. (Monteiro et al., 2020)

E se, por um lado, discutimos a religiosidade e a espiritualidade como fatores que influenciam o tratamento, podendo atuar como auxiliares ou não no processo de melhoria do paciente, é igualmente necessário mencionar que esses mesmos conceitos podem ocupar um papel central não apenas no desenvolvimento e no prognóstico do tratamento, mas também em sua origem. Nesse sentido, eles podem ser considerados como fatores que geram sofrimento, especialmente quando associados à intolerância religiosa e à violência que o indivíduo pode enfrentar ao professar abertamente sua religião ou ao expressar sua

espiritualidade em público, como demonstrado de forma preocupante pelo II Relatório Sobre Intolerância Religiosa: Brasil, América Latina e Cariba. (Santos et al., 2023)

Vítimas de violência ou intolerância religiosa frequentemente desenvolvem uma série de sintomas psicológicos e, em casos mais graves, podem sofrer com transtornos mentais, como a depressão. Esse quadro gera prejuízos que ultrapassam o nível pessoal, impactando também o contexto social de forma significativa. Esse impacto torna-se ainda mais preocupante quando se leva em conta que a liberdade religiosa é um direito fundamental e inviolável assegurado a todo cidadão pelas leis e normas vigentes, e sua violação compromete tanto o bem-estar individual quanto o exercício pleno da cidadania em uma sociedade democrática. Além disso, a intolerância religiosa perpetua a violência e cria um ambiente de medo e insegurança, exacerbando ainda mais os problemas de saúde mental. A violência relacionada a crenças religiosas, incluindo tanto ataques físicos quanto agressões psicológicas a indivíduos devido às suas convicções, tem sido amplamente documentada como um fator estressor significativo, podendo contribuir para o surgimento de transtornos graves, como a depressão. (Brasil, 1988; Lopes, 2023; Cunha, 2020)

Devido ao fato de que a tríade composta por religião, religiosidade e espiritualidade tem um potencial significativo de impacto social, disciplinas como a sociologia se dedicam a compreender esse fenômeno tanto nas relações e dinâmicas do dia a dia quanto em contextos extremos, como guerras, crises políticas e transformações sociais profundas. Esses estudos procuram analisar em profundidade a influência que o sagrado exerce sobre a estrutura e o funcionamento da sociedade, sem deixar de considerar o papel essencial que essa dimensão religiosa desempenha para o indivíduo em termos de identidade e sentido de vida. Além disso, investiga-se como a diversidade religiosa ou o pluralismo religioso, aliado ao direito à liberdade de expressar sua religiosidade e espiritualidade, pode ser um elemento central na promoção de uma sociedade mais justa, igualitária e respeitosa, livre não apenas da intolerância religiosa, mas também de outras formas de preconceito e discriminação. Dessa forma, o entendimento sociológico desse pluralismo é visto como um fator crucial para a construção de um ambiente social mais inclusivo e harmonioso, onde os direitos de expressão e de crença sejam plenamente garantidos e valorizados. (Augustinho et al., 2020)

Visto essa importância influência da religiosidade/espiritualidade na vida social do indivíduo e na sua importância para uma saúde mental de qualidade, principalmente no tocante ao transtorno depressivo, há de se destacar que a psicologia ao buscar compreender a subjetividade humana em sua totalidade, se vale exatamente da análise desse contexto social em que estão tais práticas estão inseridas, com todas as suas particularidades e influências. A

espiritualidade/religiosidade é, antes de tudo, um aspecto profundamente inerente à vida humana, estando presente em diferentes culturas e sociedades ao longo do tempo. Portanto, esta, pode ser vista como uma instituição social fundamental que acompanha o desenvolvimento da humanidade, desempenhando um papel significativo tanto na elaboração das alegrias e experiências positivas que constituem a existência quanto na gestão dos medos e angústias que permeiam a condição humana. (Augustinho et al., 2020)

Por fim, a integração da espiritualidade nos cuidados de saúde mental tem sido recomendada como uma abordagem eficaz para melhorar os resultados de saúde. Lucchetti et al. (2021) enfatizam que profissionais de saúde mental devem considerar a espiritualidade dos pacientes como parte de sua história clínica, pois isso pode influenciar o diagnóstico e o tratamento de transtornos psiquiátricos. A inclusão de práticas espirituais nos tratamentos pode não apenas ajudar na redução dos sintomas depressivos, mas também promover um sentido de propósito e significado na vida dos pacientes, contribuindo assim para um estado mental mais saudável e equilibrado.

Integração da Espiritualidade na Prática Psicológica: Desafios e Abordagens Clínicas

A grande maioria das pesquisas aponta que crenças e práticas religiosas estão associadas a uma melhor saúde física e mental. A maior parte dos estudos revela resultados positivos decorrentes do envolvimento religioso, mostrando benefícios em relação ao manejo da dor, redução da debilidade física, prevenção de doenças cardíacas, controle da pressão arterial, diminuição do risco de infarto, e melhora nas funções imunológicas e neuroendócrinas. Além disso, estudos indicam que esse envolvimento tem efeitos benéficos na prevenção de doenças infecciosas, na resposta ao câncer e na redução da mortalidade. De forma consistente, observa-se também que o engajamento religioso está associado a níveis mais elevados de satisfação com a vida, bem-estar geral, um senso de propósito e significado existencial, assim como maior esperança e otimismo. Outros benefícios incluem maior estabilidade nos relacionamentos conjugais, além de menores taxas de ansiedade, depressão e uso de substâncias psicoativas. (Panzini & Bandeira, 2007). Então nos resta a pergunta de como alinhar e fazer bom uso do fator espiritualidade/religiosidade no combate à depressão e outros transtornos psicológicos tanto em ambiente clínico quanto em outros locais de atuação do psicólogo.

Como mencionado anteriormente, é importante ressaltar que o Código de Ética do Psicólogo (CFP, 2005) estabelece o direito à liberdade religiosa, assegurando ao paciente o

respeito integral às suas crenças e à sua espiritualidade por parte do profissional que lhe presta atendimento. Dessa forma, qualquer intervenção psicológica que se proponha a abordar o tema da religiosidade ou espiritualidade, ou que faça uso dessa dimensão da individualidade do paciente, deve sempre estar em plena conformidade com os princípios e diretrizes estabelecidos por esse código de ética. É fundamental que o psicólogo conheça e respeite esses preceitos, garantindo um atendimento que valorize e preserve a diversidade de crenças, sem julgamento ou imposição de valores pessoais, mantendo-se fiel às normas éticas da profissão.

Da mesma forma, a atenção à integralidade do ser humano, conforme também estabelecido pelo Código de Ética do Psicólogo, é comprometida toda vez que se invalida ou se ignora uma manifestação da religiosidade do cliente, paciente ou usuário dos serviços psicológicos. Assim, ao dizer ao paciente frases como “aqui esse assunto não é apropriado” ou “é melhor você discutir isso com o pessoal da sua igreja” o profissional corre o risco de reforçar a divisão psíquica entre os aspectos da vida cotidiana e os elementos espirituais que o paciente já pode ter internalizado. Essa separação, muitas vezes, reflete a própria formação do psicólogo, em que o tema da espiritualidade foi negligenciado, silenciado ou considerado secundário, em vez de ser integrado ao entendimento completo da subjetividade humana. (de Freitas, 2017)

Com isso em vista, nas últimas décadas, diversos estudos foram realizados com o objetivo de avaliar a eficácia de terapias que incorporassem as crenças religiosas e espirituais dos pacientes. Essas intervenções incluíam diferentes abordagens psicoterapêuticas, abrangendo discussões, visualizações, leituras de textos sagrados, orações, entre outros elementos ligados à espiritualidade. Apesar de haver uma considerável variação em termos de desenho e rigor metodológico desses estudos, os resultados, de forma geral, apontam para um benefício significativo: abordar as crenças e práticas religiosas no contexto terapêutico contribui para a redução dos sintomas de angústia emocional, oferecendo um apoio adicional no tratamento psicológico. (Hamazaki, 2021)

Costa, Siqueira e Resende (2018), em uma revisão de literatura que realizaram, buscaram identificar abordagens psicoterapêuticas que integram a dimensão da religiosidade e espiritualidade nos tratamentos. Eles observaram que, entre as várias linhas terapêuticas analisadas, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é a que tem recebido maior atenção e é a mais frequentemente estudada quando adaptada para incluir elementos de fé. Os resultados indicam que, com essas adaptações, a TCC se destaca como uma técnica eficaz, incorporando práticas e crenças religiosas para melhor atender às necessidades dos pacientes que valorizam

aspectos espirituais em suas vidas.

A TCC adaptada à fé, como os autores a chamam, envolve a incorporação das crenças religiosas e espirituais do paciente em técnicas que já são amplamente estabelecidas na TCC tradicional. Nessa abordagem, a maioria dos protocolos existentes utiliza os elementos religiosos e espirituais do paciente como recursos importantes para diversas técnicas terapêuticas. Especificamente, esses conteúdos são aproveitados para a psicoeducação, ajudando o paciente a entender melhor seus pensamentos e comportamentos, para a reestruturação cognitiva, promovendo a modificação de padrões de pensamento disfuncionais, e para aumentar a motivação no enfrentamento de desafios. Além disso, as práticas religiosas do paciente são frequentemente empregadas como estratégias para ativação comportamental, incentivando ações que contribuam para o bem-estar emocional. (Costa et al., 2018)

Entre os estudos anteriormente mencionados, a tese de mestrado de Hamazaki (2021) apresenta uma série de sugestões para a adaptação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) às crenças de fé e espiritualidade dos pacientes. Essas propostas visam integrar de maneira eficaz os aspectos espirituais na prática terapêutica, conforme ilustrado no quadro a seguir.

Figura 1 – Técnicas Adaptadas

Prática	Explicação
Anamese adaptada	Inclui-se perguntas sobre a religiosidade/espiritualidade afim de entender sua relação com crenças e práticas, e a percepção sobre a influência no diagnóstico. Busca-se conhecer símbolos religiosos utilizados.
Psicoeducação adaptada	Aborda-se a tríade cognitiva da depressão proposta por Beck, revisando os conhecimentos religiosos relacionados ao autoconceito, à visão de mundo e às expectativas para o futuro.
Reestruturação cognitiva adaptada	Utiliza-se dos ensinamentos e conteúdos presentes nos livros ou tradições sagrados da religião do paciente para modificar suas percepções negativas.
Estratégias motivacionais adaptadas	Utiliza-se das crenças do paciente para promover engajamento no tratamento e a ativação comportamental ¹ , ajudando no enfrentamento de transtornos fóbicos, além de explorar valores como perdão, compaixão, altruísmo e generosidade.
Intervenção comportamental adaptada	Incentivar a participação em atividades de caridade, estudos e rituais relacionados à sua religiosidade, visando oferecer suporte social.

Nota: Fonte: Hamazaki, 2021

Há de se tomar, contudo, o cuidado para que as crenças consideradas no tratamento sejam aquelas do paciente, mesmo que o terapeuta compartilhe a mesma fé ou possua crenças

¹ A Ativação Comportamental é uma técnica empregada na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), cujo objetivo central é promover a retomada de atividades prazerosas e significativas, mesmo na ausência inicial de motivação. (Braga et al., 2024)

religiosas e espirituais semelhantes. O terapeuta deve estar atento à forma como o paciente compreende e vivencia esses conceitos, pois muitas vezes a percepção do paciente pode ser diferente da do próprio profissional. A escolha de utilizar técnicas que integrem a religiosidade ou espiritualidade do paciente no processo terapêutico não deve ser feita simplesmente porque o paciente se declara religioso ou espiritualizado, mas sim toada com base no conhecimento adequado e no consentimento do paciente. (Costa et al., 2018)

Diferentes contextos religiosos, como o cristão, budista, taoísta, islâmico e judaico, têm demonstrado, de forma geral, resultados positivos e metanálises recentes revelam que a adaptação das intervenções para esses contextos pode ser igualmente eficazes, ou até mais eficazes, do que a TCC tradicional no tratamento de transtornos depressivos e ansioso que em pacientes que possuem uma forte prática religiosa. Porém, embora a integração da religiosidade e espiritualidade na prática clínica seja relevante e recomendada, resguardada a ética e a observância da necessidade, ainda persiste uma grande lacuna entre as evidências científicas disponíveis e sua aplicação efetiva no contexto clínico. Diversas barreiras têm sido apontadas, incluindo a falta de treinamento adequado para profissionais, que, muitas vezes, não sabem abordar o tema de maneira fundamentada mesmo que respeitam as questões éticas e culturais envolvidas. (Costa et al., 2018)

Uma vez que a barreira do preconceito, bem como o receio do terapeuta em integrar a religiosidade/espiritualidade do paciente à sua prática seja superada, e ao se compreender que essa dimensão da subjetividade do paciente desempenha um papel importante, e em muitas situações, central no processo terapêutico, os benefícios tornam-se evidentes. Mais do que isso essas abordagens se mostram essenciais para garantir uma terapêutica respeitosa e eficaz no tratamento da saúde mental do paciente. (Costa et al., 2018)

CONCLUSÃO

O psicólogo ao tratar qualquer sofrimento mental de seu paciente ou atuar em grupo, comunidades ou serviços que buscam prevenir ou reduzir o impacto negativo na saúde mental deve sempre possuir uma visão holística e abrangente das causas para esse sofrimento, e igualmente, dentro da ética, respeito e resposansabilidade com as diferentes de credo e crença, integrar a espiritualidade na sua análise do caso e nas abordagens terapeuticas que buscar implementar.

Os estudos apresentados nos mostram que não devemos negligenciar a importancia pessoal que se debita à religiosidade/espiritualidade, seja em seu aspecto positivo, benéfico e

que contribui para a melhor de casos de depressão e outros transtornos psicológicos, mas também de seu aspecto negativo, descontextualizante e alienante do indivíduo. O psicólogo é um profissional que desde a graduação aprende que a subjetividade das práticas cotidianas, sejam elas relacionadas ao lazer, trabalho e à relação do indivíduo com a tríade religião/religiosidade/espiritualidade têm papel importantíssimo na tomada de decisão e, portanto, influenciarão a saúde mental e prognóstico de transtornos mentais, bem como na relação de apoio recebida de familiares e comunidade.

Contudo, mesmo que nas últimas décadas se tenha visto um aumento de pesquisas a respeito desta interrelação entre religiosidade/espiritualidade com transtornos mentais, mecanismos de coping e prognósticos em saúde, ainda carecemos de mais estudos que busquem comprovar ou apontar o caminho para uma melhor utilização, principalmente em terapia, desta parcela tão importante na vida de tantas pessoas, capaz de ser ao mesmo tempo fator de melhora ou não.

REFERÊNCIAS

- Augustinho, A. N., Barreto, J. S., & Bes, P. et al. (2020). *Sociologia da Educação*. Grupo A. <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788595028418>
- Association, A. P. (2023). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR: Texto Revisado* (5th ed.). Grupo A. <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9786558820949>
- Bock, A.M. B., Furtado, O., & Teixeira, M.D.L. T. (2023). *Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia* (16th ed.). Grupo GEN. <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9786587958484>
- Braga, D. T., Vivan, A. de S., Passos, & Cavalcante, I. (2024). A terapia cognitivo-comportamental: ativação comportamental. Em *Vencendo a Depressão: Manual de Terapia Cognitivo-comportamental para Pacientes e Terapeutas*. Grupo A.
- Conselho Federal de Psicologia. (2005). Resolução CFP nº 010/05. https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/resolucao2005_10.pdf
- Conselho Federal de Psicologia. (2019). Posicionamento do Sistema Conselhos de Psicologia para a questão da Psicologia, Religião e Espiritualidade. <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2019/08/Posicionamento-do-Sistema-Conselhos-de-Psicologia-para-a-quest%C3%A3o-da-Psicologia-Religi%C3%A3o-e-Espiritualidade.pdf>
- Cunha, M. do N. (2020). Intolerância e violência religiosas nas mídias noticiosas: a propósito do Relatório Brasil (2011 – 2015). *Reflexão*, 45, 1. <https://doi.org/10.24220/2447-6803v45e2020a4843>
- Costa, M. de A., & Moreira-Almeida, A. (2023). Terapia cognitivo-comportamental adaptada à religiosidade do paciente: um guia prático para o espiritismo. *Revista Debates em Psiquiatria*, 13, 1–24. <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2023.v13.437>
- De Freitas, M. H. (2017). Psicologia religiosa: psicologia da religião/ espiritualidade, ou psicologia e religião/espiritualidade? *Revista Pistis Praxis*, 9(1), 89. <https://doi.org/10.7213/2175-1838.09.001.ds04>
- De Souza, G. B., Nogueira, A. L., & Souza, J. S. (2024). A Importante consideração da espiritualidade em contribuição com a área de psicologia. *Revista Mato-grossense de Gestão, Inovação e Comunicação*, 3(1), 33–59.
- Dos Santos, G. D. (2023). *O papel da Religiosidade/Espiritualidade no cuidado de adolescentes com Transtorno Depressivo Maior: uma revisão a partir da produção bibliográfica da psicologia da religião no Brasil* [PUC-SP]. https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/PUC_SP-1_3537f351e49ea96fe91472d09626ad96
- Fleury, L. F. de O., Gomes, A. M. T., Rocha, J. C. C. C. da, Formiga, N. S., Souza, M. de M. T. E., Marques, S. C., & Bernardes, M. M. R. (2018). Religiosidade, estratégias de coping e satisfação com a vida: Verificação de um modelo de influência em estudantes universitários.

Revista portuguesa de enfermagem de saúde mental, 20. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0226>

Hamazaki, E. S. (2021). *A integração de crenças e experiências religiosas e espirituais na terapia cognitivo-comportamental: apresentação e análise crítica do trabalho realizado pelo Prof. Dr. Harold G. Koenig e equipe do Centro de espiritualidade, teologia e saúde da Universidade Duke [PUC-SP]*. <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/24303>

Lacerda, T. E. de. (2020). Religião e psicologia. Em *Religião e ciência: diálogo entre ciência da religião e teologia*. SAGAH.

Lopes, V. da S. N. (2023). Intolerância religiosa e violência. *Último andar*, 26(41), e58285. <https://doi.org/10.23925/ua.v26i41.e58285>

Lucchetti, G., Koenig, H. G., & Lucchetti, A. L. G. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620–7631. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>

Monteiro, D. D., Reichow, J. R. C., Sais, E. F., & Fernandes, F. S. (2020). Espiritualidade / religiosidade e saúde mental no Brasil: uma revisão. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 40(98), 129–139. <https://doi.org/10.5935/2176-3038.20200014>

Moreira-Almeida, A., Lotufo Neto, F., & Koenig, H. G. (2006). Religiousness and mental health: a review. *Revista brasileira de psiquiatria (São Paulo, Brazil: 1999)*, 28(3), 242–250. <https://doi.org/10.1590/s1516-44462006005000006>

Panzini, R. G., & Bandeira, D. R. (2007). Coping (enfrentamento) religioso/espiritual. *Revista de psiquiatria clínica*, 34, 126–135. <https://doi.org/10.1590/s0101-60832007000700016>

Santos, M. S. dos, Alencar, L. L. T. V., Jesuíno, F. de M., & Silva, A. N. (2021). A Importância da Espiritualidade como construtora do processo de Individualização. *Revista Pró-UniverSUS*, 12(1), 94–99. <https://doi.org/10.21727/rpu.v12i1.2736>

Santos, C. A. I. dos, Dias, B., & Santos, L. C. I. dos. (2023). *II Relatório sobre Intolerância Religiosa: Brasil, América Latina e Caribe*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000384250>

Silva, M. C., & Faro, A. (2020). Comportamento suicida e religiosidade em estudantes de Psicologia. *Mudanças - Psicologia Da Saúde*, 28(1), 35–42. <https://doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v28n1p35-42>

Sousa, D. P. de. (2022). *Psicologia, religião e universidade: distanciamento e aproximações quanto à saúde mental de estudantes da região do cariri [Unileão]*. <https://sis.unileao.edu.br/uploads/3/PSICOLOGIA/P1594.pdf>

Viana, L. F., & Pereira, B. P. (2024). *Religiosidade e espiritualidade em unidades de saúde: relato de experiência de estágio básico na graduação em psicologia*. *Revista Psique: Relatos Acadêmicos*, 4, 76–91.